



Artikel zum Thema Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung. Es wurde vom Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose weiterentwickelt, am 30. April 1927 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch "Das autogene Training" publiziert. Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu bekämpfen.

Übungen

Das autogene Training wird meistens in Gruppen-, seltener in Einzelkursen unter Anleitung eines Psychologen, Arztes oder eines sonst Fachkundigen innerhalb einiger Wochen erlernt. Es kann aber auch im Selbststudium erlernt werden. Hierzu gibt es inzwischen viele Bücher, die häufig zusätzlich mit einer Audiokassette oder CD ausgestattet sind.

Der Übende nimmt zu Beginn des Trainings eine bequeme Haltung ein; häufig handelt es sich um eine sitzende Position. Er sitzt mit gesenktem, nach vorn gebeugtem Kopf, die Hände ruhen entspannt auf den Oberschenkeln (sog. "Droschkenkutschhaltung"). Anfänger tun sich häufig leichter, im Liegen zu trainieren, prinzipiell kann aber in jeder Haltung trainiert werden, in der die Muskeln vollkommen entspannt werden können. Die Übungen bestehen aus kurzen formelhaften Vorstellungen, die sich der Übende konzentriert mehrere Male im Geiste vorsagt. Dabei versucht er, sich diese Vorstellungen möglichst intensiv vor Augen zu führen.

Der Ruhezustand des Körpers ist durch bestimmte Empfindungen gekennzeichnet. So führt etwa die Entspannung der Muskeln in den Gliedmassen zu einem Schweregefühl, gute Durchblutung zu einem Gefühl der Wärme. Durch konzentriertes Vorstellen des Effektes kann aber umgekehrt die "Ursache" herbeigeführt werden; durch die Vorstellung warmer Arme also deren Durchblutung gesteigert und in weiterer Folge eine körperliche Entspannung erreicht werden.

Die so genannte Rücknahme, ein bewusstes "Aufwachen" mit einem, der Aktivierung der Nervenenden dienenden, Strecken schliesst die Übungen ab.

Die **Unterstufe** des autogenen Trainings dient vor allem der Entspannung.

Sie besteht üblicherweise aus sieben Übungen, die nacheinander Ruhe, Schwere und Wärme in den Armen und Beinen, eine Beruhigung des Pulses und der Atmung, Wärme im Sonnengeflecht und Kühle der Stirn durch Selbst-Suggestion hervorrufen.

Die Übungen im Einzelnen:

1. Die Ruhe-Übung versetzt den Körper und Geist in einen Ruhezustand und soll der Konzentration helfen. Typische Vorstellung: "ich bin ganz ruhig. Die Gedanken kommen und gehen. Nichts kann mich stören."
2. Die Schwere-Übung löst ein Schweregefühl der Gliedmassen aus (Muskelentspannung). Typische Vorstellung: "Die Arme und Beine sind schwer."
3. Die Wärme-Übung führt zu einem Wärmegefühl in den Gliedmassen (verbesserte Durchblutung). Typische Vorstellung: "Die Arme und Beine sind warm."

4. Die Atem-Übung vertieft die Entspannung durch konzentriertes, ruhiges Ein- und Ausatmen. Typische Vorstellung: "Die Atmung geht ruhig und gleichmässig.", oder: "Es atmet mich."
5. Die Herz-Übung (Konzentration auf den Herzschlag) beruhigt weiter. Typische Vorstellung: "Das Herz schlägt ruhig und regelmässig."
6. Die Sonnengeflechts-Übung: Konzentration auf den Solarplexus und seine Durchblutung (Vertiefen der Entspannung). Typische Vorstellung: "Das Sonnengeflecht (oder: die Leibmitte) ist strömend warm."
7. Die Kopf-Übung: Konzentration auf eine „kühle Stirn“ (dient dem Wachbleiben und Wiedererlangen von Konzentrationskraft, z. B. bei Müdigkeit). Typische Vorstellung: "Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl."

In der **Oberstufe** des Autogenen Trainings soll ein Problem mittels Suggestion so weit gelöst werden, dass die Person Heilung oder wenigstens Linderung erfährt. Über die Ursache des Problems wird nichts ausgesagt. Für viele Zwecke sind die Übungen der Unterstufe vollkommen ausreichend. In der Oberstufe geht es um vertiefte Selbsterkenntnis und um Charakterbildung. Der Ablauf gestaltet sich etwa so:

1. Sitzung: Farberlebnisse
2. Sitzung: Wahrnehmen konkreter Gegenstände (z.B. eine brennende Kerze, eine Rose)
3. Sitzung: Schau abstrakter Werte (z.B. Hoffnung, Liebe, Mut)
4. Sitzung: Übungen zur Charakterbildung und vertieften Selbsterkenntnis (Fragen an sich selbst z.B. "wer bin ich?" oder "was soll ich tun?"; neben Fragen sind auch Suggestionen Inhalt dieser Sitzung z.B. "ich nehme mich an" oder "ich bin zuversichtlich")
5. Sitzung: Reise auf den Meeresgrund
6. Sitzung: Reise auf den Gipfel eines Berges
7. Sitzung: eigene Bilder mit bestimmten Zielsetzungen

Die Oberstufe des Autogenen Trainings kann für sich praktiziert werden. In Verbindung mit psychotherapeutischen Verfahren kann sie die Behandlungszeit deutlich verkürzen.

Voraussetzung für die Übungen der Oberstufe ist die Beherrschung der Übungen der Unterstufe. Die Oberstufe des autogenen Trainings dient der "aufdeckenden" Selbsterkenntnis. Sie ist mit der psychotherapeutischen Tiefenanalyse vergleichbar, jedoch werden die Einsichten vom Übenden selbstständig ohne Hilfe eines Therapeuten erarbeitet.

Anwendung

Das autogene Training wird aus verschiedensten Gründen angewendet, von denen einige hier beispielhaft dargestellt werden sollen.

Als Entspannungstechnik kann es beispielsweise bei Nervosität, Schlafstörungen etc. eingesetzt werden.

Es kann weiter dazu dienen, psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder Bluthochdruck zu bekämpfen. Dabei sollte aber vorher von einem Arzt festgestellt werden, dass keine schwerwiegenden physischen Ursachen für die jeweiligen Beschwerden vorliegen.

Da man in dem durch das autogene Training hervorgerufenen Entspannungszustand besonders empfänglich für suggestive Selbstbeeinflussung ist, kann es durch geeignete Vorstellungen (formelhafte Vorsatzbildungen) eingesetzt werden, um sich das Rauchen, Trinken und ähnliche Süchte abzugewöhnen. Es kann ebenso einem sichereren Auftreten in der Öffentlichkeit oder im persönlichen Umfeld dienen. Ebenso kann die eigene körperliche und geistige Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Die Fähigkeit, Autogenes Training zu erlernen, nimmt mit der zunehmenden Ausprägung neurotischer/psychotischer Tendenzen ab.

Entstehung

Methoden der Entspannung und Selbstbeeinflussung waren schon seit der Antike bekannt, beispielsweise in der indischen Yogalehre oder der japanischen Zen-Meditation. Die geistigen Grundlagen dafür finden sich im buddhistischen Satipatthana. Allerdings sind diese Methoden kaum von der Weltanschauung der jeweiligen Lehre zu trennen, oder sie verlieren dadurch an Wirkung. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts wurde in der Esoterischen Sektion der Adyar-Theosophischen Gesellschaft eine dem Autogenen Training weitgehend idente Form von Entspannungsübungen durchgeführt.

Johannes Heinrich Schultz entwickelte mit dem Autogenen Training eine Technik, die unabhängig vom kulturellen Umfeld und der Weltanschauung anwendbar sein sollte. Vor ihrer Ausarbeitung war er lange Zeit in einem Berliner Hypnose-Ambulatorium tätig. Auf diesen Erfahrungen aufbauend entwickelte er nach wissenschaftlichen Prinzipien eine Selbsthilfemethode, die er 1932 in seinem Buch "Das autogene Training" veröffentlichte.

Grundlage hierfür war seine Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird.

Die ursprünglichen Methoden wurden im Laufe des 20. Jahrhunderts aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert. Die Wirksamkeit des Autogenen Trainings konnte in vielen Studien nachgewiesen werden.

Literatur

- Prof. Dr. h.c.l.H. Schultz: Das original Übungsheft für das autogene Training, ISBN 3-8304-3157-0 (Vom Entwickler der Methode selbst)
- Dr. Hannes Lindemann: Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung, ISBN 3-4421-6595-4 (Bekannter Segel-Pionier; setzte AT ein, um sich psychisch für seine Atlantiküberquerungen zu stärken)
- Hartmut Kraft: Autogenes Training. Handbuch für die Praxis. 4. Auflage.
- Deutscher Ärzteverlag, Köln 2004. ISBN 3-7691-0454-4
- Marita Hennig, Autogenes Training (mit CD), Knauer Verlag 2003, ISBN 3-426-66849-1
- H. Brandt & St. Grose: Weniger Stress durch Autogenes Training (CD mit Begleitheft), Henrik Brandt Verlag 2004, ISBN 3-00-014701-2