

Einige Hinweise zum Autogenen Training

Entwickelt von I.H. Schultz

Das Autogene Training ist kein Wunder, kein Allheilmittel, keine Weltanschauung und auch keine Glaubensrichtung. Es ist vielmehr eine Methode zur konzentrativen Selbstumschaltung, zur Selbstentspannung und langfristig zur Selbstbestimmung. Mit dieser Methode gelingt es, das vegetative, autonome Nervensystem, das zum Teil unbewußt von vielen Umwelteinflüssen irritiert wird, zu steuern.

Der Übende wird zur Ruhe geführt, es gelingt ihm letztlich, selbst eine Versenkung, Besinnung und Sammlung hervorzurufen. Er erhält so die Fähigkeit, autonome Prozesse positiv zu beeinflussen, zu lenken, eine Entspannungsform zu entwickeln, die einen Weg zur Heilung beinhaltet. So ist diese Methode ein ganz wesentlicher Baustein auf dem Wege zur Autonomie.

1. Die Vorbereitungen

Es gilt, einen angenehmen, ruhigen, störungsfreien und genügend temperierten Ort aufzusuchen, um eine unnötige Ablenkung zu vermeiden. Eine solche Umgebung erleichtert das Autogene Training, ist aber keine Voraussetzung, um es zu erlernen. Wenngleich spezielle Musik hilfreich sein kann, „abzuschalten“, sollte man nicht die angenehme Musikerfahrung mit dem Autogenen Training kombinieren, sich nicht „tonal“ einnebeln. Zum einen widerspricht es vollkommen dem Grundprinzip des „Autogenen Trainings“, zum anderen wird man nicht in jeder Entspannungssituation, die Möglichkeit haben, Musik zu hören.

Zunächst gilt es, die einzelnen Übungen zu erlernen und zu erleben, der Erfolg wird sich dann einstellen; gezielte Wege können individuell beschritten werden.

2. Die verschiedenen Entspannungshaltungen

In einer bestimmten Entspannungshaltung – im Sitzen oder Liegen – stellen Sie sich konzentrativ auf die Übungen ein, lassen sich auf die Übung ein. Im Sitzen – auf einem Stuhl oder in einem Sessel – lassen Sie die Arme locker über die Innenseite der Oberschenkel oder auf den Lehnen ruhen. Die Füße stehen breitbeinig, fest auf dem Boden. Der Kopf wird leicht nach vorne geneigt, so daß Sie sich bequem, gelöst und entspannt fühlen. Sie ruhen in sich selbst.

Oder Sie liegen auf dem Rücken und stützen den Nacken mit einem kleinen Kissen ab. Die Arme liegen seitlich gebeugt neben dem Körper, die Hände mit den Handflächen auf der Unterlage. Die Füße klappen seitlich auseinander (wie bei Charlie Chaplin).

3. Das Autogene Training ist eingeteilt in:

- a) die Unterstufe
- b) die Mittelstufe
- c) die Oberstufe

- a) Die Unterstufe beinhaltet sieben Grundübungen:
- die Ruheübung
 - die Schwereübung
 - die Wärmeübung
 - die Pulsübung
 - die Atemübung
 - die Sonnengeflechtsübung
 - die Stirnübung
- b) In der Mittelstufe erfolgt das Einbauen von formelhaften Vorsätzen während des „unterwachen Zustandes“ des Autogenen Trainings.
- c) In der Oberstufe ist es möglich, Zugang zu den Bildern des Unterbewußten zu bekommen, die gemeinsam mit dem Therapeuten besprochen bzw. bearbeitet werden.

4. Zurücknehmen

Nach durchgeführter Übung ist es wichtig, die Entspannung immer wieder zurückzunehmen. Zurücknehmen heißt: Hände zu Fäusten ballen, Arme fest anspannen, anwinkeln, dehnen und strecken, tief durchatmen und Augen öffnen. Dann sind Sie wieder voll da. Wenn Sie allerdings schlafen möchten, sollte das Zurücknehmen entfallen.

5. Die Grundstufe

5.1 Ruheübung

Mit der Ruheübung lernen Sie, abzuschalten, Abstand zu gewinnen, Abstand zum Alltag, zu den Problemen und Sorgen, zu Grübeleien und Beeinträchtigungen. Sie sollten sich einen Platz aussuchen, an dem Sie möglichst ungestört sind. Ihre Vorbereitung sollte dahin gehen, einen entsprechenden Platz, eine Situation „ruhig zu gestalten“.

5.2 Schwereübung

Die Schwereübung vertieft die Ruhe. Sie können sich die Schwere auch vorstellen und je mehr Sie sich in diese Vorstellung hineindenken, desto schneller und intensiver konzentrieren Sie sich auf die Schwere. „Arme und Beine sind so schwer, wie mit Blei gefüllt, Sie können sie gar nicht mehr bewegen“. Die Schwere breitet sich dann im ganzen Körper aus.

5.3 Wärmeübung

Die nun folgende Wärmeübung umrundet Ruhe und Schwere. In der Ruhe sind Sie schwer und bald verspüren Sie eine angenehme Wärme im gesamten Körper. Es ist vergleichbar, als würden Sie in einen warmen Mantel gehüllt sein.

Die Vorstellung, in einem warmen Bad zu sein oder in der Sonne zu liegen und ihre Strahlen zu empfinden, bietet sich an. Anfangs können in Armen und Beinen „Kribbelempfindungen“ auftreten, die vergleichbar sind, wie wenn man aus der Kälte in ein warmes Zimmer kommt. Das ist ein „Übergangszeichen“, es zeigt lediglich, daß die Gefäße bereits positiv reagieren, allerdings der gesamte positive Zustand noch nicht ganz erreicht ist. Erleben Sie solch ein Kribbeln, erschrecken Sie nicht, üben Sie weiter und auf Dauer werden Sie eine angenehme Wärmeübung erfahren. Zunehmend sind Sie gelöst und gelassen. Sie holen Kraft aus der Tiefe. „Sie sind vollkommen ruhig – gelöst und entspannt – schwer – ganz warm“.

5.4 Puls – erlebter Kreislauf

Der Puls ist der bis in die äußerste Peripherie fortgeleitete Herzschlag. Bei dieser Übung gilt es, ein Kreislaulerlebnis selbst zu finden, gleich an welcher Körperstelle das individuelle Pulserlebnis auftritt. Es besteht eine Gleichwertigkeit aller Pulserlebnisse; sie werden dort gespürt, wo eine besondere Disposition im positiven Sinne ohne Störung vorliegt. Der Pulsschlag ist jeweils so eingestellt, daß der Blutbedarf in verschiedenen Körperbereichen und Organen sichergestellt ist. Bei dieser Übung ist das Ziel des Pulserlebnisses, eine harmonische Ruhe und gleichmäßige Abfolge der Herz- und Pulsschläge zu erfahren. Es soll keine gezielte Pulsfrequenzbeeinflussung erfolgen, insbesondere keine Verlangsamung. Langfristig gilt es, bei hypotoner Kreislaufsituation den Satz einzuarbeiten: „Puls ruhig und kräftig“ und bei zu hohem Blutdruck oder bei Erwartungsspannung den Satz „Puls ruhig und gleichmäßig“ einzusetzen.

5.5 Atemübung

Mit dieser Übung stellen Sie sich auf die Atmung, auf das Bewußtwerden der Atmung ein. Sie beobachten, daß das Einatmen der aktive Vorgang ist, beim Ausatmen lassen strömt die Entspannung durch den ganzen Körper.

Das Bewußtsein der Atmung empfinden Sie zunehmend entspannend. Sie spüren immer mehr, daß Sie nicht aktiv atmen, sondern daß Sie „geatmet“ werden. Die Erfahrung heißt jetzt „es atmet mich“.

5.6 Bauchübung – Sonnengeflechtsübung

Die eigentliche Bauchübung mit der konzentrativen Einstellung „Sonnengeflecht strömend warm“ befähigt Sie zunehmend, Ihre Bauchorgane zu beeinflussen, das gesamte autonome Nervensystem von der „Schaltzentrale“ des Vegetativums, dem Solar Plexus, zu steuern.

Die Bauchübung löst vorhandene Spannungen, Sie finden vermehrt Ruhe, die Durchblutung wird weiter erhöht, die Entspannung vertieft. Hier wird deutlich, daß viele Begriffe im Volksmund das vegetative, autonome Nervensystem und seine Beeinträchtigungen zu lokalisieren wissen. So kennen wir die Ausdrücke, „mir wird es eng, mir bleibt die Luft weg. Es geht mir zu Herzen. Es schlägt immer auf den Magen. Mir läuft die Galle über. Ich muß mir was von der Le-

ber reden. Mir ist das Herz in die Hose gerutscht, ich hab richtig Schieß gehabt. Vor der Prüfung hatte ich eine Sextaner Blase“. Aber auch Begriffe wie die folgenden zeigen die Wirkungen des autonomen Nervensystems: „Die Haut wird blaß vor Neid, rot vor Zorn, die Pupillen weit vor Freude, eng vor Schreck. Die Haare stehen vor Angst zu Berge“.

Menschen, die die oben aufgeführten Symptome erleiden, unter Spannungen leiden, mit Entzündungen und Schmerzen auf Irritationen und Beeinträchtigungen reagieren, mit einer „vegetativen Dystonie“ reagieren, sind optimal für das Erlernen des Autogenen Trainings geeignet. Das Autogene Training ist das geeignete Mittel zur Therapie dieser Symptome. Hier erreicht der einzelne langfristig Selbstvertrauen, Vertrauen in sein Selbst, Selbststeuerung, aktive Einstellung zum Leben, Autonomie und Mut durch die Möglichkeit der gezielten positiven Beeinflussung.

5.7 Stirnübung

Das Gesicht, das Mienenspiel ist das direkteste, unmittelbarste Ausdrucksorgan, von Anspannung und Gefühlen. Im Autogenen Training lernen wir, das Gesicht zu entspannen. Die Stirn wird als Mittelpunkt des Kopfes gesehen, sozusagen als „Sitz des Denkens“. Läßt die äußere angestrengte Anspannung nach, kommt es zu einer gleichschwebenden Aufmerksamkeit, zu einer vertieften Entspannung bei erhaltenem, verändertem unterwachen Bewußtsein. Die letzte Grundübung heißt: „Meine Stirn ist frei und gelöst“. Während der gesamte Körper schwer und warm erlebt wird, ist die Stirn frei und gelöst, hat eine angenehme Temperatur und der „Kopf steht über den Dingen“.

- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Schwere
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst.
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Wärme
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Puls ruhig und gleichmäßig
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst.
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Atem ruhig und gleichmäßig
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst.
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Sonnengeflecht strömend warm
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe
- 5 X Stirn frei und gelöst
- 1 X { Ruhe
Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst
Gedanken ganz gleichgültig
Ruhe

Rücknahme tagsüber!:

Arme fest anziehen, tief durchatmen, Augen auf