

Daniel Wilk

Autogenes Training

Ruhe und Gelassenheit lernen

Dritte, korrigierte Auflage



Verlag
Hans Huber



Inhalt

| | |
|-----------------|----|
| Überblick | 11 |
|-----------------|----|

A

Voraussetzungen

| | |
|---|----|
| 1. Allgemeine Voraussetzungen | 17 |
| 1.1 Warum nicht ein anderes Entspannungs- verfahren? | 18 |
| 1.2 Wozu Autogenes Training? | 20 |
| 1.3 Die Bedeutung des Glaubens | 21 |
| 1.4 Entspannung als Nährboden für eine gesunde Lebensweise | 23 |
| 1.5 Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig .. | 25 |
| 1.6 Was kann das Autogene Training in Körper und Psyche bewirken? | 28 |
| 1.7 Wer kann Autogenes Training lernen? | 32 |
| 1.8 Das Erlernen des Autogenen Trainings aus einem Buch oder besser unter Anleitung? | 34 |
| 2. Reflexe | 37 |
| 3. Die Umschaltung von Anspannung auf Ruhe | 43 |
| 4. Voraussetzungen zum Erlernen | 46 |
| 4.1 Übung | 46 |
| 4.2 Günstige Ausgangsbedingungen | 49 |
| 4.3 Die Körperhaltungen | 51 |
| 4.4 Die Rücknahme der Entspannung | 55 |

| | | |
|-----|---|----|
| 4.5 | Vorstellung und Einbildung unterscheiden sich voneinander | 55 |
| 4.6 | Konzentration | 56 |
| 4.7 | Verändert sich mein Bewußtsein, wenn ich Autogenes Training anwende? | 58 |
| 4.8 | Anleitung zum Erlernen des Autogenen Trainings mit Hilfe des vorliegenden Textes | 64 |

B

Die Übungen

| | | |
|-----|--|-----|
| 5. | Die Formeln in den einzelnen Kursstunden | 71 |
| 5.1 | Die Schwere des Körpers | 73 |
| 5.2 | Die Wärme der Haut | 76 |
| 5.3 | Der Atem | 81 |
| 5.4 | Das ruhige und warme Herz | 87 |
| 5.5 | Der gelöste Bauch | 90 |
| 5.6 | Die Stirn | 94 |
| 5.7 | Verkürzung der Formeln auf ihre Essenz | 96 |
| 5.8 | Übersicht über die Formeln | 98 |
| 5.9 | Die weitere Anwendung | 100 |

C

Die Anwendung im Alltag

| | | |
|-----|---|-----|
| 6. | Formelhafte Vorsätze | 113 |
| 7. | Mögliche Schwierigkeiten in der Übungsphase | 118 |
| 8. | Anwendung im Alltag | 129 |
| 9. | Hypnose und Gemeinsamkeiten mit dem Autogenen Training | 139 |
| 10. | Phantasiereisen | 142 |
| | Anleitung | 143 |
| | Strandurlaub | 145 |

| | |
|--|-----|
| Wiese | 146 |
| Auftauen | 148 |
| Schmerz und Entspannung | 150 |
| Alltagstropfen und Schmerzen loslassen | 151 |
| Sich tragen lassen | 153 |
| | |
| Literatur | 157 |
| | |
| Wichtige Adressen | 161 |

1. Allgemeine Voraussetzungen

Der Berliner Mediziner Professor I. H. Schultz entwickelte in den Zwanziger Jahren das Autogene Training. Es ist inzwischen eines der am meisten verwendeten und erforschten Entspannungsverfahren in Europa geworden.

Ausgangspunkt waren seine Forschungsarbeiten mit hypnotisierten Studenten, in denen bestimmte körperliche Veränderungen als Folge tiefer Ruhe offenbar wurden. Diese Begleitphänomene der Entspannung ließ Schultz in Sätze einfließen, die selbständig regelmäßig geübt werden sollten.

Die so entwickelten «Formeln» führen – immer wieder angewandt – zu einer zuverlässig erreichbaren Entspannung. Sie nutzen Körpervorgänge, die in jeder Entspannung ablaufen, unabhängig davon, wie die Entspannung zustande gekommen ist.

Es ist nicht wesentlich, ob die Ruhe sich durch schöne Musik, ein langweiliges Buch, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, durch das allabendliche Zu-Bettgehen oder durch die lebhaftere Erinnerung an einen im Urlaub erlebten schönen Sonnenuntergang einstellt. In jeder Entspannung fühlt der Körper sich **schwer** und **warm** an, die **Atmung fließt ruhig und gleichmäßig**, das **Herz schlägt regelmäßig und ruhig**, der **Bauch ist warm**, die **Stirn eher kühl**.

Diese Erscheinungen beachten wir selten bewußt. Dennoch sind sie – mehr oder weniger stark ausgeprägt – in jeder Entspannung enthalten.

Durch ein Trainieren unter Verwendung der bewußten Wahrnehmung dieser Phänomene können Reflexe ausgebildet werden, die zu einer zuverlässigen Verfügbarkeit der Entspannung führen – auch unter schwierigen Bedingungen.

Autogenes Training besteht also aus wenigen Formeln, die nach und nach erlernt werden. Sie lenken die Aufmerksamkeit im Wesentlichen auf die genannten Körpervorgänge, die infolge der Entspannung auftreten. Durch konsequente Übung und Beachtung der notwendigen Voraussetzungen werden die gewünschten Effekte eintreten.

Im AT, so wie ich es hier beschreibe, werden die Formeln in einer festgelegten Reihenfolge nacheinander erlernt. Diese Reihenfolge wird beim weiteren Trainieren beibehalten.

1.1 Warum nicht ein anderes Entspannungsverfahren?

Es wäre sicherlich vermessen, das AT als das beste aller Verfahren zu bezeichnen, die eine Entspannung herbeiführen können. Welches Verfahren vom Einzelnen am leichtesten erlernt wird, ist auch eine Frage des Hintergrunds, auf den die im Verfahren enthaltenen Vorstellungen aufbauen.

So ist anzunehmen, daß ein streng gläubiger Inder aus der Kultur heraus, in der er aufgewachsen ist, eine größere Nähe zum und mehr Verständnis für **Yoga** hat. Der Yoga ist nicht eigentlich ein Entspannungsverfahren. Die Entspannung ist nur ein Schritt zur Erreichung der absoluten Freiheit, die mit der Anwendung des Yoga letztendlich angestrebt wird (Eliade).

Menschen, die wenig Gefühl für ihren Körper haben und vielleicht auch noch dazu neigen, lieber in körperlicher Aktivität so etwas wie psychische Entspannung zu finden, sind vielleicht eher mit der **Progressiven Relaxation** nach Jacobson zu einer Entspannung zu leiten. In diesem Verfahren wird über stufenweise Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine Lösung der muskulären Spannung erreicht. Im weiteren Verlauf wird in der «Vergegenwärtigung» (Douglas & Borkovec) letztendlich eine hoch differenzierte Entspannung auch einzelner Muskeln ohne vorherige Anspannung angestrebt. An dieser Stelle gibt es eine starke Überschneidung mit einem Ziel des Autogenen Trainings, nämlich eine so hohe Bewußtheit für Spannungszustände zu erreichen, daß praktisch jederzeit eine Reduktion der Spannung möglich ist – und zwar auch gezielt in einzelnen Muskel-

gruppen. Aber bevor dieser Zustand erreicht ist, ist viel Anspannung und Entspannung zu leisten, die nicht unauffällig vollzogen werden kann. Dadurch schränken sich die Übungsmöglichkeiten stark ein.

Meditationen sind weit weniger konkret als die Progressive Relaxation. Sie verlangen von vorneherein eine Konzentration auf das eigene geistige Erleben. Die Aufmerksamkeit soll im Jetzt, in der Gegenwart verankert werden (Borysenko).

Denkbar wäre auch, einem Menschen, der ängstlich auf sein angespanntes Atemverhalten achtet, zunächst mit einem auf seine **Atmung** bezogenen Verfahren ein Gefühl der Kontrollierbarkeit zu vermitteln, das letztendlich auch zum Loslassen führen soll.

Aber auch für Menschen, die schon ein anderes Verfahren erlernt haben, ist das AT eine mögliche Methode, Ruhe herbeizuführen oder zu vertiefen – sowohl als Alternative, als auch als Kombination oder Erweiterung.

Unsere Art zu leben hat mit Yoga und Meditation recht wenig zu tun. Die ganze religiöse Einbindung des Yoga ist den meisten von uns fremd. Die Beschränkung unserer Aufmerksamkeit auf Gegenwart und innere Achtsamkeit fällt uns schwer, leben wir mit unseren Gedanken in jedem Moment doch meist mehr in unseren Zielen in der Zukunft, als in dem, was wir gerade tun. Zwar schließt das eine teilweise Nutzung der Methode nicht aus, schränkt jedoch ihren praktischen Wert und unser Verständnis wesentlich ein. Ich halte das Autogene Training für einen wertvollen Zwischenschritt, der den Weg in das fremde Land der Meditation oder des Yoga erschließen hilft. Wer sich mit dem AT beschäftigt, erkennt schnell, daß es uns in unserer Art zu leben abholt, ohne unsere Sicht der Welt zu verändern. Es entstand auf unserem kulturellen Hintergrund. Völlig unabhängig von jedem Glauben beschränkt es sich auf die Wahrnehmung von in jeder Entspannung vorhandenen Körpervorgängen. So können wir – ohne unsere Glaubensinhalte anzutasten – die Möglichkeiten des AT innerhalb unserer Bilder von den Funktionen des Körpers nutzen.

Ein weiteres wichtiges Argument für das AT ist seine unauffällige Anwendbarkeit. Im Vergleich mit anderen Methoden kann das AT in Teilbereichen nahezu zu jeder Zeit und völlig ohne Hilfsmittel eingesetzt werden.

Unabhängig davon, welches Verfahren erlernt wird, erschafft jedes eine Voraussetzung, die das Erlernen eines anderen Verfahrens grundsätzlich ganz wesentlich begünstigt. Nach einer gewissen Zeit der Anwendung ist eine Trennung zwischen den Ergebnissen verschiedener Verfahren nicht mehr sehr sinnvoll. Anscheinend mündet jedes Verfahren – zumindest auf einer Zwischenstufe – in eine tiefe innere Ruhe, die zum Schlaf führen kann, aber nicht muß, in eine überraschend große Beeinflußbarkeit vieler unbewußt ablaufender Prozesse und eine hohe Sensibilität für Spannungszustände und deren Reduktion innerhalb von Sekunden. Nach einigen Wochen des Trainings ähnelt der subjektiv empfundene Zustand schließlich dem, der auch durch eine Autohypnose erreicht wird.

1.2 Wozu Autogenes Training?

Sinn eines Entspannungsverfahrens

In den Kursen wird von einzelnen Teilnehmern nach der ersten Erfahrung mit dem AT hin und wieder erstaunt berichtet, das was sie nun unter dem Namen «Autogenes Training» kennengelernt haben, hätten sie schon seit langem regelmäßig angewendet. Nach genauem Hinhören stellt sich bei denjenigen, die bisher keinen Kurs für Entspannungsverfahren besucht haben, heraus, daß nicht das AT gemeint ist. Vielmehr legen sie sich – zumeist nach dem Mittagessen – auf ihr Sofa oder Bett und entspannen, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf positiv-assoziierte Bilder oder aber auf bestimmte Körperempfindungen lenken. Bilder in diesem Sinne sind oft Urlaubserinnerungen oder Phantasien harmonischer Erlebnisse oder Orte.

Solche Entspannungen mit Hilfe der Vorstellungskraft sind sehr zu befürworten und bereiten auf einen Entspannungskurs vor. Diese Teilnehmer sind schon sensibilisiert für ihren Körper und für den positiven Umgang mit ihm. Deshalb gelingt es ihnen schneller und auch umfassender, die im AT angesprochenen Empfindungen zu spüren. Sie sind auch sicherlich während des Kurses oder nach Kursende besser vorbereitet, um eigene, persönlich stimmige Vorstellungen zu finden, die das spätere Üben bedeutend optimieren können.

Allerdings fehlt bei dieser Art der Entspannung das, was ich als einen der wichtigsten Gründe für das Erlernen eines Entspannungsverfahrens überhaupt ansehe: die Anwendbarkeit in schwierigen Situationen des Alltags. Sie ergibt sich im AT in erster Linie aus der Einübung und stabilen Etablierung von Reflexen, die für ein zuverlässiges Funktionieren der erwünschten Reaktionen sorgen. Im Entspannen ohne spezielle Anleitung mögen solche Konditionierungen zwar auch stattfinden, doch ist das sicherlich nicht die Regel. Und wenn sie doch eingeübt werden, so sind sie meist eher schwach ausgebildet. Als Voraussetzung für die Entstehung von Reflexen ist eine möglichst regelmäßige Übung immer gleicher Inhalte unabdingbar. Sind die Inhalte der Vorstellungen dagegen wechselnd, so kann sich keine feste Verbindung zwischen tiefer Ruhe und einem Bild, einer Erinnerung oder einem Empfinden einstellen.

Ein Ergebnis der Einübung von Reflexen ist die Sicherheit, immer dann, wenn Sie es dringend brauchen, mit der gewohnten Methode schnell in einen Zustand der Ruhe zu kommen. Die tägliche Entspannung nach dem Mittagessen dagegen mag im Alltag zwar in ihrem Rahmen zuverlässig genug sein, um ohne Störfaktoren in den Schlaf zu führen, in schwierigen Situationen jedoch fehlt die Sicherheit, mit der ein gut etablierter Reflex nun einmal auf seinen Reiz hin die zu ihm gehörende Reaktion zeigt. Um eine sicher erreichbare Umschaltung in eine tiefe Gelassenheit zu erlangen, ist es wichtig, das Loslassen jeglicher Aktivität anzustreben. Meist fällt es uns schwer, etwas zu wollen und es im Nichts-Tun zu finden. Geduld ist dazu wichtig und zumindest anfangs die Bereitschaft, das Fehlen großer Erfolge zu tolerieren.

1.3 Die Bedeutung des Glaubens

Es kommt immer wieder vor, daß das AT von Teilnehmern abgelehnt wird, weil sie nicht an seine Wirksamkeit glauben.

So hörte ich anfangs häufig, daß es nötig sei, daran zu glauben, damit es wirke. Dagegen war bald festzustellen, daß ein Glaube zwar helfen kann, indem er entspannend wirkt und so manche mentale Barriere gar nicht entstehen läßt. Aber dieser