

— Autogenes Training —

Kurzanleitung für die Grundstufe

Das Autogene Training wurde in den 1920er Jahren von dem Berliner Psychiater I.H.Schultz entwickelt und hat inzwischen weltweite Verbreitung gefunden. Schultz beschreibt diese Methode so: „Die konzentrierte Selbstentspannung des autogenen Trainings hat [...] den Sinn, mit genau vorgeschriebenen Übungen sich immer mehr innerlich zu lösen und zu versenken und so eine von innen kommende Umschaltung des gesamten Organismus zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mildern oder abzustellen.“ Durch die Übungen lernen Sie, bestimmte körperliche und seelische Funktionen, die unserer willentlichen Kontrolle normalerweise entzogen sind, zu beeinflussen und im Sinne einer tiefen Entspannung zu verändern.

Bevor Sie jedoch damit beginnen, lesen Sie bitte den ganzen Text sorgfältig durch.

Allgemeine Anleitung: Die einzelnen Übungen des Autogenen Trainings bauen aufeinander auf. Eine neue Übung tritt jeweils zu den vorherigen hinzu, m.a.W.: Sie durchlaufen *jedesmal die gesamte Übungsfolge* und hängen neue Übungen einfach hinten dran. Die Gesamtdauer der Übungssitzungen ändert sich dadurch nicht wesentlich, weil die Effekte der früheren Übungen immer schneller und zuverlässiger eintreten.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, die „kribbelig“ und unruhig werden, wenn sie längere Zeit ruhig sitzen sollen, dann kann es sein, dass Sie eher eine Bewegungsentspannung wie joggen, Yoga, o.ä. brauchen. Möglich ist aber auch, dass Sie die Ruhe vermeiden, weil Sie dann ängstlich oder niedergeschlagen werden. In diesem Falle wenden Sie sich zur Klärung an einen Psychotherapeuten oder einen Psychiater.

Die Übungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass die Kleidung nicht drückt und dass Arme und Beine nicht übereinander geschlagen sind. Legen Sie die Arme *neben* den Körper oder auf die Armlehnen des Sessels, nicht auf Bauch oder Schoß.

Zu jeder Übung gehört eine sogenannte „Formel“, z.B.: „Mein rechter Arm wird ganz schwer.“ Sprechen Sie die Formeln innerlich (also nicht laut) bei jedem *Ausatmen* während der Dauer des betreffenden Übungsteils. Wenn Ihnen dabei andere Gedanken ‚in die Quere‘ kommen, fahren Sie mit der Formel einfach fort, wie eine Art inneres Tonband.

Übungsdauer und Übungszeiten: Jede Übungssitzung dauert zwischen 5 und 15 Minuten. Für den Erfolg ist es wichtig, dass am Anfang regelmäßig, zweimal täglich, geübt wird. Legen Sie dafür eine Zeit fest, die Sie beibehalten können, am besten mittags und abends (nicht gleich nach dem Aufstehen morgens). Es kann 10 bis 14 Tage dauern, bis Sie die ersten Effekte deutlich spüren, also haben Sie etwas Geduld mit sich. Sorgen Sie dafür, dass Sie nicht regelmäßig während der Übungen einschlafen (wenn es nur ab und zu vorkommt, ist es in Ordnung).

Vorsichtsmaßnahmen: Entspannungsverfahren sollen nicht angewendet werden während der Autofahrt oder während eine Maschine bedient wird. Dasselbe gilt auch für die Verwendung von sogenannten Entspannungscassetten und ähnlichen Hilfsmitteln. Vermeiden

Sie unbedingt plötzliches Aufstehen nach der Übung und führen Sie unter allen Umständen die „Rücknahme“ wie unten beschrieben durch. Es kann sein, dass es Ihnen sonst beim Aufstehen schwindlig oder schwarz vor den Augen wird. Falls Sie an epileptischen Anfällen oder einer Psychose leiden, sollten Sie Entspannungsverfahren nicht oder nur nach Rücksprache mit Ihrem behandelnden Nervenarzt durchführen. Allgemein gilt: wenn Sie merken, dass es Ihnen nicht gut tut, hören Sie damit einfach wieder auf. Entspannung kann man bekanntlich nicht erzwingen.

Rücknahme: Das Autogene Training führt zu einer tiefen Entspannung der Muskeln und Blutgefäße. Deshalb muss *nach jeder Übungssitzung* vor dem Aufstehen oder Aufsitzen eine Anspannung der Arm- und Beinmuskulatur durchgeführt werden. Ziehen Sie dazu die Arme und Beine im Liegen (oder Sitzen) mehrmals kräftig an und atmen Sie *ein Mal (!)* tief durch. Die Formel für die Rücknahme lautet: „Augen auf! Tief atmen! Ich bin ganz wach!“

Die Übungen folgen einem bestimmten Ablauf, den Sie nicht ändern sollten. Gehen Sie erst zur nächsten Übung, wenn Sie den Effekt der vorherigen deutlich spüren.



Vorübung: Ruhe

Diese Übung gehört nicht zu dem von Schultz selbst vorgeschlagenen Ablauf. Sie erscheint jedoch in vielen Fällen zur Einstimmung nützlich.

Formel:

„Ich bin ganz ruhig.“

Achten Sie dabei darauf, dass Sie bequem liegen oder sitzen und korrigieren Sie in dieser Phase alle unbequemen Positionen.



Übung 1: Schwere

In dieser Übung geht es um die vollständige Entspannung der Muskeln in den Gliedmaßen. Zunächst der rechte Arm (bei Linkshändern der linke):

Formel:

„Mein rechter Arm wird ganz schwer.“

Üben Sie zunächst nur den rechten (linken) Arm. Erst wenn Sie dort den Effekt deutlich spüren, gehen Sie zum anderen über: „Mein linker Arm wird ganz schwer.“ Danach die Beine: „Meine Beine werden ganz schwer.“ Manchmal hilft es, sich vorzustellen, wie

der Arm (die Beine) bei jedem Ausatmen mit dem inneren Sprechen der Formel ein klein wenig tiefer auf die Unterlage sinken.



Übung 2: Wärme

Nun kommen wir zu den Blutgefäßen in Armen und Beinen. Wenn sie sich entspannen und weiten, fließt mehr Blut durch, und wir spüren das durch Wärme.

Formel:

„Mein rechter Arm wird ganz warm.“

Gehen Sie in derselben Reihenfolge vor, wie in der Schwere-Übung. Wenn Sie einen besonders niedrigen Blutdruck haben, sollten Sie diese Übung erst nach Konsultation Ihres Hausarztes machen und besonders darauf achten, nach der Rücknahme langsam aufzustehen, bzw. aus dem Liegen erst einmal 30 Sekunden im Sitzen zu verharren.

Bereits diese beiden Übungen führen zu einer tiefen Entspannung und sind auch wertvoll ohne dass Sie die restlichen machen.



Übung 3: Herz

In dieser Übung geht es um einen ruhigen und gleichmäßigen Herzschlag.

Formel:

„Mein Herz schlägt ruhig und kräftig.“

Versuchen Sie nicht, ohne ärztliche Überwachung Ihre Herzschlagfrequenz abzusenken! Wenn Sie im Alltag dazu neigen, Ihren Herzschlag stark zu spüren und zu beobachten (sog. Herzphobie), dann lassen Sie diese Übung weg und gehen zur nächsten.



Übung 4: Atmung

Auch die Atmung wird ruhig und gleichmäßig.

Formel:

**„Atmung ganz ruhig.“
oder
„Es atmet mich.“**

Die Atmung gehört zu den Körperfunktionen, die in gewissem Umfang einer bewußten Kontrolle zugänglich sind. Die zweite Formel weist darauf hin, den Atem nicht bewußt einzuschränken, sondern den ruhigen, festen Atem einfach nur sich selbst einstellen zu lassen. Wenn Sie Atemnot bekommen, haben Sie zu sehr bewußt gesteuert. Wenn Sie an Asthma oder anderen Erkrankungen der Atemwege leiden, konsultieren Sie einen Arzt bevor Sie diese Übung machen. Im Zweifelsfall lassen Sie sie weg.



Übung 5: Sonnengeflecht

Das Sonnengeflecht, auch Solarplexus genannt, ist ein großer Nervenknotten des sympathischen autonomen Nervensystems (durch das u.a. auch viele innere Organe reguliert werden). Er liegt zwischen Nabel und Brustbein.

Formel:

„Sonnengeflecht strömend warm.“

Auch hier gilt: Sollten infolge dieser Übung irgendwelche Beschwerden auftreten, führen Sie sie nicht weiter aus.



Übung 6: Stirn

Hier geht es um den ‚kühlen Kopf‘.

Formel:

„Stirn angenehm kühl.“

Sollten Sie bei dieser Übung Kopfschmerzen oder Unwohlsein irgendeiner Art bekommen, dann lassen Sie sie weg



Literatur: Es gibt viele Bücher zum Thema. Hier verwendet wurde vor allem: Schultz, I.H.: Übungsheft für das autogene Training. Thieme, Stuttgart, 1935 (14.Auflage 1969).

Hinweis: Das Autogene Training ist ein Heilmittel. Wir weisen sicherheitshalber darauf hin, dass wir für unerwünschte Wirkungen, die aus dem selbständigen Gebrauch resultieren, keine Haftung übernehmen können. Wenn Sie solche unerwünschten Wirkungen feststellen, konsultieren Sie bitte umgehend einen Arzt oder Psychotherapeuten.

© 2004 Psychotherapeutische Praxis • Hans Metsch, Dipl.Psych. • 70839 Gerlingen