Das Autogene Training

Das Autogene Training ist ein einfaches aber sehr wirkungsvolles auf Autosuggestion beruhendes Verfahren zur körperlichen und geistigen Entspannung.

© by Matthias Eubel

Grundsätzliches

Diese Informationen sind zur Kursbegleitung gedacht oder als Hilfe für Menschen, die bereits Autogenes Training (Grundstufe) erlernt haben.

Da alles Helfende und Heilende bei falscher Anwendung auch schaden kann, warne ich vor jedem Versuch des „Selbsterlernens“.

Zum einen lassen sich durch falsches Üben störende Reaktionen erzeugen bzw. verfestigen, zum anderen können versteckte organische Leiden nur durch ausgebildete und erfahrene Trainer in ihrer Bedeutung beurteilt werden.

Bei unbeobachteten Selbstversuchen kann es zur „Verdeckung“ eines Krankheitsgeschehens kommen oder gar Komplikationen eines solchen Krankheitsgeschehens, z.B. am Herzen oder am Nervensystem provozieren.

Das Autogene Training

Das Autogene Training (AT) wurde in den zwanziger Jahren von dem Berliner Nervenarzt Prof. Dr. J. H. Schultz entwickelt.

Aus den Erfahrungen der Hypnose entwickelte Dr. Schultz ein Verfahren, das durch konzentrative Selbst- oder Eigensuggestion einen Zustand tiefer Entspannung und Ruhe und damit Erholung bewirkt.

Das Wort Autogenes Training setzt sich zusammen aus dem griechischen autos (selbst) und genos (entstehen, erzeugen). Das Autogene Training ist somit ein „selbst erzeugtes Entspannungstraining“.

Die sieben Formeln, die in der Grundstufe gelehrt werden, sind so zusammengestellt, daß sie gezielt fortschreitend den ganzen Körper erreichen.

Die Muskeln (auch chronische Verspannungen) werden gelockert, die Blutgefäße entspannen und weiten sich, so daß eine bessere Durchblutung des Körpers gewährleistet wird und über das Vegetative Nervensystem werden die Vitalfunktionen (Atmung, Kreislauf, Verdauung...) beruhigt bzw. harmonisiert.

Das Autogene Training ist ein ganzheitliches Verfahren. Der Übende erfährt Entspannung, Ruhe und Wärme, bis schließlich ein Zustand innerer Harmonie erreicht wird.

Mittelstufe und Oberstufe

Die Mittelstufe des Autogenen Trainings umfaßt folgende Themen:

Traumreisen und Märchenreisen, individuelle Formelbildung, Affirmationen, positives Denken, Farbtherapie und einiges mehr.

In den Mittelstufenkursen bleibt viel Zeit, auf die Fragen und Probleme der Teilnehmer einzugehen. Jeder kann seine individuellen Formeln bilden und an seinen aktuellen Problemen arbeiten.

In der Oberstufe des Autogenen Trainings wird mit den psychotherapeutischen Verfahren der Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie gearbeitet

Indikationen und Kontraindikationen

Das Autogene Training kann praktisch jeder lernen und für sich nutzen.

Kontraindikationen sind schwerste Herzkrankheiten; bei psychischen Erkrankungen (Schizophrenie, Manie...) und bei Epilepsie ist Rücksprache mit dem Arzt und dem Übungsleiter zu halten.

Von den zahlreichen Indikationen seien hier nur die wichtigsten genannt:

Durch die durchblutungsfördernde und entkrampfende Wirkung kann Autogenes Training bei allen Krankheiten helfen, bei denen Beschwerden ohne organische Schäden bestehen (vegetative Dystonien sowie psychosomatische Erkrankungen).

Autogenes Training kann entzündliche Heilprozesse beschleunigen.

Autogenes Training kann bei nervösen

Beschwerden helfen, wie z.B.: Prüfungsängsten, Phobien, sonstigen Ängsten, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, depressiven Verstimmungen...
Ferner kann Autogenes Training helfen bei Herzinfarkt, Asthma, Verdauungsbeschwerden, Hautkrankheiten, Migräne, Rheumatismus, Ernährungs- und Sexualstörungen, Suchtkrankheiten...
Autogenes Training ist keine Therapie sondern eine Methode zur Vorbeugung und ein Mittel zur Linderung und Hilfe, daher sollte bei Beschwerden in jedem Fall ein Arzt oder Heilpraktiker zu Rate gezogen werden.

Tips zum Üben
Bevor Sie mit dem Autogenen Training beginnen, sorgen Sie bitte dafür, daß Sie nicht von der Klingel oder vom Telefon oder von sonst jemandem gestört werden.
Üben Sie nicht, wenn Sie müde oder schläfrig sind, oder wenn Sie aufgeregt sind, üben Sie, wenn es Ihnen leicht fällt sich zu entspannen und ruhig zu werden. Sobald Sie das Autogene Training beherrschen, können Sie sich auch in aufregenden Situationen mit diesem Verfahren beruhigen und entspannen.
Zwingen Sie sich nicht zum Üben, sonst erreichen Sie Verspannung statt Entspannung, üben Sie wenn Sie sich wohl fühlen.
Üben Sie in einer entspannten Haltung im Sitzen oder im Liegen. Für die Blutversorgung ist es besser, die Arme neben den Körper zu legen und die Beine nicht übereinander zu schlagen.
Wenn Sie soweit sind, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit weg von der Welt um Sie herum hin zu Ihrem Inneren; fühlen Sie Ihren Körper, haben Sie eine Vorstellung von Ihrem Körper, wie er auf der Unterlage liegt / sitzt.
Wenn störende Gedanken Ihre Aufmerksamkeit beeinträchtigen, stellen Sie sich vor, diese Gedanken seien kleine weiße Wolken, die am Himmel vorbeiziehen. Machen Sie sich immer wieder klar, daß diese Gedanken an diesem Ort, zu dieser Zeit unwichtig sind.
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Formeln, stellen Sie sich die Wirkung der Formeln in Ihrem Körper genau vor.
Üben Sie jedesmal alle sieben Formeln in der angegebenen Reihenfolge. Versuchen Sie eine Zeitlang regelmäßig (täglich) zu üben, so lange, bis „es wirkt“. Wenn das Autogene Training bei Ihnen „funktioniert“ brauchen Sie nicht mehr so oft zu üben, Sie können dann von Ihrer Selbstentspannungsfähigkeit Gebrauch machen, wann immer Sie möchten.

Die 7 Formeln der Grundstufe:
- Die Ruhetönung
- Die Schwereübung
- Die Wärmeübung
- Die Atemübung
- Die Herzübung
- Die Bauchübung
- Die Stirnübung

(Die Zurücknahme)

☞

Die Ruhetönung
Konzentrieren Sie sich auf Ihren Körper, nehmen Sie Ihren Körper so wie er auf dem Boden liegt (auf dem Stuhl sitzt) bewußt wahr. Sie „spüren“ und „fühlen“ Ihren Körper; Sie sind „Körper“.

Stellen Sie sich Ihr Lieblingsplätzchen vor, einen Ort, an dem Sie sich sehr wohl und sehr sicher fühlen, einen Ort, mit dem Sie Ruhe und Entspannung verbinden. Nehmen Sie mit all Ihren Sinnen die Atmosphäre dieses Platzes in sich auf, spüren Sie, wie Sie immer ruhiger und ruhiger werden, wie Sie immer mehr und mehr entspannen.

Formel: **„Ich bin ganz ruhig und entspannt.“**

Diese Übung soll als Ruheerlebnis, als Umschaltprozess vom Alltagsbewußtsein in den Ruhezustand erlebt werden. Die äußere Welt wird weitgehend ausgeschaltet, der eigene Körper rückt in den Mittelpunkt des Bewußtseins.
Im Laufe des Trainings erlangt diese Übung eine Signalwirkung: Der Übende weiß bei dieser Formel, daß er nun einige Minuten intensiv Zeit für sich und seinen Körper haben wird. Die gespannte Aufmerksamkeit und die Hektik des Alltags werden jetzt abgebaut. Ruhe stellt sich ein, der Tonus der gesamten Körpermuskulatur nimmt ab und die Konzentration wird nach innen gelenkt.

Die Schwereübung
„Den rechten Arm fühlen, den rechten Arm ganz bewußt wahrnehmen; der rechte Arm wird jetzt ganz sanft vom Boden angezogen; der rechte Arm wird immer schwerer und schwerer, der rechte Arm entspannt immer tiefer und tiefer.“

Sie können sich vorstellen: “Der rechte Arm ist schwer wie Blei.“

Formel: **„Der rechte Arm (ist) ganz schwer und ganz entspannt.“**

Entsprechend den angegebenen Formeln wird die Übung für den linken Arm wiederholt. Anschließend ist eine Zusammenfassung möglich:
„Beide Arme fühlen, beide Arme ganz bewußt wahrnehmen.“

Formel: **„Beide Arme (sind) ganz schwer und ganz entspannt.“**

Nach einigen Übungen, wenn die Schwere deutlich spürbar ist, können auch beide Arme zugleich angesprochen werden. Führen Sie die Formeln des ersten Absatzes für „beide Arme“ zugleich aus.

Da die Bewegungsmuskeln dem Menschen am vertrautesten sind und da sie am einfachsten zu beeinflussen sind, fängt das Autogene Training mit der Entspannung in den Armen an. Muskelentspannung wird allgemein als Gliederschwere empfunden und ist jedem Menschen vom abendlichen Schlafen her bekannt.
Die Übung beginnt mit dem rechten Arm, da dieser von Rechtshändern deutlicher empfunden wird und leichter ansprechbar ist als der linke Arm. Linkshänder beginnen bitte mit dem linken Arm.

Die Schwereübung läßt sich auch auf Schultern und Nackenbereich erweitern. Diese Übung ist bei häufig wiederkehrenden und auch bei chronischen Verspannungen in diesem Bereich zu empfehlen: Je verspannter dieser Bereich ist, desto mehr Geduld ist erforderlich, bis diese Übung eine wohltuende entspannende Wirkung zeigt.
Bei der Schwereübung für Schultern und Nacken ist wie bei der Schwereübung für die Arme vorzugehen. Die Schultern können auch hier erst einzeln (erst rechts, dann links) und dann beide zusammen angesprochen werden.

Die Wärmeübung
„Den rechten Arm fühlen, den rechten Arm ganz bewußt wahrnehmen; eine angenehme Wärme strömt in den rechten Arm, der rechte Arm wird immer wärmer und wärmer.“

Sie können sich vorstellen: „Der rechte Arm liegt in angenehm warmem Wasser.“ oder: „Die Sonne wärmt den rechten Arm.“

Formel: **„Der rechte Arm (ist) angenehm warm.“**

Entsprechend den angegebenen Formeln wird die Übung mit dem linken Arm wiederholt. Anschließend ist eine Zusammenfassung möglich:
„Beide Arme fühlen, beide Arme ganz bewußt wahrnehmen.“

Formel: **Beide Arme (sind) angenehm warm.“**

Diese Übung wird so wie sie für die Arme beschrieben wurde nun auch auf die Beine angewendet. Setzen Sie in die Formel des oberen Abschnittes statt „rechter Arm“ einfach nur „rechtes Bein“ ein. Anschließend üben Sie für das linke Bein und dann fassen Sie mit der Formel für „beide Beine“ zusammen.
Nach einigen Übungen, wenn die Wärme deutlich spürbar ist, können auch beide Arme bzw. beide Beine zugleich angesprochen werden. Führen Sie die Formel des ersten Absatzes für „beide Arme“ und „beide Beine“ aus.
Auch bei dieser Übung mögen die Linkshänder bitte mit dem linken Arm bzw. mit dem linken Bein beginnen.
Nach einigem Üben weitet sich die Wärme und die Schwere auch auf andere Köperteile bzw. Organe aus. Dieser Vorgang, der Generalisation genannt wird, läßt sich durch eine einfache Zusatzformel am Ende der Wärmeübung verstärken:

Formel: **„Der ganze Körper (ist) ganz entspannt, ganz schwer und angenehm warm.“**

Im Gegensatz zur Entspannung der willkürlichen Muskulatur durch die Schwereübung bewirkt die Wärmeübung eine Entspannung und Erweiterung der Gefäßmuskulatur. Durch diese Weitstellung der Gefäße kommt es zu einer besseren Durchblutung, die allgemein als Wärme empfunden wird.
Eine bessere Durchblutung bedeutet eine bessere Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff, Energie und anderen lebensnotwendigen Stoffen. Heilungsprozesse (z.B. bei Entzündungen und Hautkrankheiten) werden gefördert und arteriosklerotischen Gefäßveränderungen wird vorgebeugt bzw. entgegengewirkt.
Durch die Generalisation der Schwere- und Wärmeübung werden auch innere Organe wie z.B. die Herzkranzgefäße und die Hirngefäße besser durchblutet und versorgt (Linderung bei Herzinfarkt- und Schlaganfallpatienten).

Die Atemübung
„Den Atem spüren, den Atem ganz bewußt wahrnehmen; der Atem fließt, der Atem geschieht von ganz alleine.“

Sie können sich vorstellen: „Der Atem ist wie ein Baumwipfel, der im Wind hin und her schwingt.“ Oder: „Der Atem ist wie eine Welle, die auf und nieder schwingt.“

Formel: **„Der Atem (geht) ganz ruhig und gleichmäßig.“**

Sie können sich zur Hilfe bei jedem Einatmen das Wörtchen „ganz“ und bei jedem Ausatmen das Wörtchen „ruhig“ vorstellen.

Wichtig ist bei dieser Übung, daß sich die Atmung von selbst entwickelt, man soll sich ihr hingeben. Die willkürliche Atemtätigkeit, das bewußte „anders Atmen“ soll vermieden werden. Daher wählte Schultz als unterstützendes „Einschiebsel“ die von seinen Teilnehmern gefundene Formel:

Formel: **„Es atmet mich.“**

Wenn man dazu neigt, bei der Atemübung die Atmung zu beeinflussen, so kann man diese Formel anstelle oder auch ergänzend zu der ersten Formel einsetzen.
Die Atemübung bewirkt eine zunehmende Entspannung. Durch die ruhige, rhythmische Atmung erfährt der Körper Harmonie und Ausgeglichenheit.
Des weiteren wirkt die Atemübung auf einige Funktionen im Körper, die normalerweise ungestört und unbewußt ablaufen, wie z.B. Reflexe und erworbene Automatismen. Oft werden diese Funktionen durch Ängste oder Traumen bewußt gemacht, man reagiert verunsichert auf die sonst automatisch ablaufenden Verhaltensweisen. Dies führt zu Störungen der Funktion.
Ein bekanntes Beispiel ist das Einschlafen: Richtet man seine Aufmerksamkeit auf diesen Vorgang, so wird er gestört. Erst wenn man nicht mehr ans Einschlafen denkt, schläft man ein.
Mit der AT-Atemübung erwirbt der Übende die Fähigkeit, sich seiner Atmung passiv zuzuwenden. Man lernt, sich beim Atmen zuzusehen, ohne den Atemvorgang zu stören.

Die Herzübung
Stellen Sie sich vor, ein lieber Mensch legt seine Hand auf Ihr Herz.

„Es wird ganz warm ums Herz. Das Herz ist angenehm warm.“
„Das Herz (den Puls) fühlen, das Herz (den Puls) ganz bewußt wahrnehmen.“

Formel: **„Das Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig."**

Als Alternative zu dieser Formel bietet sich auch an:

Formel: **„Das Herz schlägt ganz ruhig und kräftig."**

Wer möchte, kann sich zur Unterstützung dieser Übung die linke Hand auf die Herzstelle (linke Brust) legen. Ist die Herzempfindung gelernt, sollte man sich diese Hilfestellung abgewöhnen.
Vielen Menschen ist die Empfindung des Herzens nicht geläufig. Man spürt das Herz normalerweise nicht, es sei denn bei Aufregung, Angst, Anstrengung, Erregung oder Fieber als Herzklopfen. Daher ist es verständlich, daß diese Übung unter Umständen einigen Leuten zunächst unangenehm ist bzw. Aufregung oder Angst hervorrufen kann.
Abgesehen von der besseren Durchblutung der Herzkranzgefäße, und der damit verbundenen Sauerstoffversorgung des Herzmuskels (Prophylaxe bzw. Linderung bei Angina Pectoris und Herzinfarkt), hat die Herzübung eine besondere Wirkung auf Gemüt und Emotionen.
Das Herz wird auch als „Sitz der Seele" bezeichnet, es hat einen wesentlichen Anteil an der Gesamtpersönlichkeit des Menschen. Die zahlreichen Ausdrücke der Alltagssprache verdeutlichen, wie das Herz Emotion und Charakter, Gemüt und Gesinnung widerspiegelt (ein großes Herz haben, es ist einem leicht / schwer ums Herz, das Herz hüpft vor Aufregung, an gebrochenem Herzen sterben, ein offenes Herz haben, ...).
Somit wirkt die Herzübung in erster Linie harmonisierend und beruhigend auf Gemüt und Stimmung, der regelmäßig Übende wird ausgeglichener und zufriedener sein und den Alltagsproblemen gelassener entgegensehen.

Die Bauchübung
„Den Bauch fühlen, den Bauch ganz bewußt wahrnehmen, eine angenehme Wärme strömt in den Bauch, der Bauch wird immer wärmer und wärmer."

Sie können sich vorstellen: „Eine heiße Tasse Tee verbreitet Wärme im Bauch." Oder: „Die Sonne wärmt den Bauch:"

Formel: **„Der Bauch (ist) angenehm warm."**

Sie können sich zur Hilfe vorstellen: „Der (Ein)Atem strömt angenehm warm in den Bauch."

Um den Unterleib mit anzusprechen (besonders zu empfehlen bei Unterleibserkrankungen und Menstruationsbeschwerden) kann folgende Formel benützt werden:

Formel: **„Leib und Unterleib (sind) angenehm warm."**

Die Bauchübung wurde ursprünglich Sonnengeflechtsübung genannt. Das Sonnengeflecht (Solar Plexus) ist ein Geflecht von Nervenfasern (Vegetatives Nervensystem) zwischen Bauchnabel und Brustbeinende, die sich wie Strahlen einer Sonne im Bauch nach allen Richtungen ausbreiten. Diese Nerven steuern und beeinflussen die Funktionen der Bauchorgane und haben somit einen ganz wesentlichen Einfluß auf die Verdauung und auf den Stoffwechsel.
Eine weitere örtliche Auswirkung ist die Erweiterung der Blutgefäße im Bauchraum und eine Entspannung der gesamten Muskulatur der inneren Organe, insbesondere des Magens und des Darms. Krampfzustände dieser Muskeln (Koliken), wie sie bei Aufregung, Magenverstimmung usw. auftreten, reagieren gut auf die Wärmevorstellung.
Außer der für alle Übungen geltenden Generalisierung besteht bei der Bauchübung eine besondere Fernwirkung, die Entlastung des Kopfes durch Ableitung des Blutes in den Leib. Nach dem Autogenen Training wird man, ähnlich wie nach dem Essen, ruhiger und entspannter, Leute mit Einschlafschwierigkeiten können leichter einschlafen.
Magen- und Darmbeschwerden sind häufig auf emotionalen Streß, Angst oder Kummer zurückzuführen. Die Bauchübung wirkt beruhigend auf ängstliche und sorgenvolle Menschen und somit den Ursachen oder Zusammenhängen einiger körperlicher Krankheiten entgegen.

Die Stirnübung
„Die Stirn fühlen, die Stirn ganz bewußt wahrnehmen."

Sie können sich vorstellen: „Ein angenehm kühles Lüftchen weht über die Stirn."

„Die Stirn wird jetzt angenehm kühl."

Formel: **„Die Stirn (ist) angenehm kühl."**

Die Vorstellung von einem kühlen Waschlappen auf der Stirn sollte nur bei hartnäckigen Vorstellungsschwierigkeiten benützt werden, da diese Vorstellung oft mit „kaltem" Waschlappen in Verbindung gebracht wird.
Der Körper eines gesunden Menschen sollte sich warm anfühlen, die Stirn jedoch kühl.
Eine alte Bauernweisheit sag: „Die Stirn halt kalt, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm."
Jeder kennt das angenehme Gefühl, eine frische Brise auf der Stirn zu spüren und viele Leute legen (fälschlicherweise) bei Fieber einen kalten Waschlappen auf die Stirn, um diese zu kühlen.
Ist die Stirn warm, so hat man Fieber oder auch bei starker geistiger Arbeit oder Grübelei spannt sich die Stirn an und wird warm. Die Stirn zu kühlen bedeutet zu entspannen; die Gefäße verengen sich etwas, das Blut wird aus dem Kopf gezogen und der Geist kann abschalten und entspannen. Die Stirnübung hilft einen „klaren Kopf zu bewahren" und dem Alltagsstreß „cooler" zu begegnen.
Auch Kopfschmerzen und Migräne, häufig durch Hektik und geistige Dauerbeanspruchung ausgelöst, lassen sich durch die Stirnübung gut beeinflussen.
Bei Migräne kommt es nacheinander zu einer starken Gefäßverengung und anschließend zu einer Gefäßerschlaffung. Diese Übung hilft, die Gefäßspannung auf ein normales Maß zu regulieren und somit die Schmerzen zu lindern.

Die Zurücknahme
Die Zurücknahme ist notwendig, um aus dem hypnoseähnlichen Zustand wieder in das Alltagsbewußtsein zurückzukommen. Der in der Sitzung oft gesunkene Blutdruck und der Puls sollen wieder in Gang gebracht werden, um Schwindel, Schlappheit und Müdigkeit zu vermeiden.
Wichtig ist es, nach dem Strecken und Recken sofort die Augen zu öffnen, um Schwindel zu vermeiden. Die Zurücknahme sollte nicht zu sanft gemacht werden, jeder muß herausfinden, wie intensiv er die Zurücknahme benötigt. Mit diesem Zurücknehmen der Entspannung macht man dasselbe wie morgens, wenn man sich beim Aufwachen streckt. Das Recken und Strecken sollte ausgiebig und mit Genuß durchgeführt werden.

Klassisch: **„Arme fest! Tief atmen! Augen auf!"** die Anweisungen sind laut, streng und militärisch. Die Arme sind mit geballten Fäusten 10 mal durchzustrecken.

Angenehmer: **„Bereiten Sie sich darauf vor, mit der Aufmerksamkeit zurückzukommen, Fäuste machen, die Arme und Beine kräftig recken und strecken, tief durchatmen und die Augen öffnen."**

Naturheilpraxis Matthias Eubel

Donders-Ring 6
48151 Münster

Tel.: (02 51) 9 74 28 72
Fax: (02 51) 9 74 28 73

info@m-eubel.de
www.m-eubel.de