

Autogenes Training

(Kurzanleitung nach Prof. Dr. I. H. Schultz)

Mit dem Üben des Autogenen Trainings verbinden wir das Ziel, uns die Fähigkeit der raschen, sicheren, vollständigen und automatischen Entspannung selbsthypnotischer Art wiederzugeben. Viele Menschen neigen (besonders beim Bestehen irgendwelcher Beschwerden) zu einer dauernden seelischen und körperlichen Anspannung, zur »Verkrampfung«. Hierdurch aber werden körperliche und seelische Kräfte verbraucht, ohne daß eine sinnvolle Leistung zustandekommt. Auch wird durch eine »Verkrampfung« die Erholungsfähigkeit gemindert oder sogar unmöglich gemacht. Dem kann das Autogene Training abhelfen. Indem es dem Organismus Kräfte sparen und neue Kräfte aufbauen hilft, kann es nicht nur solche Störungen beseitigen, bei denen Anspannung und Verkrampfung direkt eine Rolle spielen, sondern es kann auch beitragen zur Heilung anderer Krankheiten, indem es die Abwehrkräfte des Körpers stärkt. Darüber hinaus vermag es auch beim Gesunden die sinnvolle, ruhige Steigerung der körperlichen, seelischen und geistigen Leistungen zu vermitteln.

Die körperliche Entspannung kann durch seelische Kräfte herbeigeführt werden, umgekehrt kann die körperliche Entspannung auch die seelische Lockerung fördern. Der lebende menschliche Organismus ist eine Einheit. Zur Durchführung des Autogenen Trainings können wir aber nur solche seelischen Kräfte gebrauchen, die nicht schon in sich selbst den Impuls zur Anspannung tragen. Wir wünschen ja die Entspannung. Jede Willensanspannung ist daher beim Autogenen Training störend und hemmend, ebenso Ehrgeiz, Reizsucht, Eile und ein angespanntes »Lauern« auf die Auswirkungen des Autogenen Trainings. Alle diese Regungen und Strebungen sollen Sie beim Autogenen Training beiseitelassen, wenn Sie zum Erfolg kommen wollen. Die ruhige Konzentration, die beim Üben des Autogenen Trainings nötig ist, soll lediglich ein gemächliches Zuschauen bei den körperlichen Wahrnehmungen sein.

Beim Üben setzen wir also nicht den Willen ein, sondern die Vorstellungskraft. Wir stellen uns – geleitet durch die »Übungsformeln« des Trainings – ganz einfach den Inhalt der einzelnen Übungen möglichst plastisch vor und lassen diese Vorstellungen etwa sechsmal in uns vorüberziehen. Mehr wird nicht getan, oder genauer: es wird überhaupt nichts »getan«, sondern es wird lediglich eine Vorstellung gebildet und etwa 6 mal wiederholt. Die »Vorstellungsformeln« des Autogenen Trainings lauten:

1. Übung: »Rechter Arm ist ganz schwer«
(Beim Linkshänder: »... linker Arm ...«)
2. Übung: »Rechter (linker) Arm ist ganz warm«
3. Übung: »Herz schlägt ruhig und kräftig...«
4. Übung: »Atmung ganz ruhig. Es atmet mich.«
5. Übung: »Unterbauch ganz warm«.
6. Übung: »Stirn ganz kühl«.

An das etwa sechsmalige Vorüberziehen der »Übungsformel« wird bei jeder Übung einmal die Vorstellung angeschlossen:

»Ich bin ganz ruhig und entspannt«.

Nach 10 – 15 Minuten wird die Übung abgeschlossen und »zurückgenommen« mit den »Formeln«:

»Arme fest! Tief atmen! Augen auf!«

Dies »Zurücknehmen« übt man von Anfang an mit. Nur wenn man aus dem Üben heraus in den Schlaf zu gleiten wünscht, läßt man das »Zurücknehmen« weg.

Wenn Sie dies wollen, so können Sie die einzelnen »Übungsformeln« in Ihrer Vorstellung von bildhaften Hilfsvorstellungen begleiten lassen. Viele Menschen können dadurch das Autogene Training vertiefen. Solche Hilfsvorstellungen sind z. B.:

- | | |
|-----------------------|---|
| Bei der Schwereübung: | Der Arm liegt wie Blei neben dem Körper und drückt schwer auf die Unterlage. |
| Bei der Wärmeübung: | Bei jedem Ausatmen rollt ein intensiver Wärmestrom von der Schulter durch den ganzen Arm bis in die Fingerspitzen hinunter. |
| Bei der Herzübung: | Das Herz als ruhig und kraftvoll arbeitende Pumpe. |
| Bei der Atemübung: | Der untere Rand des Brustkorbs dehnt sich beim Einatmen immer mehr aus und sinkt beim Ausatmen immer mehr zusammen. |
| Bei der Bauchübung: | Von der Magengegend aus zieht ein angenehmer Wärmestrom in den Leib hinunter. |
| Bei der Kopfübung: | Ein ganz angenehmer, leiser Lufthauch fächelt leicht über die Stirn hinweg. |

Um durch richtiges und konsequentes Üben des Autogenen Trainings die Entspannung in vollem Umfang wieder zu erlernen, müssen folgende Regeln beachtet werden:

1. Es wird immer auf die gleiche Weise geübt, also mit den gleichen »Übungsformeln« und, wenn vom Üben besonders intensiv erlebt, Hilfsvorstellungen. Stets muß eine kurze, knappe, gleichförmige, »einschläfernde« Formel andauernd wiederholt werden. Niemals dürfen längere Sätze vorgestellt werden; sie würden dem Wesen des Autogenen Trainings widersprechen.
2. Es wird regelmäßig zwei- oder dreimal am Tag geübt, sofern es Ihnen von Ihrem Arzt nicht anders verordnet wurde.
3. Es soll zunächst jedesmal nicht länger als 10 – 15 Minuten geübt werden. Ist eine Übung vom Arzt kontrolliert und richtig befunden, so kann beim Zu-Hause-Üben solange geübt werden, als keinerlei Störung von innen oder außen eintritt. Stört etwas, so schließt der Übende im bekannten Sinne mit »Arme fest!«, »Tief atmen!«, »Augen auf!« die Übung ab.
4. Wenn Sie auf diese Weise üben, so benötigen Sie für das Einüben einer Übung etwa 2 – 3 Wochen. Erst wenn Sie die erste Übung voll beherrschen (d. h., wenn Sie deren Auswirkung am ganzen Körper spüren und Ihr Arzt die Verwirklichung der Übung kontrolliert hat), dürfen Sie die zweite Übung mit hinzunehmen. Erst wenn Sie die zweite Übung beherrschen, dürfen Sie die dritte Übung mit hinzunehmen usw. Wer meint, alles auf einmal üben zu können, wird bald feststellen, daß ein Erfolg sich nicht einstellt.

Gewöhnen Sie sich, bitte, von Anfang an daran, die Übungen nicht nur im Liegen, sondern auch im Sitzen durchzuführen:

Üben im Liegen: Man wählt eine bequeme Rückenlage, bei der die Arme leicht angewinkelt neben dem Körper liegen. Kopf und Nacken werden durch ein Kissen gestützt. Die Beine liegen nebeneinander, die Füße läßt man locker auseinanderklappen. Alle beengenden Kleidungsstücke werden geöffnet.

Üben im Sitzen: Man setzt sich etwas breitbeinig auf einen Stuhl oder Hocker. Die Füße sollen mit der ganzen Sohle den Boden berühren. Zunächst richtet man sich im Sitzen ganz steil auf und läßt dann den Oberkörper langsam wieder in sich zusammensinken. Er wird dann von der Wirbelsäule gehalten, ohne vornüberzufallen. Die Unterarme legt man schräg auf die Oberschenkel auf; den Kopf läßt man vornübersinken. In dieser »Droschkenkutschhaltung« wird dann die Übung durchgeführt.

Sehr wichtiger Hinweis:

Das Autogene Training darf wegen seiner starken Wirksamkeit nur unter Anleitung und Kontrolle durch einen Arzt eingeübt werden. Nur dadurch lassen sich Fehler beim Üben vermeiden, die zu erheblichen Störungen führen können. Wenn Sie bei den Übungen Mißempfindungen oder Beschwerden wahrnehmen, so stellen Sie das Üben solange ein, bis Sie weitere Anweisungen von Ihrem Arzt eingeholt haben.