

IN DIESEM KAPITEL

Die Vorteile des Autogenen Trainings

Der Begriff Autogenes Training

Grund- und Oberstufe des Autogenen Trainings

Was uns Menschen stressst

Kapitel 1

Autogenes Training – kein Zauber

Mit dem Begriff »Stress« kann jeder etwas anfangen. Aber was ist es eigentlich genau, was uns stresst? Wie kommt es dazu? Wo setzt ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training zur Stressbewältigung an? Was hat Autogenes Training für Vorteile? Woher stammt der Begriff überhaupt? Wie ist das Autogene Training aufgebaut? In diesem Kapitel finden Sie Antworten auf diese Fragen.

Stress – nein danke!

Vielleicht überrascht es Sie zu hören, dass es schon seit Beginn der Menschheit Verfahren gibt, die auf Suggestionen beruhen und die durch Übung zu Entspannung führen. Der Wunsch, Ruhe und Entspannung zu finden, hat schon unsere Vorfahren in unterschiedlichen Regionen der Erde und in verschiedenen Kulturen und Epochen beschäftigt und ist keinesfalls nur Ausdruck des modernen Zeitgeistes.

Unter den vielen Behandlungsmethoden, die sich aus diesen Entspannungsverfahren entwickelt haben, nimmt das Autogene Training eine besondere Stellung ein. Nach dem Motto »Die Guten ins Kröpfchen« entstand es durch eine sinnvolle Auswahl und Kombination der wirksamen Elemente verschiedener körperlicher und seelischer Heilverfahren, wie Wärme- und Kälteanwendungen, Meditationsübungen, Muskelentspannung oder Trancezustände.

Das Autogene Training ist eine Entspannungsmethode, deren zugrunde liegenden Mechanismen viel untersucht wurden und deren Wirksamkeit und Effektivität durch zahlreiche Untersuchungen und wissenschaftliche Studien belegt ist. Seine weite Verbreitung fand es vor allem durch seine klare und einfache Strukturierung, seine leichte Lern- und

30 TEIL I Das Autogene Training von A bis T

Anwendbarkeit und durch die vielen hilfreichen Erfahrungen, die unzählige Menschen seitdem mit dieser Methode machten und die sich mehr und mehr herumgesprochen haben.



Das Autogene Training ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es ist modern, effektiv, hochwirksam und überall unauffällig anwendbar. Autogenes Training fördert die Gesundheit, beugt erfolgreich Erkrankungen vor und unterstützt die Behandlung von Krankheiten.

Das Autogene Training hat viele Vorteile, durch die es sich auch von einigen anderen Entspannungsverfahren unterscheidet. Die Übungen sind einfach und können überall und unauffällig durchgeführt werden. Sie brauchen keine Matte, kein Kissen, kein Bänkchen, keine bestimmte Kleidung oder einen anderen, möglicherweise sogar teuren Ausrüstungsgegenstand. Wenn Sie dieses Buch gekauft haben, müssen Sie nichts Zusätzliches mehr erwerben.

Niemand sieht Ihnen an, dass Sie gerade Autogenes Training machen, wenn Sie im Bus, im Zug oder in der U-Bahn sitzen. Auch die aktivierende Rücknahme lässt sich unauffällig durchführen. Als Rücknahme wird die Beendigung der Übung durch Muskelanspannung, tieferes Atmen und Augenöffnen bezeichnet. Die täglichen Übungszeiten sind kurz. Bei regelmäßigen Üben genügen täglich dreimal drei Minuten.

Und wenn Sie mich oder Ihren Arzt oder Apotheker fragen: Das Autogene Training hat keine Risiken und keinerlei gefährliche Nebenwirkungen.

Das Autogene Training hat viele Vorteile:

- ✓ Die Übungen sind einfach und leicht lernbar.
- ✓ Die täglichen Übungszeiten sind ausgesprochen kurz (dreimal drei Minuten genügen bei regelmäßiger Üben).
- ✓ Vorkenntnisse, eine besondere Vorbereitung oder irgendwelche Ausrüstungsgegenstände sind nicht erforderlich.
- ✓ Es kann im Alltag überall, sehr schnell und vollkommen unauffällig durchgeführt werden.
- ✓ Es ist individuell einsetzbar, ob vor einer Prüfung, einem Wettkampf, ob zur Schmerzlinderung oder zum Stressabbau.
- ✓ Es ist hoch wirksam ...
- ✓ ... und es ist ungefährlich.

Auch ich gehöre zu den Menschen, die gute Erfahrungen mit dem Autogenen Training gemacht haben. Und ich habe das Glück, das Autogene Training inzwischen aus unterschiedlichen Blickwinkeln sehen zu können.

- ✓ Ich wende es selbst an. Dabei erlebe ich das Autogene Training nicht nur als gut funktionierende Einschlaf- und Entspannungsmethode oder als Erfrischungsmittel, sondern es hat gerade auch in der Kombination mit den Elementen der Oberstufe mein Leben sehr bereichert.

- ✓ Ich sehe es aus dem Blickwinkel einer Ärztin und Internistin und profitiere dabei von den guten Erfahrungen, die viele körperlich Erkrankte mit diesem praktischen Verfahren gemacht haben.
- ✓ Außerdem sehe ich es aus dem Blickwinkel einer Psychosomatikerin, Psychotherapeutin und Psychoanalytikerin. Ich weiß, dass das Autogene Training auch bei psychosomatischen Erkrankungen, bei seelischen Schwierigkeiten und in problematischen Lebenslagen hilft. Es kann dabei sehr entlastend und unterstützend sein, eine Methode zu beherrschen, die unabhängig von anderen Menschen verfügbar und nahezu überall anwendbar ist.
- ✓ Und nicht zuletzt sehe ich das Autogene Training aus dem Blickwinkel einer Dozentin, die es an Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen und Körpertherapeuten weitergibt, die mir wiederum von ihren Erfahrungen mit Gesunden, Patienten und Klienten bezüglich des Autogenen Trainings berichten.

Das Autogene Training ist seit Beginn der 1980er-Jahre Bestandteil der Weiterbildung für Ärzte in Deutschland. Viele Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme ihrer Versicherten an Kursen für Autogenes Training zur Stressprophylaxe und Vorbeugung von Krankheiten.

Der Begriff Autogenes Training

Wer bei dem Wort »Auto« an sein Kraftfahrzeug denkt, ist schon fast auf der richtigen Spur. Ein Automobil ist ein »Selbst-Beweger«, das Wort »auto« bedeutet im Griechischen »selbst«. Der Begriff autogen kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Wortteilen auto = selbst und genos = erzeugen zusammen. Es entsteht etwas aus sich selbst.

Beim Autogenen Training ist damit gemeint, dass durch Selbstsuggestionen (Autosuggestionen) und bestimmte Entspannungsformeln eine Entspannungsreaktion entsteht. Den Begriff »Training« kennen Sie. Mit dem Wort trainieren ist ein zielgerichtetes und regelmäßiges Üben gemeint, das einer gewissen Motivation und auch ein klein wenig Disziplin bedarf. Nebenbei: Sie können das Autogene Training natürlich auch in Ihrem Auto üben und anwenden.



Autogenes Training hat sich aus der Hypnose entwickelt. Im Gegensatz zur Hypnose, die auf Fremdsuggestionen beruht, basiert das Autogene Training auf Suggestionen, die sich der Übende selbst gibt. Autogenes Training wurde von dem Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz als Entspannungsverfahren entwickelt.

Der Begriff »Autogenes Training« wurde von dem Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz geprägt und 1928 erstmals verwendet. Die Methode hatte er schon in den Jahren zuvor beschrieben und zunächst konzentrativen Selbstentspannung genannt. Damit meinte er, dass das Ziel dieser Entspannungsmethode durch Konzentration, durch konzentriertes Üben erreichbar ist.

Schultz ging damals, wie viele seiner nervalärztlich tätigen Kollegen, von der Hypnose aus. Ihm war aufgefallen, dass viele seiner hypnotisierten Patienten von angenehmen Schmerz- und Wärmegefühlen im Körper und einer Ruhigstellung von Herz und Atmung während der Hypnosebehandlung berichteten.

Schultz kam auf die Idee, diese unabsichtlichen Begleiterscheinungen absichtlich herbeizuführen. Mit den aus der Hypnose bekannten Wirkungen von Entspannung und Ausgeglichenheit, von Ruhe und angenehmer Müdigkeit und von Angstfreiheit stellte er sie in den Mittelpunkt seiner Überlegungen. Er ging davon aus, dass durch die absichtliche Herbeiführung dieser Begleiterscheinungen ein der Hypnose vergleichbarer Zustand zu erreichen sei.

So wurde aus der Hypnose als einem fremdsuggestiven Verfahren das Autogene Training als ein eigensuggestives (selbstsuggestives, autosuggestives) Verfahren entwickelt. Schultz bezeichnete das Autogene Training als »legitime Tochter der Hypnose«. Auf die Begriffe Eigen- und Fremdsuggestion gehe ich in Kapitel 3 näher ein. Wem an diesem Punkt das Wort »Suggestion« nicht gefällt, der kann sich auch merken: Autogenes Training ist ein übender Weg zur Selbstbeeinflussung.

Üben und Trainieren – Lernen und Können

Wie lange lernt man eine Sprache, ab wann kann man eine Sprache? Die Frage ist, wenn es die Muttersprache betrifft, noch relativ einfach zu beantworten. Bei einer Fremdsprache wird es schon schwieriger. Wenn Sie sie flüssig und frei sprechen können und keine Probleme haben zu kommunizieren? Wenn Sie auch die Bildsprache verstehen? Wenn Sie sich wortgewandt in dieser Sprache streiten können? Wenn Sie keiner mehr an Ihrem Akzent als Ausländer erkennt? Wenn Sie auch mit Dialekten dieser Sprache umgehen können?

Beim Erlernen einer Fremdsprache hat man Grade festgelegt, die es zu erreichen gilt. Zertifikate garantieren einen gewissen Sprachwortschatz, bestandene Tests ein Niveau des Verstehens, was beispielsweise ein Studium an einer internationalen Universität ermöglicht. Beim Autogenen Training ist es nicht viel anders (nur sehr viel einfacher): Es gibt eine Grundstufe und eine Oberstufe.

Gut und bewährt – die Grundstufe des Autogenen Trainings

Die Grundstufe des Autogenen Trainings besteht aus sechs verschiedenen Übungen, die aufeinander aufbauen. Diese sechs Übungen werden auch Grund- und Organübungen genannt und umfassen Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf. Zum Erlernen dieser sechs Übungen werden Formeln benutzt, die Sie alle noch kennenlernen werden. Diese Formeln werden mit einem bestimmten Bild und einer bestimmten Vorstellung verknüpft, die Sie sich während der jeweiligen Übung machen.

Ruhe und Entspannung sind das Ziel des Autogenen Trainings, daher taucht die sogenannte Ruheformel immer wieder auf. Diese Ruheformel lautet: »Ich bin ganz ruhig«. Sie steht am Anfang eines Trainings und gibt Körper und Seele das Signal für den Beginn der Entspannung. Sie steht nicht nur am Anfang und Ende des Trainings, sondern verknüpft sozusagen die einzelnen Übungen miteinander. In Abbildung 1.1 habe ich für Sie ein Bild entworfen, das einen guten Überblick über die Grundstufe des Autogenen Trainings gibt.

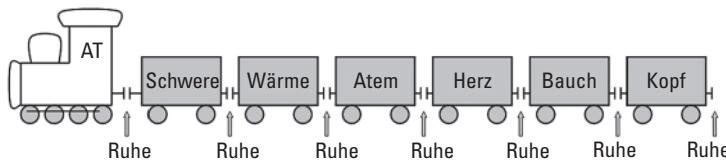


Abbildung 1.1: Die Grundstufe des Autogenen Trainings

Am Anfang haben Sie Ihre »Motivationslokomotive«, die Ihr Training (am besten dreimal täglich) immer wieder in Bewegung bringt. Die einzelnen Übungen reihen sich wie Waggons aneinander. Die einzelnen Waggons werden durch Puffer oder Kupplungen miteinander verbunden, diese Kupplungen bestehen in diesem Fall aus der Ruheformel. Mit der Ruheformel beginnen Sie Ihr Training und beenden es auch, bevor die aktivierende Rücknahme erfolgt. Wenn Ihre Motivationslokomotive von Ihnen immer wieder neuen Brennstoff erhält, werden Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings nach ungefähr vier bis sechs Monaten beherrschen.



Das Autogene Training wird in Grundstufe und Oberstufe eingeteilt. Die Grundstufe besteht aus sechs verschiedenen Übungen, die aufeinander aufbauen: Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf. Bei regelmäßIGem Üben haben Sie die Grundstufe des Autogenen Trainings nach vier bis sechs Monaten erlernt. Mit dem Erlernen der Grundstufe beherrschen Sie das Autogene Training.

Sie können das Autogene Training dann regelmäßig anwenden und von den Effekten profitieren. Aus dem Üben wird ein Ausüben. Um autogen fit zu bleiben, sollten Sie sich wenigstens einmal am Tag damit beschäftigen. Und um Missverständnissen vorzubeugen: Die Grundstufe des Autogenen Trainings ist das Autogene Training an sich. Wer die Grundstufe beherrscht, darf also behaupten: »Ich kann Autogenes Training«.

Aber bitte mit Sahne – die Oberstufe des Autogenen Trainings

Die Oberstufe ist hingegen die »Kür« des Autogenen Trainings, sozusagen das Sahnehäubchen. Sahne kann, aber muss nicht sein. Menschen, die keine Sahne mögen, können auch wunderbar ohne sie leben. Was hat es nun mit der »AT-Sahne« auf sich?

Durch die während der Entspannung angewandten formelhaften Vorsätze können Sie gezielt positiven Einfluss auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühlswelt und Ihr körperliches Erleben nehmen. Mithilfe dieser Formeln lässt sich das Autogene Training individuell ausbauen. Persönliche Ziele lassen sich besser erreichen und Wünsche verwirklichen. (Über die formelhaften Vorsätze erfahren Sie mehr in Kapitel 13.)

Sind schon während der Grundstufe gelegentlich spontan bildhafte Erlebnisse aufgetreten, ist es bei der Oberstufe im Hinblick auf eine vertiefte Selbstwahrnehmung und Selbsterfahrung ausdrücklich erwünscht, Bilder vor das innere Auge treten zu lassen. Im Rahmen der analytischen Oberstufe des Autogenen Trainings kann in Selbsterfahrungsgruppen unter Leitung eines Psychoanalytikers mit diesen Bildern gearbeitet werden. Für all diese Erlebnisse ist die Beherrschung der Grundstufe Voraussetzung.

Gesunder und ungesunder Stress

Der Begriff »Stress« kommt aus dem Englischen. Stress gehört zum menschlichen Leben dazu. Menschen brauchen Anregung, Forderung und Förderung, Anleitung, Herausforderung, manchmal auch ein bisschen Druck. Das hält lebendig und das Leben in Bewegung. Auf diese Art von Stress sind wir Menschen geradezu angewiesen, es ist gesunder Stress, der als Eustress bezeichnet wird. Würde er auf Dauer fehlen, würden wir krank. Er ist sozusagen das Salz in der Suppe unseres Lebens. Ohne Salz würde nicht nur die Suppe fade schmecken, sondern irgendwann gäbe es auch Mängelscheinungen durch die fehlenden Mineralien.



Es gibt gesunden und ungesunden Stress. Gesunder Stress wird Eustress genannt. Er gehört zum Leben dazu, wie das Salz in der Suppe. Ungesunder Stress wird Dysstress genannt. Er kann auf Dauer krank machen. Menschen beurteilen sehr unterschiedlich und individuell, wovon sie sich gestresst fühlen.

Wenn es gesunden Stress gibt, gibt es natürlich auch ungesunden Stress, Dysstress genannt. Wobei es häufig gar nicht der Stress an sich ist, der ungesund ist, sondern das Ausmaß des Stresses oder das Fehlen von ausreichend Erholung und Entspannung.

Wenn aus Forderung Überforderung wird, wenn aus Anregung und Spannung dauernde Anspannung resultiert, wenn Druck zur chronischen Belastung wird und es keine Gegen gewichte gibt, ist die Stressbalance gestört. Dann kann auch an sich gesunder Stress un gesund wirken und auf Dauer krank machen. Aus dem andauernden Druck resultiert dann beispielsweise ein erhöhter Blutdruck oder aus der dauernden Anspannung ein chronischer Rückenschmerz.

Stress

Stress wird definiert als die Summe von starken, neuen, anhaltenden und widersprüchlichen Reizen, die auf den Menschen sowohl von außen als auch von innen (Spannungen, Konflikte) einwirken. Es besteht heute Übereinkunft, dass Stressreize nicht objektive, sondern in entscheidendem Maße subjektive Belastungen und Einstellungen sind.

Techno-Musik kann für den einen Menschen anregend und zugleich entspannend sein (Eustress), während ein anderer sofort genervt wäre und den »Krach« nicht aushalten könnte (Dysstress).

Mögliche Stressreize:

- ✓ Infektionen
- ✓ Vergiftungen
- ✓ Traumata, Unfälle, Operationen
- ✓ andere schmerzhafte Zustände

- ✓ Kälte, Hitze, extreme Temperaturschwankungen
- ✓ Lärm
- ✓ Frustration, Ärger, Kummer, Kränkung
- ✓ langfristige Überlastung

Die letzten beiden Punkte zeigen, dass ein großer Teil der Stressreize durch seelische Faktoren mitbestimmt wird. Das heißt, der auslösende Faktor liegt im Menschen selbst oder in der (mehr oder weniger schwierigen) Beziehung zu seinen Mitmenschen. Natürlich können auch an sich positive Ereignisse Stress auslösen, weil sie ein bisher bestehendes Gleichgewicht aufheben, wie etwa durch die Geburt des sehnsgütig erwarteten Nachwuchses.

Psychische Stressreize können sein:

- ✓ Tod naher Angehöriger, Scheidung, Krankheit, Mitteilung einer schlimmen Krankheitsdiagnose
- ✓ Armut und Schulden, plötzliche finanzielle Verluste
- ✓ Vernachlässigung, soziale Isolation, »Mobbing«
- ✓ Verachtung und Verfolgung; Angst vor Verhaftung, Folter, Tötung
- ✓ Perfektionismus (zu hohe Erwartungen an sich selbst und andere); Angst, nicht zu genügen
- ✓ Unterforderung, Langeweile, Langzeitarbeitslosigkeit
- ✓ hohe Verantwortung oder fehlende Gestaltungsmöglichkeiten
- ✓ dauerhafte Konflikte in Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Arbeitsumfeld)
- ✓ Auch positive Ereignisse können als Stressreize fungieren: Heirat, Geburt eines Kindes, Lottogewinn, Hauskauf, Umzug, Urlaub und Reisen, Selbstständigkeit und Auszug der Kinder, der langersehnte Ruhestand oder eine bestandene Prüfung oder Beförderung

Unabhängig von der Art der Stressreize kann mit dem Autogenen Training eine Entspannungsreaktion trainiert werden, die bei wiederholter Anwendung dem Stressabbau dient beziehungsweise der Entstehung von Stressgefühlen vorbeugt.

Ganz einfach ausgedrückt, kommt es durch das Autogene Training zu einer Umschaltung von Erregung auf Entspannung. Sie können darauf vertrauen, dass diese Umschaltung während der Übungen auch bei Ihnen erfolgen wird.

Diese Entspannungsreaktion ist übrigens mithilfe von Biofeedback-Geräten auch eindeutig messbar. Biofeedback-Geräte erfassen bestimmte Kenngrößen wie Blutdruck, Puls, Hauttemperatur, Hautwiderstand oder Atemfrequenz und signalisieren das Ergebnis an die Versuchsperson. Beispielsweise kann die Versuchsperson hören, wie sie sich entspannt, indem die Hauttemperatur zunimmt und der vom Gerät signalisierte Ton tiefer wird. Dieses Erfolgserlebnis motiviert und fördert die weitere Entspannung.

36 TEIL I Das Autogene Training von A bis T

Regelmäßige Durchführung von Entspannungsübungen bewirkt viele positive körperliche und seelische Veränderungen.

Positive Veränderungen durch regelmäßige Entspannungsübungen sind:

- ✓ Stressabbau
- ✓ schnellere und bessere Erholung
- ✓ besserer Schlaf
- ✓ Verbesserung von Konzentration, Lern- und Merkfähigkeit
- ✓ bessere Wärmeregulation
- ✓ Schmerzabschirmung
- ✓ Abschirmung störender Gefühle
- ✓ Symptomlinderung bei körperlichen Funktionsstörungen

Was genau bei Stress im Körper passiert, wie eine Stressreaktion abläuft und auf welche körperlichen und seelischen Vorgänge das Autogene Training im Einzelnen wirkt, erfahren Sie in Kapitel 2.