

3. KAPITEL

AUTOGENES TRAINING

„Mit der Kraft der Gedanken Körper und Seele beeinflussen – das ist möglich mit dem autogenen Training.“ D. Lausen

„Kranke Gedanken, kranke Menschen. Es ist eine Selbstquälerei, fast ein gemächlicher Selbstmord, negative Vorstellungen in seinem Inneren zu belassen.“ H. Lindemann

WORUM ES IN DIESEM KAPITEL GEHT

In diesem Abschnitt wird das Autogene Training (AT) dargestellt, wobei gegenüber der konventionellen Form eine verkürzte, leicht abgeänderte reduzierte Variante entwickelt wurde. Anschließend wird ein spezielles Augenprogramm dargestellt, welches in das AT eingebracht wird, wenn die Tiefenentspannung eingetreten ist.

HISTORISCHE ENTWICKLUNG

AT VON JOHANNES HEINRICH SCHULTZ ENTWICKELT

Das Autogene Training (AT) wurde in den zwanziger Jahren des 20. Jahrhunderts von Johannes Heinrich Schultz (1884 bis 1970), einem Berliner Psychiater und Neurologen, als eine Technik der konzentrativen Selbstentspannung entwickelt. Heute zählt das AT zu den bekanntesten und am weitesten verbreiteten Entspannungsverfahren in der westlichen Welt. Es hat sich als grundlegende Methode für die begleitende Behandlung vieler psychosomatischer, körperlicher und psychischer Erkrankungen bewährt, aber auch für deren Prävention sowie für die allgemeine Gesundheitsvorsorge. Hervorragend geeignet ist es besonders zur allgemeinen Stressreduktion.

Den Hintergrund für die Entwicklung der Methode bildeten Erfahrungen, die der Neuropathologe Oskar Vogt mit der Hypnosebehandlung gesammelt hatte. Dieser konnte beobachten, dass viele Personen nach einer Reihe von Hypnose-Sitzungen in der Lage waren, sich selbst in einen hypnotischen Zustand zu versetzen und dabei Ruhe und Entspannung zu



Johannes Heinrich Schultz
(1884 bis 1970)

erleben. Sie spürten Schwere und Wärme in den Gliedmaßen, was als ein zuverlässiges Anzeichen einer gelungenen Hypnoseeinleitung galt. Es schien also so etwas wie eine Fähigkeit zur Selbsthypnose zu geben.

Ausgehend von diesen Beobachtungen begann Schultz, diese Fähigkeit genauer zu erforschen und therapeutisch zu nutzen. Er sah darin eine mögliche Alternative zu der zur damaligen Zeit üblichen Hypnosebehandlung mit ihrer starken Abhängigkeit des Patienten vom Hypnotiseur. Schultz leitete seine Patienten dazu an, sich die Anweisungen, die sonst der Hypnotiseur vorsprach, selbst zu geben und sich dabei Gefühle von Schwere und Wärme in den Extremitäten vorzustellen. Regelmäßig berichteten die Patienten über solche körperliche Empfindungen. Dass diese nicht auf bloßer Einbildung oder Selbstbetrug beruhten, konnte in der Folge in einer Vielzahl von Untersuchungen gezeigt werden, in der die Effekte der Selbstsuggestion durch objektive physiologische Methoden nachgewiesen wurden.

STANDARDFORM DES AUTOGENEN TRAININGS: AUFGETEILT IN UNTER- UND OBERSTUFE

Damit war für J. H. Schultz der Weg zu einer Selbstregulation autonomer körperlicher Vorgänge eröffnet. Neben den beiden Grundübungen der „Schwere“ und „Wärme“ entwickelte er in der Folge weitere Übungen zur gezielten autosuggestiven Entspannung anderer körperlicher Funktionen und Organe, brachte diese in eine feste systematische Abfolge und nannte das gesamte Verfahren „Autogenes Training“. Der Begriff ist aus dem griechischem Wort „autos“ (selbst) und der Nachsilbe „...gen“ (erzeugt) abgeleitet. Mit dem Wort „Training“ wird betont, dass regelmäßiges, systematisches Üben Voraussetzung für den gewünschten Erfolg ist. Welch gigantische Leistungen mit Hilfe des AT möglich sind, bewies der Arzt Dr. H. Lindemann, der zweimal allein in einem einfachen Faltboot den Atlantik überquerte. Er hat seine Erfahrungen in sehr lesenswerten Berichten mitgeteilt, und er trug danach wesentlich zur Verbreitung des Autogenen Trainings bei.

In seiner Standardform besteht das Autogene Training aus einer Unterstufe mit zwei Grundübungen und vier sogenannten Organübungen sowie einer Oberstufe, die aus einer Reihe meditativer Übungen besteht. Im klinischen Bereich am meisten verbreitet und empirisch am besten untersucht sind die Übungen der Unterstufe.

Das Wichtigste beim Autogenen Training ist die Erfahrung, dass gedankliche Vorstellungen sich im Körper auswirken und spürbare und messbare Reaktionen hervorrufen, die zu einer enormen Entspannung und psycho-physischen Ausgeglichenheit führen.

UNTERSTUFE: SECHS ÜBUNGEN

Die sechs Übungen der Unterstufe des Autogenen Trainings sind einfach aufgebaut: Der Übende nimmt eine für ihn bequeme Körperhaltung (im Sitzen oder im Liegen) ein. Dabei fällt es Anfängern in der Regel leichter, im Liegen zu entspannen. Gut Geübte können später in allen Körperhaltungen und Lebenslagen in die Entspannung kommen. In manchen Kursen wird das Autogene Training sitzend geübt, und zwar in der sogenannten „Kutscherhaltung“ der Wiener Droschkenfahrer. Man sitzt zunächst aufrecht und sackt dann nach vorne in sich zusammen, den Kopf auf die Brust, die Hände zwischen die leicht gespreizten Beine oder in den Schoß gelegt. In dieser bequemen Haltung stellt man sich jeweils bestimmte körperliche Begleiterscheinungen von Entspannung (Schwere und Wärme) möglichst eindrucksvoll vor. Als Konzentrationshilfe und zur Unterstützung der Vorstellung spricht man dabei jeweils eine bestimmte Formel, deren Inhalt sich auf den angestrebten physiologischen Effekt bezieht. Die Formeln sind immer positiv formuliert („Meine Füße sind warm.“ und nicht: „Meine Füße sind nicht kalt.“) und beschreiben einen Zustand, nicht eine Absicht oder einen Wunsch des Übenden („Mein Arm ist schwer.“ und nicht: „Mein Arm soll schwer werden.“)

SCHWERE-ÜBUNG

Die erste Übung, die Schwere-Übung, zielt auf eine Entspannung der Skelettmuskulatur ab. Diese wird in der Regel subjektiv als „Schwere“ erlebt. Es wird zunächst mit der Entspannung der Muskulatur des dominanten, also des vorwiegend benutzten Armes begonnen. Die Formel hierzu lautet: „Mein rechter (bei Linkshändern: linker) Arm ist schwer.“ Mit dem inneren Vorsprechen dieser Formel soll sich der Übende zugleich die Lage seines Armes und das Gefühl der Schwere vergegenwärtigen. Ist das Schweregefühl dort eingetreten, so breitet man es durch weitere formelhafte Vorgaben (mein rechter Oberschenkel ist schwer, mein rechter Unterschenkel ist schwer etc.) auf die anderen Extremitäten aus.

Dabei hat es sich bewährt, die Vorstellung von Schwere von oben nach unten fließen zu lassen: Der Wortlaut dieser „formelhaften Vorsatzbildung“ ist von den Erfindern standardisiert und vorgegeben worden, weil er sich bewährt hat. Dennoch beeinflussen individuelle Abweichungen den Erfolg nicht, sofern man bei seiner eigenen Variante zunächst eine Zeitlang stereotyp bleibt.

WÄRME-ÜBUNG

Die zweite Übung, die Wärme-Übung, dient der Erweiterung der peripheren Blutgefäße (Vasodilatation), die sich unter Stressbelastungen eng stellen (Vasokonstriktion), und führt damit zu einer Verbesserung der Durchblutung der Haut und auch der Augen. Dieses macht sich subjektiv als verstärkte Wärmeempfindung im Körper bemerkbar. Bei dieser Übung wird mit dem dominanten Arm begonnen („Lieblingsarm“). Die Formel lautet: „Mein rechter (bei Linkshändern: linker) Arm ist warm.“ Es empfiehlt sich gerade für den Anfänger oder Wiedereinsteiger, die „Wärmeeinströmung“ stufenweise vorzunehmen, z.B.: „Aus meinem Brustkorb strömt Wärme in meinen (rechten/linken) Oberarm, dann in meinen Unterarm bis in die Hand und die Fingerspitzen....., dann in den Oberschenkel....., den Unterschenkel....., die Füße....., die Zehenspitzen....., Arme und Beine sind wohligh warm.....“

Eine verbesserte periphere Durchblutung deutet sich häufig durch ein Gefühl des Prickelns und Kribbelns in den Händen an. Beim Üben ist es wichtig, gezielt auf das Auftreten solcher Empfindungen zu achten. Der vasodilatatorische Effekt tritt in der Regel bereits bei der vorangegangenen Schwere-Übung auf und wird hier nun systematisch ausgebaut und verstärkt.

Wie bei der Schwere-Übung tritt mit fortschreitendem Training eine Ausbreitung des Wärmegefühls im ganzen Körper auf. Schwere- und Wärme-Übung bilden also die beiden Grundübungen der AT-Unterstufe gewissermaßen das Standardrepertoire, das eine allgemeine körperliche Entspannung ermöglicht. Hinzu kommen vier „Organ-Übungen“ – Atem-Übung, Herz-Übung, Sonnengeflecht-Übung, Stirnkühle-Übung.

ATEM-ÜBUNG

Die anschließende Atem-Übung soll den ungestörten Ablauf des natürlichen Atemrhythmus erleichtern. Dabei geht es nicht darum, willentlich „richtig“ zu atmen, sondern passiv den eigenen Rhythmus zu beobach-

ten, sich dem spontanen Verlauf von Ein- und Ausatmung zu überlassen. Die Formel dazu lautet daher „Atmung ganz ruhig“ oder „Es atmet mich“ und nicht etwa „Ich atme ruhig“, da letztere zu sehr ein aktives Eingreifen in den autonomen Atemablauf nahe legen würde. Die Atem-Übung wird im Standardprogramm als dritte Übung der AT-Unterstufe an die Schwere- und Wärmeübung angeschlossen und führt im allgemeinen zu einer deutlichen Verstärkung des Gefühles von Schwere und Wärme, löst aber auch seelische Blockaden. Menschen, die Erfahrung mit der täglichen Anwendung des Autogenen Trainings haben, berichten allerdings, dass es ihnen persönlich auch sehr gut tut, mit der Atemübung anzufangen, dann die Schwere- und Wärme-Übung anzuschließen, um dann noch einmal zur Atem-Übung zurückzukommen, weil das insgesamt die Ruhe und Gelassenheit stabilisiert.

HERZ-ÜBUNG

Die Herz-Übung stellt wie die Atem-Übung eine sogenannte Rhythmus-Übung dar, bei der es darauf ankommt, sich auf einen körpereigenen rhythmischen Funktionsablauf, in diesem Fall den Herzschlag, zu konzentrieren und sich diesem passiv zu überlassen, um dadurch die Entspannung weiter zu vertiefen. Die Formel für diese Übung lautet: „Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“. In der Praxis hat sich gezeigt, dass diese Übung recht häufig mit ängstlichen Irritationen und körperlichen Missempfindungen verbunden ist, wodurch nicht selten die bereits erreichten Effekte der Schwere- und Wärme-Übung wieder verschwinden. Aufgrund dieser Erfahrungen sollte die Herz-Übung heute nur noch bei einer klaren Indikation und nicht mehr als eine Standardübung im Rahmen der AT-Unterstufe eingesetzt werden.

SONNENGEFLECHT-ÜBUNG

Die Sonnengeflecht-Übung zielt auf eine Entspannung der Bauchorgane. Da es unter Stressbelastungen zu einer Hemmung der Magen- und Darmtätigkeit kommt, soll mit dieser Übung eine verbesserte Durchblutung des Bauchraumes und eine Anregung der Verdauungstätigkeit erreicht werden. Das „Sonnengeflecht“ (Plexus solaris oder coeliacus) ist das größte autonome Nervengeflecht im Bauch. Die Formel für diese Übung lautet: „Mein Sonnengeflecht strömend warm.“ oder auch „Mein Bauch strömend warm.“. Es empfiehlt sich, diese Sätze immer wieder mit dem Atem zu kombinieren, beim Einatmen die Worte „mein Bauch“ beim Ausatmen „strömend warm, ganz warm....“. Erst durch das mehrfache Wiederholen stellt sich allmählich dieses Wärmegefühl auch ein.

Man kann bei dieser Übung auch die bereits warmen Hände auf den Unterbauch legen und gedanklich „Wärmestrahlen“ in den Unterbauch schicken. Das bewährt sich bei Problemen der Unterbauchorgane (Blase, Darm, Sexualorgane).

STIRNKÜHLE-ÜBUNG

Die Stirnkühle-Übung, die letzte Übung der AT-Unterstufe, zielt auf eine Regulierung der Durchblutung des Kopfes. Während sich der entspannende Effekt der Übungen u.a. in einer allgemeinen Gefäßerweiterung zeigt, die in der Regel als angenehme Wärme erlebt wird, wird eine verstärkte Durchblutung in der Gesichts- und Stirnpartie häufig als eher unangenehm empfunden. Die Stirnkühle-Übung soll in diesen Fällen gegenregulatorisch im Sinne einer Vasokonstriktion wirken. Die Formel lautet: „Stirn angenehm kühl“. Darüber hinaus soll mit dieser Formel ein Gefühl geistiger Frische und Wachheit eingestellt und der Übende auf das baldige Ende der Übung innerlich vorbereitet werden. Da sich aber wissenschaftlich kein Effekt dieser Übung messen ließ, wird sie zunehmend aus dem Standardrepertoire herausgenommen. Wir haben diese Übung bewusst ausgelassen, da wir eine stärkere Durchblutung der Augen erzielen möchten, besonders bei Patienten mit Glaukom. Die Stirnkühle-Übung könnte sich evtl. gegenteilig auswirken.

SPEZIELLE ÜBUNGEN FÜR PATIENTEN MIT PROBLEMEN DER AUGEN

Wenn die Entspannung erreicht ist und Schwere und Wärme spürbar sind, kann man ein Augenprogramm anschließen. Für Patienten mit Glaukom haben wir das wissenschaftlich getestet. Die Patienten wurden dabei zunächst aufgefordert, sich den Fluss des Kammerwassers vorzustellen und in Gedanken die Kanälchen des Schwammerkes (Trabekelwerk) weit zustellen. Außerdem sagten sie sich die Sätze vor: „Kammerwinkel weit, ganz weit....“ und ...Fließen geht leicht, ganz leicht....“. Dies waren die vorgeschlagenen Leitsätze, die oft wiederholt werden sollten. Da auch die Durchblutung des Auges bei Glaukompatienten verbessert werden muss, dienen die danach vorgegebenen Visualisierungsübungen dazu, die Blutgefäße des Auges zu erweitern. Im Augenhintergrund sieht der Sehnerv mit den dort austretenden Blutgefäßen wie eine Sonne mit ihren Strahlen aus, deshalb wurde der Leitsatz gewählt: „.....Strahlen der Sonne warm und weit....“.