

Präventionskurs Autogenes Training

1. Stunde

Was ist Autogenes Training?

Wer hat welche Erfahrungen mit autogenem Training?
Vorstellungsrunde!

Wie und warum wirkt das Autogene Training?

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.....

Beginnen wir mit einem Experiment!

(Pendel)

Bitte nehmen Sie das Pendel in Ihre Hand! Stützen Sie den Ellenbogen auf dem Knie ab und halten Sie den Arm ganz ruhig. Jetzt schauen Sie das Pendel an und stellen Sie sich eine Bewegung vor! Vor-zurück, links-rechts, oder auch eine Kreisbewegung. Halten Sie Ihre Hand dabei ganz ruhig. Schauen Sie einfach das Pendel an und stellen Sie sich intensiv diese Bewegung vor. Auch ein Richtungswechsel ist möglich.

Warum hat sich das Pendel bewegt?

(Wenn es nicht funktioniert hat, gehören Sie zu einer Minderheit von etwa 5%)

Und es ist eben kein Zauber!

Es handelt sich hier um ein einfaches **neurophysiologisches Phänomen**, den sogenannten Carpenter-Effekt. Immer dann, wenn wir uns eine Bewegung vorstellen, führt das zu einer Aktivität in dem Hirnareal, welches für diese Bewegung zuständig ist. Das führt zu minimalen Impulsen der zugehörigen Nervenzellen, die man im EEG oder auch mit diesem einfachen Pendel-Test sichtbar machen kann.

Seele und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. Das eine funktioniert ohne das Andere nicht. Damit ist der Mechanismus des AT im Wesentlichen erklärt.

Ähnliche Phänomene kennen wir auch aus dem Bereich des vegetativen Nervensystems. Wenn wir uns etwas Leckeres zu Essen vorstellen, beginnt uns „**das Wasser im Munde zusammenzulaufen**“, Voraussetzung für eine gute Verdauung, obwohl weit und breit keine Nahrung in Sicht ist. Die Vorstellung reicht, damit eine Reaktion entsteht.

Was sagt uns das in Bezug auf das Autogene Training? Autogenes Training beruht im wahrsten Sinne des Wortes auf Einbildung. Ich mache mir ein inneres Bild und dem folgen dann messbare körperliche Reaktionen.

Wozu das Ganze?

Der physiologische Ansatzpunkt des AT ist das vegetative Nervensystem!

Erklärung vegetatives oder auch autonomes Nervensystem: Gesamtheit der dem Einfluss des Willens und dem Bewusstsein primär nicht untergeordneten Nervenzellen, die der Regelung der Vitalfunktionen (Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Sekretion, Wasserhaushalt u.a.) dienen.

Sympathikus: Blutdruckanstieg, Tachykardie, Tachypneu, Mydriasis, Schwitzen, Herabsetzung der Bewegungen des Magendarmtraktes.

Parasympathikus: Verengung der Pupillen, Sekretion dünnflüssigen Speichels, Bradykardie, Verengung der Bronchien, Anregung des Magendarmtraktes, Schweißhemmung, Entleerung der Harnblase – wann steht was im Vordergrund?

Unser vegetatives Nervensystem hat sich wahrscheinlich in den letzten Jahrtausenden nur unwesentlich weiterentwickelt (Stichwort Evolution). Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Sie legten jeden Tag zig Kilometer auf der Suche nach Nahrung zurück und mussten schwer körperlich arbeiten. Betrachten wir uns exemplarisch eine Situation aus dieser Vorzeit:

Ein Jäger sieht ein wildes Tier. Wichtige Fragen: **Wer ist stärker und wer ist für wen essbar?** Wenn das Tier eine potenzielle Beute darstellt werden Keule oder Speer geschwungen und nichts wie hinterher. Physiologisch bedeutet das Steigerung des Herzminutenvolumens – Puls- und Blutdruckanstieg, Anspannung und Aktivierung der Skelettmuskulatur. Ist das Tier erlegt, kann umgeschaltet werden. Das Tier liegt auf dem Grill, die Muskelspannung nimmt ab, Puls und Blutdruck gehen zurück und die Eingeweide werden vermehrt durchblutet.

Ähnlich, wenn das Tier im Jäger eine Beute sieht: Flucht! Auch dazu Muskelanspannung, Steigerung des Herzminutenvolumens und nichts wie weg! Später in Sicherheit dann Umschaltung auf Entspannung – in diesem Fall ohne Verdauung. Immer folgt aber der sympathisch gesteuerten Alarmreaktion eine körperliche Abreaktion, erst dann wird der Sympathikotonus zurückgefahren und der Parasympathikus aktiviert.

Nun schauen wir uns eine **typische Situation in der Gegenwart** an: Stellen Sie sich vor, ein Kollege oder Ihr Chef ärgert Sie furchtbar. Am liebsten würden Sie ihn verprügeln. Körperlich wären Sie dazu in der Lage – erhöhtes Herzminutenvolumen, Muskelanspannung, drauf. Natürlich tun Sie es nicht – es hätte strafrechtliche Konsequenzen. Oder, wenn er stärker ist, Flucht – das hätte arbeitsrechtliche Konsequenzen. Also bleiben Sie in der Situation, beißen die Zähne zusammen und bleiben ohne körperliche Abreaktion in der Situation

– mit erhöhtem Puls und Blutdruck und einer erhöhten muskulären Anspannung, die sich dann vielleicht in Kopf- oder Rückenschmerzen äußert.

Hier kann das Autogene Training helfen. Es versetzt uns in die Lage, aktiv in das vegetative Nervensystem einzugreifen und eine sympathische Übersteuerung bewusst zurückzufahren. Und natürlich hilft auch Sport: sich nach der Arbeit motorisch abreagieren.

Viele Menschen glauben, dass man zum Autogenen Training viel Zeit braucht und sich hinlegen muss. Vielleicht, weil sie in einer Kur mal was Ähnliches erlebt haben und man ihnen sagte, das sei Autogenes Training. Wenn jemand die Zeit hat, sich jeden Tag mehrmals für 20 oder 30 Minuten hin zulegen, braucht er wahrscheinlich auch kein Autogenes Training. Das pfiffige an dem Verfahren ist nämlich, dass es schnell geht. Wenn man trainiert ist, gelingt es innerhalb kürzester Zeit, das vegetative Nervensystem umzuschalten, und das letztlich unabhängig von der Körperhaltung.

Üben! Üben! Üben!

Erfolg durch Konditionierung!

Ein Beispiel: Kennen Sie den Pawlow'schen Hund? Wenn man immer dann, wenn der Hund sein Fressen bekommt klingelt, löst der Klingelton bald eine Speichelsekretion aus, auch ohne dass etwas Essbares in der Nähe ist. (*Es handelt sich dabei um die sogenannte klassische Konditionierung.*) Beim Autogenen Training geschieht etwas Vergleichbares. Wenn bestimmte Übungsabfolgen immer wieder genauso ablaufen, führt allein die Vorstellung zu Veränderungen, ähnlich wie auch schon bei dem Pendelversuch. Damit eine solche Konditionierung ablaufen kann, muss man aber wirklich viel geübt haben. Und hier liegt der Ursprung eines häufigen Missverständnisses.

Die Einnahme einer bestimmten, bequemen Haltung, das Sicherstellen der Außenreizverarmung, die immer wieder gleiche Benutzung der Formeln in Verbindung mit der entsprechenden Visualisierung führt zu einer Kopplung der physiologischen Reaktion an diese Formeln im Sinne einer klassischen Konditionierung.

Oft habe ich schon von Kursteilnehmern gehört, sie hätten versucht, in einer Stresssituation Autogenes Training zu machen, seien aber viel zu aufgeregt gewesen, um sich darauf konzentrieren zu können. Das ist auch nicht anders zu erwarten. Wir müssen beim Autogenen Training unterscheiden zwischen einer Übungsphase und der Anwendungsphase. Während der Übungsphase, die durchaus mehrere Monate beträgt, wird eine solche Konditionierung geschaffen. Dabei braucht man zunächst noch möglichst optimale Übungsbedingungen, wie hinreichende innere Ruhe und räumliche Abgeschlossenheit. Danach geht es dann auch und gerade in Stresssituationen. Wie auch sonst im Leben gilt: Erst lernen, dann anwenden!

Äußere Bedingungen und innere Gestimmtheit (Set and setting):

Außenreizverarmung, Augengeschlossen, ruhiger, abgedunkelter Raum, abgesichert vor Störungen (Telefon/Türklingel), bequeme Kleidung

Innere Gestimmtheit: Einstellung des Lernenden zum AT: Nichts kann erzwungen werden, lediglich zum regelmäßigen Üben sollte man sich zwingen

Welcher Voraussetzungen bedarf es, um Autogenes Training zu erlernen?

Man sollte so intelligent sein, um Lesen und Schreiben erlernen zu können. Das trifft zum Glück für die Mehrzahl unserer Mitmenschen zu.

Bezüglich des Alters bedeutet das, dass ab dem Schulalter Autogenes Training erlernt werden kann. Nach oben hin gibt es keine grundsätzlichen Begrenzungen, sofern keine Demenz besteht. Auch für kleinere Kinder kann Autogenes Training hilfreich sein – wenn die Mutter es übt! Der Stressabbau der Eltern wirkt sich bei vielen

Krankheiten auf einen Rückgang der Symptome des Kindes aus, z.B. bei Neurodermitis des Säuglings. Schreikinder! Sekundäres nächtliches Bettnässen, wenn die Eltern AT machen, wird es besser!

Man sollte die Sprache, in der es vermittelt wird, so gut beherrschen, dass man einfache Sätze, wie „rechter Arm schwer“, verstehen kann.

Definition von Schultz: „Ein vom Selbst sich entwickelndes und das Selbst gestaltendes systematisches Üben. Ziel dieses Übens ist eine Selbstentspannung, der Weg dorthin bedarf der Konzentration, des konzentrierten Übens.“

Der Mensch als psycho-physische Einheit:

Wir versuchen, die psychische Entspannung über die körperliche Entspannung zu erreichen. Der Lernende muss auf das Autogene Training, d.h. aber letztlich sich selber vertrauen, „einwilligen in naturhafte Verläufe gewünschter Richtung, vergleichbar dem Einschlafen“. „Wer es gelernt hat, im Autogenen Training sich-zu-lassen, wird ge-lassen“.

*(Gerade bei der Vermittlung des Autogenen Trainings in Gruppen sind keine hohen Ansprüche an das Sprachverständnis zu stellen, da **innerhalb der Gruppe ein Teil des Feedbacks nonverbal** erfolgt und damit auch Patienten mit schlechten Sprachkenntnissen genügend viel verstehen. Das ist übrigens ein großes Plus gegenüber anderen psychotherapeutischen Verfahren, die oft sehr gute Sprachkenntnisse voraussetzen. Gerade Migranten haben aber eine erhöhte Wahrscheinlichkeit an psychischen und psychosomatischen Störungen zu erkranken, andererseits aber die schlechtesten psychotherapeutischen Versorgungsangebote.)*

Sozialform des Kursunterrichtes:

- 1. Sei dein eigener Chairman, d.h., sei dir deiner inneren Gegebenheiten und deiner Umwelt bewusst, äußere deine Gedanken und deine Gefühle, entscheide selbst, wann du reden und wann du schweigen willst.*
- 2. Störungen haben Vorrang. Wer sich durch unbequeme Sitzposition, Geräusche, unverständliche Ausführungen des Kursleiters, aber auch durch die eigenen, immer wieder abschweifenden Gedanken gestört fühlt, der sollte diese Missempfindungen nicht unterdrücken, sondern mitteilen.*

Die Übung gelingt am besten, wenn sie mit spielerischer Neugier durchgeführt wird. Vermieden werden sollte, dass man dabei in eine selbstquälerische-angestrengte Haltung gerät. Man soll nicht fragen „Was mache ich falsch?“, sondern „Wo stehe ich?“ oder „Was bestimmt mich in diesem Augenblick?“

Und man sollte etwas Zeit mitbringen (Stichwort: Ritualisierung). Jeden Tag etwa dreimal wenige Minuten. Jeder hat diese Zeit, aber es fällt schwer, sie sich zu nehmen. Dabei hat bereits das mehrmals tägliche Innehalten für sich allein schon einen positiven Aspekt und in vielen Kulturen Tradition.

In welcher Körperhaltung übt man Autogenes Training?

Grundsätzlich im Sitzen oder im Liegen. Im Liegen gelingt es meist sehr schnell, einen Entspannungszustand herbeizuführen. Aber Vorsicht! Wenn Sie Autogenes Training nur im Liegen üben kommt es zu einer Gewöhnung in dem Sinn: „Autogenes Training geht nur, wenn ich mich hinlegen kann“. Da sich die Wenigsten von uns mehrmals täglich kurz hinlegen können – und die, die es können, brauchen wahrscheinlich kein Autogenes Training – führt das dann dazu, dass man nur noch vor dem Einschlafen im Bett übt. Das funktioniert dann meist auch recht gut und man schläft dabei ein. Das führt dann aber dazu, dass Autogenes Training regelmäßig müde macht. Wir haben dann zwar eine „Schlaftablette“ ohne Nebenwirkungen, für alles andere ist das Verfahren dann aber nur noch bedingt brauchbar.

Also: Immer auch im Sitzen üben! Johann Heinrich Schulz, der das Autogene Training in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts entwickelt hatte, nahm sich als Vorbild die Kutscher, die in ihren Pausen ein Nickerchen auf dem Kutschbock hielten, ohne dabei herunterzufallen. Setzen Sie sich dazu auf den vorderen Teil Ihres Stuhles, die Beine sind angewinkelt und die Füße leicht nach außen gerichtet. Die Knie fallen dann etwas nach seitlich. Wenn Sie sich in dieser Position innerlich gerade aufrichten – so als zöge man an Ihrem Kopf nach oben – und Sie sich dann um Ihre innere Achse in sich zusammensinken lassen – der Kopf fällt dabei nach vorn und der Rücken gleicht das nach hinten aus – dann geraten Sie in eine

Position, in der Sie in sich ruhen, ohne viele Muskeln anspannen zu müssen. Die Arme ruhen auf den Oberschenkeln, stützen sich aber nicht ab. Versuchen Sie es!

„Was spüren Sie?“

Manche Probanden finden sofort eine entspannte Sitzposition. Andere berichten ein Ziehen im Nacken, was von möglichen Verspannungen im HWS Bereich rührt, die durch den nach vorn fallenden Kopf natürlich stärker wahrgenommen werden.

Aber: Die Zeiten ändern sich!

Das zeigt auch, dass bestimmte Arbeitstechniken nicht ohne Einschränkungen von einer Epoche in eine andere übertragen werden können. Erstens beobachtete Schulz wahrscheinlich in Berlin auch Bierkutscher. Die wurden teilweise in Naturalien entlohnt und hatten deshalb wohl auch immer eine alkoholbedingte Muskelentspannung. Zweitens gab es damals noch keine PCs. Arbeitsbedingte Beschwerden verändern sich über die Jahrzehnte mit den Arbeitsbedingungen und das macht gegebenenfalls Veränderungen in der Technik erforderlich. Die Meisten von uns haben wohl die Möglichkeit, auf einen Lehnstuhl zurückzugreifen, wo der Kopf angelehnt werden kann. In dieser Sitzposition ist die Entspannung in der Regel einfacher. Aber als Notlösung sollte man durchaus auch auf die Kutschbockhaltung zugreifen können.

Üben Sie immer im gesunden Bereich! Symptome werden erst angegangen, sobald die Grundübungen beherrscht werden!

Für die Schulter-Nacken-Schmerzen bedeutet das: Üben Sie in einer Sitzhaltung, in der dieser Bereich gestützt ist und nicht weh tut. In dieser Haltung wird nun Entspannung gelernt (bei Schmerzen kann man sich nämlich schlecht entspannen). Wir lernen so, den gesunden Körper zu spüren und lenken die Wahrnehmung auf gesunde Bereiche, weg vom Symptom! Sobald Sie die Entspannung gelernt

haben, der Vorgang also konditioniert wurde, können Sie die Entspannung auf die Schulter-Nacken-Region anwenden.

Bevor wir uns nun mit der ersten Übung des Autogenen Trainings beschäftigen, sollten wir noch klären, wie die Übungen beendet werden: **Die Rücknahme.**

Erfolgt keine ordentliche Beendigung der tranceähnlichen Entspannung kann dieser Zustand eines eingeschränkten Bewusstseins noch länger fort dauern. Die tatsächliche Trance-Tiefe korreliert nur sehr lose mit der subjektiv erlebten Trance-Tiefe. Es kann also durchaus sein, dass ein Patient scheinbar im Autogenen Training nichts gespürt hat, aber nach der Übung die geschossene Glastür übersieht. Besonders im Hinblick auf die Verkehrstüchtigkeit hat das auch eine forensische Bedeutung.

Deshalb: Jede Übung muss ordentlich zurückgenommen werden. Dazu werden die Arme maximal angespannt, mehrmals ruckartig gestreckt und gebeugt, Hände „durchfaustet“, es wird tief ein- und ausgeatmet und erst dann werden die Augen geöffnet.

Formel für die Rücknahme: „Arme fest! Atmung tief! Augen auf!“

Beobachten Sie mal eine Katze nach dem Aufwachen! Wir kennen das oft auch morgens vom Wach-werden. Kräftig strecken – tief durchatmen – und dann Augen auf und wach.

Die Aufforderung zur Rücknahme durch den Kursleiter ist kein Befehl! Langsam zum Ende kommen und **gut** zurücknehmen!!!!

Eine Ausnahme gibt es: Wenn Sie das Autogene Training vor dem Einschlafen üben können Sie auf die Rücknahme verzichten. Sie geschieht dann automatisch während des Schlafes und beim nachfolgenden Aufwachen.

1. Übung – Schwere

Das subjektive Gefühl der Schwere entspricht der Entspannung der Skelettmuskulatur. Wenn Sie ein schlafendes Kind heben, ist das ganz entspannt und schwer. In wachem Zustand wirkt es viel leichter. Oder ein Bewusstloser: Er ist viel schwerer zu heben als wenn er bei Bewusstsein ist.

In der ersten Übung versuchen wir nun, das Eigengewicht eines Armes – bei Rechtshändern meist des rechten Armes – zu spüren. Wir setzen uns entspannt hin, schließen die Augen und konzentrieren uns auf den rechten Arm, versuchen sein Gewicht wahrzunehmen. Dazu sagen wir uns innerlich vor „rechter Arm schwer“. Linkshänder können genauso mit dem linken Arm beginnen: „linker Arm schwer“. Zu Beginn einmal tief einatmen und langsam ausatmen! Nach wenigen Minuten – beginnen Sie ruhig mit einer oder zwei Minuten – nehmen Sie zurück: Muskeln anspannen, tief durchatmen und Augen auf!

Ein häufiges Problem zu Beginn des Übens besteht in der leichten Ablenkbarkeit. Aufgrund der Entspannung werden Umweltgeräusche oft deutlich stärker und insbesondere störender wahrgenommen. Hier gibt es einen einfachen Trick: Identifizieren Sie das Geräusch und lassen Sie es egal werden! „Schnarchen des Nachbarn – egal! Moped auf der Straße – egal! Presslufthammer – egal!“ Bereits nach wenigen Tagen werden Sie bemerken, wie Störgeräusche immer weniger stören und schließlich kaum noch wahrgenommen werden.

Oder stellen Sie sich als spielendes Kind vor: Sie sind wach und voll auf Ihr Spiel fokussiert, aber von außen her kaum ansprechbar, geschweige denn ablenkbar.

Die Schwereübung wird dann erweitert. Das Ziel besteht darin, alle Extremitäten als angenehm schwer zu erleben. Dazu wird dann auch die Formel erweitert: „Arme schwer“ oder „Arme und Beine schwer“. Bei manchen erfolgt die Generalisierung der Schwere auch seitenabhängig: Zuerst „rechter Arm und rechtes Bein schwer“, dann „linke Seite schwer“. Fühlen Sie in sich hinein und suchen Sie, welche Reihenfolge für Sie passt! Jeder Mensch ist anders und Autogenes Training fördert die Wahrnehmung dieser Individualität.

Das Ziel der ersten Übung besteht also darin **Arme und Beine schwer** werden zu lassen. Bei regelmäßigem Üben gelingt das meist innerhalb von ein bis zwei Wochen.

Viel Spaß beim Üben!

2. Stunde

Üben unter erschwerten Bedingungen:

Jeweils zwei Teilnehmer setzen sich gegenüber. Dann wird vereinbart, wer als erster übt und wer zunächst den Erfolg kontrolliert. Die oder der zuerst Übende setzt sich dann in Übungsposition, zunächst noch mit offenen Augen. Das Gegenüber hebt jetzt den Arm des Probanden hoch, mit dem geübt werden soll – meist der rechte. Bitte prägen Sie sich beide das Gewicht gut ein! Dann werden die Augen geschlossen und mit dem Arm wird die Schwereübung durchgeführt. Nach etwa einer Minute hebt die oder der Kontrollierende nach einem nonverbalen Zeichen des Übungsleiters den Arm noch einmal hoch und beide achten auf ein mögliches Differenzerleben. Danach erst Zurücknehmen. Die gleiche Übung findet dann noch einmal mit vertauschten Rollen statt. Dann soll jeder berichten, was er bei sich selbst und bei seinem Gegenüber wahrgenommen hat.

Resultat: Auch bei denen, die selbst noch keine Schwere spüren, lässt sich als Kontrollierender in der Regel ein deutlicher Schwereunterschied feststellen. Für diejenigen, die bis dahin scheinbar noch nichts gespürt haben bedeutet das: Ich selbst spüre zwar noch nichts, die Schwere ist aber schon da. Ich muss nur lernen, sie wahrzunehmen. Diese Übung trägt deutlich zur Motivation der Gruppe bei.

Übung – Ruhetönung

Die allgemeine Ruhetönung ist eigentlich keine klassische Übung nach Schultz sondern entspricht unserer Zielvorstellung, die es zu erreichen gilt.

Ursprünglich hatte Schulz die Ruhetönung ganz an den Anfang gestellt: „Ich bin ganz ruhig“. Allerdings spricht einiges dafür, diese Übung erst nach der Schwere einzuführen. Jede Suggestion sollte mit etwas beginnen, das stimmt. Stellen Sie sich eine Tageszeitung vor,

auf deren erster Seite eine offensichtliche Falschmeldung steht! Glauben Sie dann noch, was auf der zweiten Seite steht? Wenn aber die erste Seite stimmig erscheint, glaubt man vielleicht auch eine auf der zweiten Seite verborgene Ente. Auch bei der Hypnoseeinleitung durch Fixation geht man üblicherweise so vor: Ein spitzer Gegenstand wird etwas oberhalb der Blickachse positioniert, wo er gerade noch scharf wahrgenommen werden kann. Der Hypnotiseur kommentiert nun alle natürlich vorkommenden Ermüdungserscheinungen (verschwimmen, doppelt sehen) und streut dann andere Suggestionen ein, die dann auch befolgt werden, weil eben alles andere auch stimmt.

Wenn ich mich gestresst fühle, Autogenes Training machen möchte und mich dann hinsetze und sage „Ich bin ganz ruhig“ stimmt das leider oft nicht. Damit würden wir mit einer nicht stimmigen Suggestion beginnen und der Rest würde möglicherweise auch nicht mehr gut ablaufen. Wenn ich mich aber hinsetze, die Augen schließe und mich auf die Schwere konzentriere findet auf jeden Fall eine gewisse Muskelentspannung statt. Deshalb also besser: Zuerst Schwere, dann Ruhe!

Schwereübung J. H. Schultz: „Ist der Aufgabensatz ›Ich bin ganz ruhig‹ in entsprechender Weise verstanden, so wird er nicht etwa geübt, sondern wir geben unseren Versuchspersonen als erste Übungsaufgabe die Formel: ›der Arm ist ganz schwer‹“. Die erste Übungsformel lautet daher konkret, zusammen mit der Bezeichnung des Arms: „Der rechte Arm ist ganz schwer.“ oder auch „Der dominante Arm ist ganz schwer.“, um Linkshänder gleich zu behandeln wie Rechtshänder. Dann folgt die Suggestion der Schwere beim anderen Arm. Die Verbreitung der Schwere auf den ganzen Körper wird nicht explizit geübt, stattdessen entsteht sie allmählich von selbst. Man nennt dies die Generalisierung.

Nach geschätzten fünf bis sieben Wiederholungen der auf einzelne Körperbereiche bezogenen Entspannungsformel folgt als „Zielvorstellung“ die allgemeine Ruheformel: „Ich bin ganz ruhig.“

Geübt wird möglichst dreimal täglich. Der Übende soll sich bei den Übungen grundsätzlich wohl fühlen, eine angenehme Stellung einnehmen, kann gegebenenfalls seine Haltung auch verändern. Geübt werden soll wenigstens einmal täglich im Liegen und einmal täglich im Sitzen. Wie der Übende sich den Inhalt der Formeln am besten vorstellt, muss er individuell herausfinden. Wichtig ist, dass die Formeln immer im gleichen Wortlaut benützt werden, damit eine Konditionierung zustande kommt.

Die „Zielvorstellung“ „Ich bin ganz ruhig“ oder auch „Ruhe kommt von selbst“ kann auch zwischen die einzelnen Übungen eingebaut werden.

Bereits vor dem 1. Weltkrieg begann J.H. Schultz mit den Arbeiten zum Autogenen Training. Vorher war er an einem Hypnose-Ambulatorium tätig. 1926 veröffentlichte er seine erste Arbeit zu dem Thema, 1932 das Buch „Autogenes Training“. Schultz legte Wert darauf, dass seine Technik von allen Menschen unabhängig zu deren kulturellen Hintergrund anwendbar sein sollte. Damit unterscheidet sich das Autogene Training von anderen Methoden wie der indischen Yoga-Lehre oder der japanischen Zen-Meditation.

Grundstufe

Mittelstufe – formelhafte Vorsatzbildung

Oberstufe

Indikationen bei Gesunden:

- Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität
- Besserung sportlicher Leistungen

- Besserung des Lernens
- Steigerung der Leistungsfähigkeit, Managerschulung
- Vorbeugung des „Burn-out“
- Schichtdienst, Vermeidung von Fehlern

Medizinische Indikationen:

- Neurosen (Zwang)
- Phobien (Angst), Patienten sollten nicht alleine üben und nicht im Dunkeln
- Psychosomatische Erkrankungen
- Flugangst/Platzangst
- Funktionelle Störungen (Migräne, Verspannungen, Spasmen von Hohlorganen und Gefäßen, Reizdarmsyndrom, Magengeschwüre, Reizmagen, überaktive Blase usw.)
- Allergien, Neurodermitis
- Bluthochdruck
- Begleittherapie bei Krebserkrankungen, Reduktion von Nebenwirkungen, z.B. bei Chemotherapie
- Soziale Ängste
- Schwangerschaftserbrechen
- Kinderwunschbehandlung
- Einfluss auf den Geburtsverlauf
- Schlafstörungen
- Asthma
- Chronisch entzündliche Darmerkrankungen
- Unterstützung bei Entwöhnungen bei Suchterkrankungen, „Craving“

3. Stunde – Wärmeübung

Unter Stress, Angst, Wut und Ärger kommt es zu einer Engstellung der Gefäße. Dadurch steigt der Blutdruck und es stellt sich ein Kältegefühl an den Händen und Füßen ein. Das Ziel der Wärmeübung ist eine Weiterstellung der Gefäße, verbunden mit einem Gefühl der Wärme, etwa der sog. Schlafwärme vergleichbar. Das Ergebnis ist messbar, ein Ansteigen der Hauttemperatur um ca. 1°C ist erreichbar, später nach langem Üben auch mehr. Auch ist es nach ausreichender Trainingszeit eine Blutdrucksenkung im Mittel von 35 mmHg systolisch und 18 mmHg diastolisch zu erzielen. Und das ohne Nebenwirkungen. Kalte Hände und Füße können dauerhaft verschwinden.

Bei 10 bis 20% der Probanden stellt sich bereits bei der Schwereübung spontan ein Gefühl der Wärme ein.

3. Übung – Wärme

Auch bei dieser Übung tritt die Wärme nicht zwangsläufig überall gleichmäßig auf. Oft nimmt sie die Reihenfolge, in der bereits die Schwere generalisiert ist. Besonders Körperteile, die oft als kalt empfunden werden, lassen sich initial nicht so leicht autosuggestiv erwärmen. Denken Sie daran: Symptome werden erst umgangen, bevor man sie gezielt beüben kann! Die chronisch kalten Füße werden also zunächst ausgeklammert – erst wenn die Grundübungen weitgehend beherrscht werden, können sie erfolgversprechend mit einbezogen werden.

Achten Sie mal vor und nach der Übung auf die Gefäßfüllung an Ihren Händen! Manchmal bemerkt man einen deutlichen Unterschied, unter anderem auch im Füllungszustand der Venen!

Psychosomatische Zusammenhänge: „Ein warmherziger Mensch“, „ein kaltes Herz haben“, „Mit einem Menschen nicht warm werden

können“ oder auch: „Den Kopf halt kühl, die Füß‘ halt warm, das macht den besten Doktor arm“

Vorsicht bei Übenden mit niedrigem Blutdruck, eventuell sollte hier im Liegen geübt werden. Auch ist auf eine besonders kräftige Rücknahme zu achten.

Hilfestellungen: Sonne scheint am Strand auf den Körper, Kopf liegt im Schatten. Evtl. vor der Übung die Beine ausstrecken und die Zehen 10 – 15 Sekunden zu sich ziehen. Nach der Anspannung kommt Wärme. Warmes Wasser!

Störungen: Abgeschwächte Wärmeübung bei Patienten, die an Migräne, häufigen Kopfschmerzen und Erröten leiden.

Bei störender Schweißsekretion der Hände: „Hände warm und trocken“

Bei Empfindlichkeit gegen Außenreize und immer wieder auftauchenden Gedanken: Normales Durchgangsstadium! Konzentration auf die Formeln ist eine wesentliche Hilfe. Es kann zum Beispiel anerkannt werden, dass die sich aufdrängenden Gedanken durchaus wichtig sind, aber nicht so wichtig, als dass sie sich in den paar Minuten des Übens in den Vordergrund schieben müssen.

Wer sich mit einem guten Freund unterhält, wird einem zweiten Freund, der zu einem Gespräch zu ihm kommt, nicht die Tür vor der Nase zuschlagen, sondern diesen bitten, fünf Minuten zu warten, dann könne man sich ihm ganz widmen.

Ggf. Hinweis auf die Mittel- und die Oberstufe des AT, formelhafte Vorsatzbildung.

Indikationen:

- Erhöhung der Lebensqualität

- Besserung sportlicher Leistungen (Stichwort Biathlon)
- Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich
- Lernen
- Vorbeugung „Burn out“
- Neurosen
- Phobien
- Psychosomatische Erkrankungen
- Begleittherapie bei Krebserkrankungen
- Schichtdienst, Unfallgefahr
- Längere Autofahrten
- Funktionelle Störungen: Migräne, Verspannungen der Muskulatur, Spasmen von Hohlorganen und Gefäßen
- Bluthochdruck

4. Stunde

4. Übung – Das Ateemerleben

Die nächste Übung unterscheidet sich ganz wesentlich von den beiden ersten Übungen. Während wir hier etwas bewirken sollten, geht es bei der Atemübung darum, unsere Atmung ganz passiv zu erleben! Auch ist die Atemübung zusammen mit der Herz- und der Sonnengeflechtsübung die Übung, in der wir den höchsten Grad der Entspannung erreichen.

Der Atmung kommt unter den vegetativen Größen (Muskelspannung, Blutdruck, Herzfrequenz usw.) eine besondere Stellung zu, weil sie einerseits autonom abläuft und sie andererseits jederzeit bewusst zu beeinflussen ist.

Bei vielen Meditations- und Entspannungstechniken werden aktive Atemübungen genutzt, um einen Entspannungszustand einzuleiten. Dies ist auch der Grund, warum Schwierigkeiten bei den Kursteilnehmern zu erwarten sind, die zuvor Yoga gelernt haben. Hier eventuell als Beispiel für eine „aktive Atemübung“ das Bio-Feedback-Gerät „Qiu“ einbringen. Das Autogene Training geht hier einen anderen Weg. Es geht bei der Atemübung darum, sich auf einen biologisch ausreichend gesteuerten Rhythmus zu konzentrieren, quasi sich selbst beim regelmäßigen atmen zuzuschauen, und zwar, ohne steuernd auf die Atmung einzuwirken. Wir überlassen uns unserer Atmung. Allein das passive Erleben des Atemrhythmus lässt uns tief entspannen.

Wenn wir auf unsere Atmung achten, neigen wir dazu, steuernd einzugreifen. Dazu passt dann auch eine Formel, die die Autonomie der Atmung unterstreicht: **„Es atmet (mich)“**. Durch diese Formulierung soll verhindert werden, dass der Übende aktiv versucht, die Tiefe oder die Schnelligkeit seiner Atmung zu beeinflussen. Wer mit dieser etwas eigenwilligen Formel nicht

zurechtkommt, kann auch z.B. die Formel „Atmung ruhig und regelmäßig benutzen“.

Anfangs fällt es den meisten nicht leicht, sich einfach auf die Atmung zu konzentrieren, ohne bewusst tiefer oder langsamer zu atmen. Sobald es dann gelingt, sich einfach beim Atmen zuzuschauen, wird man auch folgende Beobachtungen machen können: Der Tonus von Sympathikus und Parasympathikus schwankt atemabhängig. Ausatmung ist mit Entspannung und einem leichten Absinken des Sympathikotonus verbunden. Deshalb verstärkt sich oft wellenförmig bei der Ausatmung die Intensität von Schwere und Wärme in den Extremitäten.

Menschen, bei denen die Atmung in der Vergangenheit mit unangenehmen Erinnerungen assoziiert ist, wie zum Beispiel nach beinahe Ertrinken, nach längerer künstlicher Beatmung oder auch bei Asthmatikern, sollten die Atemübung lieber etwas zurückstellen und sich zunächst die anderen Übungen konzentrieren. Immer erst im Gesunden üben, dann die Probleme angehen!

Hilfestellungen: Langsames, periodisches Rauschen, Brandung der Wellen an der See!

5. Stunde

5. Übung – Herzübung

Anatomie: Hohlmuskel, der sich, angetrieben durch die „Batterie“ Sinusknoten, rhythmisch zusammenzieht und dadurch als Pumpe wirkt und den Blutkreislauf in Gang hält. Der Sinusknoten weist allerdings nur eine geringe Frequenzvariabilität auf, die Nervenfasern des autonomen Nervensystems vergrößern diese erheblich! Der N. Vagus verringert die Herzfrequenz, die Herzleistung und die Erregbarkeit des Herzens. Der Sympathikus beschleunigt die Herzfrequenz, steigert die Erregbarkeit und die Kraft der Zusammenziehung des Herzens.

Unser Herz nehmen wir meist nur wahr, wenn wir aufgeregt sind – sei es im positiven wie im negativen Sinne. Im Autogenen Training geht es darum, das Herz in Ruhe wahrzunehmen. Die Wahrnehmung eines ruhigen Herzens hat etwas zusätzlich Beruhigendes. So ist eine niedrige Herzfrequenz charakteristisch für Ruhe und Entspannung. Tief in unserem Inneren gibt es wohl auch Erinnerungsspuren daran – an das Geräusch des Herzens an der Mutterbrust.

Oft kommt es zu einer gesteigerten Herzaktivität, z.B. in Erwartung einer auszuführenden Leistung oder auch bei Angstzuständen. Wenn diese Leistungen nicht ausgeführt werden – warum auch immer, innere und äußerliche Ursachen kommen in Frage – bleibt dieser gesteigerte Sympathikotonus bestehen und Bluthochdruck oder Herzklopfen sind die Folge. AT kann zu einer „Entängstigung“ führen und den gesteigerten Sympathikotonus zurückfahren. (Indikation „Herzneurose“)

Auch hier wieder nur Beobachtung, Herzschlag erleben, geschehen lassen!

„Herz ruhig und kräftig“

„Herz ruhig und regelmäßig“

„Herz ruhig und leicht“

„Es pulsiert“

„Puls ruhig und regelmäßig“

Es besteht hier die Möglichkeit, die Formeln zu verkürzen, z.B. Schwere, Wärme, Atmung!

Hilfestellungen:

Puls suchen: Handgelenk, Herzspitzenstoß, Liegehaltung, Gummiring angenehm um die Fingerspitzen!

Ggf. versuchen, den Puls zum Herz zurückzuverfolgen.

Störungen:

Bei subjektiven Störungen kräftig zurücknehmen!

Alles kommt von selbst, ein Erzwingen ist nicht möglich!

Überschießende Reaktionen: Verschwinden entweder von selbst, falls nicht, Übung zurückstellen und bei Wiederaufnahme Abschwächen!

Bei niedrigem Blutdruck im Liegen üben

Bei Herzneurotikern Übung entweder weglassen oder eine Indifferenzformel benutzen, z.B. „Herz immer vollkommen gleichgültig“

Klopfen im Bauchraum ist Wirkung, keine Störung

Nicht versuchen, Herz- und Atemrhythmus in ein Verhältnis zueinander zu bringen!

Feedback, was geübt, wie häufig, Erlebtes?

In Ruhe und natürlich auch beim Autogenen Training nimmt die Herzfrequenz ab, und zwar umso mehr, je stärker sie vorher erhöht war. Diese Frequenzabnahme geschieht von allein, wir müssen sie nicht bewusst herbeiführen. Anfangs kann es sogar zu einer passageren leichten Frequenzzunahme aufgrund der Volumenumverteilung durch die Wärmeübung kommen.

Im Autogenen Training erweitert sich bei regelmäßigem Üben die Pulsschwankungsbreite (Heart-Rate-Variability), ein Parameter, der bei Patienten mit KHK, aber auch bei Depressiven eingeschränkt ist. Wer regelmäßig Ausdauersport betreibt, kennt vielleicht Pulsuhren, welche den Fitnessgrad der Trainierenden bestimmen können. Auch diese Uhren machen sich hierfür die Pulsschwankungsbreite zu Nutze! Je größer die Pulsschwankungsbreite, desto besser die Fitness!

Was verbessert die HRV?

Ausreichende körperliche Bewegung, genügend Schlaf, der Verzicht auf Rauchen und zu viel Alkohol, eine gesunde Ernährung und eine sozial aktive Lebensweise sowie positive Beziehungen zu anderen Menschen.

Was verschlechtert die HRV?

Rauchen, zu viel Alkohol, mangelnde Bewegung, Übergewicht, fehlende soziale Beziehungen, negative oder unterdrückte Gefühle, zu viel chronischer Stress, Schlafstörungen. Aber auch akute Erkrankungen.

Grundsätzlich sind wir in der Lage, die Herzfrequenz autosuggestiv abzusenken. Yogis machen das bis hin zu einem winterschlafähnlichen Stoffwechsel, in dem sie kaum noch Energie

verbrauchen. Allerdings ist das nicht das Ziel des Autogenen Trainings.

Konzentration:

Blockade durch:

1. Geringe Frustrationstoleranz
2. Mangel an Interesse
3. Emotionale Probleme
4. Negative Einstellung
5. Ablenkungen/Unterbrechungen
6. Mangel an Übung und Erfahrung
7. Gewohnheitsmäßige Zerstreuung
8. Aufschieben
9. Zerstreuung/Überlastung u.a.

Ad1.: es ist OK, dass ich nichts verspüre, ich werde es schaffen, kleine Schritte, belobigen

6. Stunde

Die neue Übung – die Sonnengeflechtsübung – führt zusammen mit der 4. und 5. Formel zum tiefsten Punkt der Versenkung.

Zu Zeiten J.H. Schultz galt es als unschicklich, vom Bauch oder gar Unterleib zu sprechen. Als unverfänglichen Ausdruck kam er auf: Das Sonnengeflecht: Synonyme sind „Solar Plexus“ und „Plexus solaris“

Was ist das?

Das Sonnengeflecht ist ein handtellergroßes Nervengeflecht, welches etwa 3 cm oberhalb des Nabels auf unserer Bauchschlagader liegt.

Körperlich, anatomisch, physiologisch stellt es das Zentrum der vegetativen Steuerung der Bauchorgane dar, von hier aus ziehen verschiedene Nervenbahnen zu den Organen des Bauches.

Aber auch viele Emotionen nehmen wir dort körperlich wahr. Nicht umsonst sprechen wir von einem „Bauchgefühl“, „Schmetterlinge im Bauch“ usw.

Psycho-Logische Bedeutung des Bauchraumes: Kleinkinder lokalisieren Schmerzen fast immer in den Bauch, nahezu unabhängig vom tatsächlichen Ursprung körperlicher Beschwerden. Das gleiche gilt für psychische Verstimmungen.

So mancher Blinddarm ist schon Opfer einer Mandelentzündung geworden.

Bauchorgane als psychosomatisches Projektionsfeld: „Dem ist eine Laus über die Leber gelaufen!“, „Da läuft mir die Galle über!“, „Das schlägt auf den Magen!“, „Das muss erst mal verdaut werden!“

Sonnengeflechtsübung ist eigentlich keine neue Übung, sie stellt mehr eine besondere Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf den Bauch

dar, quasi eine Fokussierung der Wärmeübung! In der Übung geht es darum, diese Region strömend warm zu erleben.

Formel:

„Sonnengeflecht strömend warm“

„Bauch strömend warm“

Einwirkung von Sympathikus und Parasympathikus belegt durch das Experiment mit der Katze und dem Hund. Katze bekommt bariumhaltige Nahrung – wellenförmige Kontraktionen von Magen und Darm. Hund 2 m vom Röntgentisch platzieren: Fell sträubt sich und die Magen-Darm-Tätigkeit sistiert. Hund weg, Katze beruhigt sich äußerlich rasch, Magen-Darm streiken aber weitere 20 Minuten.

Hilfestellungen:

Für viele stellt die Vorstellung des „Sonnengeflechtes“ ein Problem dar.

Hilfen können hierbei sein: die Vorstellung des Magenbereiches, die Vorstellung der Region, wo unser Bauchgefühl sitzt, die Region, wo ein Cognac oder ein heißer Tee ihre wärmende Wirkung entfalten. Weiterhin kann man sich die Wirkung einer Wärmflasche auf dem Bauch vorstellen oder sich sogar anfangs eine Wärmflasche auf den Bauch legen.

Von der Wärmeübung jetzt warme Hände auf den Bauch legen

Warme Sonne scheint auf den Bauch, während wir entspannt auf einer Wiese liegen

Decke auf den Bauch legen

Den warmen Atem in den Bauch atmen, ggf. Übung. Der Atemübung anschließen!

Nicht die Konzentration auf die Formel, sondern die durch die Formel getragene intensive „konzentrierte“ Vorstellung ist das Entscheidende für den Erfolg

Störungen:

Wir konzentrieren uns auf eine angenehme Wärme in diesem Bereich und auf die Entspannung der Bauchmuskulatur. Die Entspannung der Leibesmitte führt neben der muskulären Lockerung und Entspannung zu einer vermehrten Bewegung der glatten Darmmuskulatur, welche oft von einem Rumoren und Glucksen begleitet wird. Auch eine vermehrte Speichelsekretion ist typisch.

Klopfendes Gefühl im Bauch gleich Wirkung!

Zunahme von Beschwerden: Übung hintenan stellen

Oft spürt man bei Konzentration auf den Oberbauch die Ausatemverstärkung, den abnehmenden Sympathikotonus, der bei Expiration eine Verstärkung der Wärmewahrnehmung im Oberbauch bewirken kann. Sollte sich dauerhaft keine Wärme im Oberbauch einstellen, nehmen Sie – bei zurückgelehnter Sitzhaltung oder im Liegen – eine Ihrer inzwischen warmen Hände und legen Sie sie darauf. Sie spüren dann, wie die Wärme der Hand in den Bauch strömt und können diesen Eindruck beim nächsten Mal erinnern.

Übrigens finden wir manchmal schon vorher ein interessantes Phänomen, welches mit der Verdauung zusammenhängt: Die vermehrte Speichelsekretion und Darmperistaltik. Bei einer vegetativen Umschaltung auf parasympathikoton verstärken sich diese Phänomene natürlicherweise. Das führt zu eindeutigen Geräuschen und vermehrtem Schlucken, oft sogar bereits in den ersten Übungsstunden. Kursteilnehmer sprechen darüber aber nicht gern – es ist ihnen peinlich. Gerade deshalb ist es für den Kursleiter wichtig, zu erwähnen, dass es sich hier um ein natürliches Geschehen

handelt, welches Folge einer vegetativen Umschaltung ist, also ein Übungserfolg!

7. Stunde

Was verspüren Sie, wenn Ihnen jemand sanft den Nacken massiert, egal, ob sie dort gerade verspannt sind oder nicht?

Die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich nimmt eine Sonderstellung ein. Das zeigt sich z.B. in der Tatsache dass das Auflegen eines Eisstückchens zu einer Gänsehaut auf der gesamten entsprechenden Körperhälfte führt.

Haben Sie schon mal gesehen, wie eine Löwin ihre Jungen transportieren? Die Welpen werden leicht in den Nacken gebissen, was zu einer Entspannung führt, und hängen dann ganz entspannt im Maul des Muttertieres. Man spricht dabei von einem „Getragen werden-Reflex“, der allerdings beim Menschen nicht mehr so ausgeprägt ist. Auch wir haben aber noch Relikte dieses Reflexes in uns: Eine Massage des Schulter-Nacken-Bereiches führt zu einem Absinken des Muskeltonus im Sinne einer Generalisierung am gesamten Körper.

Bei psychischen Abspannungen kommt es hier häufig zu Verspannungen (Myogelosen), welche Ursache für Kopfschmerzen sein können. Zusätzliche emotionale Bedeutung: Angst zeigt sich körperlich besonders dort!

- Jemandem sitzt die Angst im Nacken
- Jemand lässt den Kopf hängen
- Das hat ihm das Kreuz gebrochen
- Ein schweres Kreuz tragen bei schweren Belastungen
- Oder positiv: Kopf hoch – aufmunternd!

Die Schultern-Nacken-Übung ist eigentlich keine klassische Übung, Schultz hatte sie als Zusatzübung in seinem Programm

Die Übung ist aber in der heutigen Zeit mit so vielen Nackenproblemen sehr wichtig.

Bei der Übung handelt sich um eine Konzentration der Schwere-Wärmeübung auf das Schulter-Nacken-Feld

Viele Menschen leiden heute unter Verspannungen der Schulter-Nacken-Muskulatur. Gerade deshalb kommt diese Übung aber gegen Ende des gesamten Programms. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten die Teilnehmer genügend Zeit, Entspannung zu erlernen, und der Muskeltonus in diesem Bereich dürfte bereits deutlich zurückgegangen sein.

Eignet sich hervorragend auch zur Kurz- oder Teilentspannung zwischendurch. Z. B. für Autofahrer, kann dann mit offenen Augen geübt werden

Übung: Schulter und Nacken warm und entspannt

Mit der Formel „Schulter und Nacken warm und entspannt“ bewirken wir also nicht nur eine lokale Entspannung dieser Region, sondern meist auch eine Verstärkung der Gesamtentspannung.

8. Stunde

Unsere letzte Übung steht in einem gewissen Gegensatz zu allen vorherigen – geht es hier nämlich um „Kühle“ und nicht wie bei den anderen Übungen um „Wärme“. Bei all dem wohligh warmen entspannt sein sollte man trotzdem einen kühlen Kopf bewahren. Ein warmer oder „Hitzkopf“ ist für die meisten von uns ein eher unangenehmes Gefühl. Das spiegelt sich auch wieder in der Metapher „Aus Verlegenheit einen roten Kopf bekommen“ oder auch im angenehmen Sinne: „Einen kühlen Kopf bewahren“ oder „Den Kopf halt kühl, die Füße warm, dass macht den besten Doktor arm“.

Eine kühle Stirn fördert die Wachheit, womit sich ein klarer Kopf verbindet. Gleichzeitig wird deutlich, dass diese Übung nicht vor dem Einschlafen durchgeführt werden sollte. Bei Manchem ist der aktivierende Aspekt dieser Übung so stark ausgeprägt, dass dann das Einschlafen verhindert wird.

Zurückhalten sollten sich damit auch Patienten, die unter einem kälteinduzierten Kopfschmerz leiden. Überhaupt sollte man diese Übung einschleichend beginnen und bei auftretenden Kopfschmerzen sollte man sich sofort zurücknehmen. Dabei sind Spannungskopfschmerzen, gefäßbedingte Kopfschmerzen, Migräne und ganz besonders Kopfschmerzen, bedingt durch Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Bereich sehr gute Indikationen für das AT.

Wie schon erwähnt: Diese Übung ist ein Wachmacher! Das bedeutet, sie ist besonders gut geeignet zur Erholung bei anschließender konzentrativer Arbeit.

Es geht bei dieser Übung nicht darum, die Stirn abzukühlen. Es geht einfach nur darum, den Unterschied zwischen unserem inzwischen warmem Körper bzw. unseren Armen und Beinen und unserer Stirn

zu vergegenwärtigen. Schließlich wurde unser Kopf bislang bei allen „Wärmeübungen“ außen vorgelassen, d.h., er ist „relativ“ kühl.

Hier sei noch einmal erwähnt, dass die bewusste Entspannung unserer Gesichtsmuskulatur zu einer deutlichen Vertiefung der allgemeinen Entspannung führt.

„Stirn angenehm kühl, Kopf klar und frei“ lautet die Formel.

Assoziationen, welche das Gefühl der Kühle begünstigen sind zum Beispiel ein kaltes Tuch, Schnee oder ein kühler Windhauch.

Wenn man für jede Übung etwa eine Woche bei mehrmals täglichem Üben ansetzt, müssten Sie also in etwa acht bis neun Wochen mit diesem Programm fertig sein. Die Übungszeiten erhöhen sich dabei kaum, da mit der Zeit die jeweils gewünschten Phänomene immer schneller auftreten. Schließlich bemerkt man schon wenige Sekunden nach der Vorstellung und der innerlich vorgedachten Formel deren Umsetzung.

Nachfolgend noch einmal die Formeln zusammengefasst:

Arme und Beine schwer

Ich bin ganz ruhig

Arme und Beine warm

Es atmet

Herz ruhig und kräftig

Sonnengeflecht strömend warm

Schulter und Nacken warm und entspannt

Stirn angenehm kühl, Kopf klar und frei

Zusammenfassung der Grundstufe:

- Formeln oder deren Kurzformen sind nur Hilfen zur Konzentration!! Aber nicht die Formelverkürzung ist das Ziel, sondern der Fortfall aller Formeln → prompte Umschaltung vom aktivitätsgerichteten Zustand in den Zustand der Ruhe, Erholung und Entspannung. Soll kurz nach dem Einnehmen der Übungshaltung geschehen.
- Schon das Bewusstsein, die Übungen des AT machen zu wollen und die Einnahme der typischen Übungshaltung führen schließlich zur organismischen Umschaltung.
- Es ist nicht notwendig, sich sklavisch an die Reihenfolge zu halten, „In den Übungen spazieren gehen“
- Längere Konzentration auf den Atemrhythmus führt zur Verstärkung
- Immer auf eine gute Rücknahme achten
- Überschießende Wirkungen des AT sind zunächst: *Wirkungen*, also positiv zu bewerten, bessern sich innerhalb weniger Tage
- Problematische Übung an den Schluss
- Ggf. auf eine Übung ganz verzichten
- Die Grundstufe des AT ist eine abgeschlossene Methode, die keiner weiteren Ergänzung bedarf!

Schwierigkeiten bei einzelnen Übungen der Grundstufe noch über den Abschluss des Unterstufenkurses hinaus und zu Beginn des Fortgeschrittenenkurses:

Schwereübung:	0%	0%
Wärmeübung:	6%	3%

Atemübung:	1,5%	1,5%
Herzübung:	50%	41%
Sonnengeflechtsübung:	36%	27%
Stirnkühleübung:	38%	33%

Nicht entmutigen lassen, alles kommt von selbst! Bei Übungen, die gar nicht gelingen wollen: Einfach weglassen, bevor man frustriert alles sein lässt.

Mittelstufe – Formelhafte Vorsatzbildung

Die Erweiterung der Grundstufe des Autogenen Trainings besteht in der formelhaften Vorsatzbildung. Hierbei wird im tiefen Entspannungszustand eine Vorsatzformel innerlich vorgesprochen. Wenn jemand zum Beispiel Angst vor Prüfungen hat, wäre eine sinnvolle Vorsatzformel: „In der Prüfung ruhig und gelassen“. Die Formel sollte immer kurz sein und neutral oder positiv formuliert sein. Hilfreiche Formeln sollten im Zweifelsfall mit dem Therapeuten zusammen gesucht werden.

Voraussetzungen und Charakteristika:

- Jeweils nur eine formelhafte Vorsatzbildung
- Soll persönlichkeitsgemäß sein und soll sich aus einer echten Motivation des Übenden ergeben
- Vorsatzbildungen können lediglich vorhandenes verstärken
- Soll in der Ich-Form formuliert sein

- Soll kurz sein
- Soll positiv oder indifferent sein
- Das zu verneinende oder zu vermeidende soll nicht in der Formel genannt werden (z.B. Angst)
- Gegenwartsform
- Rhythmische oder reimende Formeln

Beispiele:

- Die Ruhe wird immer tiefer
- Ich fühle mich ganz ruhig, behaglich und wohl
- Jedes Geräusch vertieft die Ruhe
- Ich schaffe es
- Ich lasse es
- Ich lasse zu
- Ich gewinne Abstand

Trick mit der innen-oben-Rotation der Bulbi → Verstärkung der Trance. Falls negativ: weglassen

Zusammenfassung: „Regelmäßiges Üben gibt Ruhe, Sicherheit, und Gelassenheit!“

Empfohlene Literatur:

Dr. med. Delia Grasberger: Autogenes Training, über 100 Anwendungen für Körper und Seele (Mit Übungs-CD)