



SCHLOSSPARK-KLINIK
CHARLOTTENBURG



Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie

DAS AUTOGENE TRAINING NACH J. H. SCHULTZ

Anleitung zum Erlernen der Grundstufe

Titelbild:

Für die freundliche Genehmigung zum Abdruck des Titelbildes danken wir:

Dr. med. vet. Andreas Maier
Atelier und Showroom
Ansbacher Straße 56
10777 Berlin (Schöneberg)
www.paraventmalerei.com

Über den Autor: Dr. med. André Wolfgang Kwalek

Dr. med. André Wolfgang Kwalek hat von 1989 bis 1995 Medizin an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität in Greifswald studiert. Seine Facharztweiterbildung in den Fächern Psychiatrie und Neurologie hat er in Berliner Krankenhäusern durchlaufen: Karl-Bonhoeffer-Nervenklinik, Park-Klinik Weißensee und Schlosspark-Klinik.



Dr. Kwalek ist in tiefenpsychologisch fundierter (psychodynamischer) Psychotherapie einschließlich Gruppenpsychotherapie ausgebildet. Er ist Facharzt für Nervenheilkunde sowie Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Von 2002 bis 2009 war er Oberarzt der Abteilung Psychiatrie der Schlosspark-Klinik. Mit ihrer Gründung im Juli 2009 wurde Dr. Kwalek Leitender Oberarzt der Park-Klinik Sophie Charlotte. 2020 wurde er Chefarzt der Psychiatrischen Abteilung in der Schlosspark-Klinik. Seit vielen Jahren integriert er das Autogene Training in seine ambulante psychiatrische und psychotherapeutische Tätigkeit und bietet Einführungskurse in das Autogene Training an.

Vorwort

Meine ersten Erfahrungen mit dem Autogenen Training habe ich schon als Schüler gemacht. Ganz sicher hat anfänglich der Zufall eine entscheidende Rolle gespielt. Ich erinnere mich an eine sehr schlichte, nur wenige Seiten umfassende Broschüre, die mir in einer Buchhandlung in die Hände gefallen war. Dieses kleine Heft („Fibel für autogenes Training“, W. König, G. di Pol, G. Schaeffer, Gustav Fischer Verlag Jena, 7. unveränderte Auflage 1984; inzwischen unter leicht verändertem Titel „Fibel für autogenes Training: Anleitung für Übende“ von den gleichen Autoren bei G. Fischer in der 10. unveränderten Auflage 1996 erhältlich) befindet sich noch immer in meinem Besitz.

Das Selbststudium der sehr überschaubaren Grundlagen des Autogenen Trainings nach J. H. Schultz war jedenfalls der Anfang einer bis heute anhaltenden und sich durch meine berufliche Entwicklung noch intensivierenden Auseinandersetzung mit dieser Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“. Während meines Medizinstudiums und eingehender während meiner Facharztweiterbildung habe ich mit großem Gewinn angeleitete Kurse für Autogenes Training besucht. Meine Motivation zur Beschäftigung mit dem Autogenen Training (AT) speist sich bis heute aus zwei Quellen.

Ich schätze AT als leicht umsetzbaren Weg zu innerer Ausgeglichenheit und Frische in der eigenen regelmäßigen Anwendung. Seit vielen Jahren biete ich zudem in meiner klinischen Tätigkeit als Krankenhausarzt Einführungskurse in die AT-Grundstufe für Patienten und Kollegen an. Immer wieder bin ich aus dem Kreis der Teilnehmer meiner Kurse gebeten worden, meine Anleitungen und Hinweise in einer eigenen kurzen Darstellung zusammenzufassen. Diesem vielfach geäußerten Wunsch bin ich gern nachgekommen.

Das Autogene Training nach J. H. Schultz

Anleitung zum Erlernen der Grundstufe
von André Wolfgang Kwalek

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	6
2. Allgemeine Hinweise.....	7
3. Zur Körperhaltung	8
4. Trance und die „formelhafte Vorsatzbildung“	10
5. Rücknahme	11
6. Grundstufe des Autogenen Trainings	12
a. „Ruhetönung“	12
b. Die 6 Übungen des AT	13
I. Schwereübung	14
II. Wärmeübung	15
III. Herzübung (Pulsübung)	16
IV. Atemübung	18
V. Bauchübung	19
VI. Stirnübung	20
7. Alle Formeln der Grundstufe auf einen Blick	22

1. Einführung

Das Autogene Training ist eine seit Jahrzehnten bewährte Methode der „konzentrativen Selbstentspannung“. Autogenes Training (AT) ist ein aus der Hypnose abgeleitetes autosuggestives Verfahren. Nach der Einnahme einer bestimmten Körperposition und einer inneren Einstimmung („Ruhetönung“) vergegenwärtigt sich der Übende in der Grundstufe des AT sechs sogenannte „Übungen“ mittels „formelhafter Vorsatzbildung“.

Dabei zielt das Autogene Training nicht nur auf Muskelentspannung, sondern führt bei wiederholtem Üben (Training!) auch zu einer „vegetativen Umschaltung“, die sich in verschiedenen vegetativen Zeichen äußert (z. B. vermehrter Speichelfluss, hörbare Darmgeräusche, Veränderung der Hauttemperatur). Das vegetative Nervensystem (in Abgrenzung zum „zentralen“ und dem „peripheren“ Nervensystem) findet sich z. B. in inneren Organen und den Gefäßwänden der Blutgefäße und ist dezentral organisiert. Eine besondere Häufung von Nervenknoten dieses vegetativen Systems findet sich im Oberbauch und wird als Sonnengeflecht („Solarplexus“) bezeichnet. Den beiden Polen „Aktivität/Spannung/Leistung“ und „Ruhe/Verdauung“ entsprechen die beiden anatomisch distinkten Teile des vegetativen Nervensystems, „Sympathikus“ und „Parasympathikus“. Das vegetative Nervensystem steuert die Funktion dieser inneren Organe.

Autogenes Training mindert seelisch-körperliche Spannungszustände und fördert die Verdauung, bessert die Durchblutung, senkt den Blutdruck, verlangsamt die Atem- und Herzfrequenz. Regelmäßiges Üben führt zu immer zügigeren Abläufen und intensiverem Körpererleben. Der Vorteil des Autogenen Trainings liegt nach meiner Auffassung in dem geringen Aufwand, der für das Üben notwendig ist: Klassisches AT verzichtet auf die dauerhafte Präsenz eines Therapeuten ebenso wie auf Hilfsmittel wie Musik und kann im Sitzen geübt werden. Damit ist es in den Alltag fast jedes Menschen, auch und gerade des beruflich und privat viel beschäftigten, sehr gut integrierbar. Zudem kommt AT ohne eine religiöse oder besondere kulturelle Fundierung aus, sodass jeder unabhängig von seiner Herkunft oder weltanschaulichen Positionen AT lernen kann.

2. Allgemeine Hinweise

Das AT ist grundsätzlich auch im Selbststudium zu erlernen. Wie schon gesagt, sind Hilfsmittel inkl. Musik, Tonträger etc. nicht erforderlich. In jeder besseren Buchhandlung gibt es Broschüren mit Handreichungen zum Thema. Nach meinem Eindruck gilt hier: je einfacher und billiger, desto besser. Wenn Sie besonders interessiert sind, können Sie sich das bis heute immer wieder nachgedruckte Standardwerk kaufen, das zur Zeit in der 20. Auflage vorliegt („Das Autogene Training, Konzentrierte Selbstentspannung - Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung“; J. H. Schultz, Thieme, Stuttgart, 2003).

Für die Motivation und zur Korrektur von Fehlern, aber auch bei Auftreten eventueller Nebenwirkungen (Schwindel bei Blutdrucksenkung, Muskelzuckungen, Hitzewallungen, unangenehm erlebte Körperwahrnehmungen, Angst) empfiehlt sich doch einmal die Teilnahme an einem (vorzugsweise ärztlich oder psychologisch angeleiteten) AT-Kurs. Grundsätzlich gilt, dass AT von den meisten Menschen mit Gewinn gelernt werden kann. Die Geschwindigkeit, mit der sich ein wiederkehrender Übungserfolg einstellt, hängt von einigen Faktoren ab: z. B. Konzentrationsfähigkeit und Suggestibilität. In jedem Fall rate ich, nicht zu schnell aufzugeben, sondern sich einige Zeit wirklich intensiver mit dieser Methode zu beschäftigen. In der ersten Phase der Aneignung des AT sollten Sie schon mehrfach in der Woche, besser noch jeden Tag mehrere Durchgänge üben.

Eine häufige Sorge, die in AT-Übungsgruppen immer wieder an mich herangetragen wird, ist die Befürchtung, während des Übens (sogar noch vor allen Gruppenteilnehmern!) einfach einzuschlafen. Das kann durchaus passieren. Die regressive Atmosphäre einer AT-Übungsgruppe lädt häufig dazu ein, sich ganz fallen zu lassen. Das Einschlafen ist ja dann schon Ausdruck einer tiefen Entspannung. Allerdings lernt man das AT schlecht im Schlaf. In meiner Erfahrung ist das Risiko des Einschlafens beim selbstständigen Lernen des AT deutlich geringer. In der Gruppe hilft die laut angesagte Rücknahme für alle ebenso wie die eigene Konzentration auf die Inhalte der einzelnen Übungen. Jemand, der sich in nahezu jeder Lebenslage durch Einschlafen und Kurzschlafen erfrischen kann, wird auch nicht zu den typischen Interessenten des Autogenen Trainings zählen.

3. Zur Körperhaltung

AT wird vorzugsweise im Sitzen erlernt. Natürlich darf man AT auch in liegender Position durchführen. Für das AT im Sitzen spricht aber die Erfahrung, dass diese Position anfänglich etwas schwieriger, dafür aber im Alltag deutlich besser anwendbar ist (Wer kann schon in seinem beruflichen Alltag liegen?). Einen Stuhl, eine Bank, einen Sessel gibt es aber fast immer in der Nähe. Zudem wird kaum jemand, der AT sitzend gelernt hat, Schwierigkeiten dabei haben, die Methode auch im Liegen anzuwenden. Umgekehrt gilt das leider nicht.

Die zwei sitzenden Körperhaltungen sind die „Droschkenkutschhaltung“ und die „Lehnstuhlhaltung“. Beiden gemeinsam ist, dass eine Position angestrebt wird, in der unser Haltungs- und Bewegungsapparat in einer Mittelstellung gehalten wird. Ihre Füße sollten den Boden gut erreichen, ohne dass Ihre Oberschenkel durch die Sitzfläche einem unangenehmen Druck ausgesetzt werden. Wenn Sie nicht ganz so groß sind bzw. Ihnen relativ zu Ihrer Körpergröße nur hohe Stühle zur Verfügung stehen, greifen Sie zu einem kleinen Fußhocker oder einigen (großformatigen) Büchern als Unterstützung. In jedem Fall sollten die Füße fest auf dem Boden stehen, die Beine in Unter- und Oberschenkel recht-winklig gebeugt und im Schritt leicht gespreizt sein. Bei der Droschkenkutschhaltung wird der Oberkörper nach vorn gebeugt und die Unterarme auf den Oberschenkel abgestützt. Bei der Lehnstuhlhaltung wird der Rücken nach hinten angelehnt. Je nach Sitzmöbel (ob Stuhl oder wirklich bequemer Sessel) und eigener Körpergröße liegen die Unterarme dann auf einer Lehne oder werden in den Schoß, ggf. auch auf die Oberschenkel gelegt. Der Kopf soll so in einer Mittelstellung gehalten werden, dass die Atmung nicht behindert wird. Auch wenn wir beim AT nicht sprechen, gilt die Faustregel: Wenn Sie bei der von Ihnen gewählten Kopfhaltung noch gut sprechen können, haben Sie vermutlich eine günstige Kopfhaltung gefunden.

Grundsätzlich gilt, dass beim AT die Haltung jederzeit verändert werden kann. Wenn Sie sich wohler fühlen, können enge Kleidungsstücke geöffnet bzw. gelockert werden. Auch die Frage, ob die Brille abgelegt und die Schuhe ausgezogen werden sollen, entscheiden Sie nach Ihren Gewohnheiten bzw. Annehmlichkeit. Bleiben Sie gelassen, wenn Sie plötzlichen und unvermeidbaren Störungen ausgesetzt sind. Das gilt besonders für körperliche „Zwischenfälle“. Wenn Sie husten, schlucken oder niesen müssen, sollten Sie sich keinen Zwang antun, auch und gerade, wenn Sie in der Gruppe üben. Wenn es Sie juckt, kratzen Sie sich!

Denken Sie bitte daran, dass auch Ihr Gesicht entspannt ist, die Kiefer locker sind, dass Sie die Augen locker zufallen lassen können und sich auf Ihrer Stirn nur die Falten finden, die Ihnen das Leben dauerhaft geschlagen hat. Wenn Sie in einer Gruppe üben: Machen Sie sich frei von Sorgen, wie Sie auf die anderen Teilnehmer wirken könnten. Sie sind nicht in einer Schönheitskonkurrenz. Mit entspanntem Gesicht sehen die meisten Menschen nicht unbedingt besonders „helle“ oder anziehend aus.

4. Trance und die "formelhafte Vorsatzbildung"

Jeder kennt Situationen, in denen wir von sinnlichen Eindrücken oder auch intensiven Vorstellungen (z. B. so genannten „inneren Bildern“) so sehr eingenommen sind, dass andere Aspekte der Realität zunehmend in den Hintergrund treten. Der Klang einer angenehmen Stimme, ein eingängiges Musikstück, ein rhythmisches Geräusch wie das Ticken einer Standuhr, ein Naturerlebnis oder die Präsenz einer bestimmten Person können uns die Welt um uns herum vergessen lassen. In dieser Verfassung einer Selbst- und Weltvergessenheit erleben wir bestimmte Reize gesteigert, es kann zu einer Intensivierung des Körpererlebens kommen. Autogenes Training wirkt, wie alle suggestiven Verfahren, über die Erzeugung einer Trance. Damit meinen wir den Zustand einer Bewusstseinsinengung, in der Reize von außen (Geräusche, visuelle Eindrücke usw.) und bestimmte innere Wahrnehmungen (z. B. störende Gedanken) schrittweise zurückgedrängt werden. Bei der Hypnose wird die Trance in der Interaktion mit dem Therapeuten erzeugt. Im Autogenen Training müssen wir selbst diese Bewusstseinsinengung, Trance, entwickeln.

Das gelingt durch die immer gleiche Abfolge - Einnahme einer entspannten Körperhaltung, dem Schließen der Augen und der Vergegenwärtigung der Ruhetönung. Während des Autogenen Trainings konzentrieren wir uns auf formelhafte Vorsätze und damit verbundenes Körpererleben. Die Einfachheit der Formeln erleichtert uns die Konzentration, die Vergegenwärtigung der Vorsätze. Mit fortschreitendem Üben erleben wir durch die klare Struktur des AT eine zunehmende Hinwendung nach innen und ein intensiveres, angenehmes Körpererleben. Andere Reize von außen und innen treten immer mehr in den Hintergrund. Schrittweise intensiviert sich das passive, angstfreie und äußerst angenehme Erleben zum Beispiel körpereigener Rhythmen wie der Atmung. Ruhe breitet sich aus. Vegetative Körperfunktionen ändern sich zunächst unmerklich, beim erfahrenen Anwender des AT in schließlich eindrucklicher Weise.

Obwohl bei Kursen für Autogenes Training oder auf Übungsmedien (CDs) die Formeln häufig zu Übungszwecken laut gesprochen werden, sollte zügig mit dem selbst gesteuerten Üben mit der Vergegenwärtigung der formelhaften Vorsätze im Geiste begonnen werden. Das fällt vielen Übenden anfänglich nicht ganz leicht, hat aber u. a. den Vorteil, dass man sein eigenes Tempo vorgeben und die Formeln ggf. auch dem eigenen Sprachgefühl anpassen kann. Natürlich kann sich, wer will und akustisch sehr ansprechbar ist, eine angenehme Stimme der eigenen Wahl vorstellen.

5. Rücknahme

Das Lernen des Autogenen Trainings beginnt sinnvollerweise mit dem Ende eines AT-Zyklus: der sogenannten „Rücknahme“. Diese sollte immer durchgeführt werden, damit am Ende Blutdruck, Konzentration und Aufmerksamkeit wieder normalisiert sind. Die einzige Ausnahme von dieser Regel stellt das AT im Liegen dar, wenn es gezielt zur Einschlafförderung geübt wird. Hier ist das Hinüberdämmern in den Schlaf ja sogar erwünscht!

Als Rücknahme wird ein dreistufiges Kommando bezeichnet, das in der Ausführung durchaus brüsk sein darf. Wie beim gesamten AT werden auch diese Vorsätze nicht laut gesprochen, sondern gedacht, im Falle der Rücknahme eben noch verbunden mit körperlichen Aktionen.

Auf den Vorsatz: „Ich nehme mich wieder zurück“ folgt ein dreistufiges Vorgehen:

„Arme fest!“	(Fäuste ballen, Arme anspannen)
„Atmung tief!“	(einmal tief ein- und ausatmen)
„Augen auf!“	(Augen aufschlagen, einen Punkt fixieren)

Ich empfehle, zunächst das AT mehrfach „leer“ zu üben, d. h. nur Einnahme der bequemen Körperhaltung, Vergegenwärtigung der Ruhetönung (s. u.) und schließlich Rücknahme. Wenn diese Abläufe eingespielt sind, kann zur ersten Übung (Schwereübung) vorangeschritten werden.

6. Grundstufe des Autogenen Trainings

a. "Ruhetönung"

Die Ruhetönung ist noch keine Übung des AT, sondern zielt nach der Einnahme einer bequemen Übungshaltung auf eine Veränderung der „inneren“ Haltung, einer spezifischen Gestimmtheit in Vorbereitung auf die dann folgenden Übungen. Dabei vergegenwärtigen Sie sich den Satz:

„Ich bin ganz ruhig (gelassen, angenehm entspannt)“

Diese Ruhetönung wird auch dann gedacht, wenn wir innerlich noch unruhig, von Gedanken getrieben sind und vielleicht von Umgebungsgeräuschen gestört werden. Es ist möglich, sich auch eine längere Version (s. o.) zu vergegenwärtigen. Sie sollten jedenfalls bei einem Stil, bei einer Wortwahl bleiben. Visuell besonders ansprechbare Menschen können sich die Ruhetönung z. B. auch in Schriftform über eine Kinoleinwand laufend vorstellen.

Sind Sie zu diesem Zeitpunkt noch von störenden Gedanken oder Geräuschen abgelenkt, sollten Sie nicht dagegen ankämpfen, was nur wieder Ablenkung und Spannung erzeugt. Besser ist es, wenn Sie „auf Durchzug“ stellen, Gedanken/Geräusche gelten und an sich vorüberziehen lassen. Gegebenenfalls können Sie auch noch folgende Formel bilden:

„Geräusche/Gedanken kommen und gehen und sind ganz gleichgültig“

b. Die 6 Übungen des AT

Es folgen nun die einzelnen Übungen des Autogenen Trainings. Dabei versuchen wir, mittels formelhafter Vorsatzbildung unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, indem wir uns gedanklich eine der Formeln vergegenwärtigen und uns gleichzeitig in eine bestimmte Körperregion hineinfühlen. Das ist anfänglich sicher nicht ganz leicht, mit ein wenig Übung gelingt dies immer besser. Früher oder später werden Sie dann die Effekte, von denen die Rede sein wird (Schwere, Wärme etc.), spüren. Seien Sie nicht ungeduldig, wenn sich zunächst gar nichts tut! Je nach Erfahrungen, Konzentrationsfähigkeit und persönlichkeitsabhängigen Faktoren benötigen viele Menschen auch bei regelmäßigem Training mehrere Wochen, bis sich intensive Effekte einstellen. Dann aber schleifen sich die psychovegetativen Abläufe oft so ein, dass sich schließlich verlässliche Automatismen bilden, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können.

Ich habe hier viele Formeln in 3-facher Wiederholung aufgeführt. Das mag nicht für jeden sinnvoll sein. Der Erfahrene kommt sicher mit weniger Wiederholungen aus, der Unerfahrene darf die Zahl der Wiederholungen auch steigern. Zudem habe ich bei der letzten Wiederholung eine bildhafte Verstärkung („...bleiern schwer“) angefügt, was Manchem den Anfang leichter machen mag. Auch hier gilt wieder: Sie sind frei, die Wortwahl Ihrem Sprachgefühl anzupassen. Sie sollten sich aber auf einen Stil festlegen. Und schließlich: Nach meiner klinischen Erfahrung ist es nicht erforderlich, bei der Schwere- und Wärmeübung die Beine getrennt (rechtes Bein, linkes Bein) anzusprechen.

Noch ein Wort zu Rechts- bzw. Linkshändigkeit: Für Rechtshänder ist der Beginn der Schwere- und Wärmeübung mit rechts einfacher. Linkshändern empfehle ich, diese beiden Übungen mit links beginnen zu lassen und erst dann auf die rechte Seite zu wechseln.

Lassen Sie sich bei den ersten Übungen Zeit und schreiten Sie nicht zu rasch fort. Üben Sie auch eher in überschaubaren Abschnitten, z. B. nur die Schwereübung für den rechten Arm, bevor Sie den nächsten Schritt dazunehmen. Außerdem empfehle ich Ihnen, nach einem Übungsabschnitt die Rücknahme zu machen und ggf. erneut zu beginnen, als einzelne Übungen zu sehr auszudehnen. Bleiben Sie zunächst bei den Grundübungen des AT. Ein zu früher Einstieg in Vertiefungsübungen, die Integration von Bestandteilen anderer Entspannungsverfahren, sogenannte „Entspannungsreisen“ und Imaginationsübungen, gehören nicht in die Grundstufe des AT. Sie vergeben sich aus meiner Erfahrung viele Chancen, wenn Sie die Grundübungen nicht ausreichend trainieren!

I. Schwereübung



Die Wahrnehmung der Schwere des eigenen Körpers ist für die meisten Menschen eine angenehme Erfahrung. Schwere steht für Muskelentspannung. Ziel ist das Erreichen eines angenehmen Schweregefühls, vergleichbar der abendlichen „Bettschwere“ oder des Schweregefühls nach körperlicher Dauerbelastung. Manche Menschen erleben die Schwere vorübergehend auch als Vergrößerung, zum Beispiel der Hand, oder haben das Gefühl, auf eine Seite gezogen zu werden und sogar vom Stuhl zu rutschen. Bei sehr unangenehmen Wahrnehmungen können Sie die Augen kurz öffnen. Häufig beobachtet der Anfänger auch Muskelzuckungen (Myoklonien), die durch eine ruckartige Verringerung der Muskelspannung (des Muskeltonus) hervorgerufen werden. Diese Myoklonien sind harmlos und ähneln den bei vielen Menschen beim Einschlafen auftretenden Einschlafmyoklonien. Früher oder später verlieren sich derart ausgeprägte oder unbalancierte Körperwahrnehmungen. Mit fortschreitendem Üben wird sich das Schweregefühl (wie später auch das Wärmegefühl) generalisieren. Wenn Sie möchten, können Sie auch erst einmal nur mit der Hand üben, also „meine rechte Hand ist schwer“.

„Mein rechter Arm ist schwer“

„Mein rechter Arm ist schwer“

„Mein rechter Arm ist ganz schwer - bleiern schwer“

„Mein linker Arm ist schwer“

„Mein linker Arm ist schwer“

„Mein linker Arm ist ganz schwer - bleiern schwer“

„Beide Arme ganz schwer - bleiern schwer“

„Beide Beine ganz schwer - bleiern schwer“

Wenn es Ihnen schwerfällt, sich in die jeweilige Region hineinzufühlen, hilft gelegentlich auch, wenn Sie sich vorübergehend eine detaillierte Vorstellung machen. Zum Beispiel können Sie statt „Mein rechter Arm ist schwer“ die ausführlichere Formel „Mein rechter Arm ist schwer, Schulter, Ellenbogen und Hand ganz schwer“ verwenden und sich nacheinander auf die umschriebenen Teilregionen konzentrieren. Dieses Vorgehen lässt sich dann auch auf die anderen Extremitäten sowie auch auf die Abläufe der Wärmeübung (s. u.) übertragen.

II. Wärmeübung

Hier geht es um die Wahrnehmung eines angenehmen, strömenden Wärmegefühls, das sich in der Regel von den Fingerspitzen aus über die Arme bis in die Schultern, dann auch von den Fußspitzen bis ins Gesäß, ausbreitet. Auch das Wärmegefühl ist uns sehr angenehm. Kalte Füße und Hände werden warm. Jeder kennt zum Beispiel das kribbelnde Wärmegefühl, das sich an einem kalten Wintertag ausbreitet, wenn man einen gut geheizten Raum betritt. Auch wenn der Kachelofen heute selten geworden ist, kann die Vorstellung der intensiven Wärmestrahlung, die von einem Ofen ausgeht, sehr angenehm sein.

An dieser Stelle möchte ich daran erinnern, dass wir uns die Wärme (wie auch die Schwere) beim AT nicht „einbilden“. Die Vorsatzbildung ist zwar der Ausgangspunkt unseres veränderten Körpererlebens, die vegetative Umstellung führt aber zu messbaren Veränderungen, zum Beispiel der Hauttemperatur und der Durchblutung der Hände und Füße!

Manchem mag die Vorstellung von „kribbelnder Wärme“ unangenehm sein. Das gilt besonders für Patienten mit Schädigungen des peripheren Nervensystems, z. B. bei Polyneuropathien, die mit Kribbelparaesthesien (Missempfindungen) einhergehen. Hier empfehle ich einfach den Austausch des Begriffes „kribbelnd“ durch „angenehm“.

Das häufigste Problem besteht in anfänglich überschießenden Wärme- bzw. Hitzewallungen. In der Regel normalisiert sich das Wärmegefühl bei weiterem Üben.

„Mein rechter Arm ist warm“

„Mein rechter Arm ist warm“

„Mein rechter Arm ist ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Mein linker Arm ist warm“

„Mein linker Arm ist warm“

„Mein linker Arm ist ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Beide Arme ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Beide Beine ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

III. Herzübung (Pulsübung)



Unser Herzschlag folgt einem individuell angelegten Rhythmus von etwa 60-80 Schlägen in der Minute, der von „Schrittmacherzellen“ im Herzen vorgegeben wird. Die Herzfrequenz hängt zudem von zusätzlichen Einflüssen, wie dem körperlichen Trainingszustand und dem Lebensalter ab. Und schließlich steuert auch das vegetative Nervensystem die Herzfrequenz. Das kennen Sie: Aufregung, Anspannung, ein Schreck oder auch Freude verändern unseren Herzschlag. Schon unsere Umgangssprache hält Hinweise auf den engen Zusammenhang zwischen Emotionen und dem Herzgefühl bereit, unser Herz „hüpft“ oder macht einen „Sprung“, es wird uns schwer oder warm ums Herz.

Vor Beginn dieser Übung sollten Sie sich klar machen, ob Ihnen die Wahrnehmung des eigenen Herzschlages angenehm ist. Legen Sie Ihre rechte Hand über die Herzgegend und spüren Sie Ihren Herzschlag. Einzelne Extraschläge oder auch Rhythmuswechsel, zum Beispiel in Abhängigkeit vom Atemzyklus, sind normal. Trotzdem ist manchem die Herzwahrnehmung unangenehm. Das trifft auf Menschen mit den recht häufigen herzbezogenen Ängsten zu, aber auch auf Patienten nach schweren Herzerkrankungen. Manchen fällt diese Übung deswegen nicht ganz leicht. Ich habe daher in der klinischen Anwendung des AT gute Erfahrungen damit gemacht, nach der Wärmeübung zunächst die Atemübung zu lehren (s. u.). Eine andere Variante besteht in einer Akzentverschiebung hin zu einer „Pulsübung“. Die Vorstellung des Pulses, der Ausdruck des kreisenden Blutstromes ist, ist für viele angenehmer als die klassische Herzübung. Am ehesten spüren Sie den Puls während des Übens in den Fingerspitzen bzw. den Händen, aber auch in der Kopf-/ Halsregion.

Ziel dieser Übung ist nicht, sich in einen Rhythmus zu zwingen. Versuchen Sie stattdessen, diesen körpereigenen Rhythmus zu spüren, während Sie sich den folgenden Vorsatz vergegenwärtigen.

„Mein Herz (Puls) schlägt ruhig und gleichmäßig“

Verstärken Sie diese Wahrnehmung eines körpereigenen Rhythmus durch die Vorstellung einer Strömung.

„Es durchströmt mich“

Mit der Zeit wird Ihnen die Wahrnehmung von Herzschlag bzw. Pulsschlag besser gelingen. Beobachten Sie, wie angenehm sich diese passive Haltung, dieses sich überlassen, anfühlen kann.

IV. Atemübung

Wie der Herzschlag, so folgt auch die Atmung einem individuellen Rhythmus, der von einem Teil unseres Gehirns, dem Hirnstamm, gesteuert wird. Durchschnittlich holen wir 16-20 mal pro Minute „Luft“. Die Atemfrequenz schwankt zudem in Abhängigkeit von Lebensalter und körperlichem Trainingszustand. Unsere Umgangssprache enthält zudem viele Verweise auf den engen Zusammenhang zwischen unserer seelischen Verfassung und der Atmung. Da „stockt“ dem einen vielleicht der Atem angesichts einer besonderen Nachricht, dem anderen liegt eine Sorge „wie ein Stein auf der Brust“. Sie kennen das: man muss erst einmal „tief Luft holen“, bevor man sich zu einer besonderen Anstrengung aufmacht. Manchmal muss man sich „Luft machen“, damit uns Ärger und Konflikte nicht zu sehr bedrängen. Diese Aufzählung ließe sich noch weiter fortsetzen.

Die Atemübung ist eine zentrale Übung des AT. Auch in vielen anderen Entspannungsverfahren und Meditationsübungen spielt die Wahrnehmung des Atems eine entscheidende Rolle. Die besondere Bedeutung der Atemübung liegt darin, dass erfahrene Anwender des AT mit der Atemübung eine erhebliche Vertiefung der Trance und eine Intensivierung der Tiefenentspannung insgesamt erreichen können.

Die Atemübung des AT richtet zunächst die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Facetten unserer Atmung. Atmen Sie schnell oder langsam? Hebt sich die Brust oder atmen Sie in den Bauch? Atmen Sie tief oder flach? Spüren Sie Ihre eigene Atmung. Nehmen Sie erst einmal wahr, wie Ihr Atem fließt. Sie sollten sich nicht zu einem bestimmten Atemtyp zwingen. Beobachten Sie sich selbst; im Laufe der Zeit werden Sie merken, dass sich der Atem im Sinne des folgenden Vorsatzes verändert, den Sie sich bei der Beobachtung Ihrer Atmung vergegenwärtigen.

„Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig“

Dabei bedenken Sie bitte, dass der Atemtrieb und die Atemfrequenz automatisch, ganz unabhängig von Ihrem Willen, generiert werden. Überlassen Sie sich diesem körpereigenen Rhythmus. Man könnte sogar sagen, dass Sie sich atmen lassen. Diesen Aspekt des passiven Erlebens nimmt die zweite Formel der Atemübung auf.

„Es atmet mich“

Vielleicht hilft Ihnen bei der Atemübung auch die Vorstellung, mit jedem Atemzug Ruhe ein- und Unruhe auszuatmen.

V. Bauchübung



Die Oberbauchregion, die Sie sich direkt unterhalb des Zwerchfells sowie unter den Rippenbögen vorstellen können, ist anatomisch ausgesprochen vielfältig. Hier liegen zum Beispiel einige Organe des Verdauungstraktes (Magen, Zwölffingerdarm), Leber und Gallenblase sowie die Bauchspeicheldrüse. Die Oberbauchregion enthält besonders viele Schaltstellen des vegetativen Nervensystems, worauf auch der Begriff des „Sonnengeflechtes“ (oder auch „Solarplexus“) verweist.

Nicht nur Liebe geht „durch den Magen“, seelisches Wohlbefinden überhaupt ist für viele Menschen im Oberbauch körperlich repräsentiert. Sorgen legen sich dagegen „auf den Magen“. Über Generationen hat die volksheilkundliche Überlieferung mittels Wärmflasche viele psychosomatische Übel kuriert oder wenigstens lindern können. Bauchschmerzen aus seelischen Gründen sind nicht nur ein typisches Problem des kleinen Kindes.

Über eine Aktivierung des parasympathischen Teils des vegetativen Nervensystems werden Entspannung und Verdauung gleichsinnig gesteuert. Der durch das AT, besonders durch die Bauchübung, aktivierte Parasympathikus fördert die Verdauungsaktivität. Dazu gehört die Zunahme der Darmbewegungen. Sie sollten nicht irritiert sein, wenn Sie Ihre Darmgeräusche plötzlich sehr laut hören. Das ist, ebenso wie ein vermehrter Speichelfluss, ein typisches Zeichen der vegetativen Umstellung hin zum Pol Entspannung/Verdauung.

Die Vorstellung einer strömenden Wärmewahrnehmung, die von der Oberbauchregion ausgeht, ist den meisten Menschen sehr angenehm und in der Körperwahrnehmung auch schnell zugänglich. Nach meiner Erfahrung ist der ursprünglich im AT verwendete Begriff „Sonnengeflecht“ zu abstrakt und für mein Sprachgefühl auch etwas holperig, der alternativ vorgeschlagene „Leib“ dagegen reichlich altmodisch. Ich schlage Ihnen deshalb die folgende Formel vor, wobei Sie bei „Bauch“ dann bitte nicht an Ihre möglicherweise zu knapp sitzende Hose, sondern die Oberbauchregion unterhalb der Rippenbögen denken sollten.

„Mein Bauch strömt angenehm warm“

VI. Stirnübung

Die ersten fünf Übungen des Autogenen Trainings haben sich ganz auf die körperlich-vegetative Ebene bezogen. Mit der letzten, der sechsten Übung der Grundstufe beginnt die Hinwendung zur geistig-imaginativen Ebene unserer Selbstwahrnehmung. Nachdem wir uns bei den vorangegangenen fünf Übungen unterschiedlichen körperlich-vegetativen Funktionen zugewandt haben, richten wir unsere Aufmerksamkeit nun „nach oben“, auf die Stirn und sogar darüber hinaus. Hinter der Stirn sitzt unser Verstand. Druckgefühle in Schläfen und Stirn, Spannungskopfschmerzen gehören zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden. Kühlung der Stirn schafft uns da oft Erleichterung. In diesem Sinne wirken zum Beispiel naturheilkundliche Mittel zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen. Denken Sie an den aus gutem Grund weit verbreiteten Einsatz von Pfefferminzöl. Manchem hilft bei der Stirnübung auch die folgende Vorstellung: Denken Sie sich einen warmen Sommertag am Meer. Sie spüren die Wärme der Sonne auf Ihrem Körper. Wenn Sie ans Ufer treten, spüren Sie eigentlich immer eine leichte, kühlende Brise, die über Ihr Gesicht, Ihre Stirn streicht.

„Meine Stirn ist kühl“

Doch der zweite Teil der Formel für die Stirnübung weist über eine rein körperliche Wahrnehmung („Kühle“) hinaus ins Gedanklich-Metaphysische. Mit der Kühle auf Ihrer Stirn verbindet sich auch eine Leichtigkeit der Gedanken und des Selbstgefühls.

„Ganz leicht und frei“

Spüren Sie die Kühle auf der Stirn, die Leichtigkeit der Gedanken. Fortgeschrittene können nun Vertiefungsübungen vornehmen oder mit Imaginationsübungen weitermachen („Oberstufe“ des AT). Dem Anfänger empfehle ich, den Durchgang mit der Rücknahme zu beenden und ggf. noch einmal von vorn zu beginnen. Erinnern Sie sich bitte: Häufige Wiederholung der Grundstufe führt zu immer regelhafter ablaufenden psychovegetativen Automatismen. Je eingespielter die Grundstufe des AT abläuft, umso intensiver sind die Effekte.

VII. Rücknahme

Die Rücknahme ist immer etwas brüsk (s. o.). Wenn Sie AT zur Entspannung vor dem Einschlafen üben, können Sie die Rücknahme weglassen. Sonst ist sie obligatorisch.

„Ich nehme mich jetzt zurück“

„Arme fest!“ (Fäuste ballen, Arme anspannen)

„Atmung tief!“ (einmal tief ein- und ausatmen)

„Augen auf!“ (öffnen Sie die Augen und fixieren Sie einen Punkt)

Sie werden sich nun erfrischt fühlen. Dehnen und strecken Sie sich ruhig. Sie können jetzt wieder in Ihren Alltag zurückkehren.

7. Alle Formeln der Grundstufe auf einen Blick

Ruhetönung

„Ich bin ganz ruhig (gelassen, angenehm entspannt)“

Schwereübung

„Mein rechter Arm ist schwer“

„Mein rechter Arm ist ganz schwer - bleiern schwer“

„Mein linker Arm ist schwer“

„Mein linker Arm ist ganz schwer - bleiern schwer“

„Beide Arme ganz schwer - bleiern schwer“

„Beide Beine ganz schwer - bleiern schwer“

Wärmeübung

„Mein rechter Arm ist warm“

„Mein rechter Arm ist ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Mein linker Arm ist warm“

„Mein linker Arm ist ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Beide Arme ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

„Beide Beine ganz warm - strömend, kribbelnd (angenehm) warm“

Herzübung (Pulsübung)

„Mein Herz (Puls) schlägt ruhig und gleichmäßig“
„Es durchströmt mich“

Atemübung

„Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig“
„Es atmet mich“

Bauchübung

„Mein Bauch strömt angenehm warm“

Stirnübung

„Meine Stirn ist kühl“
„Ganz leicht und frei“

Rücknahme

„Ich nehme mich jetzt zurück“

„Arme fest!“ (Fäuste ballen, Arme anspannen)

„Atmung tief!“ (einmal tief ein- und ausatmen)

„Augen auf!“ (öffnen Sie die Augen und fixieren Sie einen Punkt)



SCHLOSSPARK-KLINIK CHARLOTTENBURG

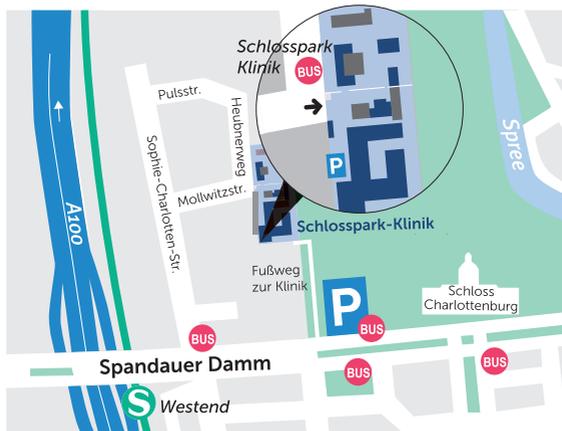
Heubnerweg 2a, 14059 Berlin

Telefon: (030) 32 64 - 28 01

Telefax: (030) 32 64 - 28 50

E-Mail: andre.kwalek@parkkliniken.de

Internet: www.parkkliniken-charlottenburg.de



FAHRVERBINDUNGEN:

S-Bahn Ringbahn Bahnhof Westend, dann Bus 309

U-Bahn 2 Sophie-Charlotte-Platz,
dann Bus 309

U-Bahn 7 Wilmersdorfer Str., dann Bus 309

Bus M45 Sophie-Charlotten-Str.,
dann Bus 309

Bus 309 Schlosspark-Klinik

Partnerklinik der

