

Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine **sehr wirksame Entspannungsmethode**, die von Ärzten entwickelt und 1927 vorgestellt wurde und seither erfolgreich angewandt wird. Sie basiert auf Autosuggestion und ermöglicht einem Trainierten einen Zugriff auf vegetative Vorgänge seines Körpers: Muskelentspannung, bessere Durchblutung, ruhige gleichmäßige Atmung und indirekt regelmäßigen Herzschlag.

Warnung: Die Formeln, die das Herz direkt ansprechen [typisch zwischen Kopf (5.) und Reihenübung (6.), siehe Ablauf-Schema auf der Rückseite], können gegenteilige/negative Wirkung haben. Diese (nicht von mir genutzt/vermittelt) sind eher von Cardiology bei Bedarf beizubringen – bitte dies aus Büchern nicht einfach ausprobieren! Neben Entspannung – nutzbar zur Erholung von Stress, zum Einschlafen oder auch als Einstiegshilfe zur Meditation – steigert es Konzentration und Leistung, baut Ängste ab, wirkt psychosomatisch bedingten Funktionsstörungen entgegen und kann zur Änderung spontaner Verhaltensweisen verwendet werden. Im Bereich eines Schul-Kurses bzw. einer AG soll es darum gehen, dass Schülerinnen und Schüler über ein Mittel gegen angespannte Situationen (Prüfungen, Klassenarbeiten, Abitur, Ängste) verfügen, das diese selbstbestimmt und ohne Nebenwirkungen einsetzen können und sie möglichst ein ganzes Leben als Immunsierung gegen Stress begleitet.

Wirkungsweise:

Die Selbsthypnose führt in Stufen vom Normalbewusstsein über Muskelentspannung, Durchblutungsförderung und ruhigen Atem zum Unterbewusstsein inkl. Aussenden von α -Wellen wie beim erholsamen REM-Schlaf. In dieser Phase kann man sich mit Problemen befassen und diese in Klarheit besser erfassen und ggf. lösen (das geht auch im Traum, ist aber schwerer zu kontrollieren). Ebenso kann man Einfluss auf spontanes Verhalten nehmen, in dem man sich Vorsatzformeln vornimmt. Wenn man fertig ist, erfolgt die Rücknahme – ohne diese wären Reflexe stark verzögert und man sollte nicht am Straßenverkehr teilnehmen – kurzes Laufen nach der Rücknahme wirkt 100%-ig sicher, wenn man hier Bedenken hat. Man wird aber schnell das Verhalten des Körpers bemerken und dies dann auch richtig einschätzen können.

Gestaltung: Beim Training sollte man bequeme Kleidung tragen, störende Einflüsse möglichst beseitigen (z.B. Handy, Musik, Telefon, Fernsehen aus). Trainiert wird im Sitzen – in Droschkenkutscher-Haltung oder dazu ziemlich ähnlicher Haltung. Sobald alle Phasen – insbesondere die Rücknahme – gut funktionieren (ca. 6 Wochen tägliches Training, jeweils ca. 2×15 min lang), kann auch im Liegen trainiert werden (zum Einschlafen auch ohne Rücknahme). Fortgeschrittene können das auch im Stehen und sogar innerhalb von weniger als 1 min machen, z.B. im Fahrstuhl. Auch wenn man es nicht benötigt, sollte die Technik ein paar Mal im Monat trainiert werden, um diese im Bedarfsfall sofort einsetzen zu können.

Generelles: Zu Anfang wird ein Trainer/Lehrer die Formeln vorsprechen, beim täglichen Training zu Hause werdet Ihr Euch diese auch laut vorsagen. Auch wenn es ggf. am Anfang schwerer ist als mit der Stimme des Trainers: Ihr müsst Euch selbst in den Zustand der Ruhe bringen können. Nach ersten Erfolgen mit allen Standardbestandteilen (ohne Vorsatzbildung) kann man dazu übergehen, die Formeln zu denken. Mit etwas Übung werden damit die gleichen Resultate ermöglicht, als wenn Ihr Euch diese laut vorsprecht. Bei Lärm oder besonderer Unkonzentriertheit könnt Ihr natürlich immer auf das Vorsprechen zurückgreifen, aber AT in Gedanken kann man einsetzen (auch bei Besprechungen, auf der Toilette etc.), wenn man dies gerade braucht.

Bei jeder Übung muss man sich auf den Körper konzentrieren und hineinspüren, ob sich etwas tut. 'Der rechte Arm wird schwer' bedeutet z.B., Ihr achtet auf den rechten Arm und vergleicht mit dem linken. Jede Änderung ist willkommen und ein Erfolg, nicht jeder erlebt die Schwere, es kann sich auch ein Kribbeln oder das Gefühl der Leichtigkeit einstellen. Dann hat man Erfolg! Generell werden über Eindrücke in großer Runde gesprochen, insbesondere um anderen Mut zu machen – es wird natürlich keiner dazu gezwungen. Es wird keiner ausgelacht, alle gehen respektvoll miteinander um.

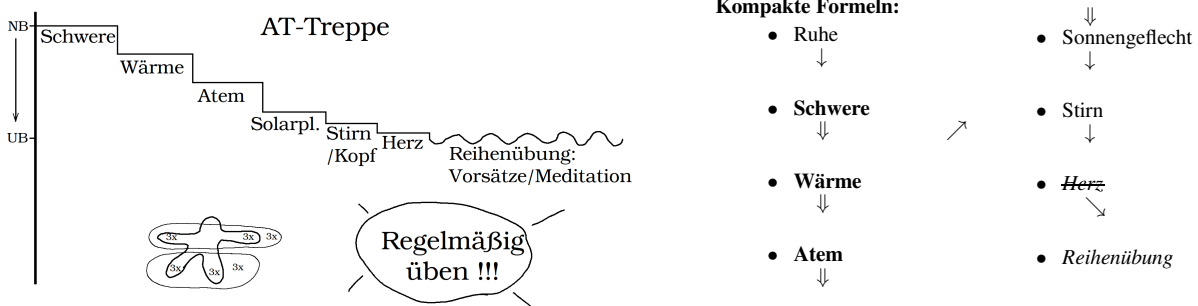
Je nach Fantasie wird AT leichter oder schwerer fallen – von den am Anfang eingeführten drei Stufen: Schwere, Wärme und Atem sollte am Anfang zumindest eine einen geringen Effekt spürbar machen, so dass zu Hause an allen dreien täglich geübt wird, bis alle einen deutlichen Effekt zeigen. Bitte nicht voreilen, sondern nur die besprochenen Punkte/Formeln üben. Das steigert die Wirkung und beschleunigt das Vorankommen. Mit steigender Erfahrung werden Wiederholungszahlen angenehm gesetzt, können andere Gewichtungen vorgenommen und auch andere Formulierungen verwendet werden.

→ Es wird zu **Deinem persönlichen** Verfahren!

Das erste, was ‘zu lernen’ ist, ist die richtige Atmung: langsam durch die Nase ein- und noch länger wieder aus dem Mund ausatmen: dies ist immer der Anfang von Entspannung.

Das zweite ist die Rücknahme – ich würde z.B. bei geringem Blutdruck (erkennbar an weißer Nasenspitze) leicht der Person auf die Schulter tippen und flüstern, sie solle die Rücknahme durchführen. Sollte Euch etwas unangenehm werden, macht von Euch aus die Rücknahme, wartet bis alle fertig sind und dann wird das Erlebnis (wenn von Euch auch gewünscht – ggf. auch unter 4 Augen) besprochen.

Man bemüht sich um absolute Ruhe, kein Rascheln, Scharren, Kauen, Schmatzen etc. Niesen/Husten kann man ggf. nicht unterdrücken – Taschentuch/Hustenbonbon raschelfrei hinlegen; bei Juckreiz eher kurz leise kratzen, um selbst auch wieder in Entspannung zu kommen.



Zur Sache – in medias res: Für Einsteiger ist die folgende Vorgehensweise richtig, wobei man langsam Stufe für Stufe übt (z.B. die erste Stufe nicht mehr so intensiv behandelt werden muss, wenn die zweite neu eingeübt wird):

Ich bin ganz ruhig. [2×] {Herausnahme aus Alltagsgedanken und Hektik – Beginn des Eintauchens in die Ruhetönung}

[1. Schwereübung ⇒ Muskeln entspannen]

- Der rechte | linke Arm ist schwer. [je 3×]
- Beide Arme sind *ganz* schwer. [3×, *beim 3. Mal*]
- Das rechte | linke Bein ist schwer. [je 3×]
- Beide Beine sind *ganz* schwer. [3×, *beim 3. Mal*]
- Arme und Beine sind *ganz* schwer. [3×, *beim 3. Mal*]

[2. Wärmeübung ⇒ Blutgefäße weiten, Durchblutung ↑, Blutdruck ↓]

- Der rechte | linke Arm ist warm. [je 3×]
- Beide Arme sind *strömend/ganz* warm. [3×, *beim 3. Mal*]
- Das rechte | linke Bein ist warm. [je 3×]
- Beide Beine sind *strömend/ganz* warm. [3×, *beim 3. Mal*]
- Arme und Beine sind *strömend/ganz* warm. [3×, *beim 3. Mal*]

[3. Atmung ⇒ beruhigen/vertiefen/verlangsamen, d.h. Pulsfrequenz senken]

- Die Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig. [3×]
- Jeder Atemzug vertieft die Ruhe. [3×]

[4. Leiborgane ⇒ Durchblutung anregen]

- Das Sonnengeflecht ist strömend warm. [3×]

[5.b Kopf: Stirn + Gesicht ⇒ Durchbl. verbessern + Muskulatur weiter entsp.]

- Die Stirn ist angenehm kühl. [3×]
- Die Lippen sind leicht geöffnet. [optional]
- Die Zunge liegt locker im Mund. [optional]
- Wangen und Schläfen sind entspannt. [optional]
- Unterkiefer und Zunge sind ganz schwer. [3×]

[5.a Hals/Nacken ⇒ Verspannung lockern, Durchblutung anregen]

- Der Nacken ist weich und warm. [3×] {Ersatz/Ergänzung von 5b?}

[6. Optional Reihenübung / formelhafte Vorsatzbildung {diese ist selbst zu suchen – hier lediglich ein Beispiel}]

- An jedem Ort, zu jeder Zeit,
Ruhe und Gelassenheit. [3×, *gesamter Vorsatz*]

[7. Rücknahme]

- Ich atme jetzt noch drei Mal ruhig durch, [hiernach in *energischerem* Tonfall und in *schnellerem* Tempo:]
balle dann energisch meine Hände zu Fäusten.
Ich öffne und schließe meine Hände und bringe Kraft in meine Unterarme.
Ich öffne meine Augen und atme tief durch.
Ich komme wieder zurück ins Hier und Jetzt.

Literaturhinweise (mit → ‘persönlichem Kommentar’):

- (1) “Anleitung zum Autogenen Training mit Kindern und Jugendlichen”, Dr. med. Patricia Aden, Daedalus, 9. Aufl. (2011), ISBN 978-3-89126-171-2, 213 S. (DIN A5)
→ informatives Buch einer Ärztin und Mutter mit Fokus auf Jugendliche
- (2) “Autogenes Training für Kinder”, Sabine Seyffert, Herder, 1. Aufl. (2013), 139 S. (DIN A5)
→ einfühlsame Beschreibung von Mischformen
- (3) “Autogenes Training – der bewährte Weg zur Entspannung”, Dr. med. Hannes Lindemann, Mosaik bei Goldmann, 3. Aufl. (April 2004 – 1. Aufl. [1977]), 224 S. (DIN A5) → vom Arzt und Ozeansegler – spannend
- (4) “Autogenes Training – Das Original-Übungsheft”, Prof. J. H. Schulz & Dr. Siegfried Stephan, Trias, 25. Aufl. (2010 – 1. Aufl. [1935]), ISBN 978-3-8304-3560-0, 77 S. (> DIN A5) → nur parallel zum Kurs
- (5) “Handbuch Autogenes Training”, Dr. med. Bernt Hoffmann, Deutscher Taschenbuch Verlag, 18. Aufl. (Juni 2009), ISBN 978-3-442-16595-7, 634 S. (DIN A5) → umfangreiches, tiefes Wissen