

Merkblatt Nr. 1

Autogenes Training

DP Helmut Brenner

**Merkblätter der Psychologischen Fachgruppe
Entspannungsverfahren**
in der Sektion Klinische Psychologie
des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)

Internetseite: www.Entspannungsverfahren.com

Das Merkblatt bitte kopieren und weitergeben.

Entspannung und Gesundheitsvorsorge

Innere und äußere Anspannungen nehmen bei den meisten Menschen immer weiter zu und sie fragen sich, warum das so ist und welche Veränderungsmöglichkeiten sie haben. Die Betroffenen machen die Hektik ihrer Umgebung und die Schnelllebigkeit der heutigen Zeit für die Entstehung der Überspannung verantwortlich und richten ihre Aufmerksamkeit nicht auf ihre ureigenen Steuerungsmöglichkeiten.

Mit dem von Prof. J. H. Schultz (1884-1970) entwickelten Autogenen Training (AT) ist es möglich, selbstgesteuert Entspannung zu erzeugen. Autogenes Training heißt, mit eigenen suggestiven (d. h. selbstbeeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung einüben und hervorrufen zu können. Die Entspannung entsteht autogen (d. h. selbstentstehend) in der eigenen Person und führt zum Abbau von Überspannungen und zum Aufbau von Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung. Zum Leben gehören Spannung und Entspannung. Zu viel Spannung (d. h. Überspannung bzw. Überstress) wirken sich gesundheitsschädigend aus. Da oft die Spannungsseite im Leben überstark ist und ungesundes Ungleichgewicht im Organismus bzw. im ganzen Menschen entsteht, fördert Entspannung die innere Balance und verbessert Wohlbefinden und Gesundheit.

Die selbstgesteuerte Entspannung im Autogenen Training ermöglicht es, auf Verspannung mit gezielter Entspannung zu reagieren. Damit verbessern wir den individuellen Grad der Entspannung in uns. Ist das erreicht, fällt es leichter, sich locker der Bearbeitung und Lösung von problematischen Situationen zuzuwenden. Das Autogene Training kann helfen, eine gelassene Grundhaltung zu erlangen und zu stärken, die es ermöglicht, mit den Alltagsbelastungen und den inneren Spannungen entspannter umzugehen. Gesundheitsvorsorge heißt auch, vorsorglich ein Entspannungsverfahren wie AT zu erlernen, welches einen Basisschutz bietet und das sich hilfreich in schwierigen Situationen einsetzen lässt.

Autogenes Training kann erlernen, wer ein Mindestmaß an Konzentrationsfähigkeit besitzt und sich auf die Übungen des AT einlassen kann. Ausgenommen sind lediglich schwere Psychosen. AT lässt sich etwa ab dem fünften Lebensjahr mit Erfolgsaussichten erlernen. Für Kinder gibt es eine kindgerechte spielerische Form.

Konzentrierte Beeinflussung von Nerven, Muskeln und Kreislauf

Im Autogenen Training lernen wir die positive willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems. Jeder kennt die geistig und körperlich negativen Auswirkungen von Argwöhnen und negativen Selbstgesprächen:

Versagensbefürchtungen führen u. a. zu Blutdruckanstieg, Gereiztheit und/oder Schweißausbrüchen. Mit unseren positiven suggestiven Möglichkeiten können wir über das vegetative Nervensystem (zu deutsch *Lebensnervensystem*, weil es die Lebensfunktionen steuert) das Muskel- und Kreislaufsystem positiv beeinflussen und den evtl. erhöhten Blutdruck senken. Die suggestiven Fähigkeiten des Menschen werden uns im AT bewusst, sie lassen sich trainieren und hilfreich anwenden.

Autogenes Training kann helfen, den Teufelskreis zu unterbrechen, der mit innerer Unruhe und Verspannungen beginnt und oft weiterführt zu Schlafstörungen, Konzentrationsmängeln, Unsicherheit, Leistungsminderung, Schwächegefühlen, Durchblutungsstörungen, Organbeschwerden und/oder Krankheiten. Diese sowie weitere Störungen und Krankheiten lassen sich mit selbstgesteuerter willentlicher Selbstbeeinflussung angehen und lindern oder sogar beseitigen.

Es bedarf natürlich einiger Übung, damit die Vorsatzformulierungen des Autogenen Trainings sich einprägen und ihre entspannende Wirkung voll entfalten können. Wer vom Autogenen Training Gewinn haben will, sollte dazu bereit sein, während ca. zwei Monaten regelmäßig die Übungen durchzuführen. Regelmäßig bedeutet, ab jetzt zwei bis drei Mal täglich für etwa fünf Minuten die Übungen durchzuführen. Besonders in den ersten Wochen ist Geduld gefragt, denn es klappt meist nicht auf Anhieb und nicht immer gleich gut. Beim Üben ist es wichtig, die Entspannung nicht erzwingen zu wollen (das geht nämlich nicht!), sondern neugierig und interessiert die eintretenden Empfindungen zu registrieren. Etwas gesunde Skepsis ist durchaus erlaubt. Am günstigsten ist die Haltung: „Ich probiere es einfach mal aus“.

Nachdem das Autogene Training systematisch eingeübt ist, lässt sich die erlernte Entspannungsreaktion nicht nur zur Vorbereitung auf erwartete schwierige Situationen bzw. zum schnelleren Abklingen von Überspannung verwenden, sondern sie lässt sich auch in aktuellen Belastungssituationen erfolgreich entspannend einsetzen. Zudem steigert das AT die Lebensqualität und die Genussfähigkeit.

Empfindungen, die beim Autogenen Training auftreten, lassen sich mit Vorgängen im Organismus erklären. Die Übungen des Autogenen Trainings bewirken nachweisbare Zustandsveränderungen in unserem Körper. Suggestieren wir uns z. B. im AT eine Wärmeempfindung, kommt die Wärmewahrnehmung dadurch zustande, dass sich Blutgefäße in den angesprochenen Körperbereichen erweitern. Um die Gefäßerweiterungen zu erreichen, nutzen wir unsere Suggestivkräfte, indem wir uns mit unseren Selbstbeeinflussungskräften in bestimmte Körperbereiche hineindenken, hineinspüren und Veränderungsimpulse mittels des Nervensystems zu den vorgestellten Organen leiten. Dabei nutzen wir autosuggestive Leitformeln wie „Arme und Beine sind angenehm warm.“ Wie dies im einzelnen vonstatten geht, erfahren Sie in Kursen zum AT, die inzwischen fast alle Bildungseinrichtungen anbieten.

Die Kursleiter sollen von ihrer Grundausbildung her Diplom-Psychologen oder Ärzte sein, die mit psychischen Effekten und psychosomatischen Krankheiten vertraut sind. Sie können aufgrund ihrer Ausbildung bei evtl. auftretenden Übungsschwierigkeiten die Hemmnisse ausräumen und den Entspannungsweg weiter ebnen. Die anerkannten Kursleiter der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren und der Ärztlichen Gesellschaft für AT haben ihre Qualifikation bei ihren Organisa-

tionen nachgewiesen. Sie sind durch ihre spezielle Fortbildung im Umgang mit psychophysischen Wechselwirkungen und Gruppenprozessen besonders geschult.

Ganzheitliche Entspannung

Das Autogene Training ist ein ganzheitliches Verfahren, das die Einheit von Körper und Seele fördert. Diese Verknüpfung ist bedeutsam, weil Leiden und Beschwerden sich nicht nur in Teilbereichen des Menschen zeigen. Im Autogenen Training verbinden wir die geistige, gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit autosuggestiver Selbstbeeinflussung, die sich uns mittels Körperwahrnehmung durch Zustandsveränderungen der Organfunktionen erschließt. Wir werden uns unserer Ganzheit bewusst und lernen uns ganzheitlich zu erleben.

Mit dem Autogenen Training lernen wir in den Kreisprozess bzw. Teufelskreis der sich verschlimmernden Symptome einzugreifen; Dabei ist es nicht so entscheidend durch welche Einflüsse jemand in den Teufelskreis hineingeraten ist. Erziehungs- oder Umwelteinflüsse können eine Rolle spielen; Konflikte in Beruf und Familie können sich negativ auswirken. Trotz dieser oder anderer Probleme können wir lernen, die psychovegetativen Steuerungsmechanismen wieder effektiver zu koordinieren.

In den 6 bis 10 (Doppel-)Stunden eines Kurses sollen jeweils im Anschluss an die Entspannungsübungen die Wahrnehmungen und Erlebnisse, die sich bei den Übungen gezeigt haben, besprochen werden. Das ist zur ganzheitlichen Absicherung wichtig und kann nur unter fachlicher Leitung in kleinen Gruppen mit etwa 6 bis höchstens 12 Personen geschehen.

Das Autogene Training hat ein allgemeines und ein spezielles Ziel. Zum einen wird eine umfassende Entspannung sowie eine dauerhaft bessere Regulation der Körpersysteme gefördert; dies entspricht einer umfassenden Umgestaltung des Erregungsniveaus. Zum anderen, lässt sich die eingeübte- Entspannungsfertigkeit nutzen, um sich in jeder belastenden Situation sofort durch Einsatz des Erlernten helfen zu können. Auch bei ursprünglich körperlichen Leiden ist das Autogene Training hilfreich. Der Grad möglicher Besserung und Gesundung ist allerdings entsprechend der Ursache bzw. Herkunft der Beschwerden unterschiedlich groß. In jedem Falle ist Autogenes Training hilfreich um z.B. bei Wirbelsäulenbeschwerden den Kreisprozess von Schmerz-Verspannung-Schmerz zu unterbrechen und Beschwerden zu lindern. Eine Magenschleimhautentzündung wird bei einem autogen Trainierten im Gegensatz zu einem Untrainierten wesentlich schneller abklingen, weil der Trainierte wegen seiner gelassenen Grundhaltung mit Problemen besser umgehen kann und die Schleimhäute heilend beeinflussen kann.

In der Fortgeschrittenenstufe werden Vorsätze für den Alltag erarbeitet, die der einzelne maßgeschneidert einsetzen kann. Bei der Oberstufe geht es um autogene Meditation. Die Meditierenden können sich vertiefend der Innenschau zuwenden und den Sinnfragen des Lebens nachgehen. Die grundlegenden Organübungen sollen beherrscht sein, bevor sich der Trainierende weiteren Stufen zuwendet.

Zusammenfassung

Autogenes Training ist ein im „Selbst“ entstehendes und ein den gesamten Organismus einbeziehendes Beeinflussungstraining mit dem Ziel der körperlichen und seelischen Entspannung. Die Entspannung wird auf autosuggestivem, d. h. selbstbeeinflussendem Wege gefördert. Mit Hilfe von Selbstbeeinflussungsformeln

lernen wir über das Vegetative Nervensystem auf unseren Organismus, insbesondere auf unser Nerven- und Blutkreislaufsystem Einfluss zu nehmen.

Ein Kurs umfasst in der Regel sechs bis zehn Gruppensitzungen mit sechs bis zwölf Personen. Kurse für Autogenes Training bieten heute fast alle Bildungseinrichtungen und Volkshochschulen an. Dort werden die üblichen Kursgebühren erhoben. Von privaten Trägern und im Einzelunterricht sind etwas höhere Kosten zu erwarten, hingegen sind die Wartezeiten meist geringer. Erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Einrichtung nach dem Ausbildungshintergrund der Lehrenden. Qualifizierte Trainer kann Ihnen die Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren nennen.

Zum Verfasser des Merkblattes

Diplom-Psychologe Helmut Brenner lebt in Bad Salzuflen als Psychotherapeut und Autor. Er beschäftigt sich besonders mit Entspannungsmethoden, Herzkreislaufthemen und Fortbildung von Fachkollegen. 1982 war er Mitbegründer und heute stellvertretender Vorsitzender der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren, einem Zusammenschluss von Dipl.-Psych. und PsychotherapeutInnen, die vor allem Autogenes Training und Progressive Relaxation als hervorragende Mittel zur Gesundheitsbildung lehren. Traineradressen von qualifizierten Diplom-PsychologInnen in Ihrer Region erhalten Sie über www.fg-e.de/pdf/web_therapeuten.pdf, mail@AutogenesTraining.de oder über die Geschäftsstelle der Psych. FG (s. u.).

Literatur im Themenzusammenhang

Helmut Brenner: Autogenes Training – Der Weg zur inneren Ruhe, Pabst Publishers, Lengerich, 2004

Helmut Brenner: Autogenes Training Oberstufe – Wege in die Meditation, Trias, Stuttgart, 1999

Helmut Brenner: Meditation – Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen, Humboldt, 2004

Bernd Hoffmann: Handbuch Autogenes Training, - Grundlagen, Technik, Anwendung, dtv, München, 1997

Herausgeber: Psychologische Fachgruppe Entspannungsverfahren in der Sektion Klinische Psychologie des Berufsverbandes deutscher Psychologinnen und Psychologen, BDP, e.V., Berlin

Geschäftsstelle: DP Elisabeth Westhoff, Semmelweisstraße 10, 50767 Köln, eMail: DP.Elis.Westhoff@gmx.de

Die Merkblätter sind bei der Geschäftsstelle der FG gegen 1,45 € Rückporto zu beziehen oder im Internet unter www.Entspannungsverfahren.com/Merkblaetter.shtml nachzulesen bzw. auszudrucken. Traineradressen qualifizierter Dipl.-Psych. finden Sie unter www.Entspannungsverfahren.com/pdf/web_therapeuten.pdf.

Die bisher erschienenen **Merkblätter** befassen sich mit den folgenden Themen: Autogenes Training (Nr.1), Progressive Relaxation (Nr.2), Angst (Nr.3), AT für Kinder (Nr.4), Trauer (Nr.5), Schmerz (Nr.6), Schlafstörungen (Nr.7), Wege d. Entspannung (Nr.8), Meditation (Nr.9), Hypnose (Nr.10), Yoga (Nr.11), Stress (Nr.12). Akt. 4/06

Dieses Merkblatt bitte kopieren und weitergeben bzw. auslegen.