

Autogenes Training

Unter Autogenem Training (AT) versteht man eine Entspannungstechnik, die von Johann Heinrich Schultz (1884 – 1970) auf der Grundlage der Hypnosetechniken entwickelt wurde.

Das Wort „autogen“ kommt aus dem Griechischen und ist von „autos“ (selbst) und „genos“ (entstehend) abgeleitet. Diese Bezeichnung macht schon deutlich, dass der Übende sich mit bestimmten Formulierungen selbst beeinflusst. Der Sinn des AT ist die zielgerichtete Einflussnahme auf das vegetative Nervensystem, das dem Menschen im Normalfall nicht willentlich zugänglich ist. Über eine intensive Muskel- und Gefäßentspannung wird ein physiologischer Schlafzustand erreicht, der dem Zustand in Hypnose entspricht und zur Harmonisierung des Nervensystems führt. Im Zustand hypnotischer Trance hat der Mensch außerdem einen leichteren Zugang zu seinem Unterbewusstsein und nimmt Vorschläge leichter auf – d.h. er ist suggestiv besonders beeinflussbar. Schultz bezeichnete das AT als „konzentrierte Selbstentspannung“.

Das gezielte Herbeiführen der gewünschten Körperreaktion unterscheidet das AT von vielen anderen Entspannungs- und Meditationstechniken.

Die bewusste Beeinflussung vegetativer Funktionen wird durch das Vorstellen passender Bilder in der Lernphase erleichtert. Nach einiger Übungszeit stellen sich die entsprechenden Reaktionen beim Denken an die eingepprägten Stichworte reflektorisch ein. AT kann grundsätzlich jeder Gesunde von ca. 6 Jahren bis ins hohe Alter hinein erlernen. Für die einzelnen Übungselemente werden jeweils 10 bis 14 Tage Übungszeit benötigt.

Schon die regelmäßige Anwendung der sechs Grundübungen hilft, den anregenden (Sympathikus) und den beruhigenden (Parasympathikus) Ast des vegetativen Nervensystems auszugleichen. Dieser Ausgleich ist eine wichtige Voraussetzung zur Erhaltung der Gesundheit und des seelischen Wohlbefindens. Störungen machen sich vielfältig bemerkbar. Z. B. können Bluthochdruck, Magengeschwüre, Depressionen, Nervosität, Schlaflosigkeit oder auch eine erhöhte Infektanfälligkeit bis hin zu Krebserkrankungen unter anderem auch durch ein länger gestörtes Gleichgewicht des Nervensystems hervorgerufen werden. Gleichermaßen kann das AT eine wertvolle Unterstützung der Therapie im Krankheitsfall sein. **Das AT kann jedoch nicht den Arztbesuch ersetzen!**

Die notwendigen Formulierungen sollten mit dem Therapeuten im Krankheitsfall abgesprochen werden, oder Sie verwenden allgemeine Formeln wie z. B. „*Ich werde gesund. Es geht mir von Tag zu Tag besser.*“ zusätzlich zu den verordneten Heilmaßnahmen.

Im Folgenden eine Auswahl von Anwendungsmöglichkeiten des AT in gesunden und kranken Tagen:

1. Zur Entspannung
Zwei Minuten AT haben den Erholungswert eines 2-stündigen Mittagsschlafes! Das lässt sich allerdings nicht häufig wiederholen. Nach der 2. Übung lässt sich die Konzentration für ca. 30 Min. verbessern, dann jedoch fordert der Schlaf sein Recht.
2. Bei Kindern
Angst, motorische Unruhe, Daumenlutschen, Nägelkauen, Bettnässen

3. Bei Jugendlichen
Kontaktschwierigkeiten, mangelhafte Motivation, Prüfungsangst, Geltungsdrang, Schulprobleme, Konzentrationsmangel, Stottern, Alkohol-, Nikotin- oder Drogenmissbrauch
4. Bei Erwachsenen
Ehe-, Berufsprobleme, Erholungsschwierigkeiten, Übergewicht, Schlafstörungen, Schnupfen, Flugangst, Platzangst
5. Bei älteren Menschen
Zur Vorbereitung auf den Ruhestand, Rentnersyndrom, Einsamkeit, Gedächtnisschwäche, Konzentrationsmangel, Todesangst, Chronische Schmerzen, Durchblutungsstörungen
6. Therapie begleitend
Hypertonie (Bluthochdruck), Migräne, Nervöse Herzbeschwerden, Hautausschläge, Magenprobleme, klimakterische Beschwerden, Menstruationsstörungen u.v.a.m.

Diese Auswahl ist bei Weitem nicht vollständig und die Altersangaben sind nicht unbedingt ernst zu nehmen.

allgemeine Wirkungen des AT

- Erholung
- Steigerung der Konzentration
- Gelassenheit (= „Resonanzdämpfung der Affekte“)
- Temperatur-Unabhängigkeit
- Stärkung des Immunsystems

Durchführung der Übungen

In der Lernphase sollten Sie drei Mal täglich, möglichst immer im gleichen Tagesrhythmus, üben. Später wenden Sie die Übungen nach Bedarf an. Um den Entspannungseffekt zu nutzen, sollten Sie täglich wenigstens ein Mal üben. Die Aufnahme neuer Formeln ist jedes Mal ein neuer Lernschritt, der bis zum Wirksamwerden eine regelmäßige Übungszeit über einen längeren Zeitraum (2 Wochen und ggf. noch länger) erfordert.

Die täglichen Übungseinheiten sollten jeweils 2 bis 10 Minuten betragen.

Betrachten Sie die Übungszeit nicht als zusätzliche Belastung sondern als Zeit, in der Sie Ihre Kräfte regenerieren.

Übungshaltung

In der Rückenlage sind die besten Resultate zu erreichen. Dabei wird mit unterstütztem Nacken, leicht gebeugten Ellenbogen und nach unten weisenden Handflächen der Oberkörper gerade abgelegt. Die Fußspitzen sollten locker nach außen fallen.

Für das AT „zwischen durch“ z. B. am Arbeitsplatz bietet sich die Sitzhaltung an. Ein bequemer Stuhl mit Rücken- und Seitenlehnen ist ausreichend. Der Übende sitzt zwanglos mit dem Kopf an der Rückenlehne und lässt die Arme auf den Armlehnen ruhen.

Die Droschkenkutscherhaltung ist dann angezeigt, wenn man weder die Möglichkeit hat, AT im Liegen oder auf einem bequemen Stuhl sitzend auszuüben. Ein einfacher Hocker oder Schemel ist ausreichend. Man lässt sich sitzend in sich zusammen fallen, wobei die Unterarme locker auf den Oberschenkeln ruhen, so dass sich die Hände nicht berühren.

Der Rücken entspannt sich und der Kopf hängt nach vorn herunter. Dabei darf keine Fallneigung eintreten; der Rumpf soll senkrecht in sich zusammen sinken. Der Körper „hängt“ ohne Muskelarbeit am Skelett.

Sie „sprechen“ die Formeln nur gedanklich und versuchen, sich die verschiedenen Bilder vorzustellen.

! Verwenden Sie keine gesprochenen Tonaufzeichnungen (auch nicht die eigenen), sonst handelt es sich stets um Fremdsuggestion!

Ziel des Trainings ist immer eine autogene Beeinflussung, denn nur so sind Sie in der Lage, mit den Übungen selbst Ihre ganz persönlichen Probleme zu lösen. Und nur so können Sie das AT auch in einer völlig ungewohnten Umgebung benutzen. Darin liegt auch der Grund, warum Sie möglichst alle 3 möglichen Übungshaltungen trainieren sollten.

Um besonders in der Übungsphase störende Geräusche in den Hintergrund zu drängen oder die Entspannung einmal ganz besonders zu genießen, kann man ruhige, leise und entspannende Musik einsetzen. Aber auch hier gilt: nicht immer!

Die Anzahl der Wiederholungen sollte ungefähr 6 sein. Aber bitte nicht mitzählen sondern rein nach Gefühl vorgehen! Wenn sich nach der dritten Wiederholung des Blocks das entsprechende Gefühl nicht einstellt, nehmen Sie die Übung zurück. Wie das geht, erfahren Sie weiter unten. Es lässt sich nichts erzwingen und etwas Entspannung bleibt in jedem Fall.

Auch wenn keine Schwere empfunden wurde, muss die Übung immer im Anschluss zurück genommen werden. Einzige Ausnahme: Sie wollen einschlafen.

Bilder sind die Sprache des Unterbewusstseins. Bildhafte Vorstellungen unterstützen das Training besonders in der Lernphase. Wählen Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack! Achten Sie aber darauf, dass Sie mit dem jeweiligen Bild angenehme Gefühle verbinden und dass Sie eine passive Haltung einnehmen. Die vorgestellten Szenen können während der einzelnen Übungsabschnitte wechseln.

Bildhafte Vorstellung kann auch die Vorsatzbildung unterstützen. Träumen Sie sich das, was Sie erreichen wollen, denn Sie wissen ja: „Das, was wir glauben, setzt sich unwillkürlich in organische Bewegung um und strebt danach, sich zu verwirklichen.“ Im Pendelversuch kann man das besonders deutlich sehen.

Beginn der Übung

- Nehmen Sie die gewünschte Haltung ein.
- Gehen Sie gedanklich in ein schönes Bild und lassen Sie es auf sich wirken.
- Versuchen Sie Störungen als Unterstützung zu nutzen („Jedes Geräusch vertieft die Ruhe.“)

je nach Bedarf auch: „Telefon ganz gleichgültig“
„Ich bin nach dem Training munter und frisch.“
„Ich schlafe nach dem Training ruhig, tief und fest.“

Für den Fall, dass Sie sich mehrfach nach den Übungen noch benommen fühlen, stellen Sie folgende Formel den weiteren voran:

„Ich zähle nach den Übungen bis 6.
Bei 6 fühle ich mich ganz ruhig, frisch und wohl.“

Nach dieser Einleitung beginnen Sie die Grundübungen.

Stellt sich das Gefühl schon nach dem Denken des jeweiligen Stichwortes ein, müssen Sie den kompletten Wortlaut nicht mehr wiederholen.

Im Anschluss an die Grundübungen können Sie Ihre individuelle Formulierung üben. Wiederholen Sie diese ebenfalls mehrmals (ca. 6 x). Die zusätzlichen Übungen sind aber, wie der Name schon sagt, „zusätzlich“ und deshalb nicht unbedingt nötig.

Rücknahme

Am Ende des kompletten Übungsblocks („Block“ = alle Formulierungen für dieses Mal) muss immer eine Rücknahme mit den folgenden Worten erfolgen, wobei Sie die entsprechenden Handlungen tatsächlich ausführen.

- Ich nehme die Übung wieder zurück.
- Die Arme sind fest.
- Tief durchatmen!
- Die Augen auf!

Jetzt sollten Sie sich kräftig recken und strecken, wie nach einem langen erholsamen Schlaf.

Bei evtl. zurück bleibender Schwere konzentrieren Sie sich nochmals und wiederholen das Zurücknehmen. Falls immer noch kein kompletter Erfolg zu verspüren ist, hilft die ausführliche Rücknahme:

Ich zähle bis 6.
Bei 6 fühle ich mich ganz ruhig, frisch und wohl.

- 1** Die Beine sind leicht.
- 2** Die Arme sind leicht.
- 3 und 4** Herz und Atmung sind ganz normal.
- 5** Die Stirn hat die normale Temperatur.
- 6** Die Arme fest – tief Luft holen – Augen auf!

Wortlaut der Grundübungen (mit Schulterübung)

Arme und Beine sind ganz schwer.
Arme und Beine sind ganz schwer.
Arme und Beine sind ganz schwer.
Arme und Beine sind ganz schwer.
Arme und Beine sind ganz schwer.
Arme und Beine sind ganz schwer.

Ich bin ganz ruhig.

Arme und Beine sind ganz warm.
Arme und Beine sind ganz warm.
Arme und Beine sind ganz warm.
Arme und Beine sind ganz warm.
Arme und Beine sind ganz warm.
Arme und Beine sind ganz warm.

Ich bin ganz ruhig.

Herz schlägt ruhig und kräftig.
Herz schlägt ruhig und kräftig.
Herz schlägt ruhig und kräftig.
Herz schlägt ruhig und kräftig.
Herz schlägt ruhig und kräftig.
Herz schlägt ruhig und kräftig.

Ich bin ganz ruhig.

Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
Atmung ist ruhig und gleichmäßig.
Atmung ist ruhig und gleichmäßig.

Es atmet mich.

Der Bauch ist strömend warm.
Der Bauch ist strömend warm.
Der Bauch ist strömend warm.
Der Bauch ist strömend warm.
Der Bauch ist strömend warm.
Der Bauch ist strömend warm.

Ich bin ganz ruhig.

Schultern sind warm und weich.
Schultern sind warm und weich.
Schultern sind warm und weich.
Schultern sind warm und weich.
Schultern sind warm und weich.
Schultern sind warm und weich.

Ich bin ganz ruhig.

Stirn angenehm kühl.
Stirn angenehm kühl.
Stirn angenehm kühl.
Stirn angenehm kühl.
Stirn angenehm kühl.
Stirn angenehm kühl.

Ich bin ganz ruhig.

Arme fest!

Tief durchatmen!

Augen auf!

Beim Üben werden Sie nach einiger Zeit feststellen, dass sich die angesprochenen Reaktionen schon nach der ersten oder zweiten Wiederholung einstellen.

Nun können Sie auch einige Formeln zusammen fassen.

- „Ich bin ganz ruhig.“
- „Arme und Beine ganz schwer und warm.“
- „Herz und Atmung ruhig und gleichmäßig.“
- „Es atmet mich.“
- „Bauch ist warm.“
- „Stirn bleibt kühl.“
- „Ich bin ganz ruhig.“

Der Grad der Zusammenfassung hängt von Ihrem Übungserleben ab. Sie können z. B. die Wärme und Schwere zusammen fassen aber die anderen Übungen noch unverändert lassen.

Sofern Sie möchten, kann dann ein „Vorsatz“ geübt werden. Dabei bleibt aber immer zu beachten, dass die unveränderte Rücknahmeformel die Übung beendet.

Bedeutung der einzelnen Grundelemente

1. Schwere

Die Schwereübung dient der Muskelentspannung. Sie ist die erste Übung, weil das autogene Training seinen Ausgangspunkt bei den Bewegungsmuskeln hat.

2. Wärme

Dieses Erlebnis dient der Gefäßentspannung. Zum Einen erreicht man mit dieser Übung eine bessere Körperbeherrschung, zum Anderen eine Blutdrucksenkung durch Entspannung. Beim durchschnittlich Übenden stellt man einen messbaren Körpertemperaturanstieg von ca. 1 °C an der Haut fest.

Hoher Blutdruck fällt um 10 bis 30 mm Hg.

3. Herz

Diese Übungen ermöglichen es, den Kreislauf willentlich zu regulieren.

! Der Herzschlag darf aber nicht mit dem Wort „langsam“ aus seinem natürlichen Rhythmus gelöst werden!

Man sollte sich auf eine Stelle des Körpers konzentrieren, an der man schon ein Mal den Puls gespürt hat. Man kann auch während der Übung den Puls tasten.

Das Wort „Herz“ kann auch durch „Puls“ ersetzt werden.

4. Atem

Diese Übung dient der Einstellung der Atmung in Tiefe und Frequenz. Die Atmung steht auf der Grenze von willkürliche steuerbarer und automatisch ablaufender Tätigkeit.

Im AT wird die in der Muskel-, Blutgefäß- und Herzuheentspannung erarbeitete innere Lösung unmittelbar in die Atmung hineintrainiert.

Die Atemeinstellung ist keine Atemübung. Darum muss vermieden werden, dass an der Atmung absichtlich irgendwie manipuliert wird. Viel mehr muss die Atmung dem gesamten Entspannungsprozess angepasst werden. Diesem Ziel dient die Formel „Es atmet mich.“ Die Atmung soll sich aus der Ruheentspannung heraus gestalten, den Übenden quasi „tragen“ und „mitnehmen“. Er soll sich der Atmung voll und ganz hingeben. Das Ergebnis ist ein sehr intensives Entspannungsgefühl, eine Art „innere Versenkung“.

5. Sonnengeflecht (plexus solaris) = „Bauch“

Hier sollen die Bauchorgane entspannt werden. Das Sonnengeflecht liegt an der hinteren Bauchwand, etwa in der Mitte zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeins. Es ist der größte Lebensnervenknoten des Bauchraumes.

Das relativ ungewöhnliche Wort „Sonnengeflecht“ kann auch durch „Bauch“ ersetzt werden.

6. Stirnübung

Durch die selbst suggerierte Stirnkühle wird eine Entspannung der Kopfmuskulatur erreicht. Die Kühle ist nicht messbar. Es handelt sich im Gegensatz zur Wärme nur um ein psychisches Phänomen. Der Kopf als geistig steuerndes Zentrum wird aus dem übrigen Körperbereich herausgenommen, wodurch eine besonders angenehme Empfindung entsteht.

Diese 6 Grundübungen wurden von H. J. Schulz eingeführt. Sie sind als Übungsprogramm bereits vollständig.

7. Schulter

Es werden beim Üben die Muskeln der Schulter, des Nackens und des Hinterkopfes beeinflusst. Dies hat sich vor Allem bei Verspannungen des Nackens mit u. a. daraus resultierenden Kopfschmerzen bewährt.

Die Übung wird vor der Stirnübung eingefügt.

Formelhafte Vorsatzbildung

Eine unter vielen praktischen Hauptwirkungen des AT ist die außerordentliche Zuverlässigkeit, mit der die so genannten „formelhaften Vorsätze“ in die Tat umgesetzt werden.

Die Formeln sollten möglichst kurz, evtl. klangvoll, positiv, rhythmisch, formelhaft einprägsam und vielleicht sogar reimend sein. Die Formulierung muss Ihrer Sprache entsprechen. Schreiben Sie sich Ihre Formel auf, lernen sie auswendig und benutzen jedes Mal den gleichen Wortlaut. Für die Vielseitigkeit der Vorsatzbildung einige Beispiele:

Ruheformeln

„Die Ruhe wird immer tiefer.“

„Gar nichts denken, tun oder wollen, es geschieht alles ganz von selbst.“

„Ich fühle mich ganz ruhig, behaglich und wohl.“

„Jedes Klingeln vertieft die Ruhe.“

Diese Formeln sind oft wirkungsvoller als „Geräusche gleichgültig“.

Allgemeine Formel gegen Schmerzen

Schmerz ist ein Hilferuf des Körpers!

Die Unterdrückung von Schmerzen ohne Abklärung der Ursachen kann lebensgefährlich sein!

Jeglicher Einsatz von AT ist erst nach einem Arztbesuch zu empfehlen. Die Formeln können die ärztlichen Maßnahmen unterstützen. Das AT empfiehlt sich besonders zur Unterstützung/zum Ersatz von Schmerzmedikamenten, so lange es funktioniert.

Äußere bzw. Kopf-/Zahnschmerzen:

Kühlstellung (z. B. „Unterkiefer angenehm kühl und schmerzfrei“)

Innere Schmerzen:

Warmstellung (z. B. „Knie angenehm warm und schmerzfrei“)

Unabänderliche körperliche Zustände:

Verdrängung/Annahme (z. B. „Schmerzen sind gleichgültig.“ oder „Schmerzen sind erträglich“)

Kopfschmerz und Migräne:

Nacken warm stellen – Stirn kühl

Halsschmerzen:

Hals kühl stellen

Trigeminus-Neuralgie:

„Das rechte Gesicht ist und bleibt ganz angenehm ruhig, kühl und schmerzfrei.“

„Der Nacken bleibt angenehm warm und schmerzfrei.“

Rheuma:

Wärme einstellen (z. B. „Der Rücken ist warm und schmerzfrei.“)

Infektneigung

„Ich bin und bleibe gesund.“

„Abwehr arbeitet gut und zuverlässig.“

„Hals bleibt warm.“

Schwitzen

Wichtig: Bei Hitze Schweiß nicht unterdrücken – Hitzschlag-Gefahr!

„Schwitzen ist ganz gleichgültig.“

Bei Hitzewallungen:

„Die Haut bleibt ganz ruhig, trocken und kühl.“

Erröten

„Wenn ich erröten will, geht das Blut in die Beine.“

„Das Gesicht bleibt ruhig, kühl und blass.“

„Erröten ist ganz gleichgültig.“

Warzen

„Die Warze trocknet ein, wird kühl und blass und klein.“

„Es fließt kein Blut in die Warze.“

„Bald fällt die Warze ganz vertrocknet ab.“

Heuschnupfen

- „Die Nase ist ganz ruhig, trocken und kühl.“
- „Die Nase ist ganz kühl und frei.“
- „Die Nase ist ganz ruhig, kühl und frei.“

Schnupfen-Vorbeugung

- „Nase angenehm warm.“
- „Schleimhäute angenehm warm.“

Asthma

- Atemübung an letzte Stelle setzen und intensiv wiederholen!
- „Stirn, Nase und Rachen sind angenehm warm.“

Magen

- „Magen ist ganz ruhig und schmerzfrei.“
- „Das Essen bekommt.“

Abnehmen

- „Ich bin ruhig, zufrieden und satt.“
- „Ich lebe gesund und werde schlank.“
- „Ich esse nur, bis ich satt bin.“
- „Ich muss nicht naschen. Süßigkeiten sind gleichgültig.“

Verdauung

- „Die Arbeit im Darm ist kräftig und warm.“
- „Verdauung ist gut. Stuhlgang eine halbe Stunde nach dem Frühstück.“
- „Der Darm arbeitet ganz ruhig und regelmäßig.“

Menstruationsbeschwerden

- „Die Regel verläuft ruhig und schmerzlos.“
- „Die Periode geht leicht, sie ist ganz gleichgültig.“
- „Der Leib ist und bleibt angenehm strömend warm.“
- „Die Hormone wirken harmonisch.“

Einschlafstörungen

Einschlafen durch Wärme- und Schwere-Übung wegen der erzielten Entspannung

Schlafdauer und -tiefe

- „Ich schlafe des Nachts ganz ruhig, tief und fest.“
- „Ich schlafe bis morgen früh ganz tief und fest.“
- „Ich schlafe abends ein – so muss es sein.“
- „Ich schlafe bis sechs ganz ruhig, tief und fest.“
- „Grübeln ist ganz gleichgültig. Ich lasse mich los.“
- „Ich liege und schlafe ganz in Frieden.“
- „Schlafenszeit ist ganz gleichgültig.“ (gut bei Schichtdienst)
- „Ich erwache um drei ganz fröhlich und frei.“
- „Ich erwache um sechs ganz munter und frisch.“

Reisekrankheiten

- „Zugfahren ist ganz gleichgültig.“
- „Der Magen bleibt ganz ruhig.“
- „Bewegungen sind ganz gleichgültig.“

Angst und Lampenfieber

- „Ich bin und bleibe ganz ruhig und voller Mut.“
- „Ich bleibe geborgen.“
- „Ich bleibe ganz ruhig und fühle mich frei.“
- „Ich bin und bleibe frei von Sorgen.“
- „Mir kann nichts passieren.“
- „Ich fahre ruhig mit der Bahn und komme ganz gelassen an.“
- „Ich spiele ganz ruhig, sicher und frei.“
- „Ich bin auf der Bühne ganz fröhlich und frei.“
- „Publikum und Kritiker sind ganz gleichgültig.“
- „Ich bin ganz ruhig, denn nur die Kunst ist hier wichtig.“
- „Ich spreche ganz ruhig, sicher und frei.“ (ca. 30 x)

Abhängigkeiten

- „Ich trinke keinen Alkohol, zu keiner Zeit, an keinem Ort, bei keiner Gelegenheit.“
- „Alkohol ist ganz gleichgültig.“
- „Ich trinke nicht.“
- „Enthaltsamkeit macht Freude.“
- „Ich rauche nicht. Zigaretten sind ganz gleichgültig.“
- „Was andere rauchen, reizt mich nicht.“

Lernen und Prüfungen

- „Ich arbeite gern.“
- „Lesen und Denken freut und entspannt.“
- „Ich arbeite ruhig, gesammelt und klar.“
- „Ich arbeite zügig, ruhig und überlegt.“
- „Ich antworte ruhig, sicher und frei.“
- „Ich spreche ganz ruhig, sicher und frei.“
- „Mein Gedächtnis behält.“
- „Mein Gedächtnis ist aufgeräumt und jederzeit bereit.“
- „Was gelernt ist wird bleiben.“
- „Ich arbeite stetig und sicher.“
- „Die Prüfung gelingt mir leicht und gut.“
- „Ich bin in der Prüfung ganz ruhig, gelassen und frei.“

Arbeit am Charakter

- „Ich setze mich durch.“
- „Ich weiß, was ich will und kann.“
- „Ich setze mich ein.“
- „Ich komme voran.“
- „Ich werde aktiv.“
- „Ich vertrete mein Recht.“
- „Mein Leben nehme ich selbst in die Hand.“
- „Ich handle ganz klar, bestimmt und fest.“
- „Ich sehe das Gute.“

„Ich bin ein Optimist und gehe voran.“
„Ich beachte die Anderen.“
„Ich liebe das Leben.“
„Mein Leben macht Freude.“
„Ich packe die Zukunft an ganz fröhlich und frei.“
„Ich schaffe es.“
„Nur Mut, es geht gut.“

Diese Formeln sind nur ein kleiner Teil dessen, was möglich ist. Bei allen Formulierungen sollte aber immer darauf geachtet werden, dass nur positive Aussagen verwendet werden.

Diese Ausarbeitung basiert auf einer Kursschrift der AT-Lehrerin Birgit Barth.

AT für Multiple Sklerose-Patienten

Eine konzentrierte Selbstentspannung

Bei der Beratung und Betreuung von Multiple Sklerose-Patienten habe ich vor 20 Jahren angefangen, das Autogene Training (AT) nach J. H. Schultz anzuwenden. Nach eingehenden Beobachtungen bin ich dazu übergegangen, das AT schrittweise immer mehr den speziellen Schwierigkeiten dieser Patienten anzupassen. Dabei habe ich folgende MS-Symptome berücksichtigt: die schnelle Ermüdbarkeit und die damit verbundene Konzentrationsabnahme, Blasenstörungen, Spastizität, kalte Glieder, körperliche und psychische Unsicherheit und festgestellt, dass auch der schwerere Erkrankte mit dem der MS angepassten Autogenen Training gut zurechtkommt. Durch mehrere Pausen am Tag mit dem AT kann der Patient lernen, seine Kraftreserven wieder aufzufüllen und seinen Gesamtzustand zu beeinflussen. Ein Heilmittel der Multiplen Sklerose ist das Autogene Training aber nicht.

Ich empfehle allen am AT interessierten MS-Patienten, meine Ausführungen und Anleitungen mit ihrem Arzt oder einem Psychologen zu besprechen und unter deren Kontrolle dieses AT einzuüben.

Da für manche Patienten, insbesondere Schwerbehinderte und solche, die auf dem Lande leben, das Autogene Training nicht in einem Lernkurs realisierbar ist, gebe ich am Schluss dieser Einführungen den genauen Ablauf der konzentrierten Selbstentspannung für MS-Patienten wieder, damit diese nach Rücksprache mit Ihrem Arzt das AT selbst erlernen können.

Ich mache aber darauf aufmerksam, dass die ersten Versuche oftmals ohne Erfolg ablaufen. Erst nach mehrmaligem Wiederholen und Einarbeiten in den Ablauf des ATs stellt sich allmählich der Erfolg ein. Autogenes Training ist kein Leistungssport. Entspannung und Körperreaktionen sollen nicht mit dem Willen, sondern mit der Vorstellung erreicht werden.

Als unterstützende Vorbereitung zum Erlernen der konzentrierten Selbstentspannung ist ein Raum, in dem absolute Ruhe herrscht, und sind möglichst gleiche Tageszeiten für die Übung notwendig. Eine weitere Vorbereitung ist eine entspannte Haltung bzw. Lage. Am vorteilhaftesten ist es, wenn der Übende ausgestreckt auf dem Rücken liegen kann, den Kopf leicht erhöht, so dass keine Spannung im Brustkorb besteht. Die Arme liegen seitlich am Körper, leicht angewinkelt, die Hände sind mit den Handflächen nach unten gekehrt. Zur Entspannung der gesamten Beinmuskulatur sollten die Fußspitzen möglichst nach außen gerichtet sein. Die Kleidung darf nicht beengen. Gürtel, Hosenbund und Kragen öffnen, Schuhe nach Möglichkeit ausziehen. Auf jeden Fall sollte eine leichte Decke, die bis zu den Schultern reicht, Beine und Leib bedecken.

Das MS-AT kann auch im Rollstuhl oder im Sessel bzw. Stuhl mit Armlehnen ausgeführt werden. Auch hier möglichst alles Beengende der Kleidung lockern und über die Knie und Beine eine leichte Decke, Jacke o.a. legen. Die Hände liegen bei der Sitzhaltung auf den Oberschenkeln oder auf den Armlehnen, wenn diese niedrig genug sind. Die Schultern müssen unbedingt gesenkt sein, um eine Entspannung der Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur zu erreichen. Ebenso sollte der Unterkiefer gelockert sein, zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Die Augen sind geschlossen, um optische Reize auszuschließen.

Einige Male wird langsam und ruhig durchgeatmet. Störende und ablenkende Gedanken soll der Übende von sich abfallen lassen (nicht ärgerlich und mutlos werden, wenn es nicht

gleich gelingt). Den Satz „Ich bin ruhig ... ganz ruhig und gelöst ...“ tief in sich hineingehen lassen, womit die konzentrierte Selbstentspannung eingeleitet ist.

Jetzt richtet sich die Konzentration auf die Arme, Hände, Beine und Füße mit der Vorstellung: „Die Glieder werden warm ...“ Dabei hilft dem Übenden der Gedanke, dass das Blut von der Magengrube (Plexus solaris) warm durch die Adern strömt.

Prof. J. H. Schultz fängt das Autogene Training mit der Vorstellung von Schwere in den einzelnen Gliedmaßen an. Diese Schwerevorstellung lasse ich bei Multiple Sklerose-Patienten bewusst weg, weil der MS-Patient im Durchschnitt schon schwere Glieder hat. Eine Verstärkung halte ich für nachteilig bzw. belastend, da mir MS-Patienten berichtet haben, dass das zusätzliche Schweregefühl von ihnen als unangenehm oder als noch mehr lähmend empfunden wurde.

Da durch seitenungleiche Lähmungen und Gefühlsstörungen sowie ungleiche Beweglichkeit in den Gliedmaßen ein auf einzelne Gliederabschnitte eingestelltes Lernprogramm des Autogenen Trainings nicht den gewünschten Erfolg bringt, lasse ich die Konzentration auf „Wärme“ von Anfang an auf beide Arme und beide Beine gerichtet sein. Bei der gleichzeitigen Konzentration auf die Gliedmaßen kann die Synergie mitwirken, d.h. dass die bessere Seite die Reaktionsfähigkeit der schwächeren Seite beeinflussen kann.

Zeitlich begrenze ich das AT auf etwa 10 Minuten, um die Leistungsspanne des MS-Patienten nicht zu überziehen. Eine längere Konzentration bringt im Durchschnitt keine bessere Erholung oder weitere Entspannung. Eine Ausnahme bildet allerdings das AT abends im Bett zum Einschlafen, bei dem eine zeitliche Begrenzung sowie das Aufheben des ATs wegfällt.

Nach der Konzentration auf „Wärme“ folgt „Ich bin ruhig und gelöst ...“ und die Vorsatzformel „Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff.“ Diese Vorsatzformel ist wichtig für den MS-Patienten. Nun folgt wieder die Konzentration auf die Wärme der Glieder. Hinzu kommt die weitere Vorstellung „Die Glieder werden leicht, so leicht, als wenn sie gar nicht mehr zum Körper gehören.“ Die Vorstellung von Leichtigkeit wird von den stärker behinderten MS-Patienten und denjenigen, die keine Wärme in den gelähmten Extremitäten empfinden können, als besonders angenehm empfunden.

Jetzt wieder die Vorstellung von Ruhe und Gelöstheit mit der Vorsatzformel. Danach wieder die Konzentration auf Wärme und Leichtigkeit, und vor Abschluss des ATs noch einmal Ruhe, Gelöstheit und die Vorsatzformel „Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff.“

Das Aufheben des Autogenen Trainings geschieht durch langsames Zählen im Rhythmus des Ausatmens bis zehn. Bei „acht“ sollen die Glieder, soweit es möglich ist, gestreckt oder bewegt werden und erst bei „zehn“ die Augen geöffnet. Tief durchatmen und dann eine Minute Besinnung auf die Wirkung des eben beendeten ATs anschließen. – Rollstuhlfahrer versuchen bei „acht“ mit den Händen die Knie gegeneinander zu bewegen, wobei gleichzeitig eine Lockerung der Arme und Schultern erfolgt. Bettlägerige Patienten bewegen, was ihnen möglich ist.

Wenn der MS-Patient gelernt hat, mit der konzentrierten Selbstentspannung zu leben, wird er feststellen, dass der Gedanke „ich bin ruhig und gelöst“ Aggressionen, Hemmungen und Ängste abbaut. Es gibt z. B. viele Patienten, die, wenn sie zur Eile getrieben werden oder wenn sie sich beobachtet fühlen, eine Hemmung bzw. Blockierung oder verstärkte Unsicherheit der Bewegung haben. Die bist ins Unterbewusstsein

eingedrungene Vorsatzformel „wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff“ hilft die Hemmschwelle zu überwinden.

Bei Patienten mit Blasenstörungen, die Angst haben, die Toilette nicht rechtzeitig zu erreichen, genügt oft die Konzentration auf die Worte „ich bin ganz ruhig“, um es zu schaffen. Bei Miktionshemmung wiederum gehört das Wort „gelöst“ unbedingt dazu, um den Sphinkterspasmus nicht durch Ungeduld zu steigern, sondern das Lösen zu erleichtern. Genau so wirken sich die Worte „ruhig und gelöst“ auf einen durch Angst oder Aufregung gesteigerten Spasmus der Glieder aus. Einige MS-Patienten haben mir berichtet, dass schmerzende Spasmen mit der Konzentration auf „ruhig und gelöst“ als weniger schmerzhaft empfunden wurden. Andere Patienten machten die Erfahrung, dass durch das Senken und Lockern der Schultern leichte, einschließende Spasmen abgefangen werden konnten, oder durch die Konzentration auf „ich bin ruhig und gelöst“ die Spannungen sich leichter lösten.

Ablauf des Autogenen Trainings für MS-Patienten

Ich bin ruhig ... ganz ruhig und gelöst
Meine Schultern sind locker und gesenkt
Mein Unterkiefer ist locker
Die Augen sind geschlossen
Ich denke an nichts anderes als an das AT
Ich atme ruhig und langsam

Ruhe und Wärme strömt durch meinen Körper
Von der Magengrube (plexus solaris) strömt Wärme in die Glieder
Die Glieder werden ganz warm..... warm warm angenehm warm
Die Oberarme werden warm..... ganz warm.....
Die Unterarme werden warm ganz warm.....
Bis in die Hände strömt die Wärme warm ganz warm ..
Die Oberschenkel werden warm..... ganz warm.....
Die Unterschenkel werden warm ganz warm.....
Bis in die Füße strömt die Wärme warm ganz warm ..
Die Wärme strömt von der Magengrube in die Glieder..... warm ganz warm

Ich bin ruhig ... ganz ruhig..... und gelöst
Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Die Ruhe breitet sich aus..... und begleitet mich.....
durch den ganzen Tag..... Ruhe..... Ruhe
.....Ruhe.....

Ruhe und Wärme strömt durch meinen Körper
Die Glieder sind ganz warm warm ganz warm
Bis in die Hände strömt die Wärme warm ganz warm
Bis in die Füße strömt die Wärme warm ganz warm
Die Glieder sind warm ganz warm..... und werden jetzt leicht
angenehm leicht als wenn sie von warmem Wasser getragen werden
leicht leicht angenehm leicht.....
als wenn sie gar nicht zu mir gehören leicht..... leicht angenehm leicht
und warm sind die Glieder

Ich bin ruhig ... ganz ruhig..... und gelöst

Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Die Ruhe breitet sich aus..... und begleitet mich.....
durch den ganzen Tag..... Ruhe..... Ruhe
.....Ruhe.....

Ruhe und Wärme strömt durch meinen Körper.....
Die Glieder sind ganz warm warm ganz warm
Bis in die Hände strömt die Wärme warm ganz warm
Bis in die Füße strömt die Wärme warm ganz warm
Die Glieder sind warm ganz warm..... und werden jetzt leicht
angenehm leicht als wenn sie von warmem Wasser getragen werden
leicht leicht angenehm leicht.....
als wenn sie gar nicht zu mir gehören leicht..... leicht angenehm leicht
und warm sind die Glieder ..

Ich bin ruhig ... ganz ruhig..... und gelöst ...
Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff
Die Ruhe breitet sich aus..... und begleitet mich.....
durch den ganzen Tag..... Ruhe..... Ruhe
.....Ruhe.....

Ich zähle jetzt bis zehn
eins zwei
drei..... vier
fünf..... sechs.....
sieben acht: Strecken, bewegen!!!...
neun..... zehn: Augen auf!!!

Besinnung auf die Vorsatzformel „Wenn ich ruhig bleibe und gelöst bin, bekomme ich jede Situation in den Griff.“

Abschließend möchte ich nochmals darauf hinweisen, dass, wenn das Autogene Training vom Multiple Sklerose-Patienten beherrscht wird, schon die Worte „ruhig“ oder „ruhig und gelöst“ bei jeder fordernden Situation helfen, um diese in den Griff zu bekommen bzw. die spezifischen Schwierigkeiten gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Das Senken der Schultern bei dem Denken „ruhig“ oder „ruhig und gelöst“ ist für die äußere und innere Entspannung eine wesentliche Unterstützung.

Für den MS-Patienten sollte die konzentrierte Selbstentspannung zum täglichen Leben gehören. Der Behinderte kann damit das Beste aus seinem Zustand herausholen, Stress und Aggressionen abbauen und das Risiko, durch Stress oder Überanstrengung eine Verschlechterung zu erfahren, vermindern.

Sehr viel mehr Patienten, als ich zu hoffen wagte, haben vom Autogenen Training profitiert. Ein halbes Jahr nach der Veröffentlichung meines Artikels über das „Autogene Training für Multiple Sklerose-Patienten“ im Mitteilungsblatt der DMSG hatte ich bereits 231 Antworten zum MS-AT. Nach den vorliegenden 207 auswertbaren Fragebögen haben 164 Multiple Sklerose-Patienten das Autogene Training gelernt.

Diese Fassung basiert auf einem Artikel in der Mitgliederzeitschrift der DMSG „aktiv“.