

**Daniel Wilk**

# **Einführung in das Autogene Training**

**2019**

Autogenes Training (im Folgenden oft mit »AT« abgekürzt) ist eine Möglichkeit, den eigenen Körper besser kennenzulernen und bewusst eine Entspannung herbeizuführen. Die Sensibilität für die Vorgänge im Körper und für die eigenen Gefühle wird während der Übungen zunehmend gesteigert. Die Fähigkeit, den ganzen Körper und auch einzelne Muskelgruppen gezielt zu entspannen, nimmt von Übung zu Übung zu. Ein weiteres anfängliches Ziel ist es, eine »Entkrampfung« der Gedanken und Gefühle zu erreichen.

Diese Wirkungen werden sich innerhalb der ersten Trainingswochen zunehmend deutlicher zeigen. Weitere, fortgeschrittene Ziele sind dann eine zuverlässige Entspannung im körperlichen und psychischen Bereich auch unter schwierigen Bedingungen, die eigene Gesundheit auch auf einzelne Organe bezogen entscheidend zu verbessern sowie leichter neue Lösungswege für Probleme zu finden.

Der vorliegende Text richtet sich sowohl an zukünftige Kursleiter als auch an Menschen, die das AT lernen möchten. Aus der täglichen Anwendung heraus möchte ich versuchen, Wissen zu vermitteln, das das Verständnis für das AT und die Motivation zu konsequenter Übung fördert. Durch die Beschreibung von häufig auftretenden Schwierigkeiten können Unsicherheiten vermieden sowie die Kompetenz von zukünftigen Kursleitern im Umgang mit Fragen der Teilnehmer erweitert werden.

Seitdem ich Autogenes Training lehre, hat sich für mich die Frage der Effektivität meiner Arbeit gestellt. In den Kursen sind immer wieder Teilnehmer gewesen, die schon andere Kurse besucht hatten – oft ohne Erfolg. In den Gesprächen über die Gründe für mangelnde oder fehlende Wirksamkeit wurde mir zunehmend klarer, dass die wirkenden Prozesse nicht im-

mer ausreichend berücksichtigt werden. Um dieser Erkenntnis Rechnung zu tragen, lege ich einerseits besonders viel Wert darauf, den Sinn der häufigen Übung zu erklären, nämlich die Entstehung und feste Etablierung von Reflexen, die dann mit hoher Zuverlässigkeit auch unter schwierigen Bedingungen die Entspannung herbeiführen. In diesem Sinne ist es mir wichtig zu verdeutlichen, wie eng die erwarteten Reaktionen mit der Häufigkeit des Übens auf der einen Seite und den dadurch hervorgerufenen körperlichen Reaktionen auf der anderen Seite verwoben sind – weitgehend unabhängig von der persönlichen Einstellung. Andererseits hebe ich besonders hervor, wie wichtig die Einhaltung bestimmter Voraussetzungen ist, damit die Übungsbedingungen möglichst optimal sind. Schließlich habe ich versucht, praxisnahe Wege aufzuzeigen, wie die Hindernisse überwunden werden können, die am häufigsten auftreten.

Das erste Kapitel befasst sich unter anderem mit den Voraussetzungen, den Zielen und den Wirkungen des AT. Der in Kapitel 2 erläuterte Begriff des erworbenen Reflexes soll der Mittelpunkt meiner Erklärungsversuche für Sinn und Wirksamkeit der täglichen Übungen sein. Die Anleitung zum Erlernen des Verfahrens finden Sie im dritten Kapitel. Dort werden auch die für das Erlernen günstigsten Bedingungen dargestellt. Kapitel 4 beschreibt die Formeln im Einzelnen. Formelhafte Vorsätze als Aufbaumöglichkeit finden sich in Kapitel 5. In Kapitel 6 werden mögliche Schwierigkeiten beim Umgang mit dem AT geschildert. Wie nach Ende eines Kurses das weitere Üben und die Anwendung in der Praxis aussehen sollten, beschreibt das siebte Kapitel. Kapitel 8 zeigt Verbindungen zur Hypnose auf. Schließlich befasst sich das neunte Kapitel mit Trancegeschichten, mit deren Hilfe neue Fenster in die eigene Vorstellungswelt geöffnet werden.

Es gibt inzwischen einige Versuche, Leserinnen und Leser in Büchern gleichermaßen anzusprechen (LeserInnen, Leser/innen usw.). Im Interesse einer möglichst flüssigen Lesbarkeit verzichte ich auf eine solche Schreibart und halte mich statt-

dessen an die auch im Sprachgebrauch übliche Form – selbstverständlich ohne dadurch den Leser der Leserin auf irgendeine Weise vorziehen zu wollen.

## 1 Allgemeine Voraussetzungen

Der Berliner Medizinprofessor Dr. I.H. Schultz entwickelte in den 1920-er Jahren das Autogene Training. Es ist inzwischen eines der am meisten verwendeten und erforschten Entspannungsverfahren in Europa geworden.

Ausgangspunkt waren seine Forschungsarbeiten mit hypnotisierten Studenten, in denen bestimmte körperliche Veränderungen als Folge tiefer Ruhe offenbar wurden. Diese Begleitphänomene der Entspannung ließ Schultz in Sätze einfließen, die selbständig regelmäßig geübt werden sollten.

Die so entwickelten »Formeln«, führen – immer wieder angewandt – zu einer zuverlässig erreichbaren Entspannung. Sie nutzen Körpervorgänge, die in jeder Entspannung ablaufen, unabhängig davon, wie die Entspannung zustande gekommen ist.

Es ist nicht wesentlich, ob die Ruhe sich durch schöne Musik, ein langweiliges Buch, Autogenes Training, Meditation, Yoga, Progressive Muskelrelaxation, durch das allabendliche Zubettgehen oder durch die lebhaftere Erinnerung an einen schönen Sonnenuntergang im Urlaub einstellt. In jeder Entspannung fühlt der Körper sich *schwer* und *warm* an, die *Atmung fließt ruhig und gleichmäßig*, das *Herz schlägt regelmäßig und ruhig*, der *Bauch ist warm*, die *Stirn eher kühl*.

Diese Erscheinungen beachten wir selten bewusst. Dennoch sind sie – mehr oder weniger stark ausgeprägt – in jeder Entspannung enthalten.

Durch ein Trainieren unter Verwendung der bewussten Wahrnehmung dieser Phänomene können Reflexe ausgebildet werden, die zu einer zuverlässigen Verfügbarkeit der Entspannung führen – auch unter schwierigen Bedingungen.

Autogenes Training besteht also aus wenigen Formeln, die nach und nach erlernt werden. Sie lenken die Aufmerksam-

keit im Wesentlichen auf die genannten Körpervorgänge, die infolge der Entspannung auftreten. Durch konsequente Übung und Beachtung der notwendigen Voraussetzungen werden die gewünschten Effekte eintreten.

### 1.1 Warum nicht ein anderes Entspannungsverfahren?

Es wäre sicherlich vermessen, das AT als das beste aller Verfahren zu bezeichnen, die eine Entspannung herbeiführen können. Welches Verfahren vom Einzelnen am leichtesten erlernt wird, ist auch eine Frage des persönlichen Hintergrunds.

So ist anzunehmen, dass ein streng gläubiger Inder aus der Kultur heraus, in der er aufgewachsen ist, eine größere Nähe zum und mehr Verständnis für *Yoga* hat. Der *Yoga* ist nicht eigentlich ein Entspannungsverfahren. Die Entspannung ist nur ein Schritt zur Erreichung der absoluten Freiheit, die mit der Anwendung des *Yoga* letztendlich angestrebt wird (Eliade).

Menschen, die wenig Gefühl für ihren Körper haben und vielleicht auch noch dazu neigen, lieber in körperlicher Aktivität so etwas wie psychische Entspannung zu finden, sind vielleicht eher mit der *Progressiven Relaxation* nach Jacobson zu einer Entspannung zu leiten. In diesem Verfahren wird über stufenweise Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine Lösung der muskulären Spannung erreicht. Im weiteren Verlauf wird in der »Vergegenwärtigung« (Douglas u. Borkovec) letztendlich eine hoch differenzierte Entspannung auch einzelner Muskeln ohne vorherige Anspannung angestrebt. Aber bevor dieser Zustand erreicht ist, ist viel Anspannung und Entspannung zu leisten, die nicht unauffällig vollzogen werden kann. Dadurch schränken sich die Übungsmöglichkeiten stark ein.

*Meditationen* sind weit weniger konkret als die *Progressive Relaxation*. Sie verlangen von vorneherein eine Konzentration auf das eigene geistige Erleben. Die Aufmerksamkeit soll im Jetzt, in der Gegenwart verankert werden (Borysenko).

## 1.2 Wozu Autogenes Training?

Aber auch für Menschen, die schon ein anderes Verfahren erlernt haben, ist das AT eine mögliche Methode, Ruhe herbeizuführen oder zu vertiefen – sowohl als Alternative als auch als Kombination oder Erweiterung. Es beschränkt sich auf die Wahrnehmung von in jeder Entspannung vorhandenen Körpervorgängen und ist jederzeit unauffällig anwendbar.

Unabhängig davon, welches Verfahren erlernt wird, erschafft jedes eine Voraussetzung, die das Erlernen eines anderen Verfahrens grundsätzlich ganz wesentlich begünstigt. Jedes Verfahren mündet – zumindest auf einer Zwischenstufe – in eine tiefe innere Ruhe, die zum Schlaf führen kann, aber nicht muss, in eine überraschend große Beeinflussbarkeit vieler unbewusst ablaufender Prozesse und in eine hohe Sensibilität für Spannungszustände und deren Reduktion innerhalb kurzer Zeit.

### 1.2 Wozu Autogenes Training?

In den Kursen wird von einzelnen Teilnehmern nach der ersten Erfahrung mit dem AT hin und wieder erstaunt berichtet, das, was sie nun unter dem Namen »Autogenes Training« kennengelernt haben, hätten sie schon seit Langem regelmäßig angewendet. Nach genauem Hinhören stellt sich bei denjenigen, die bisher keinen Kurs für Entspannungsverfahren besucht haben, heraus, dass nicht das AT gemeint ist. Vielmehr entspannen sie, indem sie ihre Aufmerksamkeit auf positiv assoziierte Bilder oder aber auf bestimmte Körperempfindungen lenken. Bilder in diesem Sinne sind oft Urlaubserinnerungen oder Fantasien harmonischer Erlebnisse oder Orte.

Allerdings fehlt bei dieser Art der Entspannung einer der wichtigsten Gründe für das Erlernen eines Entspannungsverfahrens: die Anwendbarkeit in schwierigen Situationen des Alltags. Sie ergibt sich im AT in erster Linie aus der Einübung und stabilen Etablierung von Reflexen, die für ein zuverlässiges Funktionieren der erwünschten Reaktionen sorgen. Eine möglichst regelmäßige Übung immer gleicher Inhalte ist die Voraussetzung für die Entstehung von Reflexen.

Ein Ergebnis der Einübung von Reflexen ist die Sicherheit, immer dann, wenn Sie es dringend brauchen, mit der gewohnten Methode schnell in einen Zustand der Ruhe zu kommen.

### **1.3 Die Bedeutung des Glaubens**

Hin und wieder wird das AT von Teilnehmern abgelehnt, weil sie nicht an seine Wirksamkeit glauben.

Die Bedeutung des Glaubens für das Erlernen der Methode wird überschätzt. Er kann zwar helfen, indem er entspannend wirkt und so manche mentale Barriere gar nicht entstehen lässt. Aber er ist keine unbedingte Voraussetzung. Vielmehr habe ich im Lauf der vielen Kurse die Teilnehmer schätzen gelernt, die mit größerer Skepsis anfangen, sich aber von der Plausibilität der Zusammenhänge und ihren eigenen Erfahrungen zu stauenden, manchmal begeisterten Anwendern des Verfahrens überzeugen lassen.

Der Einfluss des Glaubens auf das Autogene Training kann zusammengefasst werden:

*Wenn Sie an das Verfahren glauben, es aber nicht anwenden, werden Sie keine Wirkung spüren. Üben Sie dagegen in der beschriebenen Weise, werden Sie es erlernen, auch wenn Sie an einen Erfolg nicht glauben.*

Manchmal verbietet der religiöse Glaube die Teilnahme an solch einer »Bewusstseinsveränderung«. Diese Teilnehmer befürchten eine Beeinflussung ihres Gedankengutes in einer Weise, die ihrem Seelenheil gefährlich werden könnte. Manche Glaubensgemeinschaften untersagen ihren Mitgliedern denn auch jegliche Beschäftigung mit derartigen Techniken.

Tatsächlich verändert das AT in keiner Weise irgendwelche religiösen Inhalte. Die Anwendung des AT führt im Gegenteil zu einer lebensbejahenden, der Natur – und somit der Schöpfung – zugewandten Einstellung.

Allerdings wird durch die vermehrte Ruhe eine klare Wahrnehmung gefördert, die dazu führen kann, die Substanz und die Absicht mancher religiösen Vorschriften zu hinterfragen.



#### 1.4 Entspannung als Nährboden für eine gesunde Lebensweise

Der religiöse Glaube kann dadurch aber nur dann gefährdet werden, wenn er den die Gesundheit fördernden Bedürfnissen des Körpers widersprechen würde.

Ein Beispiel dafür ist das Problem der Abhängigkeit. Manche Glaubensgemeinschaften unterstützen bei ihren Mitgliedern ganz gezielt deren Abhängigkeit von der Gruppe. Hier ist ein gesunder kritischer Menschenverstand unerwünscht. Dagegen wird die enge, unkritische Bindung an die Gemeinschaft als von Gott gewollt deklariert. Das AT fördert aber eine Reduktion der Abhängigkeit, indem der Selbstverwirklichung und der Selbstheilungstendenz des Menschen durch die wiederkehrende Ruhe und deren Folgen die Möglichkeit gegeben wird, die eigene Selbstsicherheit zu festigen und auszubauen. So kommt es immer wieder vor, dass ein Mensch sich aus seiner Abhängigkeit löst, nachdem seine Persönlichkeit sich – vielleicht auch mit Hilfe des AT – weiterentwickelt hat und er feststellt, dass die bisher Sicherheit und Geborgenheit vermittelnde Gruppe nun ein Gefühl der Unfreiheit und Einengung hervorruft.

AT allein kann einen abhängigen Menschen von einer solchen Bindung vielleicht nicht befreien. Aber es kann helfen.

#### **1.4 Entspannung als Nährboden für eine gesunde Lebensweise**

Ein Kollege bezeichnete vor einiger Zeit das AT als ein »Wunder-Verfahren«, das zur Heilung jeglichen Leidens einzusetzen sei. Damals habe ich diese Äußerung als Spott aufgefasst. Trotzdem näherte er sich damit meiner Einschätzung: Zwar sehe ich Entspannung nicht als ein in jeder Situation anwendbares Allheilmittel, aber in mir hat sich in den Jahren des Umgangs mit dem AT die Überzeugung herausgebildet, dass regelmäßige, möglichst mehrmals täglich hervorgerufene tiefe Entspannung (gleichgültig, ob durch das AT oder durch andere Verfahren ausgelöst) die beste *Voraussetzung* für jegliche Heilungsprozesse im Körper darstellt.

Wir werden von Kindheit an gelehrt, in einer bestimmten Weise mit unserem Körper umzugehen. Dabei wird der Gesundheit nicht die erste Priorität zugewiesen. Wer kennt sie nicht, diese »Elternsätze«: »Jetzt rei dich mal zusammen«, oder »Schaff erstmal was, jammern kannst du später.« »Denke nicht daran (an die Beschwerden), arbeite einfach weiter, dann geht es schon vorüber.«

Diese und ähnliche Aufforderungen hören fast alle Kinder von ihren Eltern. Auch wenn wir die Reife zur Selbstbestimmung mit unserem Eintritt in das Erwachsenenalter erreicht haben, ist es nicht anders. Auch dann werden wir immer wieder aufgefordert, den Zielen, die unabhängig von unserer körperlichen und psychischen Integrität existieren, Vorrang einzuräumen vor dem gesunden Funktionieren der eigenen Person.

Lebensziele, die uns als erstrebenswert bezeichnet werden, können sein: die Anhäufung von materiellen Gütern (ein Haus bauen, ein besseres Auto fahren, modische Kleidung tragen, ein finanzielles Polster haben), ein guter Ruf (strebsam, fleißig, erfolgreich im Beruf).

Solche Ziele haben in unserer Lebensplanung einen sehr hohen Stellenwert. Sie werden oft mehr geschtzt als eine gesunde Lebensweise. Gesundheit gilt als selbstverständliche Voraussetzung, Krankheit darf einfach nicht sein, denn sie könnte unsere Ziele, unseren sozialen Status in Frage stellen. Leben in Harmonie mit dem Körper oder gar mit der Natur insgesamt wird als weniger wichtig eingestuft. Menschen, die in unserer sozialen Umgebung den Einklang mit dem gesunden Funktionieren unseres Körpers in unserer natürlichen Umgebung suchen, werden oft als etwas weltfremde Außenseiter betrachtet. Dabei wird völlig missachtet, dass wir ganz direkt von unserer Gesundheit abhängig sind. Die Gesundheit wiederum ist unmittelbar vom Zustand der Natur und unserer Nahrungsmittel abhängig. Seltsamerweise wird in diesem Punkt der Wissenschaft wenig Glauben geschenkt. Denn im Wesentlichen sind sich die kompetenten Wissenschaftler hier doch einig.

## *1.5 Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig*

Was aber hat unsere Umwelt mit Autogenem Training zu tun?

### **Bedeutung für die Gesundheit**

Durch die regelmäßige Anwendung eines Entspannungsverfahrens wird sich das Bewusstsein für den eigenen Körper verändern. Rückt der Körper häufiger in den Brennpunkt der Aufmerksamkeit, dann wird er wichtiger, und wir spüren, wie wir uns in ihm wohlfühlen und wo seine Leistungsgrenzen liegen. So spüren wir uns zunehmend differenzierter – nicht als eine Masse, die eben so und so funktioniert, sondern als das feine Zusammenspiel verschiedener Organe, die sich ganz unterschiedlich anfühlen.

Als Folge kann ein Streben nach harmonischer Eingliederung in die Umgebung entstehen. Es wird weniger gedankenlos Raubbau getrieben an körpereigenen und außerhalb des Körpers liegenden Energiequellen. So wird im Interesse der eigenen Existenz der Ast gepflegt, auf dem wir sitzen.

### ***1.5 Körper und Psyche beeinflussen sich gegenseitig***

Oft wird eine unreflektierte Zweiteilung in unserer Existenz angenommen. Auf der einen Seite befindet sich der Körper, auf der anderen ein diffuses Gebilde, das meist als Geist oder als Psyche bezeichnet wird. Eine Ortung und Abgrenzung sind konkret gar nicht möglich, weil die Psyche kein organisches Gebilde ist, das »begriffen« oder objektiv betrachtet werden könnte.

Trotzdem wissen wir, dass es in dem konkret sichtbaren und fühlbaren Körper eine Psyche gibt. Beide sind wechselseitig so eng verbunden, dass sie in ihren Wirkungen aufeinander eigentlich gar nicht trennbar sind.

Der Zusammenhang zwischen Psyche und Körper ist so eng, wie nur eben ein Zusammenhang überhaupt vorstellbar ist. Vielleicht könnte man sagen, das eine drückt sich im anderen auf einer andersstofflichen Ebene aus. Dementsprechend

unmittelbar wirkt sich eine Veränderung im einen auf den anderen Bereich aus.

Das Spannungsniveau wird ständig auch von Gedanken und Gefühlen beeinflusst. Das erkennen wir, wenn wir an jemanden denken, der uns in irgendeiner Form Sorgen bereitet, wenn wir eine ernsthafte Krankheit befürchten oder wenn wir uns auf ein wichtiges ungelöstes Problem konzentrieren. Dann reagiert unser Körper sofort Anzeichen körperlicher Anspannung. Es steigt nicht nur die Herzfrequenz oder der Blutdruck. Auch die Muskelspannung beispielsweise im Nacken nimmt zu, und die Atmung verändert sich. Beobachten Sie sich einmal, wenn Sie die Nachrichten verfolgen, einen spannenden Film sehen oder engagiert an einer Diskussion teilnehmen: Ohne körperlich aktiv zu sein, reagiert Ihr Körper mit verschieden intensiver Anspannung. Wenn Sie stark mit dem Wahrgenommenen verbunden sind, dann sind die Veränderungen ausgeprägter, als wenn es sie »kalt lässt«.

Spannungszustände sind also nicht nur dann vorhanden, wenn wir körperlich aktiv sind. Auch bei scheinbarer Passivität können belastende Faktoren wirksam sein. Selten sind wir vollständig sorglos. Das betrifft unsere finanzielle, berufliche, gesundheitliche oder familiäre Situation. Auch wenn wir nicht bewusst an diese Themen denken, laufen sie doch »im Hintergrund« ab und haben ihren Einfluss auf unseren Körper und unsere Stimmung. Bei vielen Menschen haben sich diese Sorgen, die uns oft gar nicht bewusst sind, so verdichtet oder angehäuft, dass eine tiefe Entspannung nicht einmal mehr im Schlaf gefunden wird. Die Folge ist ein gestörter Schlaf, nach dem wir uns nicht mehr erholt fühlen und aus dem wir nicht selten durch Alpträume geweckt werden. Nach einiger Zeit beginnt das Energieniveau zu sinken, und bestimmte Symptome zeigen die Not auf, in der der Organismus sich befindet. Dazu gehören neben Schlafstörungen auch Ängste und Nervosität, Schmerzen und andere körperliche Symptome. Derartige Störungen des körperlichen Befindens wirken wiederum auf die Psyche beeinträchtigend und vermehren unsere Sorgen.

### **Spannung braucht Erholung**

Wir brauchen ein gewisses Maß an körperlichen Spannungen, um uns wohlzufühlen und um unseren Alltag zu meistern. Allerdings ist nach einer Anspannungsphase immer eine Lösung der Spannungen notwendig, um gesund zu bleiben und neue Energie zu gewinnen. Auf Spannung sollte also immer auch Entspannung folgen. Wenn das für längere Zeit nicht möglich ist, kommt der Mensch an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit. Symptome wie Kopfschmerzen, Gereiztheit oder Schlafstörungen zeigen eine beginnende Erschöpfung auf. Reagieren wir darauf nicht mit der nötigen Erholung, kann irgendwann eine körperliche Schädigung die Folge sein.

Im idealen Fall sorgt der Körper dafür, dass immer nur so viel Spannung aufgebaut und gehalten wird, wie wir jeweils benötigen. Das ist ein sehr feines Wechselspiel zwischen Anspannen und Loslassen, das unbewusst reguliert wird. Unser Herz arbeitet beispielsweise in solch einem ständigen Wechsel zwischen Aktivität und Passivität. Um Blut in seine Kammern aufnehmen zu können, muss es sich entspannen, um dieses Blut in den Körper zu befördern, muss es kontrahieren. Ähnlich verläuft die Atmung. Das Einatmen setzt die Aktivierung bestimmter Muskeln voraus, um Ausatmen zu können, muss die Spannung dieser Muskeln wieder losgelassen werden. In beiden Fällen passen sich die Organe von einer Sekunde zur anderen auf veränderte Anforderungen an. Mit beruhigender und bewundernswerter Zuverlässigkeit!

Durch die möglichst regelmäßige Anwendung des AT senkt sich dieses Spannungsniveau insgesamt ab, und zumindest die Auswirkungen der im Hintergrund ablaufenden Sorgen und Ängste werden reduziert. Die freiwerdende Energie steht wieder zur Verfügung. Unsere Wahrnehmung öffnet sich für die schönen und erholsamen Seiten der Welt.