

Autogenes Training

Dr. Kai Born

Anleitung

Ort und Zeit. Üben Sie mehrfach täglich 3 bis 5 Minuten. Wählen Sie vorwiegend Orte aus, an denen Sie sich automatisch unter Anspannung setzen und in denen Sie ruhiger werden wollen, zum Beispiel an Ihrem Schreibtisch am Arbeitsplatz. Günstige Zeiten sind:

1. Vor Beginn des Arbeitstages
2. Vor der Mittagspause
3. Am Ende des Arbeitstages
4. Zuhause

Nach dem Mittagessen können Sie es natürlich auch ausprobieren. Hier ist das Blut aber im Bauch und Sie sind müde. Dann besteht eine Wahrscheinlichkeit, dass Sie dabei einschlafen. Dies sollte nicht sein, da Sie sonst das AT mit Schlafen koppeln. Ansonsten können Sie jeden Zeitpunkt wählen, der für Sie hilfreich ist bzw. sein könnte.

Sitzposition. Setzen Sie sich auf einen Stuhl mit aufrechter Rückenlehne und beidseitigen Armlehnen. Setzen Sie sich aufrecht hin und schieben Sie das Becken etwas nach vorne, sodass Sie sich entspannt und angenehm anlehnen können. Die Arme liegen locker auf den Lehnen, die Hände ruhen auf den Oberschenkeln. Ggf. müssen Sie die Armlehnen in der Höhe einstellen. Die Füße stehen mit etwa schulterbreitem Abstand auf dem Boden, die Knie sollten gut in 90 Gradstellung sein. Ggf. müssen Sie die Stuhlhöhe verändern. Der Kopf schwebt gerade auf Ihrem Hals und wird mit einem Minimum an Spannung gehalten. Lassen Sie ihn nicht sinken. Die Augen werden geschlossen. Nehmen Sie nun zwei tiefe Atemzüge.

Formeln. Nun folgen die Formeln. Sie sollten 2 bis 3mal mit der Audiodatei arbeiten und dann dazu übergehen, alle Formeln selbst, also autogen, innerlich zu sprechen. Ansonsten machen Sie sich abhängig von den Aufnahmen, was ungünstig ist. Als erstes wird die *Einleitungsformel*

»Ich bin ganz ruhig«

gesprochen. Das heißt hier nicht, dass Sie nun schon ganz ruhig sind, sondern dass das die gewünschte Richtung ist, in die Sie jetzt gehen. Diese Formel wird auch am Ende aller weiteren Formeln gesprochen (*Abschlussformel*). Zu diesem Zeitpunkt sind Sie zumindest etwas ruhiger geworden und bereit sich weiter zu entspannen. Zwischen diesen beiden Sätzen werden alle anderen Formeln innerlich gesprochen. Wenn Sie das AT einüben nutzen Sie immer nur diejenigen Formeln, die Sie bereits regelmäßig anwenden, und die neue Formel, die Sie nun neu dazu nehmen. Am Ende werden es 7 Formeln sein plus zwei Formeln, die sich auf Störungen im Übungsprozess beziehen. Hier die *7 Standardformeln*:

»Meine Arme und meine Beine sind schwer«

»Meine Arme und meine Beine sind warm«

- »Meine Atmung ist ruhig und regelmäßig«
- »Mein Oberbauch ist warm«
- »Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig«
- »Meine Schultern und mein Nacken sind weich und warm«
- »Meine Stirn ist angenehm kühl«

Typische Störungen. Es gibt zwei Störungen, die typischerweise auftreten. Einerseits können plötzliche *Geräusche* auftreten, die einen ablenken. Und andererseits können automatische *Gedanken* die Entspannung und die Konzentration stören. Mit beiden müssen wir sinnvoll umgehen. Sich dagegen zu wehren, führt unweigerlich zu Anspannung, also das genaue Gegenteil von dem, was wir mit dem AT bewirken wollen. Ignorieren können wir diese Störungen auch nicht, weil sie uns aus der Konzentration holen. Wenn diese Störungen jedoch schon da sind, können wir sie gleich nutzen, um uns besser zu entspannen. Dazu bauen wir sie in unser Training von vorneherein mit ein. Geräusche werden zunächst identifiziert und dann sagen Sie sich die folgende Formel:

»Jedes Geräusch vertieft meine Entspannung«

Mit dieser Formel helfen Geräusche sogar, dass Sie sich besser entspannen. Automatische Gedanken helfen uns leider nicht bei der Entspannung, da sie unser Bewusstsein in der Regel »mitziehen«. Wir können dann nur noch üben, diese wieder loszulassen und zur Übung zurückzukehren. Wenn Sie also bemerken, dass Sie mit Ihren Gedanken davongeschwebt sind, sagen Sie sich folgende Formel:

»Gedanken kommen und gehen«

Dann gehen legen Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus zurück auf die Übung, ggf. wiederholen Sie eine der anderen Formeln, um wieder in die Übung einzusteigen. Auf alle Fälle darf kein Widerstand gegen Geräusche und Gedanken aufgebaut werden, um sich nicht unnötig anzuspannen. Diese beiden Formeln können, müssen aber nicht, in den Ablauf standardmäßig eingebaut werden. Sie werden dann vor der Abschlussformel innerlich gesprochen, auch wenn gerade keine Störung vorliegt, Sie nutzen sie quasi schon prophylaktisch. Wenn aber während der Übung eine Störung auftritt, wird die entsprechende Formel innerlich gesagt und dann zur Standardformel zurückgekehrt. Besonders in der Schweigezeit wird die Formel gesprochen, da hier die Störungen normalerweise stärker auftreten. Was Sie mit ihrem Aufmerksamkeitsfokus in der Schweigezeit machen, wird weiter unten erklärt.

Kompletter Formelsatz. Nun folgt der komplette *Standardformelsatz*, der routinemäßig angewendet wird:

- | | |
|-------------------|--|
| Einleitungsformel | »Ich bin ganz ruhig« |
| Standardformeln | »Meine Arme und meine Beine sind schwer« |
| | »Meine Arme und meine Beine sind warm« |
| | »Meine Atmung ist ruhig und regelmäßig« |

»Mein Oberbauch ist warm«
»Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig«
»Meine Schultern und mein Nacken sind weich und warm«
»Meine Stirn ist angenehm kühl«

Störungsformeln »Jedes Geräusch vertieft meine Entspannung«
 »Gedanken kommen und gehen«

Abschlussformel »Ich bin ganz ruhig«

Dann folgt die *innere Schweigezeit*, in der Sie sich maximal entspannen und erholen. Diese wird anfangs 1 bis 3 Minuten dauern, später können Sie diese Zeit ausweiten. Sie wird auf alle Fälle länger, da die Standardformeln immer weniger wiederholt werden. Am Ende wird jede Formel nur einmal innerlich gesprochen. Es ist dann möglich, diese Formeln zusätzlich noch etwas zu kürzen, was aber nicht sein muss. Probieren Sie es aus und erforschen Sie, was für Sie besser funktioniert. Hier die *Kurzformeln*:

Einleitungsformel »Ruhe«

Standardformeln »Schwere«
 »Wärme«
 »Atmung ruhig und regelmäßig«
 »Oberbauch warm«
 »Herz schlägt ruhig und regelmäßig«
 »Schultern und Nacken weich und warm«
 »Stirnkühle«

Abschlussformel »Ruhe«

Die Störungsformeln werden dann nur noch bei Bedarf genutzt. Vorteil dieser Verkürzung ist, dass der gesamte Entspannungsprozess vor allem an das Wort »Ruhe« gekoppelt wird, sodass die Nutzung dieses Wortes schon Entspannung hervorruft. Dann können Sie in Situationen einfach das Wort »Ruhe« innerlich sprechen und schon entspannen Sie sich automatisch etwas. Probieren Sie es aus. Diese Reaktion wird aber erst nach einigen Monaten mit regelmäßiger Übung eintreten.

Übungsprogramm. Um nun dorthin zu gelangen, muss das AT systematisch erlernt werden. Dazu können Sie zwei Wege gehen. Der erste ist in kleine Schritte unterteilt und damit länger, aber auch intensiver. Dazu fangen Sie zunächst mit der Schwere von den Armen an, gehen dann über zu den Beinen, dann zu Armen und Beinen. Danach dasselbe mit der Wärme: Arme, Beine und dann Arme und Beine. Die anderen Formeln werden nicht unterschiedlich eingeübt. Dieses Vorgehen ist sehr effektiv und gründlich. Der zweite Weg fasst die Schwere und Wärme der Arme und Beine zusammen und nimmt auch noch die Atmung hinzu. Das heißt, die Grundübungen der Grundstufe werden zusammen eingeübt. Das geht in der Regel recht gut. Es ist sinnvoll, drei Wochen so zu üben und dann erst die weiteren Formeln dazu zuzunehmen. Wenn es aber gut funktioniert, kann auch schon nach einer Woche die nächste Formel hinzugefügt werden. Somit dauert der zweite Weg mindestens 5 Wochen und der erste 9 Wochen. Probieren Sie aus, welcher der Wege für Sie besser passt. Im Anhang sind die Formeln für jeden Weg zu finden. In den Audiodateien werden diese entsprechend gesprochen.

Einschlafen. Es ist möglich, dass Sie bei der Übung einschlafen. Dies sollten Sie verhindern, ansonsten wird das Training an Schlafen gekoppelt und nicht an aktive Entspannung. Selbst wenn Sie das AT zur Beeinflussung von Schlafstörungen anwenden wollen, sollten Sie AT nicht im Bett üben und dabei einschlafen. Üben Sie vor dem Zubettgehen und wenn Sie nachts aufwachen, setzen Sie sich dazu wieder in einen Sessel oder auf einen Stuhl. Dann kehren Sie ins Bett zurück. Wenn Sie bei der Übung das Einschlafen verhindern wollen, öffnen Sie dabei die Augen und legen Sie den Blick locker auf einen Punkt auf dem Boden etwa einen bis zwei Meter entfernt von Ihnen. Halten Sie den Blick dort und sprechen Sie die Formeln innerlich weiter. Wenn Sie das über längere Zeit gemacht haben, können Sie es wieder mit geschlossenen Augen ausprobieren. Üben Sie nicht nach großen Mahlzeiten, da danach viel Blut ins Magen-Darm-System umgeleitet und vom Gehirn abgezogen wird, was zu Müdigkeit führt. Hier ist das Risiko des Einschlafens erhöht.

Schweigezeit. Wenn Sie alle Formeln gesprochen haben, folgt die entspannte Schweigezeit. Hier nun kann Ihre Konzentration schnell abnehmen und Ihr Aufmerksamkeitsfokus von den automatischen Gedanken weggezogen werden. Dies umso schneller, je weniger Sie Ihren Aufmerksamkeitsfokus aktiv lenken. Lenken Sie diesen auf Ihren Körper. Entweder Sie nehmen Ihren Körper als Ganzes wahr oder reisen mit Ihrem Fokus durch den Körper, zum Beispiel von den Zehen bis zum Scheitel mit Ausflug zu den Armen. Sie nehmen also Ihren Körper *achtsam* wahr, wobei Sie eine neutrale Haltung gegenüber allen auftretenden Phänomenen einnehmen sollen. Nur wenn Sie eine Anspannung wahrnehmen versuchen Sie diese aktiv loszulassen. Wenn Ihnen das gelingt, gut. Wenn Ihnen das nicht gelingt, auch gut. Wichtig: Entspannung kann nicht erzwungen werden, sie stellt sich von alleine ein, wenn Sie das Loslassen mit einer neutralen Haltung üben. Wenn Sie also eine Störung haben, sprechen Sie die Störungsformel und legen dann den Fokus zurück auf den Körper. Dies müssen Sie bei längeren Schweigezeiten wiederholt machen. Wenn es sehr schwierig ist, verkürzen Sie die Schweigezeit wieder. Mit mehr Übungserfahrung wird Ihnen das immer besser gelingen.

Das Zurücknehmen. Am Ende der Übung muss wieder eine gewisse Anspannung hergestellt werden, da Sie wieder an die Arbeit gehen wollen, und das erfrischt und tatkräftig. Dazu müssen Sie kräftig die Arme anspannen und vor Ihrem Körper in Schulterhöhe mehrfach strecken und beugen. Dann atmen Sie ein paarmal kräftig durch und öffnen daraufhin

wieder die Augen. Dann sollten Sie wieder wach sein und eine gewisse Frische spüren. Sie werden dann in der Regel einen Impuls nach einer Streckung haben. Geben Sie dem nach, strecken und räkeln Sie sich. Lassen Sie sich nun *nicht* wieder in den Stuhl zurückfallen, sondern gehen Sie in eine aufrechte Position zurück oder stehen Sie auf. Nun ist wieder Aktivität angesagt, aber entspannt und frisch. Mit der Intensität des Zurücknehmens steuern Sie die dann folgende Aktivierung. Wenn Sie eine starke Aktivierung brauchen, nehmen Sie kräftig und energetisch zurück. Wenn Sie ein entspannteres Niveau wünschen, mache Sie nur leichte Bewegungen mit wenig Anspannung. Wollen Sie danach schlafen, nehmen Sie überhaupt nicht zurück und begeben sich ins Bett.

Vertiefte Entspannungsreaktion. Nach einiger Zeit des regelmäßigen Übens werden Sie eine deutliche Entspannung wahrnehmen. Sie erkennen das an verschiedenen körperlichen Symptomen. Einerseits am Eintreten der Empfindungen, die Sie mit den Formeln fördern und andererseits nehmen Sie Darmgeräusche wahr und Sie bemerken, dass Sie vermehrt schlucken müssen, da mehr Speichel produziert wird. Dies sind die Zeichen von Entspannung, da dabei das Verdauungssystem aktiviert wird. Sie werden lernen, diesen Entspannungszustand herzustellen und können ihn dann genießen. Nach einer weiteren Zeit werden Sie dann eine noch tiefere Entspannung erreichen, da sich der Körper dann noch stärker entspannt. Das kann kontinuierlich geschehen oder aber auch plötzlich eintreten. Dann lassen alle Muskeln plötzlich noch mehr los. Ihr Tonus senkt sich deutlich. Dies wird zu einer intensiven Erfahrung führen, in der Sie wieder Kraft tanken werden.

Weitere Übungspositionen. Sie können das AT auch in anderen Positionen üben:

- ▶ Im Liegen
- ▶ In der halben Droschkenkutscherhaltung
- ▶ In der Droschkenkutscherhaltung

Im Liegen müssen Sie besonders aufpassen, dass Sie nicht einschlafen. Legen Sie sich flach hin, viele mögen es, wenn der Kopf auf einem flachen Kissen ruht. Die Arme legen Sie längst neben Ihren Körper. Die gestreckten Beine sind etwa schulterbreit auseinander, die Füße werden locker nach außen fallen gelassen. Wenn Sie es mögen, können Sie eine Knierolle unter Ihre Knie legen.

Die »Droschkenkutscherhaltung« wird so genannt, weil sich die Kutscher in früheren Zeiten in ihren Wartezeiten so auf ihren Kutschenbock hingesetzt haben, wenn Sie sich ausruhen wollten. Es gibt eine halbe und eine ganze Droschkenkutscherhaltung (DKH). Bei der halben DKH sitzen Sie wieder auf einem Stuhl, jedoch ist Ihr Becken am vorderen Rand dieses Stuhls und Sie lassen Ihren Rücken nach hinten an die Lehne sinken. Der Rücken wird dabei in eine Rundung gebracht. Sie lassen hierbei Ihren Kopf sinken, sodass Ihr Kinn auf die Brust kommt. Das kann Beschwerden im Nacken machen durch die Muskeldehnung. Mit der Zeit sollte es aber besser werden, da sich die Muskeln daran gewöhnen. Die Arme liegen wie sonst auch auf den Armlehnen und auf den Oberschenkeln. Wenn nur ein Hocker zur Verfügung steht, können Sie sich nicht anlehnen. Dafür ist dann die ganze DKH geeignet. Sie setzen sich auch mit dem an den vorderen Rand und sitzen zunächst ganz aufrecht. Dann lassen Sie sich langsam in sich zusammensinken, sodass sich die Brustwirbelsäule nach hinten rundet und der Kopf nach vorne sinkt. Die Arme werden auf die Oberschenkel gelegt und der Körper dabei leicht abgestützt. Der Körper hängt nun weitgehend nur noch in seinen Bändern und schwebt über dem Becken. Der Kopf hängt herunter. Diese Position kann Beschwerden

hervorrufen, vor allem bei älteren Menschen. Probieren Sie diese ruhig einmal aus und nutzen Sie diese bei Bedarf, wenn Beschwerden ausbleiben. Nutzen Sie diese nur in Ausnahmefällen.

Fragen Sie im Zweifel immer einen erfahrenen AT-Trainer und/oder Ihrem Arzt.