

Entwicklung und Aufbau

Entspannungssymptome. Das Autogene Training (AT) ist ein aktives Entspannungsverfahren, das von dem Psychiater J.H. Schultz in den 1920er Jahren entwickelt wurde. Auch wenn die Technik schon so alt ist, ist sie bis heute relevant und effektiv. Die Grundlage der Entwicklung sind Erfahrungen mit der Hypnosetherapie. Hier berichteten die Menschen, die sich in hypnotischen Zuständen befanden und sich dabei angenehm entspannten, von verschiedenen körperlichen Phänomenen, die bei fast allen Hypnotisierten anzutreffen waren: Zum Beispiel eine Schwere und eine Wärme der Gliedmaßen, aber auch eine ruhigere Atmung. Schultz wollte diese Erfahrungen nun für eine *Selbsthypnose* nutzen, mit der sich Menschen selbst in eine tiefe Entspannung bringen können und damit unabhängig von einer anderen Person werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass diese Selbsthypnose auch an anderen Orten außerhalb der damaligen Ambulanz angewendet werden kann.

Systematische Untersuchung. Eine systematische Untersuchung der Menschen in einem Entspannungszustand ergaben verschiedene Phänomene, die teilweise bei allen und teilweise bei einer bestimmten Anzahl der Probanden zu finden war. Bei so gut wie allen fanden sich folgende Phänomene:

- Eine Schwere der Arme und Beine
- Eine Wärme und auch Kribbeln der Arme und Beine
- Eine ruhige und regelmäßige Atmung

Selbsthypnose. Diese drei Phänomene wollte Schultz nun zur Selbsthypnose nutzen, indem er dafür suggestive Formeln entwickelte, die sich die Probanden innerlich selbst vorsagten, zum Beispiel »meine Arme und Beine sind schwer und warm«. Diese Formeln sind dazu da, den Eintritt dieser Phänomene zu fördern und damit wiederum den gewünschten Entspannungszustand herbeizuführen, was auch gelang. Damit konnten die Übenden nach ein paar Wochen der regelmäßigen Übung schnell eine gute Entspannung erreichen.

Weitere Phänomene, die er bei Menschen in Tiefenentspannung beobachtete, sind die Folgenden:

- Eine Wärme im Bauchbereich, vor allem im Oberbauch
- Eine Beruhigung des Herzschlags
- Eine gewisse Kühle-Empfindung im Stirnbereich

Auch wenn diese Phänomene nicht bei allen untersuchten Personen zu finden waren, wollte er diese nutzen, um die aktive Entspannung zu optimieren und entwickelte auch dafür Formeln. Somit stand nun eine komplette Formelsammlung zur Verfügung, die sich die Probanden innerlich selbst sagten und womit sie einen tiefen Entspannungszustand erreichen konnten. Mit dem Sich-Selbst-Vorsagen hypnotisierten sich die Probanden also selbst (Selbstsuggestion). Deshalb wird dieses Entspannungstraining »autogen« genannt, das

»aus sich selbst heraus« bedeutet. Der Anwender stellt also diesen tiefen Entspannungszustand selbst her und kann das AT wann und wo er immer will anwenden. Der Unterschied zur klassischen Hypnose ist, dass die Praktizierenden dabei wach und aufmerksam bleiben. Damit behalten sie die Kontrolle über das Geschehen und können sich später zusätzlich aktiv beeinflussen.

Weiterentwicklungen. Im Verlauf wurden von ihm und seinen Schülern noch weitere Formeln und Prozeduren für spezielle Anwendungsgebiete entwickelt und angewendet. Deshalb wird das Autogene Training heute in drei Stufen eingeteilt:

1. Die AT-Grundstufe
2. Die AT-Mittelstufe
3. Die AT-Oberstufe

Die **Grundstufe** enthält alle wesentlichen Entspannungsformeln und soll allgemein zur Entspannung und zur Stressbewältigung beitragen. Die Stufe kann in einem öffentlichen Kurs, beim Psychotherapeuten, aber auch durchaus im Selbststudium durch Literatur und Audio-CDs erlernt werden, auch mit Hilfe der schriftlichen Anleitung und den Audiodateien von dieser Webseite. Es schadet aber nichts, mit einem erfahrenen AT-Trainer zu sprechen, der einem bei Fragen und auch bei Schwierigkeiten zur Seite stehen kann.

Die Mittel- und Oberstufe wird in der Psychotherapie angewendet und ist nicht für das Selbststudium geeignet. Die **Mittelstufe** beinhaltet spezielle Formeln, um bestimmte Veränderungen im Denken, im Verhalten und im Körper zu bewirken. Die Voraussetzung dafür ist, dass die Grundstufe gut erlernt und regelmäßig angewendet wird. Das AT wird hier quasi als »Mentales Training« genutzt. In der **Oberstufe** werden bestimmte Imaginationen genutzt, die den psychotherapeutischen Prozess unterstützen sollen, z. B. bestimmte thematische Phantasierreisen. Während die Mittelstufe in einem Veränderungsprozess bei regelmäßiger Anwendung hilfreich sein kann, ist der reale Nutzen der Oberstufe umstritten.

Nutzen und Anwendung

Stress und Stressfolgen. Stress ist grundsätzlich nicht schädlich, da unser Organismus dafür ausgerüstet ist. Um gut zu funktionieren brauchen wir sogar einen gewissen körperlichen und geistigen Stress durch entsprechende Herausforderungen. Dadurch wachsen wir und bleiben fit. Nur über lange Zeit anhaltender hoher Stress schädigt uns, indem die Stresshormone im Körper ungünstige Veränderungen bewirken, die dann in den so genannten »psychosomatischen Erkrankungen« münden können. Solche Stressfolgekrankheiten sind zum Beispiel:

- Andauernde Anspannung und Reizbarkeit
- Magen-Darm-Probleme aller Art
- Muskel- und Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen, Spannungskopfschmerzen
- Tinnitus
- Herz-Kreislaufprobleme (Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck)
- Gewichtszunahme
- Schlafstörungen
- Allergische Reaktionen und/oder Infektionsneigung

- Erschöpfungszustände (Burn-Out-Syndrom)
- Erschöpfungsdepression

In einer ärztlichen Untersuchung wird dann keine klassische Erkrankung gefunden, die die Symptome verursacht. Der anhaltende Stress erklärt diese aber. Um die Symptome wieder zum Verschwinden zu bringen, müssen sich die Betroffenen entstressen. Neben Ausdauersport ist ein regelmäßiges Entspannungstraining notwendig, um dem Organismus wieder zu signalisieren »komm, entspann' Dich wieder!«. Durch diese Entspannung reguliert sich der Körper wieder und gesundet.

Autogenes Training einüben. AT soll anfangs 3 bis 5 Minuten 3 bis 4mal täglich geübt werden. Vor allem an den Orten, die mit Stress verbunden sind, häufig beispielsweise am Schreibtisch im Büro. Wenn wir häufig und anhaltend an einem bestimmten Ort mit Stress reagieren, wird dieser Ort mit der Stressreaktion in unserem Gehirn verkoppelt. Die Verkoppelung wird »Konditionierung« genannt. Jetzt reagieren wir immer mit dieser Stressreaktion, wenn wir an diesen Ort kommen oder sogar auch, wenn wir an diesen Ort denken. Solche verkoppelten Orte haben dann immer einen oder mehrere Schlüsselreize, die die Reaktion auslösen. Das können bestimmte Dinge, aber auch Handlungen anderer Menschen sein. Auch eigene Handlungen können ein Reiz sein, oder ein bestimmter Mensch als Ganzes, ohne dass er gerade etwas tut (er hat aber mal etwas getan, auf das der Betroffene damals emotional reagiert hat!). Solche Konditionierungen können schnell und leicht entstehen. Dazu muss nicht immer etwas Außergewöhnliches passieren. Wenn wir uns beim echten Kontakt mit diesem Reiz oder in Gedanken an ihn aktiv entspannen, kann mit der Zeit dieser Reiz-Reaktionsmechanismus abgeschwächt oder sogar manchmal aufgelöst werden. Dazu ist aber ein intensives langfristiges Üben notwendig.

Übungsverlauf. Wie verläuft eine AT-Übung? Wenn alles vorbereitet ist (siehe Anleitung) wird die Übung begonnen und innerlich der Formelsatz gesprochen. Wenn das AT beherrscht wird, tritt relativ schnell eine Entspannungsreaktion ein, bei der die Erregung absinkt (siehe Abbildung).

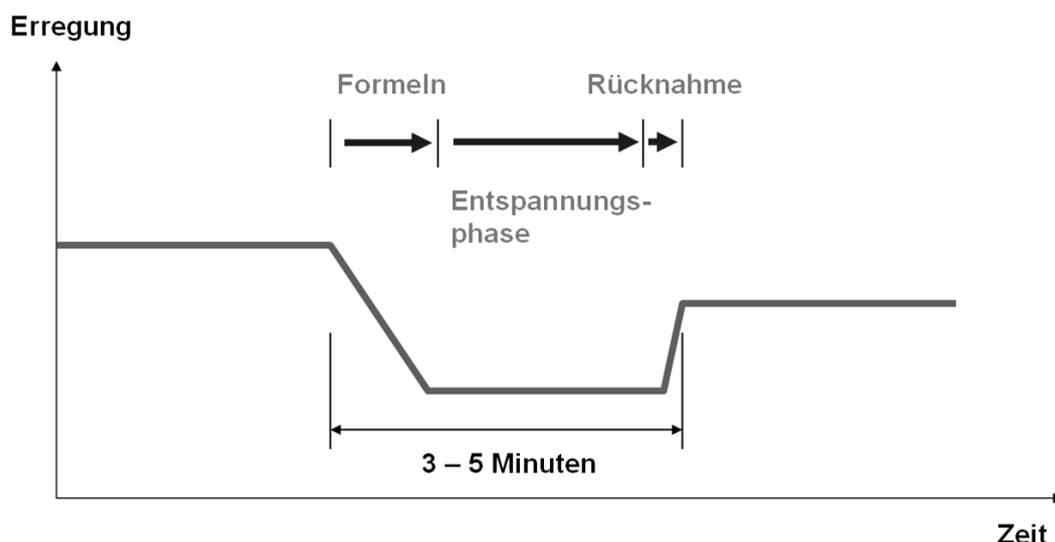


Abbildung: Entspannungsverlauf

Dann bleibt man eine gewisse Zeit in dieser Entspannung, erholt sich hier und »nimmt dann zurück«. Diese Rücknahme beendet die Entspannung und der Übende aktiviert sich wieder,

um gut weiterarbeiten zu können. Je nachdem wie stark man zurücknimmt, desto aktiver ist man wieder. Hier kann jeder steuern, wie aktiviert er nach dem AT sein will, abhängig von der Anforderung der anliegenden Aufgabe.

Übungszeiten. Wird anfangs nur 3 bis 5 Minuten geübt, kann die Übung später verlängert werden abhängig davon wieviel Zeit zur Verfügung steht und was bewirkt werden soll. 20 bis 30 Minuten können dabei sehr hilfreich sein. Dies muss dann aber in einer Pause gemacht und/oder zuhause nach Feierabend gemacht werden und nicht zwischendurch. Das regelmäßige Üben setzt einen deutlichen Reiz, sich insgesamt zu entspannen und wieder ruhiger und ausgeglichener zu werden. Aus diesen Effekten ergibt sich der direkte Nutzen des Autogenen Trainings:

- Allgemeine Entspannung
- Besseres Körperbewusstsein
- Erhöhte Achtsamkeit
- Ruhigere und gelassenerere Lebenseinstellung
- Symptombeeinflussung
- Leistungssteigerung (*Dynamisierung*)
- Suggestive Selbstbeeinflussung bei vielerlei Zielen

Bis dieser Nutzen realisiert werden kann, vergehen etwa 2 bis 4 Monate, in denen 2 bis 3mal täglich geübt werden muss. Wie bei allen Dingen macht nur die Übung den Meister.

Kontraindikationen

Grundsätzlich für alle Menschen geeignet. AT kann für die meisten Menschen hilfreich sein, seien sie emotional belastet oder auch psychisch und körperlich gesund. Daher wird AT breit angeboten und auch breit durchgeführt. Dieses Training löst natürlich keine Probleme, es hilft nur bestimmte Reaktionen zu verändern. Dies setzt aber die Lösung vorhandener Probleme voraus. Leiden Sie unter emotionalen Problemen und können Sie diese nicht alleine lösen, wenden Sie sich an einen Psychotherapeuten. Psychotherapeuten sind professionelle Problemlösehelfer.

Kontraindikation. Es gibt psychische Störungen, bei denen zumindest bei Beginn einer Behandlung ein Entspannungstraining nicht zu empfehlen ist. Die Störungen, bei denen das zutrifft, sind die Posttraumatische Belastungsstörung, eine Störung nach außergewöhnlichen Belastungen mit starken emotionalen Reaktionen, die Borderlinestörung, bei der auch häufig viele traumatische Erfahrungen in der Vergangenheit gemacht wurden, und bei Angststörungen, bei denen die Angst selbst stark vermieden wird. Bei den ersten beiden Störungen können in der Entspannung die traumatischen Bilder und damit die emotionalen Reaktionen stärker auftreten, was zuvor unbedingt eine intensive Vorbereitung bedarf. Bei den Angststörungen muss zunächst eine Angsttoleranz aufgebaut werden, ansonsten wird das Entspannungstraining zur weiteren Vermeidung genutzt, was die Angststörung leider weiter verstärkt. Wenn Sie unsicher sind, lassen Sie sich von einem ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten diesbezüglich beraten bevor Sie das AT oder ein anderes Entspannungsverfahren ausprobieren.