Vorwort

Autogenes Training macht gelassen, aber nicht gleichgültig.
J. H. Schultz

Sie sind entschlossen, sich mit dem Autogenen Training (AT) näher zu befassen. Sie suchen gründliche Informationen und konkrete Übungsanleitungen. Beides finden Sie in diesem Buch.
Nicht bieten kann Ihnen ein Buch den lebendigen Gruppenprozess und den Austausch mit anderen Übenden. Sollten Sie Gelegenheit haben, sich parallel oder im Anschluss an die Lektüre an einem fachkundig geleiteten Kursus zu beteiligen, wäre dies nützlich, da die Lernergebnisse in der Anfangsphase kontrolliert werden sollen. Kurse bieten verschiedene Bildungseinrichtungen und psychotherapeutische Praxen an. Erfahrungsgemäß fällt es in einer Gruppe leichter, die angestrebten Ergebnisse zu erreichen. Mit dem Kursleiter lassen sich auch die beim üben selten auftretenden Missempfindungen besprechen und lösen.
Falls Sie keine Gelegenheit zu einen Kursbesuch zu haben, finden Sie in diesem Buch aussagekräftige Kurzberichte von ehemaligen KursteilnehmerInnen und die notwendigen Hinweise zur Lern- und Erfolgskontrolle.
Dieses Buch ist im praktischen Teil in Seminarform gehalten und Sie werden als Mitglied einer Gruppe angesprochen. Lassen Sie sich anregen, selbst Fragen zu stellen und diese aufgrund Ihrer Lektüre zu beantworten. Die angesprochenen Themen und Probleme können Sie auf Ihre Person bezogen durchdenken, erlebnismäßig erfahren und Lösungswege handelnd erproben.
Überlegen Sie sich vor Beginn der Lektüre, welches Ziel Sie mit dem Einüben des Autogenen Trainings verbinden. Im zweiten und dritten Kapitel erfahren Sie, ob Sie mit Hilfe des AT Ihre Erwartungen erfüllen und Ihre Ziele erreichen können. Im vierten Kapitel erfahren Sie, welcher Trainingseinsatz dazu nötig ist. Überlegen Sie dann, ob Sie sich der kleinen Mühe unterziehen wollen, über einen gewissen Zeitraum hinweg regelmäßig die

Übungen des Autogenen Trainings durchzuführen. Wenn Sie zu einem positiven Entschluss gekommen sind: Beginnen Sie mit dem Übungsteil!

Informationsteil

Was ist Autogenes Training?

Die Bedeutung von Autosuggestion und Körperspürung

Haben Sie schon einmal überlegt, was der Begriff »Autogen« bedeutet? Sie denken wahrscheinlich an das Auto und an das Gen. Sie erfahren: »Auto« heißt »Selbst« und »Gen« bedeutet »Entstehen«. Autogenes Training ist demnach eine im Selbst, d. h. in der eigenen Person durch Übung entstehende Entspannung. Im eigenen Selbst entstehende Entspannung bedeutet nicht, von einer anderen Person etwas gegeben oder eingetrichtert zu bekommen. Es bedeutet vielmehr, die angestrebten Entspannungswahrnehmungen mit eigenem Tun hervorzurufen. Erklärungen und Anleitungen sind natürlich notwendig, das eigentliche Üben ist die Aufgabe jedes einzelnen.

Im Autogenen Training lernen Sie selbstgesteuert innerlich zu entspannen. Sie machen sich dazu eine eigene, bisher in positiver Richtung weitgehend ungenutzte Fähigkeit zunutze. Gemeint ist die Fähigkeit zur Autosuggestion, d. h. zur Selbstbeeinflussung, die in jedem Menschen vorhanden ist, also auch in Ihnen. Wie Sie dabei konkret vorgehen, erfahren Sie im praktischen Teil.

Vorerst erscheint es wichtig, die besondere Kraft der Autosuggestion (im Text nicht übersetzte Fachausdrücke werden auf Seite 155 erklärt) in ihrer ganzen Tragweite zu sehen. Sie haben vielleicht schon einmal mit einem Menschen gesprochen, der eine schwere Erkrankung überstanden hat, obwohl die Ärzte ihn bereits aufgegeben hatten. Dieser Mensch war trotz seiner lebensbedrohlichen Lage derart vom Willen zu leben beseelt, dass er

seinen Wunsch in den oftmals wiederholten Gedanken fasst »Ich will leben! Ich will leben!« - und er lebt.
Ein anderer verlor in einer ähnlichen Situation seinen Lebensmut, seine Wilderstandskräfte schwanden, er gab sich auf und sagte sich wiederholt, dass es mit ihm zu Ende gehe - er lebt nicht mehr. Diese beiden Beispiele zeigen, wie tiefgreifend Autosuggestionen das Leben positiv und negativ begleiten können. Sie sind selten so dramatisch, wie gerade geschildert; sie gehören vielmehr zu unseren alltäglichen Verhaltensweisen. Wer hat sich nicht irgendwann suggeriert, dass er diese oder jene Aufgabe schafft und sich damit Mut gemacht? Wer hat sich nicht irgendwann eingeredet, dass er diese oder jene Aufgabe nicht schafft und damit das Versagen programmiert?
Sie können auch jetzt, in diesem Augenblick, Ihre autosuggestiven Fähigkeiten überprüfen. Stellen Sie sich ganz intensiv und bildhaft vor, dass Sie eine Zitrone aufschneiden, eine Hälfte zum Munde führen und hineinbeißen. Bemerken Sie die Speichelbildung im Mund oder spüren Sie gar einen Widerwillen gegen die vorgestellte Säure der Zitrone? Auch das sind Wirkungen von Autosuggestionen.
Sie sehen an den genannten Beispielen, welche körperlichen und seelischen Veränderungen kraft unserer Vorstellungen möglich sind. Die suggestiven Fähigkeiten des Menschen werden im Autogenen Training auf eine wissenschaftlich nachprüfbare Grundlage gestellt und systematisch genutzt.
Empfindungen, die beim Autogenen Training auftreten, lassen sich meist mit Vorgängen im Organismus erklären. Die Wahrnehmungen im Autogenen Training beziehen sich auf Zustandsänderungen in unserem Körper. Denken Sie z. B. an die Wärmeempfindung: Die Wärmewahrnehmung kommt dadurch zustande, dass sich Blutgefäße in den entsprechenden Körperregionen erweitern. Um diese Erweiterung willentlich hervorzurufen, ist erstens die Autosuggestion nötig und zum zweiten die »Einfühlung« oder »Einspürung« z. B. in den rechten Arm. Wie dies im Autogenen Training vor sich geht, erfahren Sie im praktischen Teil.
Das Gespür für wohltuende körperliche Empfindungen ist uns heute weitgehend verlorengegangen. Wir achten nur noch auf Körperfunktionen, wenn diese irgendwie gestört sind oder nicht so ablaufen, wie wir es gewohnt sind. Wir achten also nur auf negativ getönte Körpersignale, wie sie bei Unwohlsein oder

Schmerzen auftreten. Im Autogenen Training suggerieren wir positive Wahrnehmungen und positive Regulierungen im Körper.
Suggestion heißt »Beeinflussung«. Wenn wir Be-ein-flussen wörtlich verstehen, können wir damit einen guten Zugang zu unserem Organismus finden, wir lernen, unseren Körper im positiver Weise zu erspüren und zu beeinflussen. Wir unterstützen damit die Einheit von Seele, Geist und Körper. Der Mensch ist von Natur aus auf Ganzheitlichkeit angelegt. Das Autogene Training hilft, die »Ganzheit Mensch« in ihrer ganzen Tragweite zu erfahren.
Die Verspannungen, unter denen viele leiden, beziehen sich auf den ganzen Menschen und nicht nur auf Teile. Wenn Sie sich verkrampft fühlen, sind immer mehrere Bereiche gleichzeitig betroffen: die Muskeln, der Kreislauf, verschiedene Organe, die Nerven, das hormonelle System, das geistige System und das emotionale System. Einzelne Bereiche werden jeweils in den Vordergrund treten; es sind z. B. Schmerzen oder das Gedankenräderwerk, die über das Nervensystem oder das geistige System Entspannung behindern.
Das Autogene Training ist ein psychosomatisch orientiertes Verfahren, das die Einheit von Körper und Seele wiederherstellt. Es ist so wichtig, die harmonische Wechselbeziehung zu stärken, weil ansonsten Leiden und Beschwerden sich in allen Bereichen des Menschen ausbreiten. Es ist schädlich, bei einem sogenannten reinen körperlichen Leiden die seelischen Anteile zu missachten. Das Seelische kann sich z.B. als Angst oder Selbstunsicherheit äußern und seinerseits Körpersymptome produzieren.
Auf der anderen Seite wäre es verfehlt, nur die psychische Seite des Menschen unter Missachtung seiner Körperlichkeit zu sehen. Eine Überbetonung des Seelischen kann zu Überempfindlichkeit und zu psychosomatischen Erkrankungen führen. Eine Überbetonung des Geistigen kann zu Wahnvorstellungen führen und zu körperlichem Verfall beitragen. Eine Überbetonung des Körperlichen kann zu krankhaften körperlichen Effekten wie Gelenkdeformationen bei Leistungssportlern und zu emotionalen Defekten, wie Verleugnung des Gefühlsbereichs mit demonstrativer Gefühlskälte führen.
Eines ist Ihnen wahrscheinlich deutlich geworden: Wenn ein Teilbereich der Ganzheit Mensch einseitig hervorgehoben wird, führt dies zu negativen Begleiterscheinungen in diesem Bereich und zu Störungen in anderen Bereichen. Im Autogenen Training verbinden wir die geistige, gefühlsmäßige und körperliche Ebene

mit autogener Selbstbeeinflussung, die sich mittels Körperspürung auf organische und seelische Zustandsänderungen auswirkt. Wir nehmen unsere organische Einheit bewusster wahr und lernen ganzheitlich zu leben.

Konzentrative Beeinflussung von Nerven-, Muskel- und Kreislaufsystem

Im Autogenen Training lernen wir, psycho-physiologisch betrachtet, die willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (VNS). Wie sollen wir uns dieses System vorstellen? Im Deutschen wird der Begriff "Lebensnervensystem" oder "unwillkürliches Nervensystem" gebraucht. Das VNS steuert die unwillkürlichen Körperfunktionen. Es steuert die Organe in der Intensität ihrer Funktionen. Die Impulse zur Anregung und Anspannung bzw. zur Verlangsamung und Entspannung werden über das vegetative Nervensystem geleitet. Zu den derart beeinflussten Organen gehören: Augen, Herz, Lunge, Magen, Speicheldrüse, Leber, Niere, Darm, Blase, Geschlechtsorgan und alle Blutbahnen des Körpers. Da auch das Nervensystem Teil des Ganzen ist, sendet es nicht aus eigenem Antrieb Impulse, sondern steht mit anderen Steuerungszentren im Gehirn in Verbindung, hauptsächlich mit dem Hypothalamus (Teil des Zwischenhirns) und der Medulla oblongata ("verlängertes Rückenmark"; Abschnitt des Zentralnervensystems). Über das Gehirn steht das vegetative Nervensystem natürlich auch mit allen anderen Steuerungsmechanismen im Organismus in Verbindung und ist auch über Gefühle und Suggestionen erreichbar. Das vegetative Nervensystem besteht aus zwei antagonistisch, d. h. entgegengesetzt wirksamen Anteilen, aus dem sympathischen und dem parasympathischen Bereich des Nervensystems; der Parasympathikus wird auch Vagus-Nerv genannt. Über den Vagus werden vor allem hemmende und entspannende Impulse gesendet, über den Sympathikus anregende und anspannende Impulse (vgl. Abb. 1).
Es ist zunächst schwer verständlich, weshalb dies für fast alle Organfunktionen gilt, aber ausgerechnet für die Magen-, Darm und Blasentätigkeit in umgekehrter Weise abläuft. Die einzig sinnvolle Erklärung für dieses Phänomen ergibt sich aus der Betrachtung der tierischen und geschichtlich weit zurück liegenden menschlichen Verhaltensweisen.

	Sympathikus	**Parasympathikus (Vagus)**
Blutdruck	Erhöhung	Senkung
Herzfrequenz	Beschleunigung	Verlangsamung
Atmung	Beschleunigung	Verflachung
Blutzucker	Vermehrung	Verminderung
Darm-Tätigkeit	Hemmung	Anregung
Harndrang	Hemmung	Anregung

Abb. 1: Funktionsrichtung von Sympathikus und Vagus

Der Sympathikus trat vorrangig in Aktion, wenn das Tier und der Frühzeit-Mensch auf Jagd gingen, wenn sie sich auf Kampf bzw. Fluchtreaktionen einstellten. Für diese Tätigkeiten war und ist es wegen des erhöhten Energiebedarfs notwendig, dass die Herzfrequenz ansteigt und die Atmung beschleunigt wird. Magen-, Darm- und Blasentätigkeit werden herabgesetzt, um alle Energien für Herz, Atmung etc. bereit stellen zu können. Über die Bahnen des sympathischen Nervensystems werden also Impulse geleitet, die der geistigen und emotionalen Einstellung auf Leistung bzw. Kampf entsprechen. Diese Aktivierungen finden beim Menschen außer in Angriffs- und Fluchtsituationen auch in Wut-, Ärger-, Ehrgeiz- und in anderen emotionalen Stresssituationen statt.
Der Mechanismus ist bei der Einstellung auf körperliche Leistung und Kampf sehr sinnvoll. In unserer Zeit geht es jedoch immer weniger um körperliche Aktivität, der oben beschriebene Mechanismus läuft aber trotzdem ab. Und dies ist mit Gewissheit für den Organismus ungünstig. Das Nervensystem wird unnötig in Aufruhr versetzt, und Herz- und Atemtätigkeit werden unnötig beschleunigt. Nach Ausschüttung des Hormons Adrenalin kommt es zu einer weiteren Aktivierung. Die zusätzlichen Energien, die zur körperlichen Leistung verwendet werden sollten, werden aber nicht verbraucht. Dies führt zu einem "Energiestau" im Körper. Die Energien müssen in irgendeine Richtung abgelei-

tet werden; einige ungünstige Ableitungsversuche kennen Sie: Aggression, Zittern, Schwindelgefühl und Kopfdruck.
Solche Erscheinungen können beim vollkommen gesunden Menschen auch einmal auftreten, jedoch in geringerer Stärke als beim gehetzten übergestressten Menschen. Beim Gesunden wirken nämlich Sympathikus und Vagus gleichzeitig und gleichberechtigt in einem funktionierenden Regelsystem: über den Sympathikus kommt es zu einer Beschleunigung der Herzfrequenz und über den Vagusnerv wird die Notwendigkeit der Beschleunigung ständig überprüft. Sobald eine Reduzierung der Leistungsstärke möglich und sinnvoll ist, wird über den Vagus-Nerv die Herzfrequenz verringert. Der Organismus stellt sich auf Erholung ein und Kraftreserven können wieder aufgefüllt werden.
Es handelt sich hier um ein Regelsystem, das allerdings recht störanfällig ist. Die häufigsten Störungen kommen durch ein Überwiegen der Sympathikusaktivität zustande. In der Praxis bezeichnen wir einen Menschen, auf den dies zutrifft, als Sympathikotoniker: Er neigt zu Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Zuckerkrankheit, erhöhten Blutfetten und Überstressimpotenz. Beim Vagotoniker stehen die Vagusimpulse zu stark im Vordergrund. Mögliche Beschwerden und Krankheitsbilder können Sie wie beim Sympathikotoniker, aus Abb. 1 ableiten. Der Vagotoniker neigt demnach zu niedrigem Blutdruck, Mattigkeitsgefühlen, Magengeschwüren, Darmstörungen und Blasenerkrankungen. Es gibt natürlich auch Mischformen der Reaktionstypen, die durch unausgewogenen Wechsel bzw. gleichzeitig überhöhte Sympathikus- und Vagusaktivität zustande kommen.
Sie haben gerade die beiden Anteile des vegetativen Nervensystems, auf die wir im Autogenen Training autosuggestiv Einfluss nehmen wollen, in bezug auf ihre Funktionsweise und Störanfälligkeit kennen gelernt. Es war vielleicht neu für Sie, welche verschiedenartigen Funktionsstörungen und Krankheiten durch eine Fehlregulation im vegetativen Nervensystem zu zustande kommen können. Es mag für Sie erstaunlich für Sie klingen, dass wir überhaupt lernen können, das vegetative Nervensystem willentlich zu beeinflussen, wo dieses System im Deutschen doch »unwillkürliches Nervensystem« genannt wird, was manchmal fälschlicherweise mit »willentlich nicht beeinflussbar« übersetzt wird.
Diese begriffliche Schwierigkeit hat zwei Ursachen: Zum einen bezeichnete man alle Funktionen, die nicht der muskulären Willkür zugänglich sind, als »unwillkürlich«. Es ist in der Tat

nicht möglich, das Herz oder die Nerven ähnlich willkürlich zu bewegen wie die Arm- oder Beinmuskeln. Man war zum andern früher der Auffassung, das vegetative Nervensystem sei überhaupt nicht willentlich zu beeinflussen. Die Erfahrung, dass dies doch möglich ist, und zwar vor allem mit Hilfe unserer autosuggestiven Fähigkeiten, die im Autogenen Training geschult werden, breitet sich immer mehr aus.
Mit Hilfe »formelhafter Vorsatzbildungen«, wie J. H. Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, die Selbstbeeinflussungsformeln genannt hat, können Sie lernen, über die Bahnen des Sympathikus und des Parasympathikus gezielt und willentlich Entspannungsimpulse zu senden. Sie können übrigens auch lernen, Anspannungsimpulse zu senden, sofern Sie darin einen akzeptablen Sinn sehen. Was meist zu schaffen macht, sind jedoch Überanspannung und Verkrampfungen im Muskelsystem, im Kreislaufsystem und in den übrigen Organen.
Wenn Sie lernen, das vegetative Nervensystem gezielt zu beeinflussen, lernen Sie gleichzeitig die willentliche Beeinflussung anderer Körpersysteme. Kreislauf-, Muskel- und Organsysteme sind nämlich über konzentrativ-suggestive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems erreichbar. Das Kreislaufsystem ist zwar nicht direkt, aber über das vegetative Nervensystem autosuggestiv beeinflussbar. Die Nerven steuern die Ausdehnung und Verengung der Blutgefäße. Da wir lernen können, über Nervenbahnen willentlich Entspannungsimpulse zu senden, können wir auch lernen, Blutgefäße zu entspannen und so für eine bessere Durchblutung des gesamten Körpers zu sorgen.
An diese Zusammenhänge sollten Sie ab und zu denken, um sich den physiologischen Zusammenhang zu vergegenwärtigen, der bei den Übungen des AT wirksam ist. Wenn Sie sich z. B. mit der Wärmeübung befassen, denken Sie daran, dass die Wärmeempfindung durch Entspannung der Blutgefäße und durch die damit einhergehende verbesserte Durchblutung zustande kommt. Die Zustände und die Empfindungen, die Sie mit Autogenem Training erreichen können, haben Sie größtenteils bereits als unwillkürlich ablaufende Prozesse erlebt, etwa kurz vor dem Einschlafen, beim Fernsehen oder Lesen. Das Neue beim Autogenen Training ist lediglich, dass Sie die Entspannungsempfindungen nach entsprechender Übung auch willentlich und gezielt herbeiführen können. Mit der Autosuggestionsformel stellen Sie sich auf Körperempfindungen ein, die Sie be-

reits einmal oder mehrmals in einem tieferen Entspanntheitszustand erlebt haben.
Obwohl es die Möglichkeit der Selbststeuerung durch Entspannungsübungen gibt, steigt der Verbrauch von Psychopharmaka, insbesondere von Beruhigungsmitteln ständig in erschreckender Weise. Blutdrucksenkende Mittel können zu einer Entspannungsempfindung führen, wenn die im Körper vorhandenen Erregungsimpulse durch chemischen Eingriff in der Weiterleitung behindert werden oder die Reaktanz verringert wird. Dies gelingt allerdings mit Blutdruckmitteln nur in knapp der Hälfte der Fälle. In diesen Fällen werden die bereits gesendeten Erregungsimpulse unterdrückt bzw. die Reaktionsfähigkeit herabgesetzt, was andere Störungen hervorrufen kann. Zwar wird der Hochdruck weniger spürbar, im Laufe der Zeit kommt es jedoch eher zu psychosomatischen Erkrankungen, eben weil die bereits gesendeten Erregungsimpulse unterdrückt und folglich nicht verarbeitet werden können; die passenden Reaktionsmöglichkeiten stehen nicht zur Verfügung.
Im Autogenen Training wählen wir ein günstigeres Vorgehen. Einerseits lernen wir bei zunehmender Anspannung frühzeitig aktiv-entspannend gegenzusteuern. Andererseits lernen wir, durch fortgesetztes Trainieren das Regelsystem zu unterstützen und die Körperfunktionen immer weiter zu normalisieren.

Vergleich mit anderen Entspannungsverfahren

Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren, die ihre Berechtigung und ihren Sinn haben. Hierzu gehören neben Autogenem Training: religiöse Meditation, transzendentale Meditation, Yoga, Hypnose, funktionelle Entspannung, Musik-Entspannungstherapie, Biofeedback und Tiefmuskel-Entspannungstraining.
Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, das in den zwanziger Jahren des vorigen Jahrhunderts von dem Berliner Psychiater Johann Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt wurde. Die erste Ausgabe seines Standardwerkes »Das Autogene Training - Konzentrative Selbstentspannung - Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung« erschien 1932. Seither hat die Methode große Verbreitung gefunden und ist heute das bekannteste Entspannungsverfahren. Das mag daran liegen, dass Auto-

genes Training auch im ärztlichen Bereich Anerkennung und Anwendung gefunden hat. Eine weitere Verbreitung ergibt sich durch die positiven Erfahrungsberichte autogen Trainierter, die immer mehr Menschen ermutigen, selbst dieses Entspannungsverfahren zu erlernen.
Wir können Autogenes Training als "im Selbst entstehendes einüben und festigen von Entspannung" definieren. Wir lernen, mit "passiver Konzentriertheit" auf Muskeln, Kreislauf und vegetatives Nervensystem Einfluss zu nehmen.
Im Gegensatz zum Autogenen Training ist bei den meditativen Verfahren nicht die bessere Regulation in den Körpersystemen das Ziel. Vielmehr sollen geistig-meditative Übungen durchgeführt und je nach weltanschaulichem Standort unterschiedliche Ziele erreicht werden. In der **religiösen Meditation** wird eine größere Nähe zum Göttlichen angestrebt. Die dazu verwendeten Mittel sind unterschiedlich: In religiösen Exerzitien legen sich die Teilnehmer z. B. ein Schweigegebot auf, das einige Zeit lang durchgehalten werden soll. Die Aufgabe des einzelnen besteht in der Durchführung von Gebeten und religiösen Lesungen. Die Entspannungsempfindungen sind Nebenprodukte; sie kommen einerseits durch meditative Gebete und andererseits durch Ausklammern von Alltagsproblemen zustande.
Aus dem Bereich der religiösen Mystik sind Versenkungsübungen bekannt, die in Trancezustände und leidenschaftliche Gotteshuldigungen übergehen können. Solche Rituale, die man vor allem bei Naturvölkern vorfindet, unterscheiden sich von der christlichen und auch von der buddhistischen Versenkung. Bei letzterer wird ein inneres harmonisches Gleichmass angestrebt, das es erlaubt, Seinserfahrung und schließlich das Nirwana, d. h. die Befreiung von der belastenden Körperlichkeit und deren Auflösung zu erreichen.
Mystische Übersteigerungen, die sich vorwiegend bei Sekten finden, haben mit Entspannungsverfahren nichts gemeinsam, sie führen mit voller Absicht zum Gegenteil körperlicher Entspanntheit. Das Ziel ist bedingungslose Huldigung des Göttlichen. Der Körper wird dabei als Störfaktor angesehen, der im eigentlichen Sinne des Wortes »missachtet« wird.
Dies gilt nicht für eine stabile religiöse Gläubigkeit, obwohl auch hier die Gefahr der Übersteigerung des Geistigen und die Missachtung sowie Kasteiung des Körperlichen nicht übersehen werden sollte. Die ganzheitliche Entspannung in der Religion kann nicht allein durch deren meditative Techniken erreicht

werden; die entspannende Wirkung der Religion kommt in erster Linie durch Antworten auf existentielle Fragen zustande: Worin besteht der Sinn des Lebens? Was kommt nach dem Tode? . . . Wenn der Mensch diese Fragen für sich selbst zufriedenstellend beantworten kann, wird er sich viel weniger mit Ängsten und Krankheiten plagen.

Die existentiellen Fragen müssen nicht unbedingt auf christlichem Hintergrund beantwortet werden. Der Sinn des Lebens kann auch in uns selbst liegen: "Ich lebe, um zu erleben" oder »Ich lebe, um den heutigen Tag zu meistern« oder »Ich lebe, weil ich Freude geben will« oder . . .

Wer sich zu einer Religion bekennen kann, ist in der Sinnfrage im Vorteil, weil er einfache, eindeutige und allgemeingültige Antworten auf seine Fragen bekommt. Eventuelle Glaubenszweifel können allerdings zu vermehrten Schwierigkeiten führen.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens sollte sich auch ein autogen Trainierender zur ganzheitlichen Absicherung seines Trainings bewusst stellen und in bezug auf seine eigene Situation und Geschichte eindeutig und, wenn notwendig, schonungslos sich selbst gegenüber beantworten. Sollte die Antwort vorübergehend schmerzlich sein, dann haben Sie bisher einer Illusion angehangen.

Die Oberstufe des Autogenen Trainings behandelt u. a. die Seins- und Sinnfragen des Lebens. Ein umfassendes Anleitungsbuch liegt ebenfalls von H. Brenner vor.

Bei der Durchführung von meditativen Techniken wird die Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit leicht ausgeblendet und der Boden der Realität vernachlässigt, wie das in der **Transzendentalen Meditation** geschieht. Diese Technik ist nicht an eine religiöse Richtung gebunden, stellt jedoch selbst eine Ideologie dar. Es wird eine höhere Bewusstheitsstufe angestrebt, die mit aufmerksamem Denken und Verfolgen von Symbolen und Gedanken beginnt. Bestimmte Aspekte der Gedanken sollen dann transzendiert (überschritten) werden. Das Ziel ist ein Zustand reiner Bewusstheit, wobei die Körperlichkeit keine Rolle mehr spielt. Infolge der transzendentalen Meditation kommt es bei etwa der Hälfte der Meditierenden zu Wahrnehmungsverzerrungen im Realitätsbezug und zu Selbsttäuschungen, wie Theo Fehr (Report Psychologie, Bonn, 1/2002, S. 30) berichtet.

Ein wichtiger Unterschied zum Autogenen Training liegt in der einseitigen Betonung der geistigen Seite des Menschen. Weiterhin wird in der transzendentalen Meditation auch mit mysti-

schen Komponenten gearbeitet, was beim Autogenen Training nicht der Fall ist.
Wie bei den meisten asiatischen Methoden wird beim **Yoga** die geistige Seite des Menschen stark betont. Selbst die kunstvollen Übungshaltungen des asiatischen Yoga zielen letztendlich auf eine Überwindung des Körpers und seiner Funktionen, die als Ballast gesehen werden. J. H. Schultz sieht das Ziel des Autogenen Trainings nicht in einer Vergeistigung, sondern in der Gelassenheit gegenüber Körperfunktionen und Ereignissen.
Die der europäischen Kultur am ehesten angeglichene Yogapraxis ist der sogenannte Hata-Yoga. Die meisten Yoga-Methoden greifen aktiv in den autonomen, also unwillkürlich gesteuerten Atem- oder Herzrhythmus ein. Bei nicht sachgerechter Durchführung, etwa bei der abzulehnenden Yoga-Gymnastik, kann es zu Funktionsstörungen in diesen Bereichen kommen. Auch das Autogene Training kennt eine Atem- und Herzübung, jedoch folgt der Trainierende hier ausdrücklich seinem Eigenrhythmus.
In dem Buch »Meditation« gibt H. Brenner wichtige Erläuterungen zu den asiatischen und europäischen Meditationsmethoden. Die dort enthaltenen praktischen Übungen sind dem westlichen Menschen angepasst.
Als europäischer Vorläufer des Autogenen Trainings kann die **Hypnose** angesehen werden, obwohl sie sich vom Autogenen Training stark unterscheidet. Wichtige Erkenntnisse für die Entwicklung des Autogenen Trainings sammelte J. H. Schultz durch Beobachtung und Befragung von Studenten, die er in Hypnose versetzt hatte. Sie berichteten von intensiven Entspannungsempfindungen. Die beschreibenden Begriffe, die am häufigsten genannt wurden, waren: Ruhe, Wärme und Schwere. Schultz stellte nun die Überlegung an: Wenn in tiefen Entspannungszuständen diese Empfindungen auftreten, müsste Entspannung auch dadurch zu erreichen sein, dass die Begriffe Ruhe, Wärme und Schwere autosuggestiv eingeübt werden. Mit einem entsprechenden Training müsste es möglich sein, selbstgesteuerte Entspannung hervorrufen zu können. Seine Überlegung war richtig, wie sich an den positiven Ergebnissen zeigt. Schultz wies damit den Weg von der Fremdbeeinflussung zur systematischen Selbstbeeinflussung. Aus der Behandlung konnte Handlung entstehen; aus der Passivität konnte Aktivität werden. Erleiden und Erdulden waren nicht mehr die Devise, sondern die Menschen begannen ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Sie lernten mit dem Autogenen Training ein Verfahren kennen, das ih-

nen erstmals Selbststeuerung und Eigenverantwortung für sich und ihre Gesundheit ermöglichte. Hypnose dagegen ist ein Verfahren, das die passive Empfängerhaltung des Patienten unterstützt.

Bei der **Funktionellen Entspannung** wird vorrangig über die Atemregulierung Gesamtentspannung gelernt. Das Verfahren wird auch atemrhythmisierende Entspannung genannt. Es geht von der Erfahrung aus, dass schon geringste Spannungen den Atemrhythmus störend beeinflussen. Durch die Übungen sollen der Eigenrhythmus der Atmung entdeckt und die Schwingungsfähigkeit des Zwerchfells erhöht werden. Dadurch können Spannungen gelöst werden.

Dieses Verfahren erscheint besonders geeignet für Personen, bei denen Atemstörungen im Vordergrund stehen. Eine gewisse Gefahr liegt darin, dass durch die alleinige Einstellung auf die Atmung dieser übergroße Bedeutung zugemessen wird und dadurch wieder neue Atemstörungen entstehen können. Ein guter Lehrer des Verfahrens kann jedoch diese Schwierigkeit ausräumen. Außerdem entwickelt sich das Verfahren von der bloßen Atementspannung zu einer ganzheitlicheren Therapie weiter.

Im Autogenen Training sind wir uns der Bedeutung der Atmung und ihrer Störanfälligkeit bewusst. Deshalb gibt es auch im Autogenen Training eine Atemübung, jedoch wird anders als in der funktionellen Entspannung nicht das Hauptgewicht auf die Atemfunktion gelegt.

In der **Musik-Entspannungstherapie** spielt der Rhythmus eine entscheidende Rolle. Sie alle kennen die aufpeitschende Wirkung der Rockmusik oder südamerikanischer Tanzmusik. Sie haben auch die beruhigende Wirkung vieler Sonaten oder langsamer symphonischer Sätze erfahren. Bloßes Anhören solcher Musik ist jedoch noch keine Musik-Entspannungstherapie. Erst wenn die Anfangsphase des reinen Zuhörens überwunden ist, kann die Phase der emotionalen Auflockerung voll zur Wirkung kommen. Die üblichen oberflächlichen Hörgewohnheiten wandeln sich in ein »Tiefenhören«.

Ein wichtiger Unterschied zum Autogenen Training liegt in der passiv-empfangenden Anwendung der Musik. Die von der eigenen Person ausgehende Suggestion fällt weg; es findet eine Außenbeeinflussung, hier durch Musik, statt. Davon abgesehen gibt es bis heute, außer auf der CD „Relax“ von M. Buntrock, noch keine speziell für Musik-Entspannungstherapie komponierte Musik, die ohne Einschränkung zu empfehlen wäre. Aus dem Re-

pertoire klassischer Musik erscheinen vier Stücke als zufriedenstellend geeignet: 1) Albinoni: Adagio, 2) J. S. Bach: Air, 3) R. Schumann: Träumerei (aus: Kinderszenen, Op. 15), 3) C. Debussy: Clair de lune (aus: Suite Bergamasque).
Darüber hinaus gibt es noch eine Vielzahl geeigneter Musikpassagen, jedoch finden sich immer Tonhöhen- oder Lautstärkesteigerungen, die die Entspannung beeinträchtigen können. Selbst "Clair de lune" hat solch einen störende Mittelteil.
In der Praxis wird die Musik-Entspannungstherapie in reiner Form nur selten durchgeführt; meist wird sie mit autosuggestiven Formeln kombiniert oder als Unterstützung im Rahmen anderer Entspannungsverfahren eingesetzt. Eine Kopplung beider Entspannungskomponenten kann stattfinden, wenn man ein Musikstück verwendet, das gleichzeitig oder abwechselnd mit der anderen Entspannungskomponente dargeboten bzw. durchgeführt wird. Die Übertragung in den Alltag bleibt jedoch schwierig.
In manchen Fällen sind auch gute Erfolge mit Hilfe von sogenannten **Biofeedback**-Techniken zu erreichen. Hierbei wird eine dem Entspannungsziel entsprechende biologische Größe gewählt (z. B. Muskelaktivität, Herzfrequenz, Hauttemperatur) und optisch oder akustisch wahrnehmbar gemacht. Durch Konzentration auf das rückgemeldete Signal und den Vorsatz, das Signal zu verändern, ist es nach einiger Übung möglich, die Muskelaktivität, die Herzfrequenz oder die Hauttemperatur in die gewünschte Richtung willentlich zu beeinflussen. Es werden hier mit apparativer Hilfe ähnliche Erfolge erzielt wie mit Autogenem Training, jedoch ist das Verfahren aufwendig und das Gelernte ist schwer in konkrete Situationen zu übertragen.
Die **Progressive Relaxation** nach Jacobson (Progressives Entspannungstraining oder Tiefmuskel-Entspannungstraining nach Brenner) ist ein verhaltenstherapeutisches Verfahren, bei dem ohne gezielte Anwendung von Autosuggestionen zunächst fortschreitende Entspannung der Hauptmuskelpartien geübt wird. Systematische muskuläre Anspannung und Entspannung führen zu Kontrasterlebnissen, die zunehmende Entspannung bewirken. Es lassen sich damit ähnliche Empfindungen erzielen, wie dies im Autogenen Training auf autosuggestivem Wege der Fall ist. Mit dem Progressiven Entspannungstraining werden Erfolge meist schneller erreicht als mit Autogenen Training, jedoch ist das Autogene Training wegen seiner intensiveren Langzeitwirkungen vorzuziehen. Wenn sich allerdings jemand nicht zum Er-

lernen eines autosuggestiven Entspannungsverfahrens entschließen kann oder wenn sich wider Erwarten gravierende Schwierigkeiten beim Erlernen des Autogenen Trainings ergeben, wäre als Ersatz bzw. als vorbereitende Übung das Progressive Entspannungstraining zu empfehlen. Wer das Progressive Entspannungstraining beherrscht, erreicht leichter und zügiger Erfolge beim Autogenen Training.

Diese Methode legt im Gegensatz zum Autogenen Training besonderen Wert auf Muskel**an**spannung und auf Muskel**ent**spannung. Es wird z. B. mit aktiver Anspannung der Bizepsmuskeln gearbeitet; darauf folgt die Entspannungsphase. Dabei prägen sich Spannungs- und Entspannungsgefühle ein und versetzen den Übenden besser in die Lage, zukünftige Spannungszustände wahrzunehmen und frühzeitig gegenzusteuern.

Über die Kontrasterlebnisse, die durch dieses Vorgehen zustande kommen, treten die Entspannungsempfindungen in jedem Falle sofort ein. Dies ist für die eigene Motivation, ein Entspannungsverfahren zu erlernen, von Vorteil. Beim Autogenen Training dauert es normalerweise einige Tage, bis sich die ersten Empfindungen einstellen. Eine gewisse Schwierigkeit beim Progressiven Entspannungstraining liegt in den recht umfangreichen Anleitungen, die nicht ganz leicht zu behalten sind. Wie beim Autogenen Training ist es wichtig, dass der Übende die Anleitungen im Laufe der Zeit in sich aufnimmt und die Übungen eigenständig durchführt. Aus dem Geführt-werden kann somit Selbstführung werden.

Der Autor führt neben Kursen in Autogenem Training auch Trainingsrunden in Progressiver Entspannung durch. Zur Progressiven Entspannung liegt eine CD mit den Übungen des Tiefmuskel-Entspannungstrainings vor, die Interessierte durch Überweisung von 16 Euro an Dipl.-Psych. H. Brenner, 32108 Bad Salzuflen, Postbankkonto Hannover Nr. 320668304, BLZ 25010030 bestellen können. Auf dem gleichen Wege kann auch eine Tonkassette zum Preis von 10 Euro bezogen werden. Bitte unter »Verwendungszweck« unbedingt die vollständige Adresse angeben.

(Eine Ton-Anleitung zum Autogenen Training veröffentlicht der Autor nicht, weil heterogene – also fremdgesteuerte – Beeinflussungen dem Sinn, dem Vorgehen und dem Ziel des *autosuggestiven* Autogenen Trainings widersprechen.)

Das Progressive Entspannungstraining wird heute gerne zur Behandlung einer Vielzahl psychovegetativer Störungen eingesetzt.