

**rowohlt** repertoire

Leseprobe aus:

Gisela Eberlein

# Gesund durch Autogenes Training

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf  
[www.rowohlt.de/repertoire](http://www.rowohlt.de/repertoire)

# Inhalt

Wozu Autogenes Training	7
Gesund durch Autogenes Training	10
Zur Technik der Übungen	14
Die Ruheübung	24
Die Schwereübung	29
Die Wärmeübung	31
Die Herzübung	36
Die Atemübung	47
Die Sonnengeflechtsübung	53
Die konzentrierte Kopfübung	63
Die individuelle formelhafte Vorsatzbildung	72
Schlafhilfe	84

## Wozu Autogenes Training?

In den Jahren 1908–1912 hat *J. H. Schultz* das Autogene Training entwickelt. Er ging von den Beobachtungen aus, die *Oskar Vogt* bei seinen hypnotischen Studien gemacht hatte. Dieser hatte festgestellt, daß «gebildete» und «kritische» Versuchspersonen in der Lage waren, sich selbst in einen Ruhezustand zu versetzen – also eine *Autohypnose* herbeizuführen. Bei dieser Selbstversenkung ist der Mensch fähig, sich selbst einen Auftrag zu erteilen. Es handelt sich dann nicht mehr wie bei der Hypnose um eine Fremdsuggestion, sondern um eine Selbstbeeinflussung – um eine Eigensuggestion. Auf dieser Basis der Hypnose wurde das Autogene Training aufgebaut.

Immer wieder werde ich gefragt: «Wodurch unterscheidet sich das Autogene Training von Yoga?» Yoga, wörtlich Anpassung, ist das Bestreben, durch körperliche und geistige Konzentration zu einem höheren Bewußtseinszustand zu gelangen. Parallelen oder auch Verbindungen finden wir in der Oberstufe des Autogenen Trainings. Man könnte das Autogene Training auch als «Yoga des Westens» bezeichnen – frei von den im Yoga bekannten körperlichen Übungen, jedoch gleich in der Versenkung auf dem Weg vom Ich zum Selbst. In der Selbstverwirklichung ist das Ziel identisch, die Wege hierzu sind jedoch verschieden. Viele Wege führen zum Zentrum und somit zur Befreiung von der Enge und der Angst. Das Autogene Training ist eine für uns verständliche Form, da sie unserem westlichen Denken angepaßt ist. Der Mensch, der verlernt hat, bewußt zu leben, der stets an das Morgen denkt und im Gestern verhaftet ist, der das «hic et nunc» – das Hier und Jetzt – nicht wahrnimmt, wird durch das Autogene Training zunächst zum Verharren angeleitet.

Durch diese Phase – eine Phase der Sammlung, die in den Alltag eingebaut werden kann – ist er nun fähig, sein Leben zu begreifen. In diesem Verharren geschieht unmittelbar die Umschaltung, d. h. eine Konzentration auf die *Ruhe*, die es möglich macht, Abstand vom Alltag zu gewinnen und das eigene Leben wirksam zu gestalten.

In diesem Vorgang der Konzentration auf die Ruhe beginnt bereits die erste *Erholung*. Dabei ist der Mensch fähig, sich selbst zu erkennen – z. B. die Ursachen von Nervosität, von Fehlhaltung (Neurose), Konzentrations- und Leistungsschwäche, von Schlafstörungen und Konfliktsituationen zu erfassen. Der Begriff der Selbsterkenntnis wird durch das Autogene Training aktiviert und bedeutet gegenüber der Psychoanalyse eine Aktivierung der Eigenhilfe. Während die Psychoanalyse zunächst zu einem Abhängigkeitsverhältnis von dem betreffenden Psychotherapeuten führt, bleibt der Mensch, der richtig zum Autogenen Training angeleitet wurde, unabhängig und frei, ja mehr noch, er sucht, findet und entwickelt seine eigenen Fähigkeiten, um sein Leben und seine Aufgaben zu bewältigen. Auf dieser Basis entfaltet das Autogene Training eine Breitenwirkung, die man täglich in Anspruch nehmen kann.

Konzentrierte Selbstentspannung, Abschaltung und Umschaltung auf die Ruhe, jederzeit Erholung, den Weg aus der Angst finden, Konzentration und Leistung steigern, besser schlafen – sind u. a. Ziele des Autogenen Trainings, die jeder erreichen kann. Der konzentrierte Einbau von Vorsätzen gibt die Möglichkeit, Hemmungen und Komplexe zu überwinden. Das bedeutet aber Persönlichkeitsentwicklung. Es ist der Weg vom Ich zum Selbst, also eine Selbstverwirklichung. Allerdings sind Bereitschaft und innere Einstellung wesentliche Faktoren zum Gelingen.

Im Autogenen Training nehmen wir eine «Programmierung» vor, wir sprechen über eine Zentrale das vege-

tative Nervensystem an. Wir halten dadurch die ständig auftretenden Reize (Ärger, Konflikte, Streß usw.) von unserem empfindlichsten Organ (und jeder hat ein empfindliches Organ), also von dem Seismographen unserer Seele, ab und können damit die «Ventilreaktion» abfangen, d. h.: zunächst lernen wir mit Hilfe des Autogenen Trainings die Organe und Organsysteme zu beeinflussen, und in der 2. Phase konfrontieren wir uns über die sogenannte Innenschau mit der *Ursache* der negativen Reaktion. Das heißt, wir können Organe und Organsysteme, die früher hilflos den vegetativen Fehlreaktionen ausgesetzt waren, lenken. Das gelingt durch tägliches Üben, durch Herbeiführen einer Entspannung im körperlich-seelischen Bereich, die eine bestimmte erprobte Technik voraussetzt.

Das Autogene Training ist als Methode der konzentrativen Selbstentspannung ein Eingriff an sich selbst, den man beherrschen muß. Wer es gelernt hat, kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben – er hat nun die Fähigkeit, z. B. sein aufgeregtes Herz zu beruhigen, Streßeinwirkungen abzufangen, also das vegetative Nervensystem zu beeinflussen – und als ersten Erfolg, Ruhe und Erholung zu erreichen. Allerdings muß man täglich üben, möglichst zwei- bis dreimal einige Minuten.

Das Erstaunliche bei dieser Entwicklung ist das stetige Wachsen einer positiven Einstellung, die auf die Dauer Schweres leichter macht, neuen Lebensmut schenkt und die den Menschen dennoch die Dinge real sehen läßt.

# Gesund durch Autogenes Training

Immer mehr Menschen machen Autogenes Training, denn immer mehr Menschen müssen sagen: «Ich kann nicht mehr – ich bin so nervös – ich bin verkrampft – ich finde nicht mehr zu mir selbst – ich bin anders, als ich wirklich bin – ich bin ängstlich – ich brause gleich auf – wenn ich doch ruhiger sein könnte!»

«Und mir geht alles gleich ans Herz – mir schlägt jede Aufregung auf den Magen – ich habe oft Kopfschmerzen – ich kann mich nicht mehr konzentrieren und ich schlafe schlecht!»

Finden Sie sich wieder? Sind auch Sie belastet, voller Hemmungen und Angst dem Leben gegenüber?

Gehören Sie auch zu den Menschen, die beim Arzt nach der Untersuchung erfahren, daß Sie eigentlich gesund sind, daß alle Befunde normal sind, Sie sich aber dennoch krank und schwach fühlen, antriebslos sind und keine Freude mehr am Leben haben? Die Diagnose lautet dann: «Vegetative Dystonie.»

Aber was ist eigentlich genau «vegetative Dystonie»?

70 Prozent der Menschen, die in den Wartezimmern der Ärzte sitzen, werden mit dem Leben nicht mehr fertig. Aufregungen des Alltags, Überlastung, Überforderung, bedrückende Probleme wirken sich «krankmachend» aus. Der Mensch, der Hemmungen hat und damit oft Komplexe, reagiert mit dem für ihn empfindlichen Organ, das für ihn der Seismograph der Seele ist. So kommt es z. B. zu Herzstörungen aller Art in Form von Druckgefühl in der Herzgegend, ausstrahlenden Schmerzen im Rücken, im linken Arm oder auch zu plötzlichem Herzjagen. Wenn dieser Mensch mit Beschwerden solcher Art zum Arzt kommt und schon an eine Herzkrank-

heit denkt, muß er oft erfahren, daß ein krankhafter Befund im eigentlichen Sinne gar nicht vorliegt. Die klinische Untersuchung, die Blut- und EKG-Kontrollen zeigen normale Werte, somit sollte der Mensch gesund sein, denn er ist ja o.B., das heißt ohne Befund. Trotzdem fühlt er sich nicht wohl, und man spricht medizinisch hier von sogenannten funktionellen Herzstörungen, die unter die Diagnose «vegetative Dystonie» fallen.

Die vegetative Dystonie, ein Begriff, der erst Anfang der 50er Jahre aufkam, der seine Beziehung zur sogenannten Managerkrankheit hat, sagt aus, daß das seelische Gleichgewicht des Menschen gestört ist. Wir wissen, daß auch zwei Drittel aller Magen- und Darmgeschwüre durch sogenannte vegetative Störungen entstehen, das heißt, daß Ärger, Kummer, schwierige Lebenssituationen, Wirkung von Intrigen, Haß und Neid Magengeschwüre verursachen können. Dies bedeutet für uns, daß eine ruhige und entspannte Lebensform den besten Schutz gegen derartige Reaktionen unseres Körpers darstellt. Und dies können Sie durch das Autogene Training erreichen. Denn wir leben heute in einem Zeitalter der Technisierung und der Automation – weit entfernt von einem natürlichen, biologischen Rhythmus. Dadurch haben wir verlernt, bewußt zu leben, und sind nun oft nicht mehr in der Lage, die in uns angelegten Kräfte und Fähigkeiten zu entwickeln.

Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten einiges über die Beziehungen zwischen Störungen des seelischen Gleichgewichts und körperlichen Krankheiten herausgefunden. Natürlich hat auch die Pharmakologie zahlreiche Medikamente gegen diese funktionellen Störungen entwickelt: doch wir merken, daß diese Medikamente nur vorübergehend Abhilfe schaffen und daß wir einfach nicht mehr wir selbst sind, wenn uns bei diesen nervösen Störungen nur noch Tabletten helfen. Im Autogenen

Training lernen Sie, sich selbst ohne Medikamente in den Griff zu bekommen. Sie können sich im turbulenten Alltag mit all seinen Forderungen, Beanspruchungen und Aufregungen auf eine Insel der Ruhe zurückziehen. Durch diese *Umschaltung* auf Ruhe bekommen Sie die Fähigkeit, mit Hilfe Ihres vegetativen Nervensystems Organe Ihres Körpers zu beeinflussen.

Das vegetative Nervensystem, von dem man lange Zeit annahm, daß es überhaupt nicht oder nur durch Medikamente beeinflussbar sei, besteht aus dem Sympathicus und seinem Gegenspieler, dem Parasympathicus, eng verbunden mit dem Gehirn und den Drüsen der inneren Sekretion.

Sie möchten das Autogene Training lernen. – Bei innerer Bereitschaft und täglichem Üben gelingt es auch den meisten Menschen, eine Beziehung zu sich selbst zu schaffen, die eigene Kraft aktiv einzusetzen und damit über das vegetative Nervensystem Organe und Organsysteme zu beeinflussen. Allerdings sei an dieser Stelle gesagt, daß der «Eingriff des Autogenen Trainings», wie es J. H. Schultz genannt hat, nach Möglichkeit unter ärztlicher Ersteinführung und Anleitung während des Lernens erfolgen sollte, um keine Fehlschaltungen und eventuelle neue Verkrampfungen zu erzeugen.

Wenn Sie erst einmal die sechs Übungen erlernt haben, können Sie das Autogene Training jederzeit allein und selbständig als Lebens- und Alltagshilfe einbauen.

Schon die konzentrierte Einstellung auf die *Ruhe*, die man auch als Ruhetönung bezeichnet, vermittelt Ihnen Erholung. Sie ist die Basis für die darauf aufzubauenden Übungen, sie umgibt den Übenden wie einen weichen, warmen Mantel. Ruhe und Erholung sind die ersten Erfolge im Autogenen Training, die nachfolgend eine Lenkung der nervös gestörten und fehlgesteuerten Organsysteme möglich machen. Es vollzieht sich durch den ständigen Gebrauch der Übungsformeln ein spürbarer



Einfluß im Sinne der Beruhigung, der Durchblutungsförderung und dadurch wieder rückwirkend die Harmonisierung des vorher gestörten vegetativen Gleichgewichtes.

Über die konzentrierte Einstellung gepaart mit der konzentrierten Vorstellung, mit denen der Übende arbeitet, wird im Verlauf der Übungen ein gewisser Automatismus wirksam; ähnlich dem, der einmal lesen gelernt hat: Er muß lesen, ob er will oder nicht, sobald er Geschriebenes sieht.

Es vollzieht sich eine Lernarbeit tief im organisch-seelischen Bereich, die letzten Endes über die «Ich-Findung» zur «Persönlichkeitsreifung» führt.

Im fortgeschrittenen Autogenen Training klären Sie über die sogenannte Innenschau Probleme, Aufgaben und Lebenssituationen, um im Leben die so notwendige positive Einstellung zu finden. Das kann durch die konzentrierte Vorsatzbildung erreicht werden, d. h., durch den Einsatz einer immer in der gleichen Form wiederkehrenden konzentrierten Einstellung können verborgene, besonders schöpferische Kräfte geweckt werden. Den Alltag überwinden, Wesentliches sehen und tun, ist eine Aufgabe, für deren Erfüllung das Autogene Training eine echte Hilfe ist. Um sie zu finden, ist zunächst das Erlernen der Technik der Übungen notwendig.

Die 6 Übungen der Unterstufe (Gegenstand dieses Buches) sind das Fundament, auf dessen Basis der praktische Einsatz einer Lebenshilfe erfolgen kann.

# Zur Technik der Übungen

Um die Übungen des Autogenen Trainings (A. T.) durchführen zu können, die nach *J. H. Schultz*\* als «konzentrierte Selbstentspannung» bezeichnet werden, ist es notwendig, für eine äußere und innere Ruheeinstellung zu sorgen. Während man später die Übung immer und überall durchführen kann, sollte man zunächst beachten, daß keine Störung von außen erfolgt, kein Ansprechen, kein Telefonanruf, kein Lärm den Übenden erreicht. Es ist nötig, daß er zu sich selbst findet und allein ist wie auf einer Insel. Dazu gehört eine bestimmte Entspannungshaltung, bei der die Augen geschlossen sind, und zwar:

## 1. Gelöste Sitzhaltung

Man setzt sich etwas breitbeinig auf einen Hocker oder einen Stuhl, derart, daß die Füße mit der ganzen Sohle den Boden berühren. Man richtet sich zunächst im Sitzen auf (siehe Abb. Ia) und läßt sich dann zusammensinken, ohne nach vorn abzufallen. Die Unterarme liegen schräg auf den Oberschenkeln auf, die Hände hängen schlaff herunter – sie sollen sich nicht berühren –, und den Kopf läßt man nach vorne sinken.

Diese Stellung hat *J. H. Schultz* den Droschkenkutschern in Berlin abgesehen, die zwischen den Fahrten ein «Nickerchen» machten. Darum nennt man sie die «Droschkenkutscherhaltung» oder gelöste Sitzhaltung. (Siehe Abb. Ib)

\* Siehe auch *J. H. Schultz*: «Das Autogene Training» und «Übungsheft für das Autogene Training». Beide Bücher sind im Georg Thieme Verlag, Stuttgart, erschienen.



Abbildung Ia

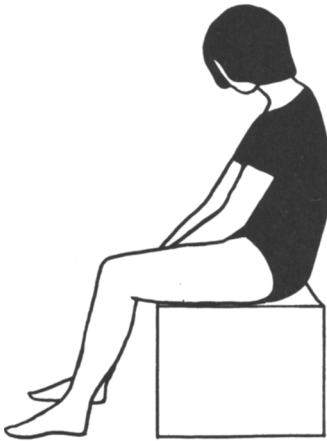


Abbildung Ib

## **2. Im Großvaterstuhl**

Man setzt sich in einen Großvaterstuhl (einen Stuhl mit Kopfstütze und Lehnen). Hier können Rücken und Kopf angelehnt werden, die Unterarme liegen auf den Lehnen auf, die Hände hängen schlaff nach unten wie bei der vorher angegebenen Sitzhaltung. (Siehe Abb. II)

## **3. Im Liegen auf dem Rücken**

Die dritte Entspannungshaltung ist die Rückenlage, wobei eine kleine Nackenrolle – es genügt ein zusammenge-rolltes Handtuch – Kopf und Hals stützen. Die Arme liegen seitlich leicht gebeugt auf der Unterlage, die Fußspitzen sehen nach oben. Oft ist es ratsam, unter die Knie noch eine leichte Rolle zu legen. Man läßt die Füße locker auseinander klappen. (Siehe Abb. III)

Die Entspannungshaltung muß nach der konzentrativen Übung zurückgenommen werden.

Das «Zurücknehmen» geschieht regelmäßig in folgender Weise:

1. Arme beugen und strecken
2. tief atmen
3. Augen auf.

Diese Technik muß man sich fest einprägen und immer danach verfahren, wenn sich der Erfolg einstellen soll. Tägliches Üben, am Anfang zwei- bis dreimal, das zunächst nur eine halbe bis zwei Minuten, später höchstens zehn Minuten in Anspruch nehmen sollte, ist Voraussetzung. Ich empfehle zunächst die Wiederholung erprobter, günstiger Zeiten. Man soll nichts wollen, nichts erzwingen, das hemmt unnötigerweise – ebenso wie Neu-