

AUTOGENES TRAINING

COACH



Andreas Ebbert

**Autogenes Training sorgt für
eine viel tiefer gehende und
nachhaltigere Entspannung.**

Erreichen Sie Ihre Ziele durch entspanntes,
konzentriertes und positives Denken.

Den Weg dahin meistern Sie mit dieser 1:1 Anleitung!

Autogenes Training

Eine kleine Entdeckungsreise zur konzentrativen Selbstentspannung

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kapitel 1: Grundlegendes	4
Definition	4
Ziel des Autogenen Trainings	5
Wege zum Ziel	5
Klassifizierung	6
Kapitel 2: Die Stufen	8
Allgemeines	8
Die Grundstufe	9
Die Mittelstufe	11
Die Oberstufe	13
Zusammenfassung	17
Kapitel 3: Die Übungen	19
Allgemeines	19
Die Übungen der Grundstufe	21
Das Protokoll:	28
Die Übungen der Mittelstufe	30
Die Übungen der Oberstufe	33

Hinweis in eigener Sache

Quellenverzeichnis

Vorwort

Unsere Welt, in der wir heute leben, ist zwar modern und schön. Doch das Leben, das wir führen, ist oft geprägt von Stress, Hektik oder Kummer und Sorgen. Dies sind Faktoren, die sich auf unseren Körper und unsere Seele sehr unterschiedlich in negativer Weise auswirken können. Gesundheitliche Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems, Verspannungen oder Depressionen und anderes mehr können zu unangenehmen Begleiterscheinungen werden. Phänomene, die erschreckend weit verbreitet sind. Eine medikamentöse Behandlung ist das eine. Doch dauerhaft gesehen sicherlich nicht erstrebenswert. Denn jedes Medikament verursacht Nebenwirkungen.

Fachärzte und Wissenschaftler haben aber auch Verfahren entwickelt, die auf physiotherapeutischen Behandlungen basieren.

Ein sehr effektives Verfahren, das daraus entstand, ist das Autogene Training (AT). Dieses Entspannungsverfahren schließt Körper, Geist und Seele gleichermaßen mit ein. Autogenes Training fördert den Gesundheitsprozess mittels der eigenen Kraft. Gesunde Menschen können mit Autogenem Training ihre Persönlichkeitsentwicklung fördern und stärken.

In den nachfolgenden Ausführungen erhalten Sie wertvolle Informationen dazu, was Autogenes Training ist wie es funktioniert und welche positiven Auswirkungen es auf den menschlichen Organismus ausübt. Dieses Buch hilft Ihnen, Autogenes Training zu verstehen und erfolgreich anzuwenden. Mit klaren und einfach verständlichen Worten lernen Sie die Techniken kennen, die in den jeweiligen Übungen zur Anwendung kommen. Dieses Buch zeigt die verschiedenen Anwendungsbereiche auf und liefert eine detaillierte Übersicht wie sich das Autogene Training in seinen Stufenphasen aufbaut. Es ist ein Leitfaden von der Vorbereitung bis zur Durchführung der Übungen in den jeweiligen Stufen des Verfahrens. Die Übungsbeispiele werden Schritt für Schritt erklärt und motivieren zum Nach-, Mit- und Weitermachen.

Dieses Buch ist an all diejenigen gerichtet, die zielstrebig Hilfe zur Selbsthilfe suchen und eine wirksame Methode zur Entspannung konsequent anwenden möchten. Es beantwortet spezifische Fragen, wo, wann und wie lange das Autogene Training seine Anwendung findet, und zeigt in vielfältiger und interessanter Weise auf, dass es gar nicht so schwer ist, sein Wohlbefinden ohne großen Zeit- und Kraftaufwand systematisch aufzubauen und zu erhalten. Autogenes Training ist ein erfolgreicher Weg zur Gesunderhaltung des Körpers, wobei das Ergebnis absehbar und spürbar wahrnehmbar ist.

Sie werden das Autogene Training von Grund auf lernen und Spaß bei der Umsetzung haben. In der Anwendung der Methoden werden Sie merken, welche positiven Entwicklungen Sie dabei erlangen. Und Sie werden erfahren wie Sie Autogenes Training gerade auch in Stress-Situationen, effektiv anwenden können.

Tauchen Sie nun ein in die faszinierende Welt des Autogenen Trainings und entdecken Sie dessen Geheimnisse für einen gesunden und entspannten Körper.

Kapitel 1: Grundlegendes

Definition

Den Begriff „Autogenes Training“ hat sicherlich jeder schon einmal gehört. Doch was ist eigentlich Autogenes Training und was steckt dahinter?

Nun hört sich der Begriff „Autogenes Training“ vielleicht etwas kompliziert an. Was auch darauf schließen lässt, dass Autogenes Training ein äußerst komplexes Verfahren ist. Doch Sie können sicher sein, dass sich die Methodik zum Erlernen des Autogenen Trainings gar nicht so kompliziert gestaltet wie es sich im Moment vielleicht anhört.

Dem Autogenen Training ist keine Altersgrenze gesetzt. Es kann praktisch von Menschen im Grundschulalter bis hin ins hohe Alter angewendet und durchgeführt werden.

Der Begriff „autogen“ setzt sich aus dem griechischen Wort „auto“, welches in der Übersetzung „selbst“ heißt, und dem lateinischen Wort „gen“ (dt. = erzeugen) zusammen. Beim Autogenen Training geht es also um das Trainieren, etwas selbst zu erzeugen. Dass das, was da selbst erzeugt werden soll, Entspannung ist, geht aus dem Namen leider nicht hervor. Das ist aber die einzige Schwäche dieser Methode. Lassen Sie uns einfach über sie hinwegsehen.

Autogenes Training bedeutet also, sich darin zu üben, von innen heraus eine Entspannung zu erzeugen. Während des Autogenen Trainings wird zwar die Entspannung zunächst von außen induziert, beispielsweise durch die Anweisungen eines Trainers. Doch diese Indizierung ist mit dem Ziel verbunden, eine Entspannung von innen heraus schon bald selbst erzeugen zu können, also ohne jegliche Unterstützung von außen.

Schon im Altertum waren Methoden zur Entspannung und zur Selbstbeeinflussung bekannt. Bekannte Methoden sind im asiatischen Raum beheimatet. Dort sind beispielsweise die indische Yoga-Lehre und die Zen-Meditation entstanden. Im Gegensatz zum Autogenen Training kann man diese Lehren von den jeweiligen Weltanschauungen aber nicht trennen. Autogenes Training hingegen funktioniert unabhängig und ohne jegliche Weltanschauung, kann also von Menschen aller Glaubensrichtungen erfolgreich praktiziert werden.

Autogenes Training ist ein physiotherapeutisches Verfahren. Es wurde von dem Berliner Nervenarzt Professor Dr. J. H. Schulz ab dem Jahre 1928 auf der Basis der Erkenntnisse der Esoterischen Sektion der Adyar-Theosophischen Gesellschaft, entwickelt. Diese Gesellschaft entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts eine weitgehend identische Form von Entspannungsübungen, die in dem Autogenen Training angewendet werden. Unter Beobachtung hypnotisierter Menschen entwickelte er das didaktische Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, welches aber ausschließlich auf Auto-Suggestionen basiert. Es ist Verfahren, welches in drei Stufen untergliedert ist, in die Unterstufe, die Mittelstufe und in die Oberstufe. Anhand spezieller Übungen, werden bestimmte Komponenten in den

jeweiligen Stufen angesprochen, die den konzentrativen Selbstentspannungsprozess begleiten und fördern. Dazu gehören Kälte-, Schwere- und Wärme-wahrnehmung, Organübungen zur Körperwahrnehmung, formelhafte Vorsatz-bildungen und Imaginationen.

Das mag alles noch etwas kompliziert klingen. Ist es aber nicht wie wir bald sehen werden. Versprochen.

Ziel des Autogenen Trainings

In dem Gesamtziel des Autogenen Trainings soll, neben einer bewussten Steuerung von Funktionen des autonomen Nervensystems, auch eine Befreiung von psychischen Erkrankungen erreicht werden.

Kurz gesagt: Sie lernen, Ihren Körper und Ihre Seele Schritt für Schritt bewusst wahrzunehmen, um bestimmte Reaktionen über Ihren Geist positiv beeinflussen zu können. Infolge der Anwendung der Autosuggestion werden Sie in einen Zustand der Ruhe und der tiefen Entspannung versetzt, um somit den Zustand der Erholung zu erreichen. Ebenso ist es möglich, über das vegetative Nervensystem alle Organe positiv zu beeinflussen. Die Grundlage dafür ist die konzentrative Selbstentspannung.

Wenn wir an dieser Stelle von einem autonomen oder vegetativen Nervensystem sprechen, dann ist darunter ein System zu verstehen, welches für alle lebensnotwendigen Funktionen wie Atmung, Kreislauf, Verdauung, Sexualität oder Stoffwechsel zuständig ist. Es arbeitet selbstständig und ist nicht von unserem Willen abhängig. Zwischen den seelischen Prozessen und dem vegetativen Nervensystem besteht eine enge wechselseitige Beziehung. Ein emotionaler Zustand kann eine Reaktion des Nervensystems auslösen. Zum Beispiel kennen wir die Reaktion, Angstschweiß auf unserer Stirn zu spüren. Dieser Schweiß ist die Folge einer Überproduktion der Schweißdrüsen, die durch Angst ausgelöst wird. Freude hingegen löst eine bessere Durchblutung der Gesichtshaut aus, die durch die Erweiterung der Blutgefäße ermöglicht wird. Dieses Nervensystem unterteilt sich noch einmal in das sympathische und in das parasympathische Nervensystem. Beide Systeme arbeiten in ihrer Funktion gegensätzlich. Das sympathische System ist tagsüber aktiv. Es wird bei Stress und Erregungszuständen aktiv. Das parasympathische System arbeitet nachts und dient den Vorgängen der Erholung.

Nun ist ja der Mensch mit der Fähigkeit geboren worden, denken zu können. Aus den Gedanken entstehen Ideen, die uns zum Handeln und Nichthandeln bewegen. Die Idee kann ein Wunsch sein, ein Ziel, welches wir erreichen wollen. Um dieser Idee zu folgen, müssen wir einen Weg gehen, den wir uns gedanklich auch schon vorstellen aber auch gehen müssen. Das Ziel wird aber nicht erreicht, wenn wir nur daran denken. Sondern wir müssen entsprechend handeln, etwas dafür tun. Genauer gesagt wird unser Tun durch unsere Gedanken beeinflusst und bestimmt. Wenn wir dabei ein entspanntes und konzentriertes positives Denken entwickeln, dann erreichen wir unser Ziel. Autogenes Training hilft also auch, unsere Ziele zu erreichen. Es ist ein Weg zur konzentrativen Selbstentspannung für Körper, Geist und Seele und unterstützt so den Prozess der Entwicklung positiver Gedanken, mit

denen wir unsere Ideen zielsicher realisieren können. Unter dem Begriff Idee ist hierbei auch ein zu erreichendes realistisches Ziel zu verstehen.

Wege zum Ziel

Um das Ziel der konzentrativen Selbstentspannung zu erreichen, werden die Übungen der jeweiligen Stufen in einem mehrwöchigem Training absolviert. Sie werden meist in kleineren Gruppen durchgeführt, wobei der Zeitaufwand für bestimmte Übungen gar nicht so aufwendig ist. Selbstverständlich können Sie die Übungen auch gern allein zu Hause wiederholen. Das schadet nicht, im Gegenteil. Auf welchen Grundlagen die jeweiligen Stufen basieren, welche der oben angesprochenen Komponenten dabei jeweils eine Rolle spielen und welche Übungen in welcher Stufe durchzuführen sind, werden wir im weiteren Verlauf dieser Ausführungen noch genauer und ausführlicher besprechen.

Klassifizierung

Wie eingangs schon erwähnt, ist das Autogene Training ein Entspannungsverfahren. Nun werden viele sich sagen: Entspannen tue ich mich ja hin und wieder. Der eine entspannt sich bei der Arbeit in seinem Garten, ein anderer beim Spaziergang durch die Natur und der nächste findet Entspannung bei seinem Mittagsschlaf auf dem Sofa. Das ist auch in Ordnung.

Doch Autogenes Training sorgt für eine viel tiefer gehende und nachhaltigere Entspannung. AT ist konzentrierte Selbstentspannung: Durch gezielte Konzentration wird bewusst Einfluss auf Körper und Seele genommen. Wobei die Betonung immer auf „bewusst“ liegt.

Autogenes Training basiert auf einer psychotherapeutischen und medizinischen Grundlage. Es findet Anwendung bei einer Vielzahl von psychosomatischen Störungen und bei Angst-Symptomen. Das Autogene Training kann sowohl bei Menschen mit psychosomatischen Störungen als auch bei Menschen mit mittelschweren Depressionen oder Angstzuständen stimmungsverbessernd wirken.

In der Komplexität des konzentrativen Selbstentspannungsverfahrens kommen verschiedene Übungen zur Anwendung, die sich aus physiotherapeutischen Grundübungen zur Muskelentspannung, Organübungen, formelhafter Vorsatzbildung und meditativen Übungen zusammensetzen. Diese Übungen werden in der Regel in mehrwöchigen Trainingseinheiten in kleineren Gruppen durchgeführt, die aber zum Wiederholen und zum Vertiefen allein zu Hause nachgemacht werden können und sollen. Autogenes Training ist ein systematisches Üben, welches unter Einbeziehung psychischer Vorgänge auf die allgemeine Umschaltung der betreffenden Person zielt und das Ziel verfolgt, mittels selbsthypnotischer Formeln Einfluss auf die körperlichen Prozesse zu nehmen.

AT ist also eine Methode, die unter Einflussnahme des Geistes Körper und Seele in Einklang bringt. Grundlage dafür ist, das bewusste Verständnis für den eigenen Körper zu entwickeln.

Nun, was heißt das konkret und warum ist dies so wichtig?

In jedem Körper schlummert eine Seele. Bei dem einen ist sie stark ausgeprägt, bei dem anderen ist sie eher zart besaitet. Viele Faktoren des sozialen Umfeldes können die Seele erheblich beeinflussen. Wenn unsere Seele leidet, aufgrund von Kummer und Sorgen oder Stress und Hektik, wird sie krank. Dies hat wiederum Auswirkungen auf unseren Körper. Plötzlich bekommen wir starke Kopfschmerzen oder Magen-Probleme, das Herz fängt an zu rasen und vieles mehr. Man weiß eigentlich gar nicht, warum. Im umgekehrten Fall verhält es sich ähnlich. Leidet unser Körper unter gesundheitlichen Störungen, wird auch unsere Seele in Mitleidenschaft gezogen. Man macht sich Sorgen, vielleicht bekommt man auch Angst vor dem Ungewissen. Schließlich landet man beim Arzt und bekommt Medikamente zur Linderung oder zur Behebung der Krankheitssymptome.

Aber was ist mit der eigentlichen Ursache? Autogenes Training packt das Problem an Wurzel. Dieses Buch vermittelt Ihnen spezielle Techniken, um Ihren Körper richtig zu verstehen. Mit ihm förmlich zu kommunizieren. Sicherlich werden wir keine Worte von ihm hören, denn die Sprache, die der Körper spricht, ist eine andere. Aber wir können die Zeichen, die er uns sendet, lesen und deuten. Mit dem Autogenem Training erlangen Sie die Fähigkeit, in Ihren Körper hineinzuhören, um zu erkennen, was eigentlich mit diesem Körper passiert, was er möchte, was er braucht. Wenn sie diese Fähigkeiten besitzen und in Ihrem Geist verankert haben, können Sie Ihrem Körper und Ihrer Seele auch die gesunde Lebenskraft geben, die sie brauchen. Das Prinzip des Autogenen Trainings besteht also darin, Körper, Geist und Seele in ein gesundes Gleichgewicht, in die richtige Balance zu bringen und diese zu erhalten. Denn mit einer gesunden Lebenskraft lassen sich die schönen Dinge des Lebens besser genießen und die weniger schönen Dinge besser ertragen.

In unserem Leben geraten wir täglich in Situationen, die wir ausbalancieren müssen, ohne dass uns das in diesem Moment eigentlich bewusst ist. Nehmen wir einmal das Beispiel Fahrradfahren. Wenn wir das Fahrradfahren erlernen und das erste Mal ein Fahrrad besteigen, haben wir große Schwierigkeiten, das Gleichgewicht zu halten. Hilfe ist da vonnöten. Jemanden zu haben, der uns dabei hilft, die richtige Balance zwischen dem Körper und dem Fahrrad zu finden. Nach mehrmaligem Üben gelingt es uns schließlich. Plötzlich können wir, ohne Hilfe das Fahrrad lenken, wohin wir auch wollen. Warum? Weil wir immer wieder trainiert haben und weil wir uns die Vorgänge in unserem Kopf verinnerlicht haben. So schließt sich der Kreis. Körper, Geist und Seele werden zu einer funktionierenden Einheit.

Nach diesem Prinzip hilft Ihnen das Autogene Training, die Fähigkeiten zu entwickeln, Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in die richtige Balance zu bringen.

Doch wie gelangt man zu diesen Fähigkeiten?

Schön wäre es, wenn man per Knopfdruck seinen Geist einfach umschalten und so die Steuerung von Körper und Seele in Bewegung setzen könnte. Doch so einfach ist es leider nicht. Noch nicht! Hier erfolgt das Umschalten auf einem systematischen Weg. Autogenes Training basiert auf einem Lernprozess, der sich stufenweise

entwickelt und sich systematisch und erfolgreich zum Ziel bewegt. Man spricht hier auch von einem Dreistufensystem, bestehend aus einer Grundstufe, einer Mittelstufe und einer Oberstufe. Jede dieser Stufen hat ihre Besonderheit, die sich in den jeweiligen Methoden und fortschreitenden Techniken auszeichnet.

Die Methoden des Autogenen Trainings bestehen aus Suggestionen, Auto- (also Selbst)-Suggestionen, die sich im Verlaufe des Trainings weiterentwickeln. Sie bestehen aus klar formulierten Leitsätzen, die Sie innerhalb des Trainings lernen und in sich verankern werden, so dass sich dabei ein Automatismus zur effektiven Anwendung der ganzheitlichen Entspannung entwickelt. Wie das funktioniert, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Kapitel 2: Die Stufen

Allgemeines

Das Verfahren des Autogenen Trainings wird mittlerweile in vielen Anwendungsbereichen genutzt. Es wird beispielsweise bei zahlreichen psychosomatischen Erkrankungen wie Migräne, Hörsturz, Magengeschwüre oder Colitis angewendet. Ebenso bei stressbedingten Krankheiten und psychischen Störungen wie Angstzustände oder Depressionen, Burnout oder Schlafstörungen, Bluthochdruck, Tinnitus oder allergischem Asthma. Kontraindiziert ist AT allerdings bei bestimmten Herzerkrankungen und Psychosen. Begleitend bei einer Therapie, hilft Autogenes Training auch bei der Bekämpfung und der Überwindung von bestimmten Ängsten wie Redeangst, Flugangst, Prüfungsangst oder Panikattacken. Bei gesunden Menschen wirkt sich die Anwendung des Autogenen Trainings durchaus positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung aus. Autogenes Training zielt dabei auf Verhaltensänderungen wie beispielsweise um schlechte Gewohnheiten abzulegen, Angst in bestimmten Situationen anzubauen. Autogenes Training wird auch als Therapiemaßnahme zur Bekämpfung von Suchtkrankheiten wie Rauchen Trinken oder Naschen eingesetzt.

Wie Sie bereits erfahren haben, ist das Autogene Training ein Prozess, der unter Einbeziehung psychischer Vorgänge systematisch und stufenweise aufgebaut ist. Er unterliegt einem selbst gestaltenden systematischen Üben. Alle Übungen führen Sie zu dem Ziel der ganzheitlichen Körperwahrnehmung. Dabei werden alle Ebenen angesprochen: die geistige, die körperliche und die gefühlsmäßige. Durch eigene selbstbeeinflussende Kräfte werden körperliche und seelische Entspannung eingeübt und schließlich auch hervorgerufen. Dadurch werden Überspannungen abgebaut und im Gegenzug wird eine Balance zwischen Spannung, resultierend aus Leistungs- und Belastungsdruck, und Entspannung, der Regeneration und des Ruhebedarfes aufgebaut und gefördert. Im Ergebnis dieser spezifischen Wirksamkeit soll eine optimale Handlungsfähigkeit erreicht werden.

Wenn wir an dieser Stelle von körperlicher und seelischer Entspannung reden, dann schließt dies die Muskelentspannung mit ein. Auch hier gibt es verschiedene Verfahren und Techniken, die zur Entspannung der Muskeln beitragen. Das Verfahren zur Muskelentspannung bezeichnet man auch als Progressive Muskelentspannung oder Progressive Relaxation. Eines der bekanntesten Verfahren ist das Tiefmuskelentspannungsverfahren nach Edmund Jacobson. Er hat ein Verfahren entwickelt, das alle Muskelgruppen in dieses Verfahren mit einbezieht. Dazu gehören zusammenfassend Arm, Schulter, Gesicht, Rumpf und Beine. Das Grundprinzip der Jacobson-Methode heißt entspannen durch anspannen. Bei der Anspannung der Muskeln werden die einzelnen Muskelfasern ineinander gezogen und bei der Entspannung der Muskeln wieder etwas auseinander gezogen. Der Entspannungseffekt besteht darin, dass die Muskeln nach einer kurzen kräftigen Anspannung lockerer als vorher werden. Eine stärkere Muskelentspannung bewirkt eine stärkere psychische Entspannung. Und umgekehrt. Wenn die Seele entspannt ist, ist auch der Körper entspannt.

Nun, was steckt dahinter? Muskeln sind im Zusammenhang mit unserem Nervensystem zu betrachten. Entspannte Muskeln beeinflussen unser Nervensystem und zeigen in der Rückwirkung einen sinkenden Blutdruck und einen sinkenden Herzschlag. Das Gehirn kommt zur Ruhe, weil auch die Gehirnaktivitäten schwächer werden. So entsteht ein psychischer Beruhigungsprozess, der sich wiederum positiv auf die Heilung bestimmter Beschwerden wie nervöse Magenbeschwerden und ähnliches auswirkt. Diese Art von Muskelentspannung hat auch eine therapeutische Wirkung auf vielen Arten von Angstzuständen. Die Übungen zur Progressiven Muskelentspannung sind nicht aufwendig. Sie sind allerdings auch kein direkter Bestandteil des Autogenen Trainings. Sie werden eher außerhalb des Trainings angeboten.

Im Laufe der Anwendung Ihrer Übungen werden Sie erleben, wie sich Ihre persönliche Entwicklung positiv gestaltet, welchen Verlauf Ihre allgemeine Umschaltung nimmt. Im Wesentlichen ist das Autogene Training in drei Stufen eingeteilt, in denen bestimmte Übungen die Basis bilden.

In den nachfolgenden Ausführungen werden Sie die drei Stufen des Autogenen Trainings genauer kennen lernen und inhaltlich vertiefen können.

Die Grundstufe

Die Grundstufe ist die Basis des Autogenen Trainings. Sie bildet die Grundlage des gesamten Verfahrens und natürlich auch für Ihre persönliche Entwicklung.

Die Grundstufe wird auch als physiotropes Entspannungsverfahren bezeichnet. Ziel dieser Stufe ist, eine psychovegetative organismische Gesamtumschaltung zu erreichen. Also die bewusste Körperwahrnehmung zu erlernen.

Die Grundstufe konzentriert sich auf die Schwere- und Wärmewahrnehmung und schließt dabei, anhand von Organübungen, die bewusste Wahrnehmung des Körpers mit ein. Die Grundlage dafür ist, die innere Ruhe zu finden.

Ausgangspunkt der Übung in der Grundstufe ist eine bequeme und entspannte Körperhaltung. Eine bequeme und lockere Haltung fördert den Muskelentspannungsprozess. Diese Stellungen beziehen sich auf eine horizontale Lage, auf das Sitzen im Droschkenkutschersitz oder einfach auf eine flegelhafte Körperhaltung. Neben der Droschkenkutschersitzhaltung werden die Übungen des Autogenen Trainings auch in der Lehnstuhlhaltung oder im Liegen auf dem Rücken durchgeführt. Die Liegehaltung ist optimal – sofern man nicht allzu sehr zum Einschlafen bei den Übungen neigt. (Näheres zu den einzelnen Körperhaltungen finden Sie im 4. Kapitel mit den Übungen).

Anschließend folgt die Formulierung bestimmter Formeln in Form kurzer, prägnanter Sätze. Jetzt erschrecken Sie bitte nicht über das Wort „Formeln“. Es hat an dieser Stelle nichts mit höherer Mathematik oder Physik zu tun. Sie müssen also hierbei keine mathematischen Formeln erlernen. Bei diesen Formeln handelt es lediglich um eine in Worte gefasste, standardisierte oder flexible autosuggestive Formulierung, die aber in ihrer Anwendung und ihrer Auswirkung die

Voraussetzung des Autogenen Trainings ist. Das bilden von Formeln und deren Anwendung ist eine Methode des Autogenen Trainings, welche in jeder Stufe des Trainings in bestimmter Form ihre Anwendung findet. Sie werden sich im Laufe des Verfahrens in der Formulierung verändern.

In der Grundstufe werden Formeln angewendet, die zur Wahrnehmung von Schwere- und Wärmeempfindlichkeit und zur bewussten Körperempfindung führen. Sie sind in kurzen, knappen und präzisen Sätzen formuliert. Die Grundformel zielt darauf, die innere Ruhe zu finden. Sie ist der Beginn des Autogenen Trainings und sie lautet in ihrer Formulierung „Ich bin ganz ruhig“. Diese Formel dient zur inneren Einstellung auf Entspannung. Sie dient also dazu, die innere Ruhe zu erlangen, auf der sich schließlich alles aufbaut. Man sagt ja auch so schön, „In der Ruhe liegt die Kraft“. Richtig!

Denn erst wenn Sie die innere Ruhe haben, können Sie sich auf das Wesentliche konzentrieren und eine optimale Handlungsfähigkeit erzielen. Stress-Situationen hingegen verleiten zu Fehlverhalten oder Fehlentscheidungen.

In diesem Abschnitt wird die Konzentration auf einzelne Körperteile gelenkt. Dies geschieht unter Einfluss der Komponenten von Schwere- und Wärmewahrnehmungen sowie von Kältespür-Übungen. Es wird gezielt die Konzentration auf das Erleben von Entspannungsempfindungen gelenkt. Die Umsetzung erfolgt wiederum auf der Basis der Verwendung entsprechender Formeln. Alle Übungen werden in einer ruhenden Körperhaltung durchgeführt.

Nun, was bedeutet dies im Konkreten?

An dieser Stelle wird die Grundstufe in 6 Teilstufen untergliedert:

Die Entspannungskonzentrationen liegen jetzt auf:

- Muskeln
- Blutgefäße
- Herz
- Atmungen
- Bauchorgane
- und Kopf

Beispiele:

Die anschließenden Organübungen werden also mittels einer standardisierten Formel unterstützt. Mit dieser Formel wird ein direkter Bezug zu den jeweiligen Empfindungen hergestellt.

Die Schwereübung zur Schwereempfindung in den Gliedmaßen könnte beispielsweise so lauten:

Formel: „Mein linker Arm ist schwer, ganz schwer.“

Die Wärmeübung zur Wärmeempfindung in den Gliedmaßen könnte sich so gestalten:

Formel: „Mein linker Arm ist warm, angenehm warm.“

Die Atemübungen zur Wahrnehmung der Atmung:

Formel: „Mein Atem ist ruhig und gleichmäßig.“

Die Herzübungen zur Wahrnehmung des Herzschlages:

Formel: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“

Die Sonnengeflechts-Übungen zur Wärmeempfindung im Bauchraum werden beispielsweise unterstützt mit der Formel: „Mein Sonnengeflecht ist warm, strömend warm.“

Stirnkühlübungen zur Empfindung von Kühle und Frische im Stirnbereich können nachfolgend so aussehen: Formel: „Meine Stirn ist kühl, angenehm kühl.“

Wenn Sie sich den Werdegang dieser Übungen in ihrem Gesamtbild betrachten, können Sie erkennen, dass hinter all diesen Übungen ein Automatismus erzeugt wird. Ein immer wiederkehrender Vorgang, der sich nach und nach in Ihnen einprägt. Den Sie, im Verlaufe des Autogenen Trainings, eines Tages ganz automatisch steuern können, wo und wann immer Sie wollen. Suggestion basiert auf Wiederholen. Klingt vielleicht etwas langweilig. Aber die Wirkung ist enorm.

Es funktioniert wie beim Autofahren. Wenn wir heute ins Auto steigen, machen wir stets die gleichen Handgriffe, ohne uns vorher Gedanken darüber zu machen, welchen Handgriff wir als nächsten tun müssen. Diese Vorgänge kennen wir genau. Diese Vorgänge laufen jeden Tag nach dem gleichen Schema ab. Wir haben sie gelernt und sie sind in uns so verankert, dass wir sie ganz automatisch durchführen. Wenn wir an die Anfänge unseres Autofahrens denken, dann haben noch wir überlegt, wo sich Kupplung, Gaspedal und Bremse befindet. Und heute? Heute machen wir all diese Dinge wie im Blindflug.

So ist es auch mit den Übungen. Jede dieser Formeln sollten Sie in den ersten Trainingswochen 6 Mal täglich, in einem Zeitrahmen von ca. 3 Minuten wiederholen. In der fortgeschrittenen Zeit können Sie diese sukzessiv auf einmal täglich reduzieren.

Wenn Sie diese Übungen durchgeführt haben, müssen Sie sie auch wieder zurücknehmen. Was bedeutet das? Vergleichen wir es mal mit dem Autofahren. Wenn Sie die Autofahrt beenden möchten, dann betätigen Sie die Bremse und schalten den Motor aus. Genauso müssen Sie bei Ihrem Autogenen Training handeln. Wenn Sie die Übungen durchgeführt haben, dann muss jede einzelne Übung auch wieder zurückgenommen werden. Unterstützt wird das Zurücknehmen wiederum durch Anwendung bestimmter Formeln.

In der Verfahrensweise des Autogenen Trainings werden Sie auch in zu einer entsprechenden Protokollführung angehalten. Hier dokumentieren Sie Ihre Erlebnisse und Erfahrungen, die Sie während und nach den Übungen durchlebt

haben. Dies vermittelt einen Rückschluss auf Ihre Entwicklung und führt Sie ganz exakt zu den Erkenntnissen und Erfahrungen zurück, die Sie im Verlauf der Trainingsphasen gewonnen haben.

Die Mittelstufe

Die Mittelstufe besteht aus zwei Teilabschnitten:

1. Die formelhafte Vorsatzbildung
2. Das Gestalten vor und nach dem Autogenen Training

Die Grundstufe beschäftigt sich vorrangig mit der körperlichen Entspannung. Die Mittelstufe hingegen behandelt vorrangig die seelischen und sozialen Faktoren, die in diesen Bereichen zur Entspannung führen sollen. Voraussetzung für die Durchführung der Übungen der Mittelstufe ist aber das absolute Beherrschen der Grundstufe.

Der Grund dafür ist: Die Mittelstufe basiert hauptsächlich auf der Grundlage der formelhaften Vorsatzbildung. Nur mit dem Unterschied, dass in der Mittelstufe die formelhafte Vorsatzbildung aus individuell gebildeten Formeln besteht und nicht, wie in der Grundstufe gelernt, aus einer Art standardisierter Formulierungen. Das bedeutet, jede zu formulierende Vorsatzbildung wird in der Mittelstufe auf die jeweiligen Anliegen und Thematiken des jeweiligen Teilnehmers des Autogenen Trainings zugeschnitten. Jeder Mensch bringt ganz andere Voraussetzungen mit. Das Leben gestaltet sich für jeden Menschen anders. Jeder Mensch geht einen anderen Weg. Jeder Mensch erfährt Stress individuell. Jeder Mensch kommt aus verschiedenen sozialen Bereichen und trägt unterschiedliche Probleme mit sich.

Die Mittelstufe geht mit ihrer individuellen formelhaften Vorsatzbildung auf all diese Probleme ganz speziell ein. Dabei wird die formelhafte Vorsatzbildung über das Unterbewusstsein aufgenommen. Sie werden nie im Konjunktiv verfasst. Zum Beispiel nicht „Ich will gelassen sein“, sondern „Ich bin gelassen“. In dieser Formulierung ist ein ganz konkreter Vorsatz enthalten. Diese Formeln sind auch so gestaltet, dass sie den realistischen Wünschen und Zielen entsprechen. Wenn Sie sich also wünschen, einmal das Weltall zu bereisen, aber gar nicht die Voraussetzungen dafür haben, sei es nun finanziell oder körperlich, dann wäre dies sehr wahrscheinlich ein unrealistisches Ziel und würde in der Formulierung der Formel keine Anwendung finden.

Die Mittelstufe ist das Verbindungsglied zwischen der Grundstufe und der Oberstufe. In der Entwicklung der formelhaften Vorsatzbildung werden auch bildliche Vorstellungen entwickelt. Beide Elemente werden so miteinander verknüpft, dass sie eine Einheit bilden. Unter Anleitung eines Trainers erfahren Sie, welche Formeln für Sie ganz persönlich erarbeitet werden müssen und wie Sie dazu ein positives Bild entstehen lassen können. Sie erhalten viel Zeit, um mit Ihrem Trainer all Ihre Probleme und Fragen zu erörtern, um Ihre formelhafte Vorsatzbildung zu formulieren. Einen Leitsatz zu finden, der zu Ihrer Entspannung beiträgt. Fortschreitend kann zu der formelhaften Vorsatzbildung eine bildliche Vorstellung zur Lösung eines Problems beitragen. In der fortgeschrittenen

Mittelstufe geht es also darum, selbstformulierte Formeln mit einer bildhaften Vorstellung so in Anwendung zu bringen, dass es einen konkreten Bezug auf das jeweilig bestehende Problem gibt.

Was dies im Konkreten heißt, zeigt Ihnen das nachfolgende Beispiel.

Nehmen wir mal an, Sie gehören zu der Bevölkerungsgruppe, deren Problem die Redeangst ist. Sie stehen also vor einem Publikum und sollen vielleicht eine Rede oder einen Vortrag halten. Doch Sie haben eine Riesenangst davor. Sie werden von Gedanken begleitet, hoffentlich ist mein Vortrag gut, hoffentlich komme ich nicht ins Stocken, Sie haben vielleicht zu viel Respekt vor den Anwesenden und ähnliches mehr.

In Anbetracht dieser Situation erarbeitet der Trainer mit Ihnen gemeinsam die formelhafte Vorsatzbildung, die dieses Problem beheben soll und schließlich in Verbindung der dazugehörigen bildlichen Darstellung auch behoben wird. Diese bildliche Darstellung ist ein Bild, welches ganz konkret auf den gewünschten Zustand zielt. Er analysiert praktisch mit Ihnen die Redeangst, die Sie ganz persönlich betrifft. So könnte die Formulierung zu diese Problematik lauten: „Ich bin ganz ruhig, mein Vortrag ist klar und flüssig“. Hinzu kommt die bildliche Vorstellung, die dokumentiert, wovor die Angst eigentlich besteht, Sie aber diesen Vorgang trotzdem tun möchten und dass Sie dabei ein Gefühl der Freude entwickeln.

So oder so ähnlich könnte sich also Ihre selbstformulierte Formel zu diesem Fall gestalten.

Fazit: Die selbstformulierte Vorsatzbildungen bauen sich systematisch auf die standardisierten Formeln der Unterstufe auf. Dabei können die formelhaften Vorsätze in Verbindung mit einer bildlichen Vorstellung gebracht werden, die wie im vorangegangenen Beispiel eine Umwandlung von bestehender Angst in ein positives Gefühl von Freude zur Folge hat. Mit dem Effekt, dass aus der seelischen Verspannung eine seelische Entspannung wird. All diese formelhaften Vorsatzbildungen zielen auf ein positives Ergebnis. Sie enthalten keine negativen Aussagen, kein „Nein“. In der Anwendung der formelhaften Vorsatzbildung erfolgt praktisch eine positive Umwandlung des Verhaltens.

Nun kommt es ja vor, dass Menschen nicht nur ein Problem zu bewältigen haben, sondern vielleicht gleich mehrere Thematiken mit dem Autogenen Training ansprechen möchten. An dieser Stelle ist es ratsam, sich mit den Übungen der Mittelstufe erst einmal nur auf ein Problem zu konzentrieren. Hierbei sollten Sie mit der Lösung des einfacheren Probleme beginnen, da sonst die Gefahr der Überforderung besteht.

Die Mittelstufe ist nicht nur ein Entspannungsverfahren für die Seele. Ihre Techniken können Ihnen auch helfen, auf der Grundlage ihrer eigenen Vorsatzbildung schlechte Gewohnheiten wie beispielsweise hastiges Trinken oder schnelles Essen gezielt abzulegen. Zum Beispiel mit der Formulierung „Ich esse langsam“ oder „Ich trinke ruhig“. Mit der formelhaften Vorsatzbildung wird praktisch ein Prozess zur

positiven Veränderung gesteuert, der durch die bildhafte Vorstellung des gewünschten Zustandes unterstützt wird.

Als Vorstufe der Oberstufe bezeichnet man „Das Gestalten vor und nach dem Autogenen Training“. Sie ist praktisch eine Teilstufe. Diese Vorstufe verschafft dem Übergang zur psychoanalytischen Arbeit eine gewisse Erleichterung in der Ausübung des Verfahrens. Dieses Verfahren wurde in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts von H. Wallnöfer in Zusammenarbeit mit seinen Kollegen des psychotherapeutischen Seminars der Wiener psychiatrischen Klinik entwickelt. Inhaltlicher Bestandteil dieses Verfahrens ist das Gestalten mit Farbstiften, Wasserfarben und farbigen Plastilin, welches der Übende vor dem Autogenen Training durchführt. Dabei soll der Übende nur seine Hände arbeiten lassen, mit der Maßgabe von Dr. Marianne Martin: „Schau, was Deine Hände machen“. Im Ergebnis dieser Übungen gelangt der Übende relativ häufig zu psychoanalytischen Erkenntnissen und erhält so einen guten Übergang zur eigentlichen Oberstufe. Denn in dieser Stufe spielen die Farben und das Arbeiten mit den Farben eine ganz wichtige Rolle.

An dieser Stelle wird nochmals das Protokoll zum wichtigen Bestandteil. Wenn Sie diese Übungen durchgeführt haben, sollten Sie, einmal täglich, auch protokollieren, was Sie bei diesen Übungen erlebt haben. Es ist wichtig, sich mit Ihren Erlebnissen tiefgründig zu beschäftigen und zu befassen. Denn dies ist die Voraussetzung für Ihren persönlichen Erfolg, den Sie durch Autogenes Training erreichen wollen.

Doch eines ist sicher: Wer die Formeln der Grundstufe nicht beherrscht, beherrscht auch die individuell gestalteten formelhaften Vorsatzbildungen der Mittelstufe nicht.

Wenn Sie aber die beiden Methoden perfekt beherrschen, dann erlernen Sie im weiteren Verlauf Ihres Autogenen Trainings neben der individuellen Formelbildung auch die Farbmeditationen, Affirmationen und positives Denken kennen und gehen dabei auf einzigartige Märchen- und Fantasiereisen.

Die Oberstufe

In den vorangegangenen Stufen haben Sie erfahren, was körperliche und seelische Entspannung ist und wie sie funktioniert. Die Oberstufe beschäftigt sich mit der eigenen Selbstfindung. Sie ist eine Art Innenschau, die durch das Erhalten von Selbsterfahrung besondere Erkenntnisse und Einsichten hervorruft. Die Oberstufe basiert auf Imaginationen oder auch Autogener Imaginationen, die sich systematisch, in Form einer selbstindizierten Trance oder einer Art Hypnose, entwickeln. Wenn wir von einer Imagination sprechen, ist dies eine Art Selbsthypnose. Es hat etwas mit Einbildungskraft oder auch Vorstellungskraft zu tun. Beispielsweise die Fähigkeit zu entwickeln, sich ein Bild vorstellen zu können. In Anwendung der Imagination werden Sie in die Lage versetzt, bestimmte Körperreaktionen gezielt zu beeinflussen und parasymphatische Reaktionen zu fördern, mit der Folge, die Stabilisierung und Umschaltung des Vegetativums zu erreichen. Dies ist ein Prozess, der sich aus einer tiefen Entspannung heraus entwickelt. Er zielt auf die Erweiterung des Erfahrungshorizonts, indem er bestimmte Denk- und Bilderwelten in einen gewissen Zusammenhang bringt. Aus

den Leitsätzen entwickeln sich Leitbilder. Dies bedeutet, es werden symbolische Darstellungen erzeugt, die beispielsweise aktuelle Probleme und Thematiken, aber auch deren Lösungswege aufzeigen. Sie werden plötzlich in Emotionen und Stimmungen versetzt, die Sie bislang noch nicht erfahren haben. Sie werden förmlich in eine Welt aus einer Fülle neuer Erlebnis- und Einsichtsmöglichkeiten geführt.

In diesem Teil des Autogenen Trainings werden Sie erleben, wie in Ihnen ein Prozess des Lebendigwerdens entwickelt wird. Was in Ihnen im Verborgenen schlummert, wird jetzt aufgeweckt und in produktive Möglichkeiten umgewandelt. Das klingt absolut spannend, und das ist es auch.

Wenn wir über das Hervorholen des Verborgenen sprechen, dann müssen wir uns mit dem Begriff der Autogenen Imagination etwas näher beschäftigen. Was heißt das im Konkreten? Autogene Imagination ist ein Teil der analytischen Oberstufe und dient der Tiefenentspannung. Unter anderem findet diese auch Anwendung in Form einer psychotherapeutischen Technik, die zur Persönlichkeitsentwicklung beiträgt. Sie ist praktisch eine fortgeschrittene Trainingsform, die sich mit der Weiterentwicklung der Persönlichkeit beschäftigt. Die Autogene Imagination dringt viel tiefer in die Schichten der Persönlichkeit ein. Ein Weg dabei ist die meditative Versenkung. Die Konzentrationsübungen lassen bildhafte Vorstellungen entstehen. Aus diesen bildhaften Vorstellungen werden traumatische Erlebnisse in Ihre Erinnerung geholt. Diese Erlebnisse können sich sowohl als eine angenehme aber auch als eine unangenehme Empfindung entwickeln. Es können also auch verdrängte Konflikte oder Traumata hervorgerufen werden. Um mit diesen Konflikten, seien sie positiv oder negativ, umgehen zu können, bedarf es an dieser Stelle der Übungen einer professionellen Begleitung. Führen Sie diese Übungseinheiten also bitte niemals alleine aus und bedienen sich deshalb immer einer geschulten Begleitung, die Ihnen helfen kann, die entstehenden Konfrontationen richtig zu interpretieren!

In der Oberstufe geht es um Selbstfindung, Selbstverwirklichung und Persönlichkeitsentwicklung. Im Ganzheitlichen eine innere Klarheit zu finden und den Glauben an uns selbst zu stärken. Dazu gehören auch die Entwicklungen des Selbstbewusstseins, der Selbststeuerung, der Selbstkontrolle und -disziplin sowie der Selbstverantwortung und des Selbstvertrauens. Diese Stufe bedient sich dabei Elemente, die zum einen aus dem meditativen Bereich und zum anderen aus dem psychotherapeutischen Bereich kommen. Die Oberstufe findet ihre Anwendung in verschiedenen Therapieformen, in denen unterschiedliche Methoden und Techniken eingesetzt werden. Zum einen sind dies formelhafte und formelfreie Methoden und zum anderen werden gezielt psychoanalytische Techniken eingesetzt. An dieser Stelle spricht man auch von der analytischen Oberstufe. Das Ziel der analytischen Oberstufe ist, unter Anwendung psychoanalytischer Techniken eine sogenannte gleichschwebende Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber zu erlernen.

In dieser Phase des Autogenen Trainings erlernen Sie, in der Form von Farbmeditationen Ihre eigene Farbe zu finden und die entsprechenden Farberlebnisse richtig auszuwerten. Sie erlernen, Bilder vor Ihrem geistigen Auge zu erzeugen, die die richtigen Rückschlüsse auf Ihre seelische Verfassung zulassen.

Hierbei geht es also nicht mehr nur um die Formulierung und Anwendung formelhafter Vorsatzbildungen. In diesem Teil des Autogenen Trainings werden Sie mit tiefgreifenden Methoden konfrontiert, die den Entspannungsprozess vollenden. Sie werden tiefer in das Gebiet der Auto-Suggestionen eingeführt, die an dieser Stelle eine nicht unerhebliche Rolle spielen.

Nun haben wir in diesem Buch schon einige Male den Begriff Auto-Suggestion verwendet. Was ist denn eigentlich eine Auto-Suggestion? Der Begriff „Suggestion“ stammt ursprünglich aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie Eingebung oder Einflüsterung. Sie ist eine Methode, die auf die Beeinflussung des Denkens, des Fühlens, des Wollens und des Handelns eines Menschen zielt. Die Suggestion wird in zwei Arten unterteilt. Einmal in die Hetero-Suggestion, übersetzt die Fremdsuggestion, und zum anderen in die Auto-Suggestion, also die Selbstsuggestion. Beim Autogenen Training geht es hauptsächlich um die Selbstsuggestion, also um die Selbstbeeinflussung seiner eigenen Persönlichkeit. Wobei Fremd- und Selbstsuggestionen immer zusammenspielen, sodass diese auch immer in einem Zusammenhang betrachtet werden müssen.

Der Ablauf der Oberstufe vollzieht sich in sieben Stufen, in denen die jeweiligen Übungen praktiziert werden:

1. Übungen für Farberlebnisse
2. Übungen zum Wahrnehmen bestimmter Gegenstände (eine Blume, ein offenes Licht)
3. Übungen zur Veranschaulichung abstrakter Werte (Mut, Hoffnung, Liebe)
4. Übungen, die zur Festigung der Charakterbildung und zur Vertiefung der Selbsterkenntnis führen. Sie lernen, bestimmte Fragen an sich zu stellen wie beispielsweise „Wer bin ich?“ oder „Was soll ich jetzt tun?“ Verknüpft werden diese Fragen mit dem Ausüben von Suggestionen mit den Inhalten wie beispielsweise von positiven Behauptungen wie „Ich nehme mich an, so wie ich bin“ oder „Ich bin optimistisch und zuversichtlich“.
5. Sie begeben sich auf eine Reise zum Meeresgrund
6. Sie begeben sich auf eine Reise auf einem Gipfel eines Berges
7. Sie entwickeln eigene Bilder, die eine bestimmte Zielsetzung verfolgen

Im Zusammenhang sieht das etwa so aus:

Wenn wir in der Oberstufe von einer Innenschau sprechen, bedeutet dies, dass im Laufe des Verfahrens die Aufmerksamkeit geändert wird. In unserem Leben neigen wir ja dazu, alle Dinge erst einmal von außen zu betrachten. Aus welchem Grund auch immer. In der Abfolge der Oberstufe erleben Sie, wie sich die Richtung der Aufmerksamkeit von außen nach innen ändert. Dabei geraten die äußeren Geschehnisse immer mehr in den Hintergrund. Sie werden förmlich verdrängt und

einfach nicht mehr wahrgenommen. Denn jetzt konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Inneres und die äußeren Geschehen werden mehr und mehr zur Nichtigkeit. In der Folge erleben Sie absolute und tiefe Entspannung. Mittels wirksamer Suggestionen erreichen Sie das Ziel, die richtigen Lösungswege zur Behebung Ihrer Probleme zu erarbeiten.

Es entstehen innere Bilder, die sowohl durch Sätze oder Gedanken als auch durch Vorstellungsinhalte beeinflusst werden. Sie werden in der Lage sein, luzide Träume zu erleben. Wir wissen, dass wir nachts träumen. Doch meistens, in den seltensten Fällen, wissen wir am nächsten Morgen nicht mehr, was wir eigentlich geträumt haben. Wir haben es einfach vergessen oder gar nicht richtig wahrgenommen. Nun werden Sie sich sicherlich sagen, bei manchen Träumen ist dies wohl sehr vorteilhaft, wenn man diese schnell vergisst. Das mag richtig sein. Doch luzide Träume sind ganz andere Träume. Hier spricht man von Klarträumen, Träume, die man nicht vergessen möchte, sondern die in klaren Erinnerungen bestehen bleiben.

Nun haben wir von Bildern und Träumen gesprochen. Jetzt werden Sie erfahren, welche Rolle die Farbe in dieser Phase des Autogenen Trainings spielt.

Farben spielen in unserem Leben eine ganz wichtige Rolle. Nur sind wir uns dessen eigentlich gar nicht bewusst. Durch Farben werden unsere Denk- und Bewusstseinsprozesse angeregt. Farben erschließen das ganze Gehirn. Jedem Themenbereich ist analog eine Farbe in einer entsprechenden Farbqualität zugeordnet.

So ist Grün der Selbstbeherrschung zugeordnet, Rot dem Selbstbewusstsein, Gelb der Selbstkontrolle, Orange der Selbstbestätigung, Blau der Selbstdisziplin, Violett dem Selbstvertrauen und Schwarz/Weiß der Selbststeuerung. All diese Farben lösen bestimmte Prozesse, Reaktionen und Wirkungen aus wie Ruhe und Entspannung zu finden, neue Energie und Kraft zu entwickeln. Zu jeder Farbe werden bestimmte Eigenschaften und Charaktere interpretiert. Nehmen wir die Farbe Blau. Sie ist die Farbe der Treue und Hingabe. Sie symbolisiert Gerechtigkeit, Wachsamkeit und Beharrlichkeit. Sie fördert die Lebenskraft, den Energieaustausch. Blau wirkt beruhigend und harmonisierend. Oder die Farbe Grün: Sie steht für Ruhe und Gelassenheit. Aus dieser Ruhe werden Schöpfungsenergien freigesetzt. Jede Farbe ist ein Informationsträger. Sie definiert sich durch ganz bestimmte Komponenten, die Einfluss auf unsere Gefühle ausüben und die bestimmte Wirkungen und Assoziationen auslösen. Durch eine gesunde Aufnahmefähigkeit werden Denkprozesse angeregt, die zur Entwicklung neuer Kreativität führen. Aus der eigenen geistigen Kraft entstehen neue Erkenntnisse zur positiven Bewusstseinsentwicklung.

Aufgrund dieser Farbwirkungen werden die Denkprozesse angeregt und gefördert. Dabei werden entsprechende Gefühle und Emotionen und bestimmte Wirkungen ausgelöst. Durch Farbaktivierung entsteht förmlich ein innerer Dialog, eine innere Auseinandersetzung mit sich selbst. Kreativität und innere Klarheit entsteht. Es werden Lösungswege sichtbar, die zu dem eigentlichen Ziel führen. In den Übungen zur Farbmeditation erfahren Sie wie Sie die Kraft der Farben für sich nutzen können.

In dieser Trainingsphase zeigt sich jetzt auch die Wichtigkeit der Beherrschung der Grundstufe. Gehen wir einmal zurück zu den Übungen des Sonnengeflechtes der Grundstufe, in der Sie die Übungen dieser Meditationsstufe durchführen. Nach Durchführung dieser Übungen verbleiben Sie aber jetzt in der tiefsten Meditationsstufe des Sonnengeflechtes in einem hypnoiden Trancezustand. Während dieser Phase formulieren Sie den Satz „Vor meinem inneren Auge sehe ich eine Farbe“. Plötzlich bemerken Sie, dass sich aus dieser Farbe ein Bild entwickelt. Es ist ein Traumbild, das aus drei Abfolgen entsteht. Zum einen resultiert diese Entwicklung aus dem des, vor Beginn der Übung, festgelegten Bildes (Meer/Berg...). Zweitens aus den Veränderungen des Bildes, die aus dem Unterbewusstsein heraus kommen, und zum Dritten aus den gewollten Veränderungen des Bildes, die hierbei jedoch aus dem aktiven Bewusstsein stammen. Die Vermischung der drei Elemente verläuft aber jeweils in unterschiedlicher Qualität und Quantität. So entsteht praktisch Ihr Klartraum, den Sie, nach dem üblichen Rückruf, völlig klar im Gedächtnis haben werden und abspielen können.

Nun sind diese Vorgänge sehr komplex und in der Abfolge übergreifend. Jede Stufe baut auf der vorigen auf. Dies setzt dringend voraus, dass Sie die Unterstufe auch vollkommen beherrschen. Also den Bereich der Ruhe, Wärme und Schwere. Dazu gehört auch, Herz und Atem ruhig zu halten, den Leib warm und die Stirn als kühl zu empfinden. Sie müssen also die Fähigkeit entwickelt haben, durch gezielte Wahrnehmung eines ruhigen, warmen und schweren Körpers, einem gleichmäßigen Pulses und einer ruhig fließender Atmung, getrennt von der Wahrnehmung einer abgekühlten Stirn, innerhalb weniger Sekunden zu erleben. Dabei sollte sich die Fähigkeit dahingehend entwickelt haben, dass man sich in dem Zustand tiefster Versenkung von den Einwirkungen der Umwelt abkoppelt und sich somit nicht ablenken lassen kann.

Bevor Sie also in den Bereich der Oberstufe des Autogenen Trainings einsteigen, sollten Sie die bisher erlangten Fähigkeiten genauestens prüfen. Denn jeder Teilnehmer bringt für den Lernprozess des Autogenen Trainings andere Voraussetzungen mit, so dass man nie genau sagen kann, wie lange es bei jeden dauert, bestimmte Prozesse zu erlernen und anzuwenden. Der eine benötigt weniger Zeit, der andere etwas mehr. Jeder sollte sich aber die Zeit nehmen, die er braucht. Überstürzung ist hier fehl am Platze. Jeder kommt an sein Ziel. Deshalb ist eine ständige Kontrolle des bisher Erlangten so wichtig.

Zusammenfassung

Das ab dem Jahre 1928 von dem Nervenarzt. J. H. Schulz entwickelte Autogene Training, ist ein physiotherapeutisches Verfahren. Er entwickelte dieses didaktische Verfahren unter Beobachtung hypnotisierter Menschen. Aus diesen Beobachtungen heraus entwickelte er ein Entspannungsverfahren, bei dem ausschließlich die Verfahrensweise der Auto-, also Selbst-Suggestion zur Anwendung kommt. Das Autogene Training ist ein Verfahren, welches zur konzentrierten Selbstentspannung für Körper, Geist und Seele führt. Man spricht an dieser Stelle auch von der ganzheitlichen Körperentspannung. Das Autogene Training ist mittlerweile ein sehr verbreitetes Verfahren, welches in vieler Hinsicht seine Anwendungsgebiete

gefunden hat. Es wird sehr häufig bei stressbedingten oder psychischen Erkrankungen genutzt wie beispielsweise bei Angstzuständen und leichten bis mittleren Depressionen, zur Senkung des Blutdruckes, Burnout oder Schlafstörungen. Aber auch bei psychosomatischen Krankheiten wie Magen-Darm-Probleme, Migräne oder Hörsturz.

Ziel des Autogenen Trainings ist eine, bewusste Steuerung von Funktionen des autonomen Nervensystems herzustellen und die Befreiung von psychischen Krankheiten zu erreichen. Das Autogene Training bewirkt, den Körper Schritt für Schritt bewusst wahrzunehmen, um bestimmte Reaktionen positiv beeinflussen zu können.

Das Autogene Training ist ein sehr komplexes Verfahren und verläuft in seiner Entwicklung in drei Stufen ab. Hierbei sprechen wir von der Grundstufe, der Mittelstufe und der Oberstufe. In jeder dieser Stufen wird der Entwicklungsprozess zur konzentrierten Selbstentspannung durch bestimmte Übungen weitergeführt. Hierbei spielen Komponenten Kälte-, Schwere- und Wärmeempfindung, formelhafte Vorsatzbildung, Organübungen und Imaginationen eine Rolle.

Inhaltlich entwickelt sich der Prozess zur konzentrierten Selbstentspannung über die Übungen der standardisierten formelhaften Vorsatzbildungen und der selbstformulierten Vorsatzbildungen, die schließlich die Grundlage für Übungen der Autogenen Imaginationen bilden.

Im Gesamtbild des Autogenen Trainings wird erkennbar, dass dieses Verfahren nicht nur ein Entspannungsverfahren ist, sondern sehr viel tiefer in die Bereiche der Selbstfindung, Selbstverwirklichung und der Persönlichkeitsentwicklung einwirkt.

Alle Übungen werden unter Anleitung eines Trainers in kleineren Gruppen durchgeführt. Wobei einige dieser Übungen auch im Alleinunterricht zu Hause wiederholt werden können und zur Vertiefung auch wiederholt werden sollten.

Zur Unterstützung des Autogenen Trainings können auch fachspezifische CDs, Hörbücher oder sonstige Fachliteratur verwendet werden.

Nun haben Sie alle wesentlichen theoretischen Informationen über das Autogene Training erfahren. In dem nachfolgenden spannenden Kapitel werden wir das Autogene Training in seinen Einzelheiten aus der Praxis der Übungseinheiten betrachten und bearbeiten.

Kapitel 3: Die Übungen

Allgemeines

Wie heißt es doch so schön: „Übung macht den Meister“. Nun, offensichtlich scheint dies wohl auch so zu sein. Viele Anwender von bestimmten Übungen haben dies ja schon bewiesen. Wie wir bereits in den vorangegangenen Kapiteln besprochen haben, basiert das Autogene Training auf einer Vielzahl von Übungseinheiten. In diesem Kapitel werden Sie ganz systematisch in den Bereich der Übungen eingeführt, mit dem Ziel, Sie für die jeweiligen Übungen entsprechend zu sensibilisieren.. Wir beschäftigen uns mit den Inhalten und Durchführungspraktiken. So erhalten Sie einen tieferen Einblick für eine effektive Umsetzung der jeweiligen Trainingseinheiten, die Sie schließlich zu Ihrem persönlichen Erfolg führen werden. Sie erfahren also, was Sie erwartet und worauf Sie sich einstellen sollten, wenn Sie mit Ihrem Autogenen Training beginnen.

Üben ist das Erlernen oder Trainieren bestimmter Vorgänge oder Prozesse. Nun werden wir ja im Verlauf unseres Lebens ständig mit irgendwelchen Lernprozessen konfrontiert, die sich aus allen Bereichen unseres Umfeldes heraus entwickeln. Sei es in der Schule, im Sport oder im Arbeitsumfeld. Dabei verfolgen die Lernprozesse ein bestimmtes Ziel: etwas zu beherrschen, um dies in der Praxis auch real und effektiv anzuwenden. Um dieses Ziel zu erreichen, werden bestimmte Übungen durchgeführt, die uns dabei helfen, die Lerninhalte zu begreifen, sie in uns zu verinnerlichen und sie schließlich umzusetzen. Nun kann sich dieser Prozess bei jedem einzelnen in unterschiedlichen Zeiträumen entwickeln. Der eine lernt in kurzer Zeit, der andere benötigt eben mehr Zeit. Das bedeutet, dass wir die Übungen so lange ausüben müssen, bis wir sie „intus“ haben. Also bis sie durch ständiges Wiederholen fast von allein ablaufen, wenn wir mit ihnen beginnen. In der Durchführung der Übungen kommen unterschiedliche Techniken und Methoden zum Einsatz, die uns den Lernprozess erleichtern können und sicher zum Ziel führen.

Dies ist auch beim Autogenen Training der Fall. Alle Übungen führen zum Ziel der ganzheitlichen Selbstentspannung auf der Basis und in Anwendung spezieller Methoden und Techniken. Und eines ist klar: Jeder Mensch ist in der Lage zu erlernen, seinen Alltag gelassen zu bewältigen und dabei für ein gesundes Wohlbefinden zu sorgen.

Wir sollten die Übungen des Autogenen Trainings im Ganzen betrachten. Das Autogene Training ist ein funktionierendes System, welches sich aus einer Vielzahl von Übungen zusammensetzt. Es funktioniert wie ein Baukastensystem, in dem ein Stein auf den anderen gesetzt wird. Jede Übung baut auf die vorhergehenden Übungen auf. Beginnend mit der Grundsteinlegung bis zur Vollendung. Sie sind so miteinander verbunden und verknüpft, dass Schritt für Schritt ein komplexes System entsteht. Ein System zum Erlangen der konzentrierten Selbstentspannung.

Bevor Sie nun in die Übungsphasen des Autogenen Trainings einsteigen, sollten Sie noch einiges beachten:

- Während der Übungen bleiben Ihre Augen geschlossen. Dies hilft Ihnen, sich besser von der Außenwelt abzugrenzen und Ihre Innenschau tiefer zu gestalten. Dabei werden die Gesichtsmuskeln in der Entspannung mit einbezogen und der Unterkiefer fällt dabei etwas herunter.
- Lockern Sie eine zu beengende Kleidung und ziehen Sie gegebenenfalls Ihre Schuhe aus.
- Schalten Sie äußere Störfaktoren aus. Schalten Sie das Telefon ab und stellen Sie die Hausklingel ab. Sorgen Sie für einen gut durchlüfteten Raum und üben Sie nie mit vollem Magen oder nach anregenden Getränken. Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit.

Die Übungen des Autogenen Trainings laufen immer in einer bequemen Körperhaltung ab. Daher müssen Sie sich vor Beginn der Übungen auch in die richtige Übungsposition bringen.

Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Sie können die Übungen im Liegen durchzuführen. Das ist den meisten am angenehmsten. Doch schlafen viele in dieser Position auch schnell ein. Das ist zwar nicht schädlich. Man kann aber seine Formeln dann nicht mehr sprechen.

Für die Liegeposition begeben Sie sich in die Rückenlage. Am besten auf einer Decke oder einer Übungsmatte. Die Arme liegen etwas angewinkelt neben dem Körper. Ihre Hände berühren mit den Handrücken die Unterlage. Ihre Beine sind entspannt und Ihre Füße fallen etwas zur Seite.

Eine häufig angewendete Übungsposition ist auch der Droschkenkutschersitz. Sie nehmen dabei eine Sitzhaltung ein, ohne sich dabei anzulehnen. Mit einem nach vorne geneigten Kopf und einem gebeugten Rücken sinken Sie in sich zusammen. Dabei müssen Sie diese Haltung so einnehmen, dass Sie nicht nach vorne oder nach hinten kippen können. Ihre Unterarme legen Sie, in bequemer Lage, auf die Oberschenkel aber so, dass die Hände die Oberschenkel nicht berühren. Ihre Füße stellen Sie einfach fest auf den Boden.

Für die Ausübung Ihrer Trainingseinheiten können Sie aber auch eine passive Sitzhaltung einnehmen. Dabei sitzen Sie in einem bequemen Sessel und lehnen sich einfach an. Ihren Kopf können Sie an der Rückenlehne anlegen oder ihn leicht nach vorne sinken lassen. Die Arme können Sie auf den Armlehnen positionieren oder auf Ihre Oberschenkel aufliegen lassen.

Dann gibt es noch die Schreibtischhaltung. Hier stellen Sie Ihre Füße fest auf den Boden. Die Arme liegen angewinkelt auf der Tischplatte, dabei ist der Rücken leicht nach vorne gebeugt.

Probieren Sie am besten alle Körperhaltungen aus und entscheiden Sie sich dann für die, die Ihnen die bequemste und angenehmste für die Übungen ist.

Und nun kann es losgehen.

Wir wünschen viel Spaß und Erfolg!

Die Übungen der Grundstufe

Wie Sie bereits erfahren haben, setzt sich das Autogene Training aus drei Stufen zusammen. Aus der Grundstufe, der Mittelstufe und der Oberstufe.

In der groben Darstellung entwickelt sich das Autogene Training aus einer therapeutischen Arbeit heraus, die inhaltlich der Grundstufe zuzuordnen ist, welche zu den Imaginationen führt, die in der Oberstufe systematisch durch selbstinduzierte Trance eingestellt werden. In den jeweiligen Stufen werden bestimmte Komponenten angesprochen, die in Anwendung unterschiedlicher Methoden und Techniken zur konzentrierten Selbstentspannung führen.

Die Übungen der Grundstufe bilden das Fundament, auf dem sich die weitere Abfolge der Trainingseinheiten stufenweise aufbaut.

Die Grundlagen für die Übungen der Grundstufe zielen auf die Komponenten der Schwere- und Wärmewahrnehmung sowie auf die Organübungen, die in Anwendung durch bestimmte Formeln unterstützt werden. Durch ein mehrwöchiges Training der Übungen zur Schwere- und Wärmewahrnehmung kann schon eine psychovegetative Umschaltung erreicht werden und das Training der Organübungen vertieft in seinem Verlauf die Körperwahrnehmung. Unterstützt werden diese Prozesse durch die formelhafte Vorsatzbildung. Im Ergebnis wird eine Stabilisierung des Vegetativums erreicht, sodass unwillkürlichen Körperreaktionen gezielt beeinflusst und parasymphathischen Reaktionen entsprechend gefördert werden können. Was das in der Praxis heißt und hier noch kompliziert klingen mag, wird Ihnen schon bald klar werden.

Während Ihrer gesamten Trainingsphase werden Sie von einem Therapeuten begleitet und professionell angeleitet. Das Training findet 1 bis 2 Mal wöchentlich in kleinen Gruppen statt. Die Teilnehmerzahl beschränkt sich in der Regel auf 4 bis 6 Personen. Für das Trainingsprogramm der Grundstufe benötigen Sie etwa einen Zeitraum von 6 bis 10 Wochen. Für die Durchführung der jeweiligen Übungen der Grundstufe werden Sie ungefähr 3 bis 5 Minuten benötigen.

Übung und Geduld sind die Schlüssel zum Erfolg. Der wichtigste Punkt aber ist, dass Sie sich dabei wohl fühlen. Daher sollten Sie auf alles, was Sie stören oder ablenken könnte, unbedingt verzichten bzw. es abstellen. Die jeweiligen Übungen werden nach den Anweisungen des Trainers durchgeführt. Nach diesen Anweisungen können Sie Ihre Übungen zur Vertiefung auch gern allein Zuhause weiter durchführen.

Die Übungen der Grundstufe laufen in den folgenden Phasen ab.

1. Die Ruhephase, Übung zur Ruhetönung
2. Schwereübung
3. Wärmeübung

4. Atemübung

5. Herzübung

6. Sonnengeflechts-Übung

7. Stirnkühlübung

8. Zurücknehmen

In jeder Sitzung wird jeweils eine Formel eingeübt. Diese Formel wird knapp, präzise und monoton formuliert. Sie werden also in Ihrer Sitzung eine sogenannte standardisierte Formel in Anwendung bringen. Der ausschlaggebende Hintergrund einer solchen Formulierung ist, eine hypnotische Wirkung zu erzielen. Um diese Wirkung zu erreichen, sollten Sie diese Übungsformeln jeweils 4 bis 6 Mal wiederholen.

Nach den Erklärungen des Trainers zu den Themen, wie die Übungen aussehen und wie sie durchgeführt werden sollen, hüllt sich der Trainer in absolutes Schweigen.

Wie diese Übungen im Einzelnen aussehen, erfahren Sie in den nachfolgenden Punkten.

1. Teilstufe: Ruheformel

Jede Autosuggestion wird mit der Formel „Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut“ begonnen. Denn Ruhe ist die wichtigste Voraussetzung für die Ausübung aller Trainingseinheiten des Autogenen Trainings. Wer sich in einer inneren Unruhe befindet, der findet nicht den Weg zur Konzentration auf das Wesentliche. Es bringt nichts, wenn Sie mit dem Autogenen Training beginnen, wenn Sie allzu angespannt und müde oder aufgeregt bzw. erregt sind. Gerade Anfänger sollten dies strikt beachten. Sie können sicher sein, auch wenn Sie den Willen haben, der Erfolg bleibt Ihnen in dieser Situation versagt. Freie Tage oder gar den Urlaub zu nutzen, um mit dem Autogenen Training zu beginnen, wäre eine gute Alternative. Besonders einfach funktioniert das Üben vor dem Einschlafen. Das ist ein guter Zeitpunkt, das Tagesgeschehen abzuschalten und in die Ruhephase einzutreten. Ihr Schlaf wird tiefer und fester. Sie werden einen erholsamen Schlaf erleben. Stellen Sie alle Störfaktoren ab. Schaffen Sie sich einfach eine ruhige Insel, auf der Sie ganz alleine sind. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf innere Vorgänge. Sollte dies zu Beginn noch nicht so funktionieren, dann lassen Sie die Augen geöffnet, bis sich Ihre Augen von ganz alleine schließen.

Für die Durchführung der Übungen ist es notwendig, dass der Übende eine entsprechend lockere und bequeme Haltung einnimmt (siehe oben). Zur Einstimmung auf das Autogene Training sind ein paar kleine Entspannungsübungen sehr hilfreich. Mit einem kräftigen Strecken und Recken werden die Muskeln entspannt. Nach dieser Entspannungsübung versuchen Sie Ihren Körper ganz bewusst und intensiv wahrzunehmen und den Kontakt zum Boden und zu sich selbst zu spüren. Wenn Sie die richtige bequeme Position eingenommen haben und

sich körperlich wohl fühlen. beginnt die Übung mit der Formel „Ich bin ganz ruhig, was geschieht, ist gut“. Sie könnte in kleiner Abänderung auch so lauten „Ich bin ruhig, ich bin ganz ruhig“. Diese Formel bewirkt die körperliche und seelische Ruhigstellung. Es beginnt das Warten auf die Ruhe. Man nennt diesen Vorgang auch Ruhetönung, die Einstimmung auf das kommende Geschehen.

Da diese Formel so wichtig ist, wird diese auch 1 bis 2 Mal wiederholt und sie wird zusätzlich auch vor und nach jeder Übung wiederholt. Wenn Sie diese Formel mehrfach wiederholen, wird mehr und mehr die Außenwelt verschwinden und die Konzentration auf Ihren eigenen Körper gerät mehr und mehr in den Vordergrund. Ihre Gedanken gehen immer mehr nach innen. Nach wiederholtem Üben werden Sie völlig abschalten können und eine große Leere fühlen. Sie werden Gelassenheit und Ruhe richtig erleben.

Wichtig ist, dass Sie diese Übung auch in einem gewissen Rhythmus durchführen. Legen Sie sich auf eine bestimmte tägliche Uhrzeit fest, die Sie für die Übungen einplanen. Der tägliche Rhythmus ist die Voraussetzung für den Erfolg.

Die Formel „Ich bin (ganz) ruhig“ wird in einem ganz bestimmten Rhythmus gesprochen. Hier bestimmt die Atmung den Rhythmus. Wenn Sie einatmen, dann denken Sie „Ich bin“ und wenn Sie ausatmen, denken Sie „ganz ruhig“ Die Formel wird entsprechend der Atmung also in zwei Teile zerlegt. Also Einatmung „Ich bin“, Ausatmung „ganz ruhig“.

Zusammenfassend ist der Ablauf der Übung zur Ruhetönung folgendermaßen:

- Fühlen des eigenen Körpers, ganz bewusst und intensiv
- Fühlen des intensiven Kontakts zum Boden (Stuhl, Liege etc.)
- Formel „Ich bin (ganz) ruhig“: Denken „Ich bin“ beim Einatmen, denken „ganz ruhig“ beim Ausatmen.

2. Teilstufe: Schwereübung

Die Schwereübungen dienen der Muskelentspannung. Dabei konzentriert sich der Übende zunächst auf die Wahrnehmung einzelner Körperpartien und lernt im Verlaufe der Übungseinheiten, seine Konzentration auf den gesamten Körper zu legen.

Diese Übungen zur Körperwahrnehmung verlaufen ganz systematisch ab.

1. Arme (mit Gebrauchsarm beginnen)
2. Hände
3. Nacken und Schulter
4. Füße
5. Beine
6. Gesamter Körper

Zunächst kommt die Phase, in der sich der Übende auf seinen Gebrauchsarm konzentrieren soll (also Rechtshänder auf den rechten, Linkshänder auf den linken

Arm). Begonnen wird mit der Vorstellung und der Konzentration: Ich nehme meinen Arm bewusst und ganz intensiv wahr. Dieser Prozess wird unterstützt durch die Anwendung der Leitformel „Mein rechter (linker) Arm ist schwer“. Oder „Mein rechter (linker) Arm ist ganz schwer“.

Diese Übung wird ebenso mit den Händen durchgeführt. Begonnen wird wieder mit „Ich nehme meine Hand ganz bewusst und intensiv wahr“. Daran folgt die Formel „Meine rechte (linke) Hand ist schwer“ oder „Meine rechte (linke) Hand ist ganz schwer.“

Durch die Konzentration nehmen Sie jetzt Ihre Arme und Hände ganz bewusst wahr. „Meine Arme und meine Hände nehme ich ganz bewusst und intensiv wahr“ Es folgt die Formel: „Meine Hände und meine Arme sind (ganz) schwer.“

Sie werden mit der Zeit jeden einzelnen Finger der Hand spüren. Sie werden förmlich die Haut Ihrer Hände oder den Stoff der Bekleidung fühlen.

Jetzt werden die Schwereübungen zur Muskelentspannung des Schulter- und Nackenbereichs angewendet. Das ist ein ganz wichtiger Bereich. Denn viele Menschen leiden unter Verspannungen in diesem Bereich. Dies kann berufsbedingt oder durch eine falsche Körperhaltung entstanden sein. Auch seelische Probleme führen zu starken Muskelverspannungen. Daher legen Sie jetzt Ihre Aufmerksamkeit auf den Schulter- und Nackenbereich. Sie fühlen ganz bewusst und intensiv Ihre Schultern und Ihren Nacken und verwenden anschließend die Formel „Mein Nacken und meine Schultern sind schwer“ und „Mein Nacken und meine Schulter sind ganz schwer“.

Wie Sie schon die Übungen zur Schwerewahrnehmung in Ihren Armen und Händen durchgeführt haben, so ähnlich führen Sie dies auch bei Ihren Beinen und Füßen durch. Sie beginnen wieder mit der Wahrnehmung: Ihre Füße haben festen Kontakt mit dem Boden. Sie nehmen Ihre Füße also ganz bewusst und intensiv wahr. Sie fühlen Ihre Füße und Ihre Beine und verwenden nacheinander die Formeln „Mein rechtes (linkes) Bein ist schwer“ oder „Mein rechtes (linkes) Bein ist ganz schwer“. „Mein rechter (linker Fuß ist schwer“ oder „Mein rechter (linker) Fuß ist ganz schwer“.

Wenn das mit den einzelnen Gliedmaßen geklappt hat, folgt: „Meine Füße und meine Beine sind (ganz) schwer.“

Wenn Sie diese Schritte erfolgreich abgeschlossen haben, können Sie nun Ihre Schwereübungen zur Muskelentspannung Ihres ganzen Körpers einsetzen. Sie spüren dabei Ihren Körper intensiv und bewusst und verwenden die Formeln „Mein Körper ist (ganz) schwer“ und „Mein Körper ist schwer, gelöst und entspannt“.

Diese Übungen können auch für die Muskelentspannung des Gesichts verwendet werden. Viele Menschen neigen dazu, Ihre Emotionen zu unterdrücken. Sie zeigen keine Freude, kein Leid, keine Angst. Dies hat zur Folge, dass die Gesichtsmuskulatur mit der Zeit starr wird. Auch hier können die Übungen zur Schwerewahrnehmung gezielt auf die verschiedenen Gesichtspartien fixiert werden.

Einige Beispiele zur Wahrnehmung der Gesichtspartien:

- „Mein Kinn ist (ganz) schwer und gelöst“
- „Meine Wangen sind (ganz) schwer und gelöst“
- „Mein Mund ist ganz locker und entspannt“
- „Meine Lider sind ganz schwer auf den Augen“
- „Meine Stirn ist ganz entspannt und glatt“
- „Meine Zunge liegt ganz schwer und gelöst im Mund“
- „Mein Gesicht ist ganz schwer und entspannt“

Die allgemeine Formel für das Gesicht lautet „Mein Gesicht ist ganz entspannt und gelöst“.

So, oder so ähnlich könnte Ihre Formel zur Entspannung Ihres Gesichtes formuliert sein.

Nach einigen Übungseinheiten wird die Schwere ganz automatisch auch andere als die in der jeweiligen Übung gerade angesprochenen Körperbereiche erreichen, ohne dass Sie dabei etwas tun. Das ist gut. Lassen Sie es einfach geschehen.

In diesem Teil der Übungen haben Sie erfahren, wie Sie Schwereempfindungen entwickeln können. Im nächsten Übungsabschnitt erfahren Sie, wie sich dies mit der Entwicklung zur Wärmeempfindung verhält.

3. Teilstufe: Wärmeübungen

Die Übungen zur Wärmewahrnehmung dienen der Gefäßentspannung und -erweiterung. Im Prinzip läuft dieser Übungsteil ähnlich ab wie der Übungsteil zur Schwerewahrnehmung. Hier bilden die Vorstellungen zur Wärme die Grundlage. Wärme kann beispielsweise durch Sonne erzeugt werden. Die Sonnenwärme wird ja von uns Menschen als ein positives Gefühl wahrgenommen. Wenn die Sonne scheint, fühlen wir uns einfach wohler. Sie könnten also während der Übungen zur Wärmewahrnehmung die Vorstellung auf diese angenehme Wärme der Sonne ausrichten. Wärme erzeugt nicht nur einen Wohlfühleffekt, sie entspannt auch die Muskeln. Durch diese Art der Muskelentspannung werden die Blutgefäße erweitert, sodass der Blutkreislauf angeregt wird und das Blut verstärkt fließen kann.

In der Umsetzung dieser Übung würden Sie sich (nach der Umsetzung der Ruhe-Formel) zuerst wieder auf die Wahrnehmung der jeweiligen Körperteile konzentrieren, um die Wärme dabei zu spüren.

Der Ablauf dieser Übungen erfolgt auch hier nach einer bestimmten Reihenfolge und ganz systematisch.

1. Arme (Gebrauchsarm)
2. Hände
3. Nacken und Schulter
4. Füße
5. Beine

6. Gesamter Körper

Begonnen wird die Übung mit der Konzentration auf den Arm. Dabei stellen Sie sich vor und fühlen Sie, wie die Sonne auf Ihren Arm scheint. Wenn Sie das Gefühl entwickelt haben, kommt wieder die entsprechende Formel zur Anwendung.

Die Formel dazu lautet ähnlich wie bei der vorangegangenen Übungseinheit: „Mein rechter (linker) Arm ist (ganz) warm“.

Legen Sie jetzt Ihre Konzentration auf Ihre Hand. Sie nehmen Ihre Hand ganz bewusst und intensiv wahr und lassen die Sonne auf Ihre Hand scheinen. Sie spüren die Wärme auf Ihrer Hand und verwenden die Formel: „Meine rechte (linke) Hand ist (ganz) warm“. Und später folgt die Formel: „Meine Hände und Arme sind (ganz) warm.“

Jetzt legen Sie die Konzentration auf den Nacken- und Schulterbereich und fühlen, wie die Wärme sich in diesem Bereich anfühlt, und verwenden die Formel: „Mein Nacken und meine Schultern sind (ganz warm)“.

Mit der entsprechenden Konzentration und Wahrnehmung Ihres Beines fließt die Sonnenwärme durch dieses Bein. Denken Sie dabei an die Formel: „Mein rechtes (linkes) Bein ist (ganz) warm“.

Die Sonnenwärme fließt jetzt durch Ihren Fuß. Sie fühlen die Wärme und verwenden die Formel: „Mein rechter (linker) Fuß ist (ganz) warm“. Und später verwenden Sie die Formel: „Meine Füße und Beine sind (ganz) warm“

Nun können Sie auch die Wärme in Ihrem ganzen Körper fühlen. Sie nehmen Ihren Körper ganz bewusst und intensiv wahr und fühlen, wie die Sonnenwärme Ihren Körper bescheint. In der Entwicklung der Formel ergibt sich individuell daraus: „Mein Körper ist angenehm warm“ oder „Die Wärme fließt in meine Arme und Beine“.

Wenn Sie diese Übungen 2 bis 3 Mal täglich in Ihrem Heim zusätzlich durchführen, generalisieren Sie die Schwere und Wärmeempfindungen. Es wird dann genügen, wenn Sie denken: „Arme und Beine sind...“ – und der jeweilige Effekt stellt sich am ganzen Körper ein.

Zusammengefasst:

- „Ich bin ganz ruhig“
- „Arme und Beine sind schwer“
- „Arme und Beine sind warm“

Während des fortschreitenden Prozesses können diese Übungsformeln auf eine schlagwortartige Formel reduziert werden: „Ruhe“, „Schwere“, „Wärme“.

Die nächsten Übungen bezeichnet man auch als Organübungen.

4. Teilstufe: Atemübungen

Dieser Teilabschnitt beschäftigt sich mit unserer Atmung. Die Atmung wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Das heißt, die Atmung passiert unabhängig von irgendeinem Willen. Wenn wir schlafen, atmen wir weiter, ohne dass es uns bewusst wird und ohne dass wir diese Atmung steuern. Man bezeichnet dies auch als passives Atmen. Die Übungen beim Autogenen Training zielen also darauf, es geschehen zu lassen. Daher werden die Formeln zu den Atemübungen nicht in der „Ich“ Form gestaltet. Hier kommt die Formel „Der Atem geht ganz ruhig“ zur Anwendung. Oder auch „Der Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig“ Später kann die Formel lauten „Der Atem geht von ganz alleine – Es atmet mich“.

5. Teilstufe: Herzübungen

Diese Übung dient der Regulierung der Herztätigkeit. In dieser Stufe wird zunächst die Konzentration auf das Herz geführt. Zur Unterstützung der Wahrnehmung Ihres Herzens können ein paar kleine dynamische Übungen helfen, beispielsweise Kniebeuge. Durch diese Übungen wird der Herzschlag verstärkt, den Sie dann auch deutlich spüren können. Sie steigen also in diese Übung ein, indem Sie sich auf den Herzschlag konzentrieren. Jetzt spüren Sie die Wärme auf Ihrem linken Arm und fühlen, wie die Wärme in Ihr Herz strömt.

Diese Konzentrationsübung wird durch die Formel: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig“ oder „Mein Herz geht regelmäßig und ruhig“ unterstützt, aus der sich später die Formel „Mein Herz geht ganz automatisch und ganz alleine“ entwickeln kann.

Nun kann es an dieser Stelle passieren, dass während der Übung beim Teilnehmenden besondere Ängste entstehen. Dies könnte hauptsächlich bei Angstpatienten geschehen. Dann ist es ratsam, in der Anwendung dieser Formel das Wort „Herz“ durch das Wort „Puls“ zu ersetzen.

Die Formel würde dann in dieser Phase lauten „ Mein Puls geht regelmäßig und ruhig“ oder später „Mein Puls geht ganz automatisch und von ganz allein“.

Sollten dennoch, trotz Umwandlung der Formel, Ängste aufkommen, dann sollten Sie an diesem Tag auf diese Übungen verzichten und sie am nachfolgenden Tag noch einmal probieren.

6. Teilstufe: Sonnengeflechts-Übungen

Die Übungen zum Sonnengeflecht dienen der Regulierung der Bauchorgane. Aber was versteht man unter dem Sonnengeflecht? Das Sonnengeflecht (Plexus solaris) besteht aus einem Geflecht von Nervenzellen, die sich oberhalb unseres Bauchnabels befinden. Sie breiten sich strahlenförmig, wie eine Sonne, daher der Name, in alle Richtungen aus. Von hier aus werden alle Bauchorgane vegetativ beeinflusst sowie ihre Funktionen gesteuert. Viele Menschen neigen dazu, ihre Gefühle gar nicht auszuleben. Sie verdrängen sie praktisch oder versuchen sie irgendwie zu unterdrücken. Auf die Dauer hat dies unangenehme Folgen für unsere Organe. Wir bekommen Magengeschwüre oder die Darmfunktion ist nicht mehr

intakt. Um diese Beschwerden wieder in den Griff zu bekommen, helfen Sonnengeflechts-Übungen. Um diese Übung zu erleichtern, hilft Ihnen vielleicht die Vorstellung, dass Sie eine Wärmflasche auf den Bauch legen. Dies tut man ja häufig bei Magenkrämpfen oder ähnlichem. Versuchen Sie einfach dabei die Wärme zu fühlen, die jetzt in Ihren Bauch zieht, und wie sich dadurch ein behagliches Gefühl in Ihrem Bauch ausbreitet. Nun verwenden Sie die Formel: „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm“.

In der späteren Abfolge könnte die Formel lauten. „Die Wärme meines Sonnengeflechts strahlt direkt in mein Herz, in meinen Bauch“.

7. Teilstufe: Stirnkühlung – Kopfübung

Diese Übung zur Stirnkühlung richtet sich direkt an den Kopf. Unser Kopf ist zu einer richtigen Sammelstelle für emotionale Empfindungen geworden. Hier wohnen Kummer, Angst, Sorgen und weitere Aufregungen förmlich in einem Haus. Kopfschmerzen oder Migräne werden dann zu unangenehmen Gästen. Diese Kopfübung hilft Ihnen, den unangenehmen Gast schnell wieder loszuwerden. Dabei hilft Ihnen vielleicht die folgende Vorstellung: Sie gehen in einer Stadt spazieren, es ist heiß, Ihnen ist eigentlich zu warm und sie erfrischen Ihren Kopf mit einem gekühlten Taschentuch, welches Sie sich auf die Stirn legen. Nun versuchen Sie sich das Gefühl von einer kühlen Stirn und warmen Füßen vorzustellen und nachzuvollziehen. Unterstützen Sie diese Übung mit der Formel „Meine Stirn ist angenehm kühl“ und später folgt die Formel „Mein Kopf ist frei und klar“.

Wenn Sie dies erreicht haben und alle Übungen beherrschen und in sich verinnerlicht haben, dann haben Sie nicht nur die Grundlage für die Weiterführung Ihres Autogenen Trainings geschaffen. Sie können bestimmte Praktiken schon in Ihrem persönlichen Umfeld anwenden. Sie können die Erfahrungen im Sinne der Suggestionen, die Sie aus den Übungen dieser Formeln heraus gewonnen haben, für sich nutzbar machen. Nehmen wir einmal an, Sie stehen vor einem Prüfungstermin und sind entsprechend aufgeregt. Mit einer personenbezogenen Formel, die beispielsweise lauten kann „Ich bin ruhig und gelassen“ könnten Sie einen positiven Einfluss auf diese Situation nehmen. Mit diesen kleinen Entspannungsübungen können Sie tiefe Ruhe erreichen und neue Kraft schöpfen. Die Übungen zur Grundstufe dienen also auch der Entwicklung zur Selbstbestimmung sowie zur Verhaltens- und Erlebnisänderung.

Eine Kurzentspannung können Sie unter Anwendung der Formel zum Atmen erzielen. Diese Formeln helfen Ihnen sogar, lästige und heftige Schmerzen zu lindern. Während des Autogenen Trainings werden Sie lernen, wie Sie Ihr Gesicht mit kleinen Übungen entspannen, um eventuelle Verkrampfungen zu lösen oder Zähneknirschen zu vermeiden. Übungen zur positiven Wahrnehmung der Haut beugen beispielsweise Juckreiz oder Ausschlägen vor.

Das Zurücknehmen

Ein ganz wichtiger Punkt, der auch niemals vergessen werden sollte, ist das Zurücknehmen. Jede Übung, die tagsüber durchgeführt wird, muss intensiv

zurückgenommen werden. Der Grund dafür ist, dass Sie während des Autogenen Trainings in einen schlafähnlichen Zustand versetzt werden und daher am Ende praktisch wieder wachgerüttelt werden müssen.

Dies erfolgt in drei Schritten.

- Durch Anspannen der Muskeln
- Durch tiefes Durchatmen
- Durch Öffnen der Augen

Diese drei Schritte werden wiederum durch kurze knappe Formeln unterstützt.

1. „Arme fest“: An dieser Stelle erfolgt ein kräftiges Strecken und Räkeln, welches anschließend durch mehrmaliges kräftiges Beugen und Strecken der Arme ergänzt wird.
2. „Tief atmen“: Hier erfolgt ein mehrmaliges tiefes Ein- und Ausatmen
3. „Augen auf“

In der Durchführung sieht das so aus: Die Hände werden zu Fäusten geballt. Mit den fest geballten Fäusten schlägt man mit kräftiger Muskelanspannung zu den Schultern und lässt anschließend die Arme wieder locker in die Ausgangslage fallen. Dieser Vorgang wird 3 bis 5 Mal wiederholt. Beim letzten Mal werden die geballten Fäuste oben gelassen, dabei macht man eine kurze Pause, atmet dabei ruckartig und tief ein und öffnet dabei gleichzeitig die Augen und reißt die Fäuste wieder auf. Dabei gibt der Übende einen kurzen Laut von sich. Nach dem Zurücknehmen der Übungen fühlt sich der Übende wieder frisch. Sollte dies nicht der Fall sein, dann sollte der Vorgang wiederholt werden.

Sollten Sie jedoch die Übungen der Grundstufe als Einschlafhilfe nutzen, dann wird der Vorgang des Zurücknehmens nicht durchgeführt.

Das Protokoll

Das Protokoll ist ein wichtiger Bestandteil des Autogenen Trainings. Einmal täglich sollten Sie sich mit dem Führen des Protokolls beschäftigen. Nach jedem Autogenen Training beschreiben Sie Ihre Erfahrungen, Ihre Erlebnisse und Gefühle, die Sie während der Sitzungen erlebt haben. In der Auswertung Ihrer Darstellungen können anschließend die richtigen Schlüsse in Bezug Ihrer Entwicklung gezogen werden. Das Protokoll ist also eine wesentliche Voraussetzung für Ihren Erfolg. Dies gilt nicht nur für die Anwendung der Therapie. Das Führen des Protokolls dient auch als allgemeine Lebenshilfe und als Stärkungsmaßnahme, zum Beispiel in den Bereichen des Sports, des Studiums oder des Managertrainings.

Fortsetzung folgt ...

Quellenverzeichnis

Brockhaus Enzyklopädie Sonderausgabe aus dem 1987 ISBN 3-7653-1100-6
Band 2 und Band 21

Die Macht der Selbstbeherrschung von Wolfgang Rademacher 5. Auflage: Mai 2002

Muskelentspannung nach Jacobson von Dipl. Psychologe Wilhelm Johnen, Ausgabe 1995
ISBN 3-7742-2325-4 Gräfe und Unzer Verlag GmbH München

Stressfrei durch Progressive Relaxation von Dipl. Psychologe Dr. Dietmar Ohm, Ausgabe
1999 ISBN 3-8304-3098-1 Georg Thieme Verlag Stuttgart

Bewusster Leben durch Autogenes Training und Richtiges Atmen, von Therapeutin Else
Müller, Ausgabe Juni 2001 ISBN 3 499 811570 Rowohlt Taschenbuch Verlag

WebLinks:

www.neuro24.de/autogenes-training.htm -Ausführungen von Karl C. Mayer, Facharzt für
Neurologie, Psychiatrie und für Psychotherapeutische Medizin

www.psychologie-reinmann.de/pdf/Autogenes-Training_Praxis-Dr.-Reimann.pdf

www.arbeitsblätter.stangl-taller.at/GEDAECHNIS/AutogenesTraining.shtml

www.mehrentspannung.de/autogenes%20training%20glosser3.htm

www.akademie-gesundes-leben.de/SEMI-Entspannung/Die-oberstufe-des-Autogenen-Trainings

www.ellviva.de/wellness/psysiotherapeutisches-autogene-Training-Oberstufe-2.html

wiki.yoga-vidya.de/Autogenes_Training

suite101.de/article/was-versteht-man-unter-autogene-imagination-a69522#axzz2R7dXx72X

www.lebensberatung.at/lexikon/autogenes-training

www.meditationsuebung.de/autogenes_training-uebungen_der_oberstufe.html

www.forumzufragenzurheilung.de/t32/52-Autogenes-Training.html

de.seribd.com/doc/104598610/kolb-Patrick-Das-Autogene-Training-Ein-Übungshandbuch-zur-Unterstufe

www.autogenes-Training.org

www.paradisi.de/wellness/Entspannung/Autogenes_Training/Artikel/18947.pdp

www.psyonline.at/lexikon/autogenes-training

Hinweis in eigener Sache

Dieses Buch dient lediglich als Informationshilfe für Menschen, die sich für das Autogene Training interessieren, und nicht für Zwecke, die den medizinischen Bereich betreffen.