

AUTOGENES TRAINING **(Copyright Ruth Dittrich)**

Lebens- und Arbeitsgewohnheiten unserer stark leistungsorientierten Gesellschaft wirken stressintensiv auf die physische als auch psychische Befindlichkeit des Menschen ein. Die selbststeuernden ausgleichenden Systeme in Körper und Seele können häufig nicht mehr greifen, da andauernde Reizüberflutung oder Überforderungssituationen den regulativen Kräften nicht genügend Raum und Zeit bieten um sich regenerativ entfalten zu können. Die starke Energiemobilisation die durch Stress ausgelöst wird aktiviert Kräfte, die im biophysischen als auch im psychischen System im Rahmen der zivilisatorischen Gegebenheiten nicht mehr adäquat ausagiert oder ausgeglichen werden können. Regenerative unterstützende Gepflogenheiten wie ausreichender Schlaf, Erholung und Entspannung werden vernachlässigt und ignoriert, häufig bis zu einem Punkt an dem der Mensch psychisch und/oder physisch erkrankt.

Eine natürliche Entspannungsfähigkeit steht den meisten Menschen nicht mehr zur Verfügung, bzw. kann nicht regelmäßig und zuverlässig abgerufen werden. Viele bewältigen den Alltagsstress nicht alleine ohne professionelle Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen. Um gezielt Entspannung herbeiführen zu können, ist eine bewährte Methode hilfreich, welche leicht durch professionelle Hilfe erlernt werden kann.

Als wirkungsvolle Unterstützung im prophylaktischen und therapeutischen Bereich bietet sich das Autogene Training nach J.H. Schultz an.

Die Methodik wurde von dem Berliner Nervenarzt Schultz Anfang des 20 Jahrhunderts entwickelt. Schultz stützte sich auf das Wissen der Hypnose und auf die von Emile Coue in der „Neuen Schule der Hypnose von Nancy“ eingeführte Methode der Autosuggestion.

Am 30.04.1927 wurde die Technik des A.T. von Schultz vorgestellt und im Jahr 1932 als Buch publiziert.

Das Konzept des autogenen Trainings beruht auf dem Wissen der Wirksamkeit der Selbstbeeinflussung. Schultz erkannte die reziproke Wirkkraft der Seele-Geist-Körper-Beziehung und realisierte die Möglichkeit der Umsetzung von der Fremdsuggestion (welche im therapeutischen Rahmen bereits bekannt war und angewandt wurde) zur Autosuggestion, sodass effektive Veränderung im System der eigenen Person selbstständig herbeigeführt werden kann.

Die Entwicklung der Methode und das Konzept des Autogenen Trainings basiert auf dem Wissen der vegetativen Umschaltungsprozesse, die bei der Annäherung in den Schlafzustand durchlaufen werden. Normalerweise trübt sich der bewusste Verstand in diesem Übergangsprozess vom Wachzustand in den Schlafzustand; das Autogene Training beabsichtigt, durch Anwendung spezifischer mentaler Formeln, die Auslösung jener vegetativen Entspannungsprozesse zu initiieren. Getragen von dem Wissen, dass sich die übende Person auf positive Weise selbst beeinflussen kann.

Die von Schultz ursprüngliche Form des A.T. ist bis heute erhalten geblieben.

Die einzelnen Schritte bestehen aus 6 verschiedenen bewusst eingesetzten mentalen Formeln, die mit einer autosuggestiven Zielformel, Einstimmungsformel beginnen und mit einer gezielten Rücknahme-Übung ihren Schluss finden:

Method

Einstimmungsformel

„Ich bin ganz ruhig“

Formelreihe

- 1.) angenehme Schwere („mein Körper ist angenehm schwer“)
- 2.) strömende Wärme („mein Körper ist angenehm warm“)
- 3.) ruhiger, gleichmäßiger Herzschlag („mein Herz schlägt gleichmäßig, ruhig und kraftvoll“)
- 4.) ausgeglichener Atemrhythmus („meine Atmung ist ruhig und gleichmäßig“)
- 5.) Wärmegefühl in der Körpermitte („Mein Solarplexus ist warm durchströmt“)
- 6.) Kühle auf der Stirn („Meine Stirn ist angenehm kühl“)

Rückholübung

Arme fest (kontrollierte Muskelaktivität, Tonusveränderung),

Atem tief (Energieversorgung)

Augen auf (Fokussierung auf Umwelt)

Durch das Nutzen dieser Formeln werden vegetative Schaltprozesse mit mentalen Strukturen vernetzt, und dieses geschaffene Strukturnetzwerk macht es mit der Zeit möglich, gedanklichen Einfluss auf die körperlichen Prozesse des vegetativen Nervensystems zu nehmen.

Das anfänglich mentale Begleiten der vegetativen Körperprozesse durch die vorgegebenen Formeln verwirrt einige Klienten bei den ersten Übungsversuchen, da die Diskrepanz zwischen Suggestivformeln und aktuell erlebten Körperprozessen deutlich werden. Nicht jeder erlebt die Ruhe, angenehme Schwere, Wärme usw. in den ersten Versuchsreihen mit der neuen Technik, sondern die aktuellen Stressmuster im Körper wie z.B. Unruhe, Kälteempfinden oder viele andere bestehende Wahrnehmungen können ins Bewusstsein kommen.

Hier ist die Einführung und Begleitung eines Kursleiters/Therapeuten von großer Wichtigkeit, bis der Klient nach einigen Stunden ein Verständnis für die neurovegetativen Umschaltungsprozesse und die Wirksamkeit der Rückkopplungseffekte erfahren hat. Sobald ein Klient das aufeinander Einwirken organischer, emotionaler und mentaler und psychischer Prozesse erlebt hat, fällt es ihm in der Regel nicht mehr schwer, die Technik als hilfreiches Werkzeug zu benutzen und ist dann durch den Einsatz der Autosuggestion vom Kursleiter unabhängig.

Das Erreichen dieser Selbstständigkeit sollte vom Therapeuten/Kursleiter unterstützt werden, damit der Klient in Zukunft nicht von der Fremdsuggestion (Stimme des Kursleiters, CD, Audiokassette etc) abhängig bleibt.

Durch regelmäßiges Üben wirken die autosuggestiven Mentalformeln immer besser auf das vegetative Geschehen ein und nach einiger Zeit löst der gedankliche Prozess ein reflexartiges Reaktionsmuster der vegetativen Empfindung aus.

Die generalisierende Wirkung körperlich-mentaler auf emotional-psychische Prozesse, also psychophysische Rückkopplungseffekte, machen das Autogene Training zu einer gern und häufig genutzten ganzheitlichen Methode.

Die in Folge eintretende Automatisierung dieses Geschehens sollte nicht dazu verleiten, die Übungsfolgen im Alltag zu vernachlässigen.

Copyright: Ruth Dittrich

Praxis für

Psychotherapie/Körperpsychotherapeutin, anerkannt DVP, EAP, ECP, HPG

Tanz–und Bewegungspädagogik und Therapie/staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Am Theresienbrunnen 4

97688 Bad Kissingen

Telefon: 0971.72831160

Telefax 0971-72831168

ruthdittrich@t-online.de