

Neues vom autogenen Training

Richtlinien für die Praxis

Autogenes Training (AT), geschaffen vom Berliner Nervenarzt J.H. Schultz, ist eine Tochter der Hypnose, eine autosuggestive Übungsmethode, bestehend aus sechs körperbezogenen, schweigend gesprochenen Leitsatzformeln, die zu seelischer und körperlicher Entspannung und Ruhe führen. Die Leitsätze können auch verwendet werden zur Funktionsveränderung der angesprochenen Organe und Neugestaltung der Lebensführung. Der Erfolg ist innermedizinisch und neurophysiologisch exakt nachweisbar.

OSWALD MEIER

Psychoanalyse ist auf-deckend – Hypnose ist zu-deckend – autogenes Training ist ent-deckend.

Autogenes Training (AT) ist besser als Fondue – AT ist gut, tut gut und macht gute Laune.

- *AT hält, was Haschisch verspricht.*
- *AT ist eine Versöhnung mit rebellischen Körperfunktionen.*
- *AT ist Selbstfindung ohne Guru.*
- *AT ist Schutzschild gegen metaphysische Viren.*
- *AT ist Abschirmung gegen Werbeschrott.*
- *AT ist Dichtungsmittel gegen suggestive Beeinflussung.*
- *AT macht unabhängig von fremdbestimmter Berieselung.*
- *AT senkt die Kosten im Gesundheitswesen. (Tobias Pritzker)*

Nach mehr als 40 Jahren Eigenübung des AT vermochten mich die montonen verbalen, innerlich gesprochenen Formeln nicht mehr zu befriedigen. Ich erinnerte mich an Vortragsbemer-

Merkpunkt

- Bei der Technik des nonverbalen autogenen Trainings ersetzen bildliche Vorstellungen die klassischen Wortformeln. Dieses nonverbale autogene Training ist leichter erlernbar.

kungen des Schöpfers des AT, in welchen er zu bedenken gab, dass vor allem manche Frauen sich mit Wortformeln schwer anfreunden können. So regte er an, die Übenden sollten sich die einzelnen Organbereiche bildlich vorstellen. Diese Anregung führte mich zu einer Neukonzeption, bei welcher die Übungsergebnisse äquivalent mit dem «klassischen» AT sein mussten. Ich stützte mich dabei auch auf die Entspannungsmethoden der «Eutonie» von Gerda Alexander und des Schultz-Schülers Hannes Lindemann.

Es zeigte sich mir, dass sich so die Schwere- und Wärmeinduktion viel rascher verwirklichen liessen als mit der verbalen Technik. Falls meine Patientinnen nicht schon im «klassischen» autogenen Training bewandert sind, verwende ich nun nur meine eigene Übungsform. Der neue Name heisst nun: «nonverbales AT», das grundsätzlich nicht verschieden ist von demjenigen von J.H. Schultz, aber offensichtlich leichter erlernbar.

Technik des nonverbalen autogenen Trainings

Die Körperhaltung: liegend oder bequem sitzend. Jede Teilübung dauert zwei bis drei Minuten.

1. *Die Schwere: Vergegenwärtigung: «Wie spüre ich meine Hände, Unterarme, Schultern, Rückgrat, Kreuz, Unterschenkel, Fersen. Erlebe ich dort eine Eigenschwere? Welcher Art?»*
2. *Die Wärme: Innere Vorstellung: «Bei jeder Ausatmung geht ein Strom von Wärme von der Brust bis in die Hände, Arme, den Rücken, Beine, Füsse.»*
3. *Herz: Innere Vorstellung: «Ich spüre den Puls in meinen warmen Fingerspitzen, in meiner Brust, wo das Herz ist.»*

4. *Atmung: Innere Vorstellung: «Ich beobachte mein ruhiges Atmen.»*
5. *«Sonnengeflecht»: Innere Vorstellung: «Ich erlebe einen Wärmestrom an der Hinterfläche meines Oberleibs.»*
6. *Stirne: Innere Vorstellung: «Ein leichter Windhauch über meine Stirn.»*

Anschließend kann ein «verbaler formelhafter Vorsatz» – sechsmal wiederholt – angefügt werden, mit welchem ein Verhaltensziel verwirklicht werden soll. Beispiel: «Ich vertrete mein Recht.» «Schlafen unwichtig, Hauptsache Entspannung.» «Ich gehe völlig ruhig ins Examen, mir gelingt.»

Zurücknehmen der Übung:

Arme wiederholt energisch beugen und strecken – dreimal tief durchatmen – Augen auf – kurz liegen oder sitzen bleiben – langsam aufstehen.

Nonverbales AT und «Oberstufe»

Viel rascher und häufiger als im «klassischen» AT werden Bilder gesehen, die auf der Symbolebene gedeutet werden können, gleich wie Träume. Beispiel: Der Leiter eines Sozialamtes mit der Diagnose «neurovegetative Krisen» sieht sich liegend ans Kreuz geschlagen und deutet das Bild rasch als Darstellung seiner gewaltigen Selbstüberforderung im Beruf, bedingt durch den sehnlichen Wunsch, von den Menschen geliebt zu werden, gleich wie er es sich von seinen eigenen Eltern wünschte. Beim Auftauchen solcher Bilder befinden wir uns bereits in der so genannten AT-Oberstufe, das heisst in einem Zustand, in welchem bildhaft unser eigenes Leben mit seinen Höhen und Tiefen erlebt wird – was Anlass dazu geben kann, psychotherapeutisch «in die Tiefe» zu gehen.

Bewährungsprobe des AT

«Wirkung des AT auf Befinden und Stimmung von Patienten einer psychotherapeutischen Ambulanz», Prof. Dr. med. habil. Krz-Ernst Bühler, Dipl. Psychol., Haafstrasse 12, D-97082 Würzburg. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie. Vol 156. Nr. 5. Juni 2005: Gruppentherapie während eines Jahres bei 65 Patienten mit psychologischen und psychosomatischen Symptomen von: Unruhe, Nervosität, Angstbereitschaft, depressiven Verstimmungen, Agoraphobie, sozialer Phobie, Neurasthenie, Schlafstörungen, Störungen des

Vergleich von «verbaalem» zu «nonverbaalem» AT

Verbales AT	Nonverbales AT
monotoniebetont	fantasiebetont
«linkshemisphärisch»	«rechtshemisphärisch»
maskulin	feminin
gedanklich orientiert	gefühllosorientiert
Yangprinzip	Yinprinzip
diszipliniert	sich-gehen-lassend

Magen-Darm-Traktes, des Herz-Kreislauf-Systems und Kopfschmerzen. 12 Kursstunden insgesamt. Erfolgsstatistik aufgrund von Eysenck-Persönlichkeits-Inventar EPI und Eigenschaftswörterliste nach Janke und Debus. Es fand sich eine hochsignifikante Verbesserung der Befindlichkeit, was sich auch nachweisen liess für die einzelnen Faktoren Aktivität, Desaktivität, Extraversion/Introversion, Gereiztheit, Angst und die erwähnten klinischen Symptome. Diese Befunde bestätigen einmal mehr eine Vielzahl von früheren wissenschaftlichen Arbeiten seit der Einführung des AT.

Glossar

«Eutonie», Gerda Alexander, Ein Weg der körperlichen Selbsterfahrung, München, Kösel Verlag, 1999. Beruht auf einem sorgfältig geführten Aufspüren der Spannungszustände im Körper und deren durch den Therapeuten gelenkten Aufhebung. Via Körpererlebnis erlebt der Patient auch psychologisch sich selbst und seine Eigenheit.

«Psychhygiene-Training», Dr. med. Hannes Lindemann, in: «Einfach Entspannen», Mosaik Verlag, München, 1984. Der Patient erlebt seine eigene Körperbefindlichkeit so detailliert wie möglich und gibt sich in Satzformeln die Aufträge der Schwere, Wärme, Herz- und Atemregulierung, Solarplexus-Wärme und Stirnkühle und vervollständigt diese mit Zusatzformeln analog denjenigen des Schultzschen autogenen Trainings. ■

Dr. med. Oswald Meier
FMH Allg. Medizin
4665 Oftringen

Alternative Therapien

Schweizerische Ärzte- und Psychotherapeutengesellschaft für autogenes Training und verwandte Verfahren:

www.sgat.ch

Interessenkonflikte: keine

Literatur:

- Schultz, J.H. Das Autogene Training. Stuttgart: Thieme, 1979. Ausführliche Monografie, beinhaltet alle medizinischen Fachgebiete.
- Schultz, J.H. und Thomas K.: Übungsheft für das Autogene Training, TRIAS, Thieme, Hippokrates, Enke, 1989. Eignet sich für Ärzte und kursbesuchende Laien.