

# 1. Autogenes Training

## 1.1 Einführung in das Autogene Training

Begründer war der Berliner Nervenarzt Prof. **Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)**.

Er beschäftigte sich zunächst ausführlich mit Hypnose und setzte sie in seinem Hypnose-Institut erfolgreich zur Heilung ein. Dabei studierte er genau die Abläufe, die sich während der Hypnose-Sitzung im Körper der Patienten abspielten. In den 1920er Jahren fand er heraus, dass sich der Patient mit entsprechender Übung auch selbst in den Zustand der tiefen, tranceartigen Entspannung versetzen konnte und Schwere und Wärme in seinem Körper erleben konnte. Außerdem beobachtete er positive Effekte der Behandlung von bestimmten Körperstellen mit Wärme bzw. Kälte und leitete daraus weitere Formeln für das Autogene Training ab.

Der Begriff *autogen* kommt aus dem Griechischen und bedeutet „selbsttätig“. Mit dem Begriff Autogenes Training ist gemeint, dass während eines „selbsttätigen“ Trainings durch einen äußeren Anstoß ein innerer Vorgang ausgelöst wird.

Der Anstoß für die innere Entspannung wird durch einfache Formeln gegeben, die der Übende sich selbst im Geist vorspricht. Beim Autogenen Training geht es also darum, eine einfache Form der Selbsthypnose zu erlernen, in der man sich dann sozusagen selbst einen „Auftrag“ erteilt.

Alle Übungen des Trainings bauen gezielt aufeinander auf, haben aber auch einzeln ihren Wert und ihre Wirkung.

### **Schultz unterschied drei Übungskomplexe:**

- Unterstufen-Übungen: 6 psychophysiologische Standardübungen und die Ruheformel
- Oberstufen-Übungen: meditative Übungen
- spezielle Übungen: z.B. zur Behandlung von bestimmten Beschwerden

### **Heute spricht man ergänzend zu den Unterstufen-Übungen von:**

- unterstützenden Formeln (z.B. „ich bin ganz ruhig, gelöst und entspannt“)
- organspezifischen Formeln (z.B. „Schulter und Nacken sind warm und weich“)
- formelhafter Vorsatzbildung (diese zielt auf Verhaltensänderungen bzw. Umstrukturierung von Erlebnis- und Reaktionsweisen durch individuelle Leitsätze ähnlich wie in der kognitiven Verhaltenstherapie, z.B. „ich bin ruhig, auch in Gegenwart anderer“).

Die **Unterstufen-Übungen** umfassen die **Ruheformel** und folgende 6 Formeln:

- Ø **Schwere-Übung**
- Ø **Wärme-Übung**
- Ø **Atem-Übung**
- Ø **Herz-Übung**
- Ø **Sonnengeflecht-Übung**
- Ø **Stirnkühle-Übung**

und die anschließende **Rücknahme**.

Die **Kurzform** besteht aus der Ruhe-, Schwere- und Wärmeübung und der anschließenden Rücknahme.

## 1.2 Autogenes Training: Formeln im Einzelnen

### 1. Ruheformel:            **ich bin ganz ruhig**

Die Ruheformel „ich bin ganz ruhig“ ist die erste Formel, mit der ein Kursteilnehmer bekannt gemacht wird. Das Ruheerlebnis soll nicht hergestellt werden, sondern der Übende soll im Gegenteil abwarten, dass sich diese Ruhe von selbst einstellt. Einstiegshilfen zur Vorstellung von Ruhe können sein: Vorstellung eines guten Ortes, Vorstellung eines entspannten Urlaubsortes.

**Formulierungsalternative (z.B. am Ende, zwischendurch):**  
tiefe Ruhe durchströmt mich

### 2. Schwereformel: **mein rechter Arm ist (ganz) schwer**

Die Formel der Schwere zielt vorwiegend auf die Muskelentspannung. Das tatsächliche Erleben von Schwere (wie auch von Wärme) ist jedoch keine Voraussetzung für den Erfolg beim Autogenen Training!

Bei Linkshändern ist der Beginn mit dem linken Arm möglich.

#### **Formulierungsalternativen:**

mein rechter/linker Arm ist angenehm schwer, beide Arme sind schwer, die Arme sind schwer, beide Arme und Hände sind ganz schwer, Arme und Beine schwer

**Achtung:** Keine Begriffe wie bleiern schwer verwenden!

### **3. Wärmeformel: mein rechter Arm ist (ganz) warm**

Während die Schwereübung der Muskelentspannung dient, zielt die Wärmeformel auf eine Gefäßentspannung (periphere Gefäßentspannung).

Auch hier können Bilder die Wirkung unterstützen: z.B.: Vorstellung, die Sonne scheint auf die Arme, Vorstellung von Geborgenheit, Vorstellung wie jeweils beim Ausatmen eine warme Welle in den Arm hineinfließt.

#### **Formulierungsalternativen:**

mein rechter (linker) Arm ist ganz wohlig/angenehm warm, beide Arm sind ganz warm

#### **Merke:**

Die Formeln der Ruhe, Schwere und Wärme bilden den Grundstock des Autogenen Trainings. Allein deren regelgerechtes Verwenden wird schon als korrekte Übung anerkannt = **Kurzform des Autogenen Trainings.**

### **4. Atemformel: Mein Atem ist ganz ruhig**

Mit der Atemformel soll kein direkter Einfluss auf den Atem genommen, sondern das Vertrauen in den Atemfluss gestärkt werden. Ähnlich wie bei der Ruheformel soll sich also ein gleichmäßig-ruhiger Atem von selbst einstellen, so dass es zu einer Verlangsamung der Atemfrequenz kommt. Außerdem wird ein Überwiegen der Bauchatmung gegenüber der Brustatmung begünstigt. Wie schon erwähnt, kann man die Teilnehmer vor der Übung dazu anleiten, sich auf die Bauchatmung zu konzentrieren, d.h. zur Beobachtung, wie sich beim Einatmen die Bauchdecke leicht hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

#### **Formulierungsalternativen:**

ich atme ganz ruhig, Atmung ganz ruhig (und gleichmäßig), es atmet mich, es atmet ganz ruhig in mir

Eine Verbindung mit der Kurzformel Ruhe-Schwere-Wärme mit der Atemübung ist möglich:

- ich atme Ruhe
- ich atme Schwere
- ich atme Wärme



### **Abschluss / Rücknahme:**

Die Rücknahme sollte immer in folgender Weise erfolgen:

1. der Arm wird ein paar Mal mit energischem Ruck gebeugt und gestreckt
2. es wird tief ein- und ausgeatmet
3. die Augen werden geöffnet

### **Formelkommando:**

1. Arme fest
2. Tief atmen
3. Augen auf

Bei zu schwacher Rücknahme besteht die Gefahr von zu niedrigem Kreislauf mit eventueller Benommenheit, Kopfdruck, Übelkeit.

### **Zusatzformel „Schulter-Nacken“**

Der Schulter-Nackebereich spielt für viele Kursteilnehmer eine zentrale Rolle, da es in diesem Bereich oft Verspannungen gibt.

Schultz selber hatte für diesen Bereich ursprünglich ein kleines Übungsheft als Teileübung herausgegeben.

Die hohe Wirksamkeit der Schulterentspannung spricht daher für eine Aufnahme in das Gesamttrainingsprogramm.

Sinnvoll kann die Schulterentspannung nach der AT-Kurzform bzw. nach der Bauchübung (beim Übergang vom Rumpf zum Kopfbereich) integriert werden.

Die praktische Durchführung der Schulterübung ist einfach und erfolgt analog dem Vorgehen wie bei der Schwere- und Wärmeübung (hierbei war die Schulter zunächst ausgespart worden, gerade wegen ihrer häufigen Verspannungen).

### **Schulterformel:**

**meine Schultern/mein Nacken sind ganz  
warm und weich**

Die Formel sollte zunächst im Liegen geübt werden.

Mit Hilfe einer Nackenrolle können die Restanspannungen im Bereich des Nackens geprüft werden, da sich Restanspannungen in dieser Lage deutlicher zeigen. Zusätzlich trägt die Nackenstütze zur vollständigen Entspannung bei.

Die Übung kann auch gut als separate Teileübung durchgeführt werden.

### **Formulierungsalternative:**

- Schultern und Nacken warm, weich und locker
- Schultern und Nacken strömend warm