

## Was ist Autogenes Training?

Es ist eine Methode, sich selbst ruhig zu stellen, sich zu entspannen und zu erholen. Autogenes Training greift positiv in das vegetative Nervensystem ein, und somit in die Funktion der Organe. Autogenes Training, auch kurz AT genannt, ist heute ein anerkanntes Psychotherapieverfahren, das sowohl in der Prophylaxe (Vorbeugung) und Psychohygiene (Seelengesundheitspflege) als auch in der Therapie (Behandlung) angewendet wird. Im Bereich der Vorbeugung ist AT sehr wirkungsvoll, da es durch regelmäßiges Üben und Anwenden, durch Integration ins tägliche Leben, Stresserkrankungen und psychosomatische Krankheiten weitgehend verhindern kann. Es ist ein Verfahren, das Erwachsene unabhängig von Alter, Bildungsgrad und sozialem Herkommen und auch Kinder, ab etwa 8 bis 10 Jahren, lernen können. Der Berliner Nervenarzt J. H. Schultz hat das Autogene Training im Anschluss an Erfahrungen mit der Hypnose und aufbauend auf Experimenten von Oskar Vogt, seines geistigen Vorgängers, mit der »Selbsthypnose« (Autohypnose) entwickelt. So sprach man denn auch bei dem Autogenen Training von einer Form der Selbsthypnose (Autos = vom Selbst aus und Gen = werden). Es wird durch systematisches Üben eine Selbstversenkung durch Eigensuggestion erlernt. Die Versuchspatienten von Oskar Vogt beschrieben die erstaunliche Wirkung, die sie in der von ihnen selbst erreichten Hypnose erlebten: ein Gefühl der Schwere und Wärme und eine tiefe Ruhigstellung und dadurch eine große Erholung des Nervensystems und des Gesamtorganismus. Schultz erkannte, dass das Prinzip der Methode darin gegeben ist, durch bestimmte physiologisch-rationale Übungen eine allgemeine Umschaltung der Versuchsperson herbei zu führen, die in Analogien zu den älteren fremdhypnotischen Feststellungen alle Leistungen erlaubt, die den echten suggestiven Zuständen eigentümlich sind. Alle von Schultz beobachteten Versuchspersonen erlebten ein subjektives, körperliches Wohlfühl, das sich in Schwere und Wärme ausdrückte. Die Erkenntnisse, dass dieses Wohlfühl und damit ein verbessertes Allgemeinbefinden von ihnen selbständig ausgelöst werden konnte, offenbarte die Möglichkeit der Technik des AT, die spezifische Umschaltung herbeizuführen. Die physiologischen Vorgänge der Umschalterlebnisse sind die Schwere, die durch Muskelentspannung ausgelöst wird, und das Wärmegefühl, das durch eine Gefäßerweiterung und stärkere Durchblutung erreicht wird. Diese Vorgänge kann man auf die Formel »Entspannung« bringen, die die physiologische Veränderung beschreibt. Waren diese Erlebnisse früher bei der Hypnose Begleiterscheinungen, so erkannte Schultz, dass durch systematisches Üben die Umschaltung ein eigenständiger Faktor wurde. Sie wurde so zum eigentlichen Inhalt des Autogenen Trainings. Sie wurde das Ziel.



Das subjektive Wohlbefinden der Versuchspersonen äußert sich nun aber nicht nur in der subjektiv empfundenen Ruhe, Schwere und Wärme, sondern es lässt sich an dem gesamten vegetativen Nervensystem sowie an der psychischen Befindlichkeit ablesen. Seele und Körper stehen in ständiger Verbindung und reagieren synchron. Wird das eine belastet, reagiert auch das andere und umgekehrt. Der grundlegende Unterschied zum Schlaf ist, dass man diesen nur herbeiführen kann, wenn das »Wollen« ausgeschaltet wird. Der Schlaf wird durch passives Verhalten herbeigeführt, die Umschaltung des AT durch aktive Konzentration. Diese Erkenntnis ist deshalb so wichtig, weil viele Menschen ihren Schlaf abends herbeizwingen wollen. Sie sind förmlich verzweifelt, wenn der Schlaf manchmal stundenlang auf sich warten lässt. Sie geraten geradezu in eine Art Panik, im Wissen um ihre morgendliche Unausgeschlafenheit. Der Schlaf wird oftmals überbewertet. Es genügt dem Organismus, für eine gewisse Zeit zumindest, entspannt zu sein. Die muskuläre Entspannung bedeutet auch Erholung für den psychischen Bereich, das vegetative Nervensystem, den Gesamtorganismus. Viele Menschen schlafen zwar problemlos ein, bleiben aber selbst im Schlaf muskulärverspannt. Sie wachen morgens dann meist "verquer" auf, sie fühlen sich unausgeschlafen, obschon die Schlafdauer ausreichend war. Sie nahmen in den Schlaf ihren Stress, ihre Alltagsorgen und Probleme mit hinein, deshalb die körperlich-seelische "Verspannung", die eine ungenügende Erholung bot. Der Schlaf ist wie die "Taube auf der Hand, will man sie berühren, fliegt sie davon". Nimmt man den Schlaf dagegen nicht so wichtig, so wird er sich meist ganz automatisch einstellen. Im AT wird der erwünschte Zustand der Ruhe und Entspannung durch Konzentration erreicht. Deshalb spricht man auch von der "konzentrativen Selbstentspannung". Ein Mensch lebt nur dann gesund, wenn das Wechselspiel von Spannung und Entspannung befriedigend und ausreichend geschieht. Diese Polarität ist aber bei vielen Menschen gestört. Sie bleiben in einer "Dauerspannung", die man als "Distress", beschreiben kann, dieser hat körperliche und seelische Folgen.

