



1

Die wichtigen »W« zur Trainingsvorbereitung

In diesem Kapitel

- ✓ Was Autogenes Training bedeutet
- ✓ Die Funktionsweise des Autogenen Trainings
- ✓ Gründe, das Autogene Training zu lernen
- ✓ Die optimale Haltung finden
- ✓ Günstige Orte und Zeiten für Ihre Übungen



Mit dem Begriff Stress kann jeder etwas anfangen, doch wo setzt ein Entspannungsverfahren wie das Autogene Training zur Stressbewältigung überhaupt an? Welche Vorteile hat es und wie ist es aufgebaut? Welche Voraussetzungen sollten geschaffen werden, damit das Autogene Training von Erfolg gekrönt wird? In diesem Kapitel finden Sie Antworten auf all diese Fragen und erfahren zudem, wie Sie das Autogene Training am besten in Ihren Alltag integrieren können. Es lohnt sich also, ein wenig bei den Vorbereitungen zu verweilen.

Der Begriff Autogenes Training

Wer bei dem Wort »Auto« an sein Kraftfahrzeug denkt, ist schon fast auf der richtigen Spur. Ein Automobil ist ein »Selbst-Beweger«. Der Begriff autogen kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus den Wortteilen auto = selbst und genos = erzeugen zusammen. Es entsteht etwas aus sich selbst.

Beim Autogenen Training ist damit gemeint, dass durch Selbstsuggestionen (Autosuggestionen) und bestimmte Entspannungsformeln eine Entspannungsreaktion entsteht. Den Begriff »Training« kennen Sie. Mit dem Wort trainieren ist ein zielgerichtetes und regelmäßiges Üben gemeint, das einer gewissen Motivation und auch ein klein wenig Disziplin bedarf.

Der Begriff »Autogenes Training« wurde von dem Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz geprägt und 1928 erstmals verwendet. Die Methode hatte er schon in den Jahren zuvor beschrieben und zunächst konzentrierte Selbstentspannung genannt. Schultz ging damals, wie viele seiner nervenärztlich tätigen Kollegen, von der Hypnose aus. Ihm war aufgefallen, dass viele seiner hypnotisierten Patienten von angenehmen Schwere- und Wärmegefühlen im Körper und einer Ruhigstellung von Herz und Atmung während der Hypnosebehandlung berichteten.

Schultz kam auf die Idee, diese unabsichtlichen Begleiterscheinungen zu nutzen und stellte die bekannten Wirkungen von Entspannung und Ausgeglichenheit, von Ruhe und angenehmer Müdigkeit und von Angstfreiheit in den Mittelpunkt seiner Überlegungen. Er ging davon aus, dass durch die absichtliche Herbeiführung dieser Begleiterscheinungen ein Zustand zu erreichen sei, der mit der Hypnose vergleichbar ist.

So wurde aus der Hypnose als einem fremdsuggestiven Verfahren das Autogene Training als ein selbstsuggestives Verfahren entwickelt. Schultz bezeichnete das Autogene Training als »legitime Tochter der Hypnose«. Wem an diesem Punkt das Wort »Suggestion« nicht gefällt, der kann sich auch merken: Autogenes Training ist ein übender Weg zur Selbstbeeinflussung.

Der Aufbau des Autogenen Trainings

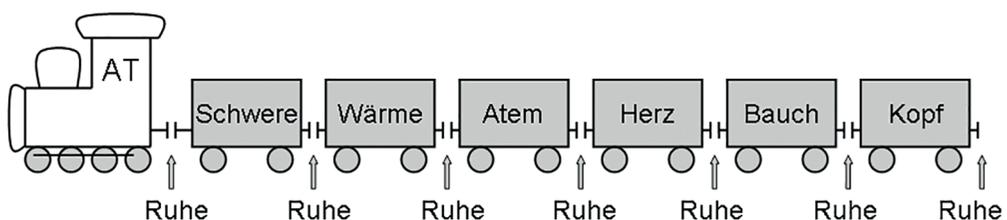
Das Autogene Training besteht aus sechs verschiedenen Übungen, die aufeinander aufbauen. Diese sechs Übungen umfassen Schwere, Wärme, Atmung, Herz, Bauch und Kopf. Zum Erlernen dieser sechs Übungen werden Formeln benutzt, die Sie alle noch kennenlernen werden. Diese Formeln werden mit einem bestimmten Bild und einer bestimmten gefühlsmäßigen Vorstellung verknüpft, die Sie sich während der jeweiligen Übung machen.

Ruhe und Entspannung sind das Ziel des Autogenen Trainings, daher taucht die sogenannte Ruheformel immer wieder auf.

Diese Ruheformel lautet: »Ich bin ganz ruhig«. Sie steht am Anfang eines Trainings und gibt Körper und Seele das Signal für den Beginn der Entspannung. Sie steht nicht nur am Anfang und Ende des Trainings, sondern verknüpft sozusagen die einzelnen Übungen miteinander. In der folgenden Abbildung habe ich für Sie ein Bild entworfen, das einen guten Überblick über den Übungsablauf gibt.

Am Anfang haben Sie Ihre »Motivationslokomotive«, die Ihr Training (am besten dreimal täglich) immer wieder in Bewegung bringt. Die einzelnen Übungen reihen sich wie Waggons aneinander. Die einzelnen Waggons werden durch Puffer oder Kupplungen miteinander verbunden, diese Kupplungen bestehen in diesem Fall aus der Ruheformel. Mit der Ruheformel beginnen Sie Ihr Training und beenden es auch, bevor die aktivierende Rücknahme erfolgt. Wenn Ihre Motivationslokomotive von Ihnen immer wieder neuen Brennstoff erhält, werden Sie das Autogene Training nach ungefähr vier bis sechs Monaten beherrschen. Sie können es dann regelmäßig anwenden und von den Effekten profitieren. Aus dem Üben wird ein Ausüben.

Durch die während der Entspannung angewandten formelhaften Vorsätze können Sie gezielt positiven Einfluss auf Ihre Gedanken, Ihre Gefühlswelt und Ihr körperliches Erleben nehmen. Mithilfe dieser Formeln lässt sich das Autogene Training individuell ausbauen. Persönliche Ziele lassen sich besser erreichen und Wünsche verwirklichen. In Kapitel 5 erfahren Sie mehr darüber.



Körperliche Grundlage: Die Entspannungsreaktion

Mit dem Autogenen Training wird eine Entspannungsreaktion trainiert, die bei wiederholter Anwendung dem Stressabbau dient beziehungsweise der Entstehung von Stressgefühlen vorbeugt. Ganz einfach ausgedrückt, kommt es durch das Autogene Training zu einer Umschaltung von Erregung auf Entspannung. Erregung und Entspannung sind körperliche Vorgänge, die mithilfe komplexer und fein abgestimmter Regelkreise zwischen Gehirn, Nervenbahnen und Organen gesteuert werden.



Dabei ist das vegetative Nervensystem ein wichtiger Ansatzpunkt des Autogenen Trainings und gut untersucht. Mit dem Begriff *vegetatives Nervensystem* bezeichnet man die Summe aller Nerven, die alle inneren Körpervorgänge steuern: die Atmung, den Blutkreislauf, den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Stoffwechsel mit den Drüsen und den Wärme- und Wasserhaushalt. Man nennt es

auch das *autonome Nervensystem*, weil viele seiner Funktionen unwillkürlich, das heißt unabhängig von unserem Willen und ohne bewusste Wahrnehmung ablaufen. So autonom ist das vegetative Nervensystem aber gar nicht, denn es ist beeinflussbar, beispielsweise durch das Autogene Training. Auch zeigt sich die Wirkung von Emotionen und Stimmungen auf vegetative Funktionen deutlich, etwa beim Erröten vor Scham, Schwitzen vor Angst, Herzklopfen bei Ärger oder Durchfall bei Erregung oder bei Prüfungsangst.

Das vegetative Nervensystem besteht aus dem *Sympathikus* (sympathisches Nervensystem) und dem *Parasympathikus* (parasympathisches Nervensystem), die an vielen Organen über komplizierte Steuerungsmechanismen oft als Gegenspieler fungieren und darüber eine äußerst feine Regulation der Organtätigkeit ermöglichen. Sympathikus und Parasympathikus bilden aber auch als Gegenspieler eine funktionelle Einheit und arbeiten daher letztendlich zusammen. Vereinfacht können Sie sich die beiden wie auf einer Wippe vorstellen. Mal ist der eine oben und mal der andere. Richtig wippen macht aber nur Spaß, wenn jeder mal zum Zuge kommt und eine Art von »Zusammenarbeit« auf der Wippe entsteht.

Der Sympathikus bewirkt insgesamt eine Leistungssteigerung und Aktivierung des Organismus. Bei Einwirkung von Stressreizen aktiviert der Sympathikus alle Notfallfunktionen des Organismus. Er erhöht die nach außen gerichtete Handlungsbereitschaft und versetzt den Körper in eine hohe Anspannung und Leistungsbereitschaft, indem er ihn auf Kampf oder Flucht oder andere außergewöhnliche Anstrengungen vorbereitet.

Der Parasympathikus wird auch als »Ruhenerve« bezeichnet, da er der Regeneration des Stoffwechsels und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Er sorgt für Ruhe,

Erholung und Schonung und wirkt sanft aktivierend auf die Organe des Verdauungssystems und entlastend auf das Herz. Der Blutdruck sinkt, das Herz schlägt ruhiger, die Atmung wird ruhiger, die Anspannung der Muskulatur nimmt ab und die Haut wird wärmer.



Der Sympathikus ist für die Leistungs- und Reaktionsbereitschaft unseres Körpers zuständig, für den sogenannten *Arbeitsmodus*, während sich der Parasympathikus für den *Erholungs- und Regenerationsmodus* verantwortlich zeigt. Vereinfacht kann man sagen, dass sich unser Leben zwischen diesen beiden Zuständen von Arbeitsmodus und Regenerationsmodus abspielt oder – wem diese Begriffe zu sperrig erscheinen – schlicht und einfach zwischen Arbeit und Erholung.

Die Umschaltung von Arbeitsmodus zum Erholungsmodus wurde in der Terminologie des Autogenen Trainings als *organismische Umschaltung* bezeichnet. Heute spricht man einfacher vom Entspannungsreflex. Mit zunehmender Übung gelingt die Umschaltung immer schneller und zuverlässiger. Gut autogen trainierte Menschen können den Entspannungsreflex innerhalb weniger Atemzüge herstellen.

Körper und Seele zu entspannen und zu regenerieren ist prinzipiell ein biologisch festgelegtes Programm. Wenn wir unseren Körper nicht andauernd dabei »stören« oder durch unseren Stress blockieren würden, würde er die Entspannung von ganz allein machen. Die Entspannungsreaktion ist daher etwas ganz Natürliches und viele Menschen haben entweder verlernt (oder gar nicht erst gelernt) sie unbefangen zuzulassen oder sind so viel Stress ausgesetzt, dass diese Reaktion nicht mehr

von allein oder in ausreichendem Maße erfolgt. Daher ist es auch vollkommen ungefährlich, ein Entspannungsverfahren zu lernen. Es wird damit lediglich eine – aus welchen Gründen auch immer – blockierte natürliche Reaktion unterstützt und eingeübt.

Wie Autogenes Training funktioniert

Beim Autogenen Training werden drei Dinge miteinander verknüpft:

- ✓ ein (positives) Bild oder eine (angenehme) Vorstellung
- ✓ eine Formel
- ✓ ein (wohltuendes) Gefühl

Die Freude an Einbildungen

Eine Einbildung ist ein Bild, was vor dem inneren Auge entsteht, eine Imagination. Sich etwas einzubilden, ist keine große Kunst und wir Menschen können das alle mehr oder weniger gut. Seltsamerweise können wir es besonders gut, wenn es um Sorgen, Befürchtungen, schlechte Vorahnungen oder negative Prognosen geht. Es geht jedoch genauso gut, sich etwas Positives, etwas Angenehmes einzubilden.

Beim Autogenen Training werden durch ein Bild, eine Ein-Bildung oder eine bestimmte Vorstellung körperliche Reaktionen in Gang gesetzt. Diese können je nach Art der Grundübung unterschiedlich sein und sind abhängig von der Vorstellung und dem angesprochenen Körpergebiet. Logischerweise wird dabei nicht der »Teufel an die Wand gemalt«, sondern es geht um hilfreiche, wohltuende und angenehme Vorstellungen und Bilder.

So können Sie sich beispielsweise bei der zweiten Übung (der Wärme-Übung) vorstellen, wie angenehm wärmende Sonnen-

strahlen auf Ihren Körper treffen und wie sich diese wohltuende Wärme über den ganzen Körper ausbreitet. Dabei geht es nicht nur darum, daran zu denken, sondern es sich richtig vorzustellen, es in Gedanken, in der Fantasie zu erleben, sozusagen zu fühlen, wie Sie in der warmen Sonne liegen.

Die Übungsformeln des Autogenen Trainings

Die über Jahrzehnte bewährten Übungsformeln wurden bis zum heutigen Tage etwas angepasst, aber ansonsten wenig verändert. Sie sind kurz, prägnant, positiv und entweder in der Gegenwartsform (»Ich bin ganz ruhig«) oder ohne Verb (»Rechter Arm schwer«) verfasst. Sie sind kurz und prägnant, weil sie sich so am besten lernen und anwenden lassen. Sie sind positiv, weil das Erreichen positiver Effekte für Körper und Seele das grundlegende Ziel des Autogenen Trainings ist. Sie stehen in der Gegenwartsform, weil so auch das eventuell noch in der Zukunft liegende Ziel am besten zu erreichen ist. Oder sie sind ohne Verb formuliert, weil dann offenbleibt, ob der rechte Arm schwer *ist*, schwer *war* oder schwer *wird*.

Die Formeln des Autogenen Trainings sind autosuggestiv, sie dienen der positiven Selbstbeeinflussung. Das Autogene Training leitet sich ursprünglich von der Hypnose ab. Die Effekte der Hypnose beruhen auf den Suggestionen, die der Therapeut seinem Klienten gibt. Weil diese Instruktionen von einem anderen Menschen kommen, werden sie auch Fremdsuggestionen genannt. Beim Autogenen Training gibt sich der Übende diese Instruktionen selbst. Es handelt sich hiermit um Eigen- oder Autosuggestionen. Beim Autogenen Training sind Sie sozusagen Ihr eigener Therapeut, Sie geben sich Ihre Aufträge selbst. Das ist einer der großen Vorzüge des Autogenen Trainings, Sie führen es unabhängig von anderen Menschen durch!

Suggestionen wirken in entspanntem Zustand besonders gut und können ihrerseits das schnelle Erreichen einer tiefen Entspannung fördern.

Ich empfehle Ihnen, die Formeln *genau so*, wie sie beschrieben sind, zu benutzen. Es ist – gerade für Anfänger – sinnvoll, so zu verfahren. Die Formeln werden nicht laut gesprochen, sondern in der inneren Vorstellung formuliert. Wie Sie während der Übung damit verfahren, dürfen Sie selbst entscheiden, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Manche Menschen denken die Formeln, manche Menschen sprechen sie lautlos vor sich hin, andere wiederum sehen Sie wie eine Art Transparent vor sich oder als laufendes Schriftband.

Angenehme Gefühle

Angenehme Gefühle sind die dritte Säule des Gebäudes des Autogenen Trainings. Mit dem Autogenen Training können Sie positive, angenehme Gefühle entstehen lassen. Das Zusammenspiel von Formeln und Bildern setzt körperliche Prozesse in Gang. So wird durch die Vorstellung eines warmen Armbades in Kombination mit der Formel »Rechter Arm angenehm warm« ein wohltuendes Wärmegefühl im rechten Arm hervorgerufen. Dieses Wärmegefühl ist dann auch nicht (mehr) nur eingebildet, sondern tatsächlich vorhanden und somit auch messbar. Diese Wärme wird als angenehm empfunden und sie führt zu weiterer Entspannung, zu tiefer Ruhe.

Die Entspannung wird zusätzlich gefördert durch die Erfahrung des Übens, dass sich in seinem rechten Arm tatsächlich »etwas tut« und dass er in der Lage ist, seinen Körper so effektiv zu beeinflussen. Die zunehmende Entspannung macht es wiederum einfacher, sich weitere Formeln und Bilder zu vergegenwärtigen. Es wird eine sich selbst verstärkende, positive Spirale in Gang gesetzt.

Wer kann Autogenes Training erlernen und warum sollte man es tun?

Autogenes Training kann im Grunde jeder lernen. Die Gründe dafür sind allerdings vielfältig und oft so individuell, wie Menschen verschieden und einzigartig sind. Trotzdem finden sich häufig auch Gemeinsamkeiten, die den Wunsch nach dem Erlernen eines Entspannungsverfahrens begründen.

Die Gründe für das Interesse am Autogenen Training lassen sich auf einer Skala zwischen den Polen »Gesundheit« und »Krankheit« verorten. So wollen gesunde Menschen ihre Gesundheit mithilfe des Autogenen Trainings erhalten, sind auf der Suche nach mehr Lebensqualität oder einfach neugierig.

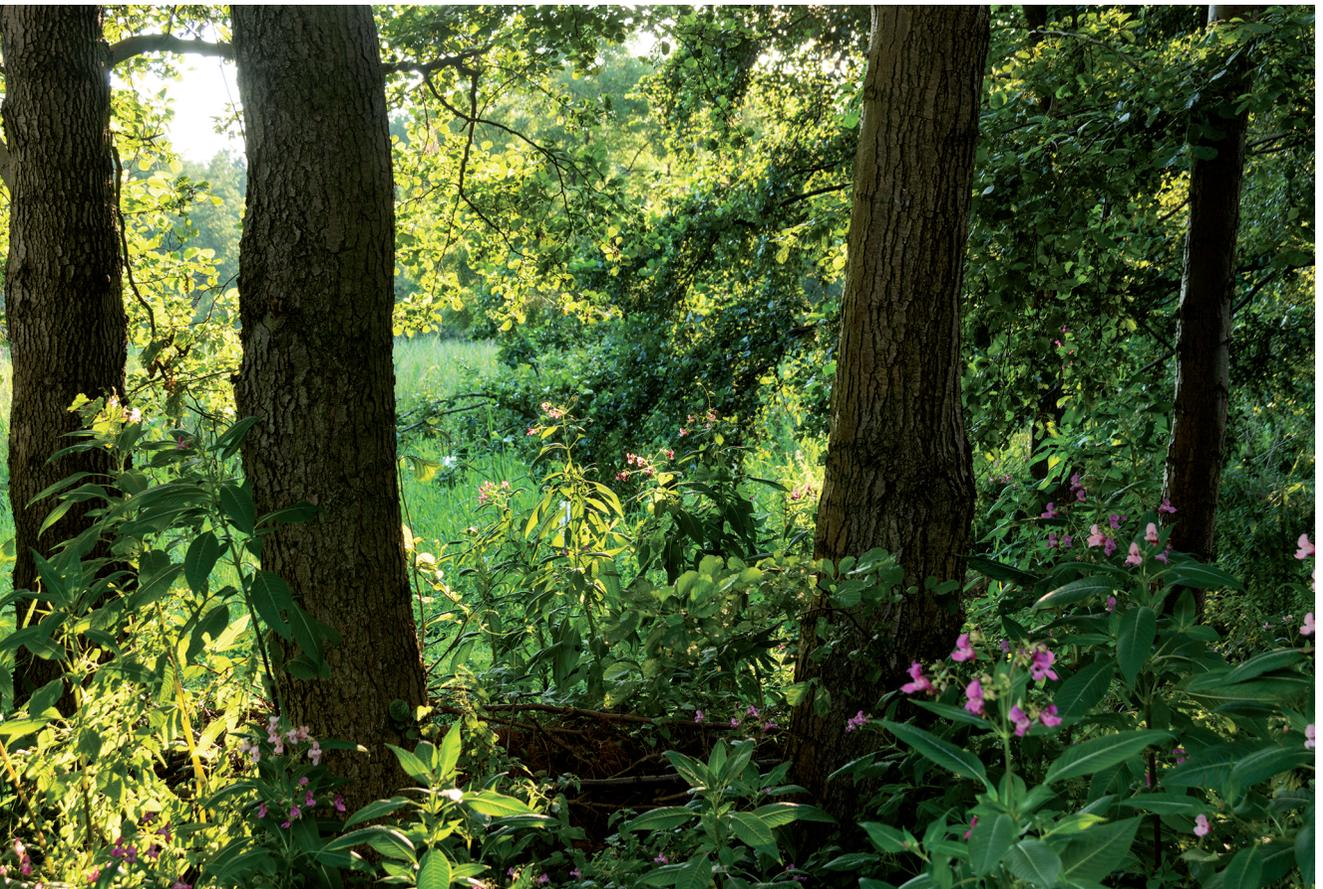
Dann gibt es Menschen, die zwar (noch) gesund sind, sich aber Sorgen über ihren

an sich ungesunden Lebensstil machen und daran etwas ändern wollen.

Ebenso gibt es Menschen, die organisch gesund sind (das heißt bei einer gründlichen körperlichen Untersuchung findet sich kein Hinweis auf eine Erkrankung eines Organs oder Organsystems), aber trotzdem unter körperlichen Beschwerden leiden und sich diese auch nicht einbilden. Und es gibt natürlich auch Menschen, die körperlich und/oder seelisch erkrankt sind.

Auch wenn die Gründe, das Autogene Training erlernen zu wollen, recht unterschiedlich sind, werden einige davon häufig und regelmäßig genannt:

- ✓ Wunsch nach Erholung und Entspannung
- ✓ Steigerung von Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Neugier auf körperliche Vorgänge



- ✓ Nervosität, Unruhe und Alltagsstress vorbeugen
- ✓ Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten
- ✓ Neigung zu kalten Händen oder Füßen
- ✓ Kopfschmerzen
- ✓ Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen
- ✓ Anfälle von schneller Atmung, Panikattacken
- ✓ Hoher Blutdruck, schneller Puls
- ✓ Psychosomatische Erkrankungen
- ✓ Prüfungsängste, Versagensängste und Lampenfieber
- ✓ Unsicherheiten oder Hemmungen, mangelndes Selbstbewusstsein
- ✓ Störende Gewohnheiten (Rauchen, Gewichtsprobleme, übermäßiges Trinken, Fernsehen oder Computerspielen)
- ✓ Unnötiges oder übertriebenes Sich-Sorgen-Machen
- ✓ Unbegründete Angst vor Erkrankungen (Hypochondrie)
- ✓ Bewältigung schwerer körperlicher Erkrankungen
- ✓ Geburtsvorbereitung

Neugierige, Genießer und Erholungssuchende

Warum auch immer Sie jetzt gerade in diesem Buch lesen, eine gewisse Portion Neugier gehört wohl dazu. Ob Sie sich zu den Genießern zählen, kann ich nicht beurteilen. Sicher weiß ich aber, dass das Autogene Training die Genussfähigkeit erhöht.

In regelmäßigen Abständen Erholung zu suchen, ist ein Zeichen seelischer Gesundheit. Die Grundlage aller Erholung ist regelmäßiger und ausreichender Schlaf. Wer prinzipiell zufrieden, ausgeglichen und gesund ist, aber noch mehr für sich tun möchte, als nur ausreichend zu schlafen, darf sich bei den Genießern einordnen.



Wenn Sie hierzu gehören, haben Sie das Glück, mit dem Autogenen Training in Ihre Zukunft zu investieren. Sie können sich in einer ausgeglichenen und gesunden Lebensphase in Ruhe eine Methode aneignen, auf die Sie bei Bedarf in turbulenteren Lebenszeiten zurückgreifen können und die dem Erhalt Ihrer seelischen und körperlichen Gesundheit dient. Einer der Vorteile für die zu den Genießern gehörenden Menschen ist, dass es sich in Ausgeglichenheit am besten lernt. Sie haben also doppelt Glück.

Gesunde Menschen nutzen das Autogene Training zur

- ✓ Erholung,
- ✓ Entspannung,
- ✓ Erhöhung von Konzentration und Leistungsfähigkeit,
- ✓ Vertiefung der Selbsterkenntnis und
- ✓ Förderung der Kreativität.

Kleine störende Gewohnheiten lassen sich ebenfalls erfolgreich beeinflussen. Johann Heinrich Schultz, der Begründer des Autogenen Trainings, sagte: »Autogenes Training kann Gesundes stärken und Ungesundes abbauen.«

Genießer können mit dem Autogenen Training ihr Wohlbefinden steigern. Es macht sie gelassener, zufriedener und belastbarer. Wer sich für körperliche Vorgänge interessiert, wird fasziniert sein über das, was er bei sich feststellen kann. Fortgeschrittene können das Autogene Training zur Vertiefung der Selbsterkenntnis nutzen.

Autogenes Training fördert außerdem die Kreativität. Entspannte Menschen sind kreativer, das ist bekannt. Künstler kennen das Phänomen, dass sie ohne Druck inspirierter, fantasievoller und ideenreicher sind. Sportler wissen das Autogene Training wegen der Förderung von Konzentration und Leistung zu schätzen. Sie be-

nutzen insbesondere auch die formelhaften Vorsätze als mentale Technik zur Trainings- und Wettkampfvorbereitung.

Stressgeplagte und Schlafgestörte

Wer von Stress geplagt ist und unter Schlafstörungen leidet, ist zwar (noch) gesund, spürt aber meist schon selbst, dass bei Fortsetzung des Lebensstils die Gesundheit gefährdet sein könnte. Diese Menschen leiden unter dem Ausmaß ihres Stresses, sind unzufrieden und haben für Ruhe und Erholung zu wenig Zeit. Schlafstörungen können der erste Hinweis auf ein gestörtes Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung sein.

Wenn Sie zu dieser Gruppe gehören, haben Sie die Möglichkeit, mit dem Autogenen Training mehr Gleichgewicht in Ihr Leben zu bringen. Sie lernen, sich besser zu erholen und zu entspannen. Im günstigen Fall führt das Autogene Training dazu, dass Sie während der Entspannungsphasen Ihr Leben und vielleicht notwendige Veränderungen überdenken können. Mit ein bisschen mehr Abstand und Gelassenheit lassen sich manche Dinge besser erkennen als während des hektischen Rotierens im Hamsterrad.

Schlafstörungen sind übrigens ein sehr dankbares Feld für das Autogene Training. Sie verschwinden häufig am schnellsten. Sollten Sie zu dieser Gruppe gehören, haben Sie das Glück, noch gesund zu sein und trotzdem auf die anscheinend vorhandenen Warnsignale Ihres Organismus zu hören. Weil Ihnen Ihre Gesundheit so wichtig ist, haben Sie beschlossen, sich auf der Suche nach einem Entspannungsverfahren mit dem Autogenen Training zu beschäftigen.

Stressbedingte Symptome können sein:

- ✓ Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit
- ✓ Unruhe, Nervosität, Gereiztheit

- ✓ Appetitlosigkeit, Übelkeit, Magenschmerzen
- ✓ Kopfdruck, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit
- ✓ Schwindel, Ohrgeräusche (Tinnitus), Hörsturz
- ✓ Herzklopfen, beschleunigter Puls, hoher Blutdruck
- ✓ Angst, Panik, Stimmungsschwankungen oder gedrückte Stimmung
- ✓ verminderte Leistungsfähigkeit, gesunkenes Konzentrationsvermögen, Unaufmerksamkeit
- ✓ Neigung zu Infekten oder Bagatellunfällen

Menschen mit stressbedingten körperlichen oder seelischen Beschwerden

Leiden Sie unter stressbedingten Beschwerden oder an einer stressbedingten psychischen oder psychosomatischen Erkrankung? Ein Merkmal psychosomatischer Erkrankungen ist es, sich durch körperliche Beschwerden bemerkbar zu machen, die seelisch bedingt oder zumindest mitbedingt sind. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass diese Beschwerden nicht eingebildet sind! Man tut psychosomatisch Erkrankten sehr unrecht, wenn man ihnen unterstellt, die Beschwerden seien in Wirklichkeit nicht vorhanden, nur weil sich keine krankhafte Veränderung eines Körperorgans finden lässt.

Die sich hinter der körperlichen Symptomatik verbergenden oder durch sie zum Ausdruck kommenden Gefühle sind oft gar nicht so leicht wahrzunehmen und die zugrunde liegenden Konflikte sind häufig unbewusst. Hier bietet eine tiefenpsychologisch fundierte Behandlung die große Möglichkeit, mehr über sich zu verstehen und darüber zu einer Linderung oder Heilung

zu kommen. Damit ist auch gleichzeitig erwähnt, dass das Erlernen des Autogenen Trainings bei einigen Erkrankungen als alleinige Behandlungsmethode nicht ausreicht. Sollten Sie sich unsicher sein, empfehle ich Ihnen ein Gespräch mit einem psychosomatisch kompetenten Arzt.

Psychische Erkrankungen im engeren Sinne können sich durch Angst, gedrückte Stimmung, Stimmungsschwankungen, Selbstwertzweifel oder Selbstüberschätzung, ständigen Gewissensdruck, aber auch durch zusätzliche körperliche Beschwerden und insbesondere auch durch Schlafstörungen äußern. Wenn diese Beschwerden anhalten, sollte im Rahmen einer ärztlichen Untersuchung abgeklärt werden, ob unabhängig vom Autogenen Training eine weiterführende Behandlung notwendig ist.



Anhaltende körperliche Beschwerden, egal welcher Ursache, sollten abgeklärt werden. Suchen Sie wegen länger bestehender und bisher nicht abgeklärter Beschwerden einen Arzt zur Diagnostik auf, bevor Sie sie als stressbedingt bewerten.

Menschen in fordernden und anstrengenden Lebenssituationen

Wer kennt sie nicht, die Aufregung vor Prüfungen, Klausuren, Vorstellungsgesprächen? Auch die bevorstehende Geburt des ersten Kindes kann für das beteiligte Paar aufregend sein. Zu schwierigen Lebenssituationen zählen ebenso Trennung, Streit, akute Krankheit, Unfall oder Trauer durch Verlust eines geliebten Menschen. Das Autogene Training kann durch Erreichen von mehr Ruhe und Gelassenheit zur Verminderung von Aufregung oder Ängsten beitragen – wenn es zuvor bereits gelernt wurde. Durch Erhöhung von Konzentration

und Aufmerksamkeit verbessert es die Lernfähigkeit. Schön, in solchen Momenten auf »sein Autogenes Training« zurückgreifen zu können!

Hingegen ist in anstrengenden, belastenden und fordernden Lebensphasen zwar häufig die Motivation für das Erlernen eines Entspannungsverfahrens besonders hoch, doch die Möglichkeit des ruhigen und gelassenen Lernens durch den hohen seelischen Druck eingeschränkt. Ob es sinnvoll ist, in einer solchen Situation mit dem Lernen des Autogenen Trainings zu beginnen, hängt unter anderem davon ab, wie viel Zeit bis zu dem bevorstehenden Ereignis bleibt und mit wie viel Ruhe Sie sich auf das Üben einlassen können. Das Erlernen des Autogenen Trainings ist in jedem Fall ein langfristiges Geschehen.

Ein Blick auf das Alter

Schon Kinder können das Autogene Training lernen. Sobald Kinder in der Lage sind, zu lernen und sich für eine Weile auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren, kommen sie auch mit dem Autogenen Training klar. In der Regel ist das spätestens mit Beginn des Vorschulalters der Fall.

Kinder kommen natürlich nicht von allein auf diese Idee. Sie brauchen Erwachsene, die sie für das Autogene Training begeistern können, und sie profitieren natürlich auch von einer kindgerechten und spielerischen Anleitung. Deshalb macht Kindern das Lernen in einer Gruppe auch besonderen Spaß. Am leichtesten sind Kinder zu motivieren, wenn sie begreifen, dass das Autogene Training ihr Leben erleichtert und außerdem noch Spaß macht.

Nach oben gibt es keine Altersgrenze. Solange ein Mensch ausreichend aufgeschlossen, interessiert und neugierig ist, sich etwas Neues anzueignen, kann er auch das Autogene Training lernen. Dabei ist nicht das kalendarische, sondern das biologische Alter entscheidend.

Es gibt Untersuchungen, dass – bei entsprechender Vermittlung – auch ältere Menschen mit einer leichten Demenz vom Autogenen Training profitieren können. Insbesondere auf die bei diesem Krankheitsbild häufigen Schlafstörungen hat das Autogene Training einen positiven Einfluss.



Grenzen des Autogenen Trainings

Begrenzende Faktoren für das Erlernen des Autogenen Trainings können neben dem Alter Intellekt und die sogenannte Selbstverfügbarkeit sein. Selbstverfügbarkeit bedeutet das Vorhandensein intakter kognitiver Funktionen, das heißt eines ungestörten Denkablaufs und eines klaren Bewusstseins. Bei einer wahnhaften Störung, beispielsweise während eines akuten Schubs einer schizophrenen Psychose oder bei einer wahnhaften Depression kann die Selbstverfügbarkeit vorübergehend vermindert oder aufgehoben sein, bei schweren Alzheimer Demenzen ist sie dauerhaft.

Aber auch bei akuten Belastungen ist es möglich, nicht so ausreichend über sich selbst zu verfügen, um sich in dieser Phase auf etwas Neues einlassen zu können.



Bei Intelligenzminderungen ist die Fähigkeit zum Lernen des Autogenen Trainings abhängig vom Grad der Einschränkung. So gibt es Berichte, dass intelligenzgeminderte Kinder, die keine normale Schule besuchen und abschließen konnten, das Autogene Training trotzdem gut lernen konnten. Sie können es unter Umständen sogar leichter erlernen als ein »verkopfter Büromensch«, weil sie sich mit ihrer lebhaften bildlichen Vorstellungskraft einfacher und sorgloser darauf einlassen können.

Gegenanzeigen für das Erlernen des Autogenen Trainings gibt es nicht, es kann also keinen direkten oder indirekten Schaden anrichten. Es gibt aber einige Faktoren, die für das Erlernen ungünstig sein können, wie eine starke Anspruchshaltung, ein

übersteigertes Leistungsbedürfnis oder die Angst vor Kontrollverlust.

Es gibt Menschen, die den Anspruch an sich haben, alles sofort und richtig, sozusagen perfekt, zu können. Das klappt beim Autogenen Training natürlich ebenso wenig, wie es sonst im Leben klappt. Sollten Sie zu diesen Menschen gehören, empfehle ich Ihnen: Seien Sie freundlich zu sich selbst! Sie müssen nicht alles sofort können. Das Autogene Training umfasst einen Lernprozess und Lernen braucht Zeit. Autogenes Training ist kein Leistungssport. Und viel hilft nicht immer viel, im Gegenteil: Weniger ist manchmal mehr. »Weg vom Wollen, hin zum Geschehenlassen« ist ein beliebtes Motto des Autogenen Trainings. Denn beim Autogenen Training geht es gerade um das Loslassen, um das Geschehenlassen. Umso mehr gilt die Empfehlung der »Freundlichkeit zu sich selbst« auch für die stark Leistungsorientierten unter Ihnen. Bleiben Sie gelassen und achten Sie darauf, nicht mehr und nicht häufiger zu trainieren als empfohlen.

Angst vor Kontrollverlust ist häufig eine der Ursachen, wenn es Probleme beim Erlernen des Autogenen Trainings gibt. Ängstlichen Menschen fällt es auch manchmal schwer, die Augen geschlossen zu halten. Es hilft, sich immer wieder bewusst zu machen, dass das Autogene Training grundsätzlich keine schlimmen Nebenwirkungen hat, dass die Entspannungsreaktion eine natürliche Reaktion ist und dass die Entspannungsübungen vollkommen ungefährlich sind.

Am besten versuchen Sie von Anfang an, solcher Angst so wenig Aufmerksamkeit wie möglich zu schenken. Konzentrieren Sie sich vermehrt auf positive Empfindungen. Sollte eine solche Ablenkung nicht möglich sein, können Sie die Übung natürlich auch jederzeit beenden und zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen.



Reise durch den Körper – eine Wahrnehmungsübung

Lockern Sie beengende Kleidung und Gürtel oder Krawatten und ziehen Sie unbequeme Schuhe oder solche mit Absätzen aus. Setzen Sie sich hin und lehnen Sie sich zurück. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und schließen Sie die Augen. Achten Sie zunächst auf Ihren Atem. Spüren Sie, wie Sie einatmen und ausatmen. Spüren Sie, wie der Atem langsam zur Ruhe kommt.

Nun unternehmen Sie eine gedankliche Reise durch Ihren Körper. Achten Sie dabei besonders auf Ihre Muskulatur. Führen Sie alle Bewegungen langsam und behutsam aus. Es geht hierbei nicht um Schnelligkeit und Kraft, sondern um das Beobachten und Wahrnehmen von Anspannung und Entspannung.

Fangen Sie bei den Füßen an. Wie stehen die Füße auf dem Boden? Sind beide Fußsohlen komplett aufgesetzt? Wie ist der Kontakt zwischen Ihren Fußsohlen und dem Boden? Wandern Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit über die Knöchel und die Fersen weiter nach oben. Wie fühlen sich Ihre Unterschenkel an, Ihre Knie, Ihre Oberschenkel? Ist die Beugung im Kniegelenk angenehm? Wenn nicht, korrigieren Sie Ihre Haltung ruhig. Machen Sie langsam einige Bewegungen mit Ihren Füßen wie beim Treten einer Nähmaschine (abwechselnd auf Zehen und Fersen stellen) und registrieren Sie dabei die Anspannung und Entspannung Ihrer Beinmuskulatur. Beachten Sie nacheinander Ihre Zehen, die Fußsohlen, Waden und Schienbeine, den vorderen und hinteren Teil Ihrer Oberschenkel.

Wandern Sie anschließend weiter nach oben. Wie ist der Kontakt zur Sitzfläche, liegen beide Gesäßhälften gleich auf? Rutschen Sie ansonsten ruhig ein wenig hin und her, machen Sie es sich bequem. Wie ist die Position Ihres Beckens, nach vorn oder nach hinten gekippt? Bewegen Sie Ihr Becken einige Male, indem Sie sich aufrichten (das Becken kippt nach vorn) und wieder zusammensinken lassen (das Becken kippt nach hinten). Wandern Sie entlang Ihrer Wirbelsäule weiter nach oben bis zu den Schultern. Nehmen Sie wahr, wie die Schultern sich beim Einatmen etwas heben und beim Ausatmen etwas senken. Ziehen Sie die Schultern einige Male langsam hoch und lassen Sie sie vorsichtig wieder sinken, dann rollen Sie sie einige Male vorwärts und dann rückwärts. Wie fühlt sich Ihre Schultermuskulatur an?

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auf die Arme. Sind die Arme locker oder angespannt? Wie ist der Winkel zwischen Oberarmen und Unterarmen? Ist die Beugung im Ellenbogengelenk angenehm? Wandern Sie weiter zu Ihren Händen, spüren Sie, wo die Hände aufliegen und ob sie entspannt sind. Schließen Sie die Hände einige Male zur Faust und öffnen Sie sie wieder. Spüren Sie dabei, wie die Anspannung beim Faustschluss bis in die Oberarme zu spüren ist. Lassen Sie locker und lenken Sie dann Ihre Aufmerksamkeit von den Händen über Arme, Schulter und Nacken nach oben zum Kopf.

Wie ruht Ihr Kopf auf dem Schultergürtel? Kippen und drehen Sie Ihren Kopf vorsichtig nach rechts und links. Achten Sie dabei auf Ihre Nackenmuskulatur. Legen Sie einige Male das Kinn auf die Brust und heben Sie den Kopf wieder an. Wenn Sie Ihren Kopf in eine angenehme Haltung gebracht haben, atmen Sie einige Atemzüge ruhig ein und aus. Nehmen Sie sich noch einmal im Ganzen wahr, Kopf, Schultern, Oberkörper, Rücken, Bauch, Arme und Beine. Hat sich etwas verändert im Vergleich zum Beginn der Übung? Bleiben Sie so einen Moment sitzen und achten Sie auf Ihren Körper.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun wieder auf Ihre Atmung. Atmen Sie etwas tiefer aus und ein. Vertiefen Sie insbesondere die Einatmung, um sich auf das Ende der Übung vorzubereiten und den Körper wieder zu aktivieren. Strecken Sie dann mit einem tiefen Einatmen die Arme und öffnen Sie anschließend die Augen.



Bonus-Track 1

Wie und wo? Der richtige Ort, die richtige Haltung

Prinzipiell kann das Autogene Training in nahezu jeder Körperhaltung ausgeübt werden. Es hat sich aber bewährt, zum Üben erst einmal bestimmte Körperhaltungen einzunehmen. Besonders günstig sind Haltungen, in denen sich möglichst viele Körpermuskeln entspannen können. Die umfassende Entspannung aller Muskeln zu erreichen, wäre natürlich ideal, ist aber häufig nicht möglich und auch nicht nötig. Als Einstimmung auf das Ausprobieren der verschiedenen Haltungen eignet sich die oben stehende Wahrnehmungsübung, die am besten im Sitzen durchgeführt wird und zu der ich Sie einlade. Sie können die Übung natürlich auch im Liegen durchführen.

Was die Berliner Droschkenkutscher mit der Haltung zu tun hatten

Vielleicht haben Sie schon einmal von dem Begriff »Droschkenkutschersitz« in Zusammenhang mit dem Autogenen Training gehört. Diesen Begriff prägte der Gründer des Autogenen Trainings, der Nervenarzt Johann Heinrich Schultz. Zu Beginn seiner Beschäftigung mit dem Autogenen Training lebte er in Berlin. Ihm war aufgefallen, dass die Berliner Droschkenkutscher (die es in den 1920er-Jahren dort noch reichlich gab) in einer entspannten Haltung auf ihre Kundschaft warteten und mitunter in dieser Haltung lange vor sich hin dösten. Dabei saßen sie auf ihrem Kutschbock leicht einge-

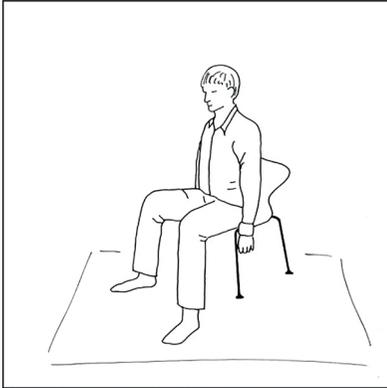
sunken ohne sich anzulehnen. Damit ist einer der großen Vorteile dieser Haltung beschrieben: Es wird keine Lehne und auch nur eine kleine Sitzfläche benötigt. Somit lässt sich diese Haltung nahezu überall anwenden, nicht nur dort, wo sich reguläre Sitzgelegenheiten befinden, sondern auch auf Treppenstufen, Mauern oder einem WC-Sitz. Ungewolltes Einschlafen ist im Droschkenkutschersitz schwerer möglich als in den anderen beschriebenen Haltungen.

Die Einnahme der Droschkenkutschershaltung

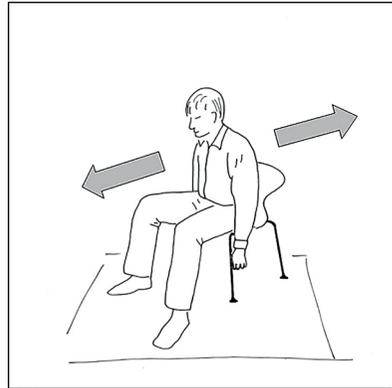
Um Ihnen das Einnehmen dieser Haltung zu erleichtern, beschreibe ich Ihnen Schritt für Schritt den Weg dorthin und illustriere ihn durch Abbildungen.

1. Setzen Sie sich auf die vordere Fläche eines Stuhls oder Hockers, sodass kein Kontakt zu einer gegebenenfalls vorhandenen Rückenlehne besteht.
2. Stellen Sie beide Fußsohlen ungefähr schulterbreit voneinander entfernt vollständig auf den Boden. Die Beine sind fest aufgestützt und dabei leicht geöffnet. Der Kniewinkel beträgt 90 Grad (oder etwas mehr), das heißt, Ober- und Unterschenkel stehen in etwa rechtwinklig zueinander. Sollte sich Ihre Wadenmuskulatur angespannt anfühlen, schieben Sie Ihre Füße noch etwas weiter vor. Ziehen Sie Schuhe mit hohen Absätzen vorher aus.
3. Lassen Sie nun die Arme seitlich am Körper schlaff herunterhängen. Atmen

Sie langsam tief ein und strecken Sie dabei Oberkörper und Schulterpartie.



4. Lassen Sie sich anschließend beim Ausatmen in der Brust- und Lendenwirbelsäule (Pfeile) leicht in sich zusammensacken.
5. Pendeln Sie mit Ihrem zusammengesunkenen Körper langsam nach vorn und nach hinten (Pfeile), die Arme hängen dabei immer noch seitlich herab. So finden Sie ein labiles Gleichgewicht, in dem der Kopf und der Oberkörper mit dem Becken eine Art Längsachse bilden. Die Schultern bleiben dabei nahezu über der Sitzfläche beziehungsweise dem Beckenbereich.
6. Anschließend werden die Hände mit den Handflächen nach unten oder mit der Kleinfingerkante locker auf die Ober-



schenkel gelegt. Die Hände berühren sich dabei nicht. Mit zunehmender Entspannung sinkt der Kopf meist noch etwas in Richtung Brust, sodass der »fertige Droschkenkutscher« ungefähr so aussieht.



Das Einnehmen dieser Haltung hört sich erst einmal etwas kompliziert an. Aber einmal verstanden und als angenehm empfunden, wird der Droschkenkutschersitz schnell zur Lieblingshaltung vieler Übenden.

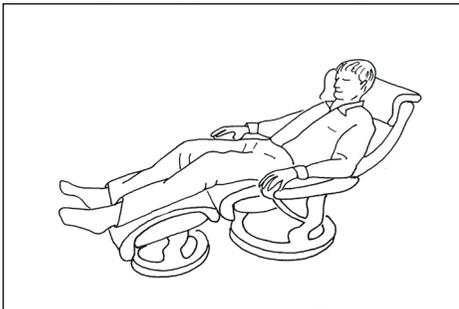
Ein Nachteil dieser Haltung wird gelegentlich durch den nach vorn hängenden Kopf verursacht. Menschen, die ohnehin schon unter Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich leiden, empfinden das mit dieser Haltung verbundene Dehnen der Nackenmuskulatur als unangenehm. Probieren Sie es aus, denn oft geben sich diese Verspan-

nungen bei regelmäßigem Üben schnell. Sollten die Beschwerden jedoch anhalten oder gar Schmerzen auftreten, ist für Sie die Lehnesselhaltung wahrscheinlich besser geeignet.

Natürlich lässt sich ein Rest von Spannung im Rücken mit dem Droschkenkutschersitz nicht vermeiden, sonst würde man das Gleichgewicht verlieren. Wichtig ist allerdings, dass der Oberkörper nicht auf den Oberschenkeln aufgestützt wird. Dabei wären Rücken, Schultern und Arme nämlich zwangsläufig angespannt. Deshalb sollten die Hände nur locker auf den Oberschenkeln liegen. Achten Sie auch sorgfältig auf die beschriebene Position der Schulterpartie über dem Beckenbereich. Der Oberkörper sollte nicht oder nur wenig vorgebeugt sein, denn mit vorgebeugtem Oberkörper oder auf den Oberschenkeln abgestützten Armen wäre keine Entspannung möglich.

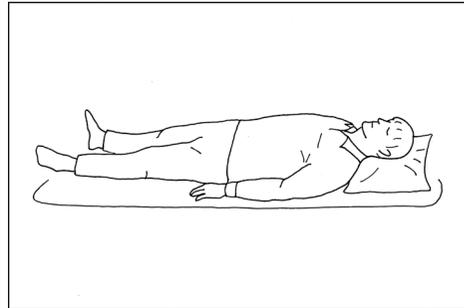
Die Lehnesselhaltung

Das angelehnte Sitzen empfinden viele Menschen als besonders angenehm. Je nach Beschaffenheit der Sitzgelegenheit werden nicht nur Rückenlehne, sondern auch Armlehnen und Kopfstütze miteinbezogen. Geeignet sind Fernsehsessel, Lehnessel oder eine bequeme Couch. Aber auch auf einem an die Wand geschobenen Hocker kann man eine angelehnte Sitzhaltung einnehmen.



Die Liegehaltung

Die Liegehaltung wird häufig am angenehmsten empfunden, weil sie eine Entspannung am besten ermöglicht. Kein Wunder, fast alle Menschen schlafen ja auch am liebsten im Liegen. Beim Autogenen Training legen Sie sich flach auf den Rücken.



Eine Knierolle und/oder ein Kopfkissen können hilfreich sein. Die Arme liegen locker und gerade oder leicht angewinkelt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten. Die Beine sind ein wenig gespreizt und gestreckt oder unterstützt durch eine Knierolle leicht gebeugt. Ein Zeichen für entspanntes Liegen ist, wenn die Fußspitzen nach außen zeigen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass die Liegehaltung häufig beim Trainieren vor dem gewünschten abendlichen Einschlafen angewendet wird. Nun gibt es nicht wenige Menschen, die auf dem Rücken liegend gar nicht gut einschlafen können, die sogenannten »Seitenschläfer«. Für diese Menschen wurde die »Walrosstechnik« beschrieben.

Stellen Sie sich vor, Sie liegen müde und träge wie ein behäbiges Walross auf dem Rücken und drehen sich dann ohne größere Bewegung oder Anstrengung einfach zur Seite. Die angenehme Entspannung bleibt erhalten und Sie schlafen in Ihrer Lieblingsseitenlage ein.

Geeignete Orte zum Üben

Eine wichtige Vorbedingung zum Üben ist eine ruhige Umgebung. Auch wenn Sie später das Autogene Training in jeder Lebenssituation anwenden möchten, ist es gut, in einer reizarmen Atmosphäre zu üben.

Tun Sie sich etwas Gutes und schaffen Sie optimale Bedingungen. Stellen Sie Ihr Handy stumm, die Klingel leise, das Telefon oder das Radio aus. Überlegen Sie, in welchem Raum Sie zu welcher Zeit ungestört sein können. Informieren Sie mögliche »Störenfriede« über Ihr Vorhaben. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Ihrem Partner, Ihrer Partnerin, mit Freunden und Kollegen, soweit dies sinnvoll und möglich ist, und bitten Sie um Rücksichtnahme während der kurzen Übungszeiten.

Geräusche wie das Rauschen des Straßenverkehrs lenken meist nicht vom Üben ab. Schließen Sie gegebenenfalls das Fenster. Wenn es Ihnen trotz geschlossener Augen zu hell ist, dunkeln Sie den Raum etwas ab. Ist es zu kühl, nehmen Sie sich eine Jacke oder Decke. Bequeme Kleidung ist ebenfalls eine gute Übungsvoraussetzung. Lockern Sie Knöpfe oder den Gürtel, wenn Sie sich eingeengt fühlen. Schuhe mit hohen Absätzen sollten Sie beim Üben im Sitzen auf jeden Fall ausziehen.

Ein Wort zu möglichen Hilfsmitteln

Gerade Menschen, die Schwierigkeiten haben, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen, fragen häufig nach Hilfsmitteln. Sie meinen damit CDs mit Entspannungsmusik und/oder gesprochenen Übungsanleitungen.

Natürlich kann es schön und entspannend sein, eine CD mit wohltuender Musik zu hören, sich dabei hinzulegen und abzuschalten. Es spricht absolut nichts dagegen, das zu tun. Ich möchte Sie aber davor warnen, es im Zusammenhang mit Ihrem

Autogenen Training zu tun. Gerade in der sensiblen Lernphase kommt es schnell zu den sogenannten Konditionierungen. Sie gewöhnen sich an das Autogene Training mit Musik und irgendwann werden Sie ohne Musik nicht so gut trainieren können. Dann haben Sie aber keine alltagstaugliche Methode mehr zur Hand, denn Sie wollen das Autogene Training ja in Situationen anwenden, in denen vielleicht nicht gerade eine nette Entspannungsmusik im Hintergrund läuft, sondern möglicherweise Ihr Chef im Nebenzimmer tobt!

Ähnlich verhält es sich mit CDs mit gesprochenen Übungsanleitungen, wobei die Sache hier nicht ganz so einfach ist, denn irgendeine Anleitung benötigen Sie ja schon. Und das ist auch der Grund, warum diesem Buch eine Übungs-CD beiliegt. Sowohl Buch als auch CD sind letztendlich Hilfsmittel. Hilfsmittel, um sich zu motivieren, um die Methode und ihre Formeln kennenzulernen und bei Fragen nachlesen zu können.

Ein Buch oder eine CD können ebenso wie ein Kurs zu Autogenem Training Voraussetzung sein, die Methode erlernen zu können. Zu Beginn eines Kurses sprechen viele Kursleiter aus didaktischen Gründen den Teilnehmern während der Übungen die Formeln vor, damit bei diesen überhaupt eine Vorstellung entsteht, wie sie sich anhören könnten. Anschließend wird aber sehr schnell dazu übergegangen, im Stillen zu üben. Es gibt auch Kursleiter, die von Anfang an im Stillen üben lassen. Auch dafür gibt es gute Argumente. Letztendlich gilt: Je eher Sie ohne Hilfsmittel üben, umso besser!

Wann, wie lange und wie oft?

Ohne regelmäßiges Üben werden Sie das Autogene Training nicht erlernen können. Am besten beschäftigen Sie sich täglich damit. Kurz gesagt: Der Übende sollte beim

Autogenes Training nichts erzwingen wollen. Das Einzige, wozu er sich zwingen sollte, ist das regelmäßige Üben!

Häufigkeit der Übungen

Es hat sich bewährt, zwei- bis dreimal täglich zu üben. Der Organismus braucht mehr als eine Gelegenheit am Tag, die doch eher ungewohnten Übungen zu wiederholen und sie im Lauf der Zeit zu verinnerlichen. Mehr als dreimal täglich zu üben, würde zwar nichts schaden, aber auch nichts nützen. Es wäre eher ein Hinweis auf zu viel Ehrgeiz. Autogenes Training unter einem solchen Leistungsaspekt zu betrachten, wäre aber ein Widerspruch in sich.

Wenn Sie die letzte Übungseinheit des Tages vor dem Einschlafen in der Liegehaltung durchführen, wäre es gut, noch zwei weitere Übungen im Sitzen einzuplanen. Sollten Sie ausnahmsweise nur zwei Übungen täglich machen können, wäre es ebenfalls gut, diese im Sitzen durchzuführen.

Es ist sinnvoll, die drei Übungstermine über den Tag zu verteilen. Demnach wäre es am besten, jeweils morgens, mittags und abends (oder vormittags, nachmittags und abends) zu üben. Natürlich lässt sich das flexibel und an Ihren Alltag angepasst gestalten. Die wenigsten Menschen haben einen Tagesablauf, der jeden Tag gleich ist. Wichtig ist, dass Sie versuchen, die Übungstermine fest einzuplanen.

Zum Üben sollten Sie ausgeruht sein. Für das Autogene Training gilt das ebenso wie für jeden anderen Lernvorgang. Auch wenn Sie das Autogene Training vielleicht gerade erlernen, um öfter ausgeruht und frisch zu sein und es in Zukunft anwenden wollen, wenn Sie sich müde fühlen, so gilt das nicht für die Zeit des Erlernens.

Bewährte Übungssituationen sind beispielsweise:

- ✓ Morgens nach der Morgentoilette (Sitzhaltung)
- ✓ Büropause (Sitzhaltung)
- ✓ Pause im Auto (Sitzhaltung)
- ✓ Nach dem Mittagessen (Sitz- oder Liegehaltung)
- ✓ Nach der Rückkehr von der Arbeit (Sitzhaltung)
- ✓ Nach dem Abendessen (Sitz- oder Liegehaltung)
- ✓ Vor dem Einschlafen (Liegehaltung)

Die Erfahrung zeigt, dass an fest eingeplante Termine häufiger gedacht wird als an Termine, die mit einer gewissen Beliebigkeit gehandhabt werden. Bei dem Satz »Wenn ich nachher noch Zeit habe, kann ich ja vielleicht mal üben ...« ist das Nicht-Üben letztendlich mehr oder weniger vorprogrammiert. Ritualisieren Sie das Üben. Wenn Ihr Üben einen festen Platz im Tagesablauf hat, kommt es zu einer Rhythmisierung der Übungszeiten. Das Üben soll zu einer guten Gewohnheit werden und – wie alle guten Gewohnheiten – im Lauf der Zeit zu einem Bedürfnis.



Wer mag, kann sich ein kleines Übungsheft anlegen. Darin können Sie nicht nur die Trainingszeiten festhalten, sondern auch Bemerkungen zu deren Durchführbarkeit. Oft zeigt sich erst nach einiger Zeit, welche Übungssituationen für ein regelmäßiges Üben gut geeignet sind und welche weniger gut. Überprüfen Sie, wie Ihr Trainingsvorhaben am besten in Ihren Alltag passt.

Dauer der Übungen

Planen Sie anfangs für jede Trainingseinheit ungefähr drei Minuten ein. Es dürfen natürlich auch ein paar Minuten mehr sein,

denn bekanntermaßen hat jeder Mensch sein eigenes Tempo. Wichtig ist dabei zu wissen, dass nicht nur der Inhalt der Übungen wiederholt werden soll, um zu einer tieferen Entspannungsfähigkeit zu gelangen. Genauso wichtig ist die Geschwindigkeit, mit der die Übungsinhalte abrufbar sind, auch sie soll immer wieder trainiert werden. Das heißt, der Körper soll sich auch an die Geschwindigkeit der Umschaltung von Aktivität auf Entspannung gewöhnen. Je schneller das funktioniert, umso besser. Gut autogen trainierte Menschen haben die Umschaltung innerhalb weniger Atemzüge parat. Daher ist nicht nur die Entspannung an sich, sondern auch der möglichst schnelle Entspannungsreflex Trainingsziel. Nur so haben Sie eine Entspannungsmethode zur Hand, die Sie auch in plötzlichen Drucksituationen zuverlässig und schnell anwenden können. Deshalb sind die Übungszeiten im Autogenen Training absichtlich kurz gehalten.

Die Übungszeit wird sich durch die schrittweise Erweiterung auf die insgesamt sechs

Übungen zwar ein wenig verlängern, aber Sie werden für die Anfangsübungen wie Schwere und Wärme immer weniger Zeit brauchen. Daher wird sich die Übungszeit insgesamt vielleicht auf fünf Minuten pro Trainingseinheit verlängern.

Natürlich können Sie sich auch einmal mehr Zeit nehmen und diesen angenehmen Zustand der Ruhe genießen und sozusagen »in den Übungen spazieren gehen«. Es gilt der Grundsatz: Üben Sie, solange es angenehm ist. Beim systematischen täglichen Lernen sollten Sie aber die genannte Zeitspanne nicht überschreiten. Üben Sie also

- ✓ regelmäßig und systematisch,
- ✓ zwei-, lieber dreimal pro Tag,
- ✓ möglichst ausgeruht,
- ✓ in ruhiger Umgebung,
- ✓ in wechselnder Haltung (sowohl im Liegen als auch im Sitzen),
- ✓ jeweils drei Minuten,
- ✓ ohne weitere Hilfsmittel.

