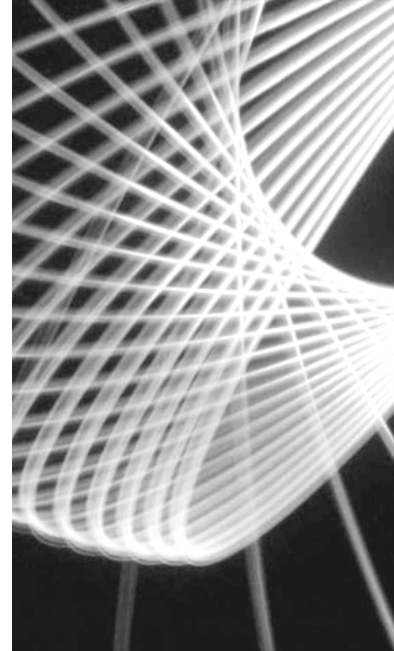


# Autogenes Training



Diplomarbeit  
Heinz Schaller  
Prakt. Psychologe TS 11 2002/3

am  
E. R. Schwank-Institut  
4132 Muttenz

## Inhaltsübersicht:

Warum Autogenes Training	Seite 3
Was ist Autogenes Training	Seite 3
Stress ist nicht gleich Stress	Seite 5
Das Dreifach – Gehirn	Seite 6
Urbewusstsein (Zwischenhirn / Limbisches System)	Seite 7
Die Stresshormone	Seite 9

Stresshormontopf	Seite 10
Das vegetative Nervensystem und die psychosomatischen Leiden	Seite 12
Kleines Entspannungs- / Stress Lexikon	Seite 14
Zusammenfassung Stressgeschehen	Seite 19
Quellenverzeichnis	Seite 42
Aufbau AT-Grundkurs in 7 Lektionen	Seite 43

## Warum Autogenes Training

### **Das tägliche Erlebnis der Selbstentspannung verändert das Leben! Jedes autogene Trainieren bedeutet Erfolg.**

Die Gesamtumschaltung aber macht das Training zu einer grossen Lebenshilfe im Alltag. Was mit üben und einprägen von Formeln begann, wandelt sich nach kurzer Zeit zu einer Entspannungsmethode, die überall und jederzeit zur Verfügung steht. Kurze Ruhepausen und enge Örtlichkeiten reichen für den Abbau von Stress und Konzentrationschwierigkeiten aus. Der Organismus reagiert nicht auf die momentane Anspannung, sondern auf die suggerierte Entspannung. Wäre dieser Automatismus nicht wissenschaftlich belegt, könnte man vom Wunder des Autogenen Trainings sprechen.

Die Menschen beklagen die Hektik unserer Zeit, beäugen ängstlich die wachsenden Anforderungen am Arbeitsplatz, rechnen vermehrt mit sozialen Konflikten. Die Hilflosigkeit ist Zeitgeist geworden. Das gesunde Leben verlangt nach dem sicheren Zupacken, dieser Quelle der Lebensfreude und Energie. Diese kräftigende Spannung wechselt mit Loslassen, Abschalten, Entspannen. Das Gleichgewicht, welches mit dem Autogenen Training gefunden wird, schenkt und erhält die Gesundheit.

Innere Ruhe lässt uns Auseinandersetzungen leben, sie in die intrapersonale Kommunikation einbinden und damit den Ausgleich zwischen unserer Persönlichkeit und der Umwelt zufrieden stellend gestalten.

**Die alten Römer behaupten, dass die Menschen nicht an den Krankheiten, sondern an ihrem Charakter sterben. Sie kannten das Autogene Training noch nicht.**

## Was ist Autogenes Training

Entscheidungen bestimmen unser Leben. Was ist wichtiger: das Rätsel oder die Lösung? Es gibt den Weg ohne Ziel, die Lebensfurche, die ohne mein Zutun gepflügt wurde. Aber gibt es auch Antworten auf nicht gestellte Fragen?

Die gefundene Lösung entspannt, wenn sie das Resultat einer konsequenten und beharrlichen Suche ist. Konzentration, Ausdauer und Disziplin schaffen die Spannung und Freude, die uns das Ergebnis so richtig genießen lassen, entspannt und selbstbewusst. Spannung und Entspannung pendeln im natürlichen Gleichgewicht, welches viele Menschen nicht mehr ausgeprägt wahrnehmen.

Gefühle der Angst und der Überforderung ertränken brachliegende Ressourcen. Sie wieder entdecken und in den Alltag integrieren ist das Ziel der guten Entspannungstechnik. **Das Autogene Training gehört zu ihnen!**

Mit Autogenem Training kann eine Entspannung bewusst herbeigeführt werden. Die dabei angewandten Techniken entsprechen unseren westlichen Vorstellungen und sind wissenschaftlich plausibel.

Autogenes Training ist eine Art der Selbsthypnose, durch die es möglich wird, unwillkürlich gesteuerte Vorgänge im Körper willentlich zu beeinflussen, um Entspannung und die damit verknüpften körperlichen, mentalen und seelischen Vorgänge auszulösen.

**Das Autogene Training ist eine breit anerkannte Entspannungsmethode zur besseren Alltagsbewältigung, zur Krankheitsvorbeugung und zur Behandlung von Krankheiten, die durch Stress (mit-)bedingt sind.**

Wer die Methode – unter kundiger Anleitung – erlernt, kann sie jederzeit und an jedem Ort ohne weitere Voraussetzungen anwenden. Das Autogene Training, aus Hypnosetechniken für die therapeutenunabhängige Selbst-Hypnose weiter entwickelt, ermöglicht es, über die Vorstellungskraft physiologische Änderungen im Körper herbeizuführen, beispielsweise den Pulsschlag zu verlangsamen, die Atmung zu vertiefen und zu beruhigen, die Muskulatur (die beispielsweise auch in den Blutgefäßen deren Weite steuert) – zu entspannen. Das ist hilfreich, weil die physiologischen Änderungen, die unter Stress eintreten, auf Dauer dem Körper schaden, zum Beispiel stressbedingte hohe Blutdrücke.

Durch Wahrnehmen des körperlichen und geistigen Befindens sowie durch Konzentration darauf, können Regulationsvorgänge mit Hilfe einer 'Eigenhypnose' beeinflusst werden. Das ist das Prinzip des Autogenen Trainings, das sich aus der Hypnose entwickelte.

Beim Autogenen Training (AT, auto = selbst, gen = entstehen) entspannt sich der Üben- de durch gedankliche Selbst-Beeinflussung (Autosuggestion). Der angestrebte "hypnoide" Zustand gleicht einer flachen Hypnose. Das kommt nicht von ungefähr, denn **der "Erfinder" des AT, der Psychiater J.H. Schultz** ging in Studien der Hypnose auf den Grund, die er praktizierte. In Berichten seiner Patienten über die Hypnose wiederholten sich folgende Aussagen: Sie hätten ein Schwere- und Wärmegefühl in allen Gliedmaßen gefühlt, ruhig geatmet, einen gleichmäßigen, verlangsamen Herzschlag beobachtet, allgemeine Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit empfunden.

Diese Begleiterscheinungen der Hypnose untersuchte Schultz gründlicher und vermutete, dass systematische Entspannungsübungen eine Umschaltung von Anspannung zur Entspannung herbeiführen müssten.

Seit 1932 wird das daraus entwickelte Autogene Training erfolgreich angewandt.

**Ziel des Autogenen Trainings ist es, das harmonische Gleichgewicht der Steuerungsfunktionen wieder herzustellen.**



## Stress ist nicht gleich Stress

Unser Organismus kontert unspezifische Reize mit bestimmten körperlichen Reaktionen, die wir als schnelleren Herzschlag oder beschleunigte Atmung wahrnehmen. Der Arzt bezeichnet diesen Zustand wertneutral als Stress, der durch eine grosse Freude oder Enttäuschung entsteht. Der Millionengewinn provoziert eine weit heftigere Reizreaktion als der kurze Streit mit dem Nachbarn. Damit ist nicht ausgedrückt, ob der Stress positiv oder negativ erlebt wird.

Die Fachwelt spricht von **Eustress und Disstress**. Der heilsame Stress, der Eustress, gehört zum erfüllten Leben. Beim ersten Treffen ist der gutaussehende junge Mann für das Mädchen genauso ein Eustressor wie das Aktenbündel für den ehrgeizigen und tatenhungrigen Managernachwuchs. Diese gesunde Spannung ist lebensnotwendig, sie ist Antrieb und Bürge für die Gesunderhaltung des Gesamtorganismus. **Seyle, der Schöpfer des Wortes Stress** (abgeleitet aus stringere = spannen, fordern), bezeichnet diese Zustände als «Salz des Lebens».

Die Menschen gehen sehr unterschiedlich mit Reizsituationen um. Das ist eine Frage des Selbstwertgefühls, der Belastbarkeit und der individuellen Werteskala, die durch sehr viele Faktoren geeicht ist. Die Mahler-Sinfonie, die mich entspannt und wegträgt, jagt meinen Freund sprichwörtlich die Wände hoch. Für ihn ist dieses Musikstück ein Disstressor, ein krankmachender Reiz. Strassenlärm, klirrende Kälte oder der verrauchte Arbeitsplatz sind Stressquellen, die objektiv festgestellt werden können. In diesen Situationen sind die Betroffenen fähig, gezielt zur Verbesserung der Lage einzustehen. (Der Anwohner der stark befahrenen Autostrasse möge mir diese Darstellung seines täglichen Ärgers nachsehen). Diese Möglichkeit steht auch bei Konflikten und grossen Enttäuschungen offen.

**Der krankmachende Stress gedeiht in der Passivität, im Gefühl der Unfähigkeit, die Situation je zu meistern.**

Langanhaltender Disstress führt zu einer Überforderung, die anschliessend in einen Zustand der Erschöpfung mündet. Neid, Ärger, Hass und Missgunst sind gefährliche Stressoren, die das Gleichgewicht des vegetativen Nervensystems empfindlich stören. Der Körper speichert die Bilder, die mit diesen gelebten, negativen Gefühlen verknüpft sind. Jede vergleichbare Situation erzwingt die Wiederholung der Stressreaktion, die nach

längerer Zeit gesundheitsbedrohende Ausmasse annimmt. Beständiger Disstress verändert grundlegend die chemischen Prozesse des Organismus.

**Wenn in diesen Unterlagen von Stress die Rede ist, ist damit explizit der Disstress angesprochen.**

## Das Dreifach - Gehirn

Nur der Mensch hat die Kraft, bewusst zu denken, zu planen und zu gestalten. Paul D. MacLean, Neurophysiologe (1973) weist nach, dass unser Grosshirn aus drei ineinander geschachtelten Teilhirnen besteht, die ihre eigene Intelligenz und ihr eigenes Gedächtnis haben, auch wenn sie sich in ihren Funktionen überschneiden. Etwas vereinfacht könnte man die Funktionen folgendermassen zuteilen:

### **Gehirn:**

**Reptiliengehirn (Hirnstamm)**

**Älteres Säugetier (Limbisches System)**

**Jüngeres Säugetier (Neocortex)**

### **Funktion:**

**Instinkt**

**Fühlen**

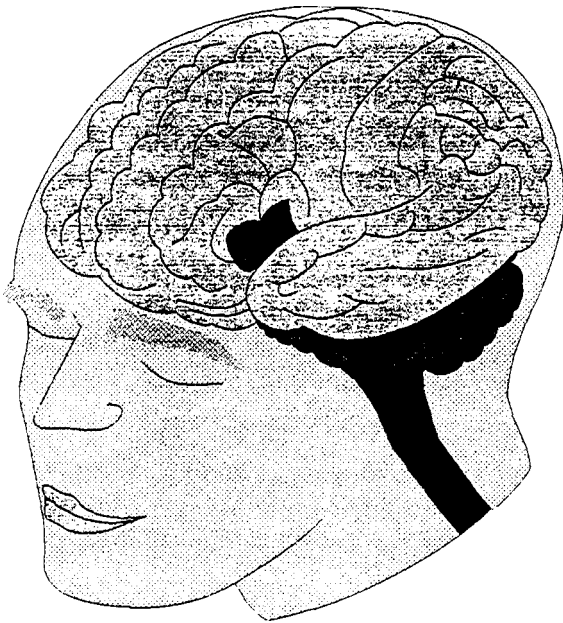
**Denken, Analyse,  
Sachbezogen**

Die Struktur der älteren Hirne ist Teil eines gemeinsamen Erbes von Reptilien und Säugetieren. Der Neocortex ist vor allem für die Einzigartigkeit der Spezies Mensch verantwortlich.

**Der Neocortex** scheint eher für das Erlernen neuer Möglichkeiten zur Umweltbewältigung geschaffen worden zu sein und um die Botschaften aus dem alten Gehirn richtig zu deuten, einzuordnen, zu abstrahieren und der veränderten Umwelt anzupassen. Die Kommunikation zwischen Neocortex und den zwei älteren Hirnen verläuft jedoch nicht immer optimal.

**Hirnstamm und Limbisches System:** Die Sprache der älteren Hirne ist der emotionale Ausdruck. Das emotionale Gehirn, das limbische System sorgt als eine Art "Gefühlsventil" dafür, dass Gefühle überhaupt in unser Bewusstsein dringen, behalten werden und bestimmte Reaktionen hervorrufen. Das limbische System ist zuständig für die Aufmerksamkeit, Emotionen, Lernen und Gedächtnis. Es leitet die Botschaften, die es von der Umwelt erhält, weiter an den Neocortex und überflutet diesen mit Stimmungen, die von optimistischer Vorfriede bis zu hoffnungslosen Enttäuschungen gehen. Neurowissenschaftler haben Areale dargestellt, die zwischen Spannung, Flucht, Furcht, Schmerz, Kampf, Wut und Entspannung, Freude und Lust vermitteln.

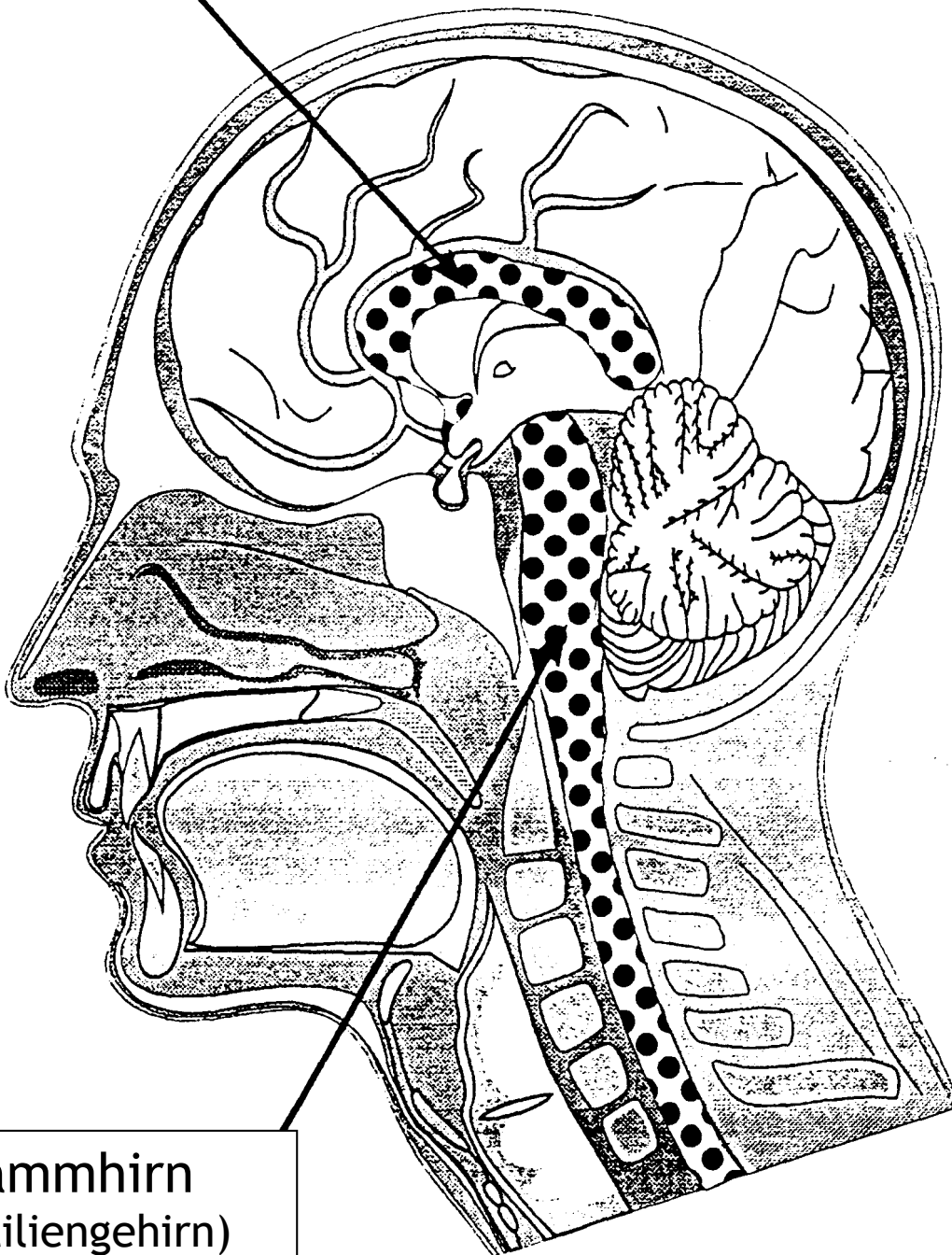
Eine Eigenschaft des limbischen Systems ist, dass es "ausreissen" oder oszillieren kann. Das bezeichnet eine pathologische Form des Feedbacks, bei dem das System anstatt sich zu regulieren, zunehmend mehr aus dem Gleichgewicht gerät.



## Zwischenhirn und limbisches System-liegt hier unser Urbewusstsein?

Verfolgt man die Entwicklung von den niederen zu den höheren Tierarten, so zeigt sich eine zunehmende Differenzierung emotionaler Möglichkeiten. **Maßgeblich dafür scheint das limbische System zu sein.** Das limbische System sorgt als eine Art "Gefühlsventil" dafür, dass Gefühle überhaupt in unser Bewusstsein dringen, behalten werden und bestimmte Reaktionen hervorrufen. Erlebnisse, die mit starken Emotionen verbunden sind, werden besser gespeichert als andere. Im Thalamus und in den so genannten Mandelkernen werden die ankommenden Sinneswahrnehmungen mit Gefühlen wie Lust, Freude, Angst ausgestattet. Sie bestimmen mit ob wir lachen oder weinen - Vorgänge die auch beeinflussen, ob wir etwas behalten oder nicht. Im unteren Teil des Zwischenhirns befindet sich der Hypothalamus. Er ist zuständig für Gefühle wie Hunger und Durst regelt die Verdauung und den Herzschlag, sorgt dafür, dass die Körpertemperatur konstant bleibt und die Hormondrüsen richtig zusammen arbeiten. Das macht er vor allem mit seinem kleinen Zipfelchen der Hypophyse. Von hier aus wird auch unser sexuelles Verhalten mit beeinflusst. Alle geschilderten Vorgänge stehen in Wechselwirkung mit Wahrnehmungen, Gedanken und Erinnerungen. Es entsteht ein gewaltiges Wechselspiel zwischen Nervenleitungen, Hormonausschüttungen, Erregung, Erinnerung, Meldung und Rückmeldung. Alle Vorgänge in Beziehung zu der Großhirnrinde und somit zu Denken und Bewusstsein.

**Das limbische System  
(Emotionalgehirn)**



**Stammhirn  
(Reptiliengehirn)**

# Die Stresshormone

In geringen Mengen stellen Stresshormone «Medizin» dar, die das Überleben absichert. In grossen Mengen jedoch wird aus der besten Medizin reines Gift! Nun gibt es eine «kritische Marge» in unserem Körper. Wird sie erreicht, dann wird es im wahrsten Sinne des Wortes kritisch!

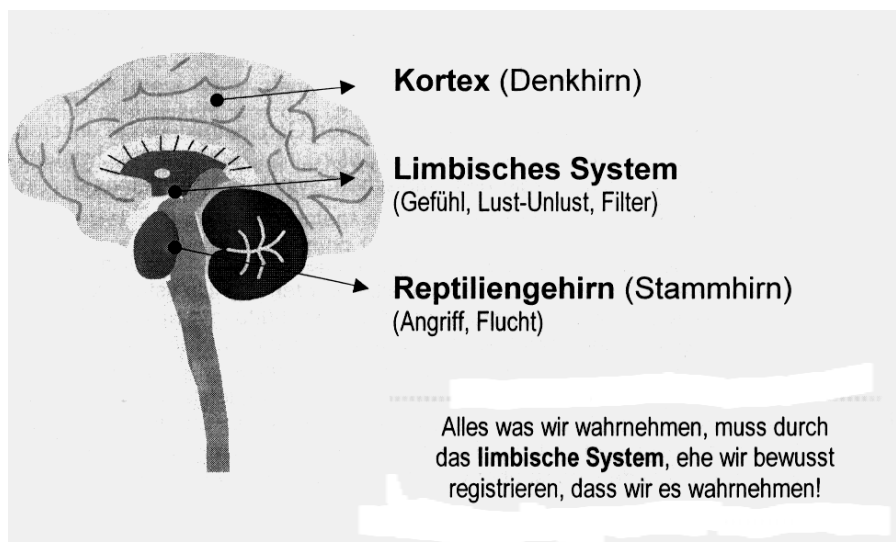
**Dann geht jetzt ein Warnsignal an das Reptilienhirn (das unser Überleben absichert) mit der Botschaft: «Zuviel Gift im System». Dies löst Unlust aus (Limbisches System) und, wie wir bereits wissen, lösen Stimulierungen im Unlustareal des limbischen Systems Stresshormone aus.**

Im Klartext: Erst ärgern Sie sich. Dann «müssen» Sie sich ärgern, weil Sie sich ärgern. Unabhängig davon, dass wir uns nun «schlecht fühlen», gibt es noch einen weiteren Grund dafür, diesen Stresszustand zu vermeiden. Denn: Alles was wir wahrnehmen, muss durch das Limbische System, ehe wir bewusst registrieren, dass wir es wahrnehmen. Werden zu diesem Zeitpunkt gerade die Lustareale stimuliert (z.B. wenn wir die rosarote Brille eines Verliebten tragen), dann «mutet» uns alles positiv an.

Umgekehrt: Sind wir gerade sauer werden die Unlustareale stimuliert, dann «mutet» uns alles negativ an. Dann scheinen wir nur von «blöden Gänsen», «Idioten», fiesen Kollegen, ekelhaften Kunden umgeben zu sein!

Mit anderen Worten: **Stresshormone «verdrecken» den Filter unserer Wahrnehmung.** Dann «wirkt» die Welt negativ auf uns; diese «Wirkung» verwechseln wir leider nur allzu gern mit der so genannten Wirklichkeit. Dann halten wir die Welt für «blöd», feindselig, aggressiv.

Nun hängt es davon ab, ob wir ein Flucht- oder ein Kampf-Typ sind: Der Flucht Typ reagiert jetzt im Stil der «beleidigten Leberwurst» (oder er wird depressiv), während der Kampf-Typ dazu neigt, seine Mitmenschen zu bekämpfen oder Schwächere (z.B. Kinder oder Mitarbeiter) «in die Pfanne zu hauen»!





# Der Stresshormontopf

In dem „Stresshormontopf“ ist können Sie den Anstieg von Stresshormonen im Körper genau verfolgen. Was geht im Körper vor, dass Stress so schädlich wirken kann?

Über den „gesunden Stress“ wissen wir nun ja schon etwas, betrachten wir jetzt die zweite Schiene des Stresshormontopfes.

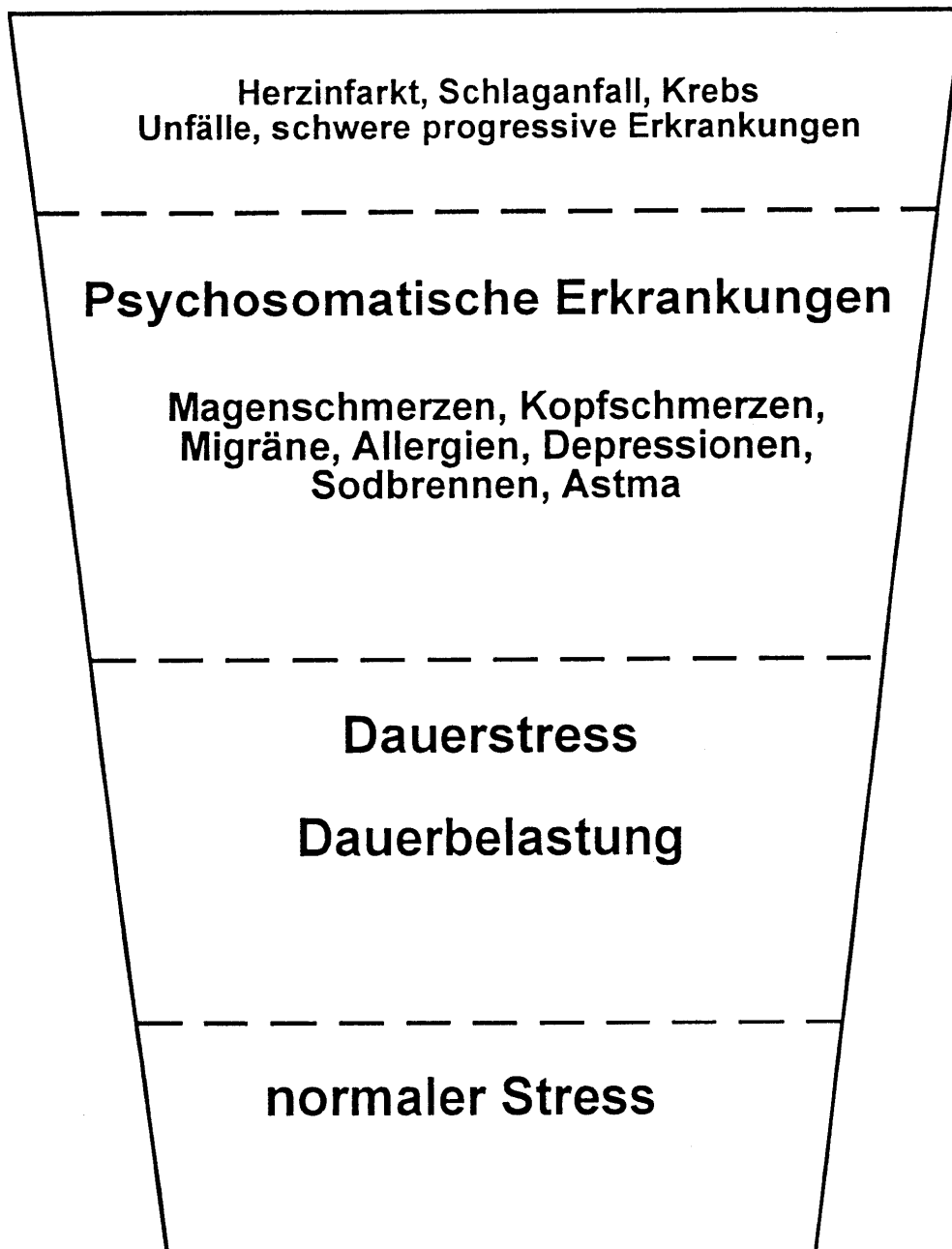
Wenn eine Belastung zulange anhält und kein absehbares Ende des Zustandes gesehen wird, die Stresshormonausschüttung also immer wieder neu angeregt wird, passiert physiologisch etwas Besonderes: Unsere Zellen halten die Zufuhr nicht gerne aus, sie versuchen sich zu schützen. Sie verstärken ihre Membrane, d.h. die Zellwand und nehmen dadurch nicht mehr so viel **Cortison** auf, wie eins der hauptsächlichsten **Stresshormone** heißt. In der Folge führt das dazu, dass die Zellen regelrecht "verhärten", also unelastisch werden. Im Normalzustand vertragen die Zellen ungefähr 30 mg Cortison. Unter Kurzbelastung kann das auch einmal ansteigen auf ca. 50 mg. Bleibt es dann aber bei der Dauerbelastung, befindet sich der Cortisonspiegel immer zwischen 50 mg und 80 mg. Erst dann fangen die Zellen an, sich dagegen zu schützen und es kommt zu den gefährlichen Folgen.

Die Zellversorgung mit Ernährung und Sauerstoff ist nicht mehr ausreichend gewährleistet. Die Zellen werden minderversorgt, schlechter durchblutet und es kommt evtl. sogar zum Gewebstod, d.h. ganze Gewebsbezirke sterben ab. Organe werden in Mitleidenschaft gezogen, der Arzt nennt das **Insuffizienz**, was nichts anderes bedeutet als Versagensbereitschaft. Wir alle kennen das Wort oft in Verbindung mit dem Herzen.

Wenn die Organe nicht mehr harmonisch arbeiten, fangen sie an, sich bemerkbar zu machen. Der Magen schmerzt, leistet keine optimale Verdauungsarbeit mehr, bestimmte Speisen bekommen uns nicht mehr - und was machen wir? Wir schimpfen auf den bösen Magen und holen uns aus der Apotheke ein Mittel, das diese Warnungen unterdrückt. Dann müssen wir wieder eine Weile nicht mehr darüber nachdenken und können weitermachen wie bisher: Stress an der Tagesordnung, dazu Rauchen, viel Kaffee trinken, gegen Alkohol hat man auch nichts, denn dafür gibt's ja dann wieder die guten Kopfschmerztabletten.

Damit sind wir dann schon drin. Auf diesem Weg füllt sich langsam der Stresshormontopf. Die Schiene mit psychosomatischen Auswirkungen haben wir damit schon erreicht. Wenn wir jetzt nicht aufwachen, landet der eine oder andere bald ganz "Oben". Dort werden die "Karten" dann aufgedeckt: Herzinfarkt, Schlaganfall, progrediente schwere Erkrankungen, Krebs, und nicht zu vergessen, die Unfälle, die aus Stress und Überforderung heraus entstanden sind. Jetzt brauchen wir nicht mehr viel Energie. Und unsere Arbeit macht ein anderer. Und wir schimpfen auf das böse Schicksal.....

# Stresshormontopf



Das vegetative Nervensystem und die psychosomatischen Leiden

Das Verhältnis Spannung - Entspannung ist weder eindeutig noch synonym zum Gegensatzpaar Bewegung - Ruhe. Der verstopfte Darm steckt in einem Dauerkrampf, bleibt dabei aber völlig bewegungslos. Normale Verdauungsregungen zeigen das entspannte Innere und wirken beruhigend auf uns ein. Diese Körperfunktionen werden durch das vegetative Nervensystem reguliert. Es steuert die Spannung des Gewebes, insbesondere der Muskeln, und reagiert empfindlich auf die geringsten Störungen des seelischen Gleichgewichts.

Der Ruhetonus, d. h. die Grundanspannung des ruhenden Muskels, schwankt in bestimmten Grenzen, im Einklang mit dem Temperament und der momentanen Stimmung des Menschen. Diese Grundspannung beeinflusst das Wesen der Persönlichkeit stark, seine **physische und psychische Ausgeglichenheit**. Wir bezeichnen diesen Zustand, der uns alle Körperfunktionen gut aufeinander abgestimmt und dynamisch erleben lässt, als **Eutonie**.

Unterscheiden sich die Tätigkeiten in ihrem Spannungs- und Entspannungsgehalt merklich, diagnostiziert der Arzt eine **vegetative Dystonie**, ein Krankheitsbild, das auf keine nachweisbare Organ- oder sonstige körperliche Störung zurückzuführen ist. Sie alle haben bestimmt schon den Ausdruck "**psychosomatische Leiden**", gehört.

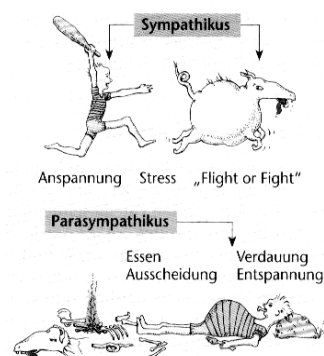
"Psyche" heißt Seele und "Soma" bedeutet Körper. Es handelt sich also um seelisch hervorgerufene körperliche Leiden. Das vegetative Nervensystem, also das mit unserem Willen nicht beeinflussbare Nervensystem, gerät durch psychischen Druck und Belastungen aus dem Gleichgewicht und führt zu einer Fehlsteuerung der Organarbeit.

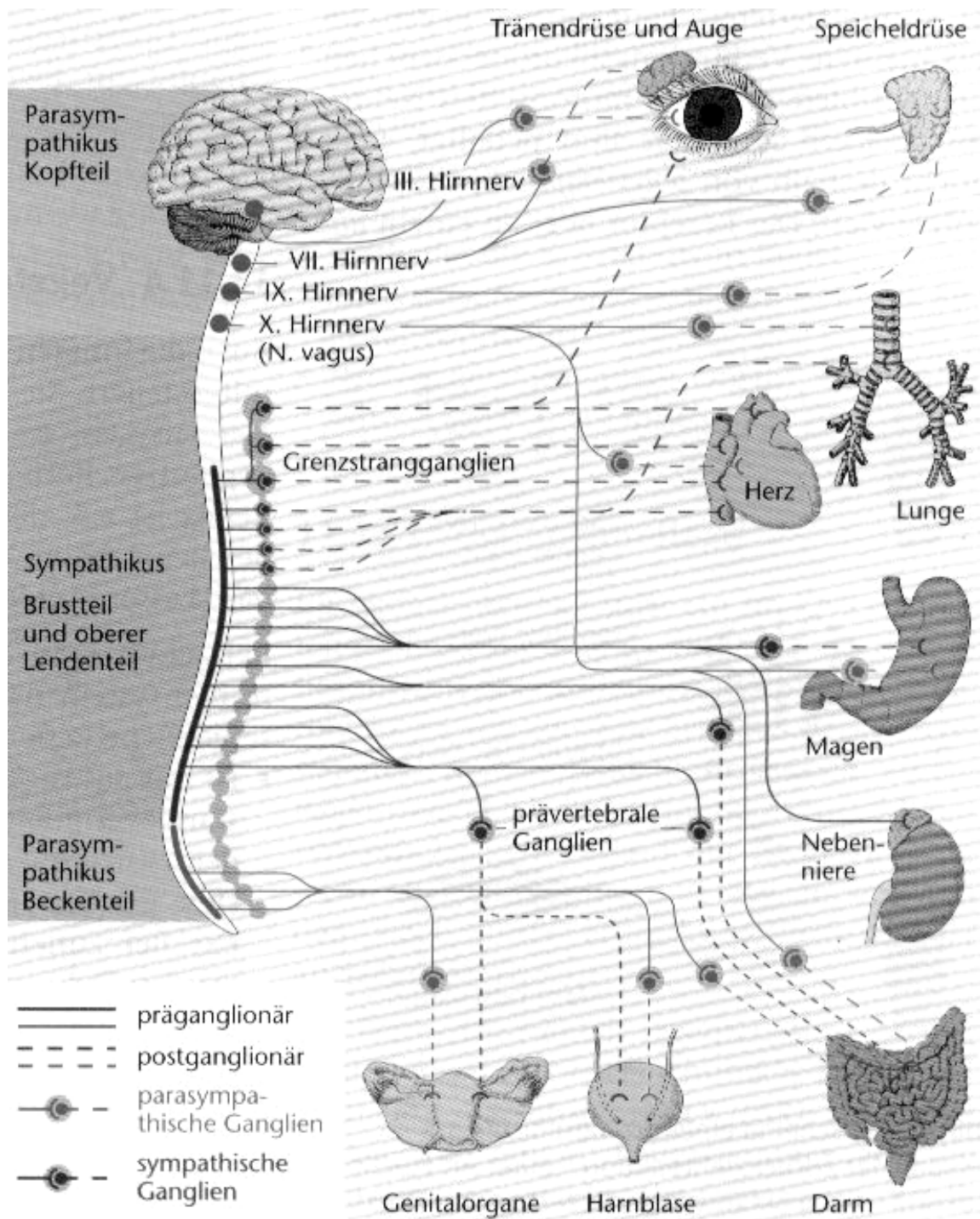
**Der psychosomatische Auslöser der Krankheiten ist prozentual gesehen unglaublich hoch: über 95% aller Erkrankungen.**

Es genügt also leider nicht, einen Krankenschein zu nehmen und sich vom Arzt ihrer Wahl wieder "gesund machen" zu lassen. Auch der beste Arzt kann Ihnen die Verantwortung für Sie selbst nicht abnehmen.

**Das vegetative Nervensystem ist mit dem Sympathikus und dem Parasympathikus der Impulsgeber unseres Körpers. Der Sympathikus steuert die anregenden, zu packenden Signale, der Parasympathikus die hemmenden, entspannenden.**

Entsprechend zeigt der Organismus in den Phasen der Arbeit und Leistungsbereitschaft eine schnellere Atemfrequenz und Pulstätigkeit, in den Zeiten der Ruhe und Erholung eine bessere Durchblutung der Extremitäten und eine angeregte, gute Verdauung.





## Kleines Entspannung/Stress Lexikon

### Warum ist Entspannung so wichtig?

- ✓ Die psychischen Belastungen steigen immer mehr, die Geräuschkulissen kommen immer seltener zum Stillstand. Dies wirkt sich ungünstig auf unsere Gesund-

heit aus. Daher ist es wichtig Reserven zuschaffen um diesem Druck standhalten zu können.

### **Was ist Stress?**

- ✓ Stress ist eine Krankheit der Gegenwart.
- ✓ Außergewöhnliche Belastungen machen schlapp, ausgelaugt und krank.
- ✓ Wir finden ein gestörtes Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung, Aktivität und Erholung.

### **Kann Stress auch wichtig sein?**

- ✓ Ja, der Stressforscher Hans Selye sagt: Stress ist das Salz des Lebens.
- ✓ Stress in richtigen Massen kann die Motivation und Produktivität steigern.

### **Was ist Eustress?**

- ✓ Dies ist die Dosis Stress bei der man leistungsfähig ist und sich wohl fühlt.
- ✓ Eustress bringt Gesundheit, Zufriedenheit, Glück, Lustgefühl = *positiver Stress*.

### **Was ist Disstress?**

- ✓ Dies ist die Dosis Stress die immer negativ empfunden wird und krank macht.
- ✓ Alles was als Belastung oder Überforderung empfunden wird kann als Disstress bezeichnet werden = *negativer Stress*.

### **Was kann ausschlaggebend sein für Disstress?**

- ✓ Unterforderung, Langeweile, Überlastung aber auch Einsamkeit.

### **Was kann der Auslöser für akuten Stress sein?**

*Alle plötzlich auftretende Vorgänge z.B.*

- ✓ unvorhersehbare Ereignisse (Unfall, Tod, plötzliche Geldsorgen)
- ✓ eigene Erkrankung oder die eines nahen Angehörigen
- ✓ Trennung oder Scheidung
- ✓ Prüfung

### **Was kann zum chronischen Stress führen?**

*Länger andauernde oder immer wieder kehrende Belastungen z.B.*

- ✓ Überforderung im Beruf oder Haushalt
- ✓ Ständiger Zeitdruck
- ✓ Ärger mit der Familie oder Bekannten
- ✓ Chronische Erkrankungen
- ✓ Ängste
- ✓ Schuldgefühle

- ✓ Arbeitslosigkeit

### **Was sind Stressoren?**

- ✓ Stressauslösende Situationen
- ✓ Stressfaktoren

### **Was ist eine Stressreaktion?**

- ✓ Die Art und Weise, wie der Körper und die Psyche auf Stress reagiert.

### **Wie sieht eine sinnvolle Stressbewältigung aus?**

- ✓ verantwortungsvoller Umgang mit belastenden Situationen ( Vermeidung von Dauerstress und Konflikten).
- ✓ direkte Beeinflussung der Stressreaktionen durch Gelassenheit und Entspannung insbesondere durch Autogenes Training.

### **Was bewirken Entspannungsniethoden (Autogenes Training)?**

- ✓ Sie schaffen ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung.
- ✓ Besserer Umgang mit Alltagsbelastungen.
- ✓ Bei direktem Einsatz - schaffen von unmittelbarem Einfluss auf die individuelle Sressreaktion.

### **Was sind die bekanntesten Stressoren (Stressfaktoren)?**

- ✓ Terminhetze und Ärger

### **Welche Vorgänge steuert das vegetative Nervensystem im Körper?**

- ✓ Es steuert alle Vorgänge die wir nicht bewusst beeinflussen können z.B. Atmung, Magen-Darm-Tätigkeit

### **Welche Hauptaufgabe erfüllt das vegetative Nervensystem?**

*Es stellt ein inneres physiologisches Gleichgewicht her, indem es folgende Vorgänge reguliert:*

- ✓ Atmung, Herz- und Kreislaufsystem
- ✓ Verdauung
- ✓ Wasser- und Wärme-Haushalt
- ✓ Stoffwechsel

## **Von welchen Teilsystemen wird diese Arbeit übernommen?**

- ✓ Sympathikus - steht für Aktivität, Leistung.
- ✓ Parasympathikus - steht für Ruhe, Erholung.

## **Welche Grundfunktionen übernimmt der Sympathikus?**

- ✓ Erhöhung des Herzschlags
- ✓ Blutdruck steigernd
- ✓ Erweiterung der Arterien
- ✓ Steigerung der Schweißsekretion
- ✓ Erhöhung der Atemfrequenz
- ✓ senkt die Verdauung
- ✓ Ausschüttung von Stresshormonen

## **Welche Grundfunktionen übernimmt der Parasympathikus?**

- ✓ Senkung der Herz-Kreislauffunktion
- ✓ Verengung der Arterien
- ✓ Blutdruck senkend
- ✓ Förderung der Verdauung
- ✓ Atmung senken
- ✓ Schweißsekretion senken

## **Wie sieht diese Wechselwirkung bei Stress aus?**

- ✓ Stresssituation z.B. Gefahr bringt den Sympathikus auf Hochtouren, benötigte Energien werden zur Verfügung gestellt indem Verdauung und Denken zurückgestellt wird.
- ✓ Nach Überwindung der Stresssituation sorgt der Parasympathikus für Erholung, der Energiebedarf wird gesenkt, Verdauung und Denken funktioniert wieder.

## **Was passiert wenn dieses Gleichgewicht gestört ist?**

- ✓ Andauernde oder häufige Stresssituationen führen dazu, dass ein System oder ein Teilbereich die Oberhand gewinnt.

## **Was unterstützt das natürliche Gleichgewicht?**

- ✓ Regelmäßige Entspannung mit Autogenem Training = positive Wirkung auf das Wohlbefinden.

## **In welche 4 Ebenen spielt sich die Stressreaktion ab?**

- ✓ kognitive Ebene = Denken hierzu gehört bewusste Wahrnehmung, Gedanken, geistige Leistungsfähigkeit.
- ✓ emotionale Ebene = Gefühle, Befindlichkeit.
- ✓ vegetativ-hormonelle Ebene = Funktionen des vegetativen Nerven-Systems und des Hormonhaushaltes.
- ✓ muskuläre Ebene = Muskelanspannung oder – entspannung.

### **Wie sehen die Befindlichkeitsstörungen in de einzelnen Ebenen aus?**

- ✓ kognitive Ebene = erschwertes Denken, Konzentrations- und Gedächtnis-Störungen.
- ✓ emotionale Ebene = je nach Typ unterschiedlich, von Angst über Nervosität und Unsicherheit bis hin zu Wut und Ärger.
- ✓ vegetativ-hormonelle Ebene = je nach persönlichen Voraussetzungen Herz-Kreislauf-Beschwerden, Herzrasen, -klopfen, hoher Blutdruck, gesteigertes Infarkttrisiko, Gastritis, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, chronische Müdigkeit u.a.
- ✓ muskuläre Ebene = allgemeine Verspanntheit, leichte Ermüdung, Kopf- und/oder Rückenschmerzen.

### **Sind alle Ebenen immer gleich betroffen?**

- ✓ Nein, am Häufigsten stehen die vegetativ-hormonelle und die muskuläre Ebene im Vordergrund.

### **Was kann die Entspannung bei der Stressbewältigung bewirken?**

- ✓ Durch Beeinflussung der Atmung regulieren sich die Funktionen des vegetativen Nervensystems, dadurch weniger Stress-Hormone, das Denken funktioniert wieder und die Leistung steigt.
- ✓ Führt zum Abbau von Ängsten und Überforderung, sowie Wut und Ärger.
- ✓ Führt zur Lockerung der Muskulatur, dadurch Vorbeugung gegen chronische Verspannungen, aber auch gegen akuten Muskelschmerz oder akute Verspannungen.

### **Was ist eigentlich Entspannung?**

- ✓ Eine optimale Reaktion auf Stressreaktionen, bewusst das Gefühl „Angespannt-



- sein“ registrieren.
- ✓ Abbauen von überschüssigen Energien.
  - ✓ Herstellen des Gleichgewichts im Körper.

### **Wie finde ich bei der Vielzahl der Angebote seriöse Anbieter?**

- ✓ Es werden keine Versprechungen gemacht, sondern sie weisen auf Entwicklung und Prozesse der Erkenntnisse hin.
- ✓ Es wird keine Heilung versprochen, sondern Hilfe und Linderung angeboten.
- ✓ Fachleute für Autogenes Training die dem SAT (Verband) angeschlossen sind

## Zusammenfassung Stressgeschehen



- ✓ Bei Belastungen (Stress) schießt das limbische System (wie Blitze im Gewitter)
- ✓ Botschaften an das Stammhirn und den Hypothalamus
- ✓ Das Stammhirn (Reptiliengehirn) reagiert sofort. (Das Reptiliengehirn besitzt kein Denkvermögen, es handelt instinktgebunden)
- ✓ Das aus dem Gleichgewicht geratene limbische System setzt mit seinen Impulsen den negativen Stresskreislauf in Bewegung
- ✓ Der Hypothalamus aktiviert den Sympathikus und dabei geht der Befehl an die Nebennieren verstärkt "Stresshormone" auszuschütten
- ✓ Der Körper wird in den Alarmzustand versetzt



## Die Vorbereitung

Nachdem sie eine angenehme, ruhige, störungsfreie und genügend temperierte (vermeiden von Abkühlung) Umgebung aufgesucht haben, nehmen Sie eine angenehme Sitz- oder Liegehaltung ein.

### *Sitzen*

Die Droschkenkutscher-Haltung hat sich als besonders zweckmäßig erwiesen. Darunter versteht man eine aufrechte, leicht mit dem Rücken angelehnte Sitzhaltung. Die Form der Rückenlehne der benützten Sitzgelegenheit sollte ein seitliches Abrutschen vermeiden. Die Unterarme liegen wie bei einem Droschkenkutscher locker auf den Oberschen-

keln. Bei der Handhaltung sind die Handflächen einander zugeneigt, leicht geöffnet und dabei entspannt. Diese Haltung ergibt sich natürlich und ohne Zwang.

**Diese Haltung empfiehlt sich besonders beim Erlernen des Autogenen Trainings, da es ja später in jeder Situation zur Verfügung stehen soll!**

## Liegen

Legen Sie sich flach und bequem mit leicht gespreizten Beinen auf den Rücken! Die Fußspitzen fallen dabei ein wenig auseinander, was bereits eine Grundentspannung anzeigt. (Verkrampfte Menschen halten beide Füße starr nach oben gerichtet.) Die Arme liegen mit leicht gebeugten Ellenbogen locker neben dem Körper, die Hände mit den Innenflächen nach unten. Der Kopf ruht entweder direkt auf der Unterlage oder auf einer Nackenrolle, die den Hals stützt. Schließen Sie die Augen!

**Im Liegen kann man sich am besten entspannen, allerdings ist hier auch die Gefahr am größten, dass Sie einschlafen, statt zu trainieren.**

Ausgehend von der angenehmen Grundhaltung werden die Augen geschlossen. Man beginnt innerlich ruhig zu werden. Um die Alltagsgedanken loszulassen, kann man sie durch folgenden Gedanken ersetzen: *"Die Gedanken kommen und gehen"*. Wenn Sie diesen "Gedanken-Satz" ohne Kraft und Konzentration häufiger und eher monoton als bewegt wiederholen, finden Sie schnell zur Ruhe.

Dann können Sie den Gedanken *"Die Gedanken kommen und gehen"* jetzt immer *>leiser< und >seltener< werden lassen*. Das ist ähnlich wie Sie es von ihrer Stimme kennen, wenn Sie ein Kind in den Schlaf reden und schließlich verstummen, ebenso ist es bei den Gedanken die immer *>leiser< und >seltener< werden*.

Irgendwann "hören" Sie diesen Gedanken nicht mehr, - um Sie ist nur noch Gedankenstille.

Nun haben Sie beste Voraussetzungen mit der nächsten Stufe, der "Ruhe-Übung" des Autogenen Trainings zu beginnen.

## Ruhe-Übung

Am Anfang werden die Alltagsgedanken immer wiederkehren. Dann lassen Sie einfach den Gedanken "Die Gedanken kommen und gehen" wieder einsetzen und *>lauter< und >häufiger< werden*. Wenn dann die Ruhe sich wieder abzeichnet, lassen Sie die Gedanken wieder *>leiser< und >seltener< werden*. *Verwenden Sie das >Leiser/seltener< und >Lauter / häufiger< wie ein Lautstärkereglern, der Sie zur Stille führt*.

Es ist sehr wahrscheinlich (und auch nicht ungewöhnlich), dass es Ihnen in den ersten Sitzungen nicht gelingt die Alltagsgedanken genügend loszulassen. Spielen Sie dann mit *>Leiser< und >Lauter< etwa geschätzte fünf bis zehn Minuten (das kommt einem Ungeübten am Anfang als sehr lange vor!)*.

Sollte sich dann eine Gedankenstille nicht abzeichnen, dann beenden Sie die Übung und lassen Sie dann die Alltagsgedanken wieder ganz in Sie eintreten. Erzwingen Sie aber nichts! Bei der nächsten und übernächsten Übung, später am Tag oder morgen wird es schon besser gehen.

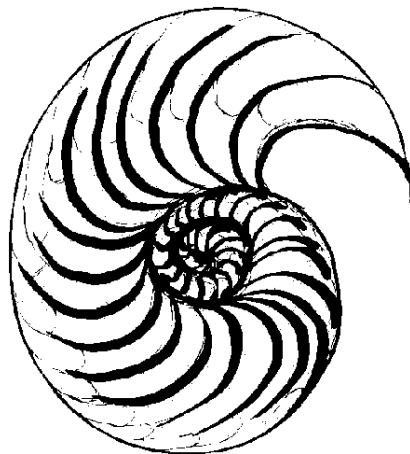
Es ist mir hier besonders wichtig darauf hinzuweisen, dass Sie weder mit "Druck" arbeiten, noch leichtfertig zu früh sagen "das reicht mir - ich bin schon so weit". Sollte sich eine der beiden Gewohnheiten als "Stil" einschleichen, werden Sie bald die Freude an Ihren Übungen verlieren wie viele zuvor! Schade darum!

**Gönnen Sie sich Zeit! Sie brauchen bei allen Meditationen ein festes Fundament - die Gedanken Disziplin - die Stille der Gedanken!**

Erst wenn Sie etwa geschätzte 2-3 Minuten zur völligen Stille kommen, und das wird für den Anfang (wegen der subjektiven Zeitdehnung) ebenfalls schon als sehr lang empfunden, sollten Sie den nächsten Schritt erarbeiten.

*Nochmals! Ungeduld schadet hier dem Lernprozess und zieht das Erlernen im mindesten Falle unnötig in die Länge oder erzeugt ungenügende Oberflächlichkeit.*

In der Regel dauern die ersten Schritte erheblich länger als spätere Schritte. "Schrittweiten" von zwei bis drei Wochen bei 2x täglicher Übung sind in dieser Phase nicht ungewöhnlich. Konsequenz und Beharrlichkeit im Üben sind, wie immer beim Lernen, notwendig.



## Das Zurücknehmen

Keine Bange, Sie lesen richtig. Der Abschluss des Trainings, das Zurücknehmen, ist das erste Element, das gelernt wird. Die Rücknahme muss exakt und kräftig durchgeführt werden, unabhängig von der Tiefe der Entspannung. Der vorgegebene Übungsabschluss stellt das aktive Bewusstsein wieder her, er überbrückt aus der Selbstversenkung in den Spannungszustand, der stark und ausgeglichen erlebt wird. Die Rücknahme verhindert eine mögliche Benommenheit oder Müdigkeit nach dem Training.

Ob Sie liegen oder sitzen, beenden Sie die Übung in drei Schritten, pedantisch und immer auf die gleiche Weise:

**Arme fest!**

Mit diesem gedachten Befehl ballen Sie die Fäuste, beugen und strecken die Arme mehrmals mit energischem, militärischem Ruck.

**Tief atmen!**

Während des Anwinkelns der Arme atmen Sie tief und hörbar ein und aus.

### **Augen auf!**

Mit diesem letzten Befehl der Rücknahme öffnen Sie die Augen und stellen den Kontakt zur Aussenwelt wieder her.

Dieser kurze und energische Abbruch der Übung ist wichtig, der Einsteiger muss vor dem ersten Training mit diesem einfachen Vorgehen vertraut sein. Die zuverlässige Wirkung des Autogenen Trainings verstärkt sich mit der exakten Zurücknahme.



## Die Vorübung

Bevor wir mit der eigentlichen Übung beginnen, wird zuerst eine Vorübung gemacht. Bei dieser Vorübung, isometrisches Training, werden die Muskeln entspannt und weich. Ebenfalls wird die Durchblutung gefördert, das Blut nimmt so ca. 50% mehr Sauerstoff auf.

Wir spannen den ganzen rechten Arm an und ballen die Faust. Wir achten auf das Gefühl der Spannung im ganzen Arm und halten diese ca. 10 Sek. aufrecht. Nun lassen wir den Arm einfach wieder locker fallen und öffnen die Faust.

Anschliessend spannen wir den linken Arm und verfahren gleich wie mit dem rechten Arm.

Dann strecken wir das rechte Knie durch und spannen das ganze rechte Bein. Wir halten die Spannung ebenfalls für ca. 10 Sek. aufrecht. Dann wird das gleiche mit dem linken Bein durchgeführt.

Nun spannen wir den ganzen Körper wie ein Pfeilbogen. Arme und Beine werden nach vorne gestreckt, die Hände werden zur Faust geballt. Nach ca. 10 Sek. werden alle Körperteile gleichzeitig entspannt.

Anschliessend atmen wir vier- bis fünfmal durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

## Zusammenfassung

**Welches sind die wichtigsten Punkte, die am Anfang unbedingt zu beachten sind, damit sich ein Erfolg einstellt?**

- ✓ Täglich, regelmässig, wenn möglich zweimal üben.
- ✓ Üben, dort wo wir nicht abgelenkt werden.
- ✓ Keine einengenden Kleidungsstücke.
- ✓ Kein Zeitdruck, üben wenn genügend Zeit vorhanden ist.
- ✓ Keine Musik während dem Training.
- ✓ Übungen nicht zum Einschlafen verwenden.
- ✓ Wenn möglich im Sitzen üben.
- ✓ Immer bei Beginn die Vorübung (isometrisches Training) machen.
- ✓ Immer zwischen, und am Ende der Übung zurücknehmen.

## Schwereübung

Mit dieser ersten Übung sprechen wir die Bewegungsmuskeln an. Sie sind dem abendländischen Menschen sehr vertraut und seiner Selbstverfügung am meisten unterstellt. Wir empfinden die fortschreitende **Entspannung** der Muskulatur als Schwerezustand, den wir bereits vom abendlichen Einschlafen kennen, wenn sich die «Glieder lösen». Die Übungsformel verknüpft die Vorstellung der Arme und der Beine mit dem Bild der Schwere. Der Übende stellt sich möglichst lebhaft das Gewicht seiner Gliedmassen vor, wie sie bleiern auf der Unterlage aufliegen.

**Schwere wird gleichbedeutend mit der Entspannung der Muskeln.**

Dieses subjektive Schweregefühl wecken wir durch die Vorstellung, die in der Formel prägnant verankert ist und geistig monoton abrollt.

Die Muskelentspannung erfolgt zu Beginn gezielt über einen der beiden Arme. Bei Rechtshändern über den rechten, bei Linkshändern über den linken Arm. Der Arbeitsarm bildet durch die erhöhte Beanspruchung eine sehr sensible nervliche Steuerung und gute Durchblutung der Muskulatur aus. Das ermöglicht über einen gesteigerten Rückkopplungseffekt der Empfindungen ein schnelles Wahrnehmen der Schwere. Das Nervengeflecht ist in den Muskelgruppen derart stark verästelt, dass das Schwere-Erlebnis all-

mählich den ganzen Körper durchdringt. Bei diesem Phänomen sprechen wir von der **Generalisierung**.

In den ersten Übungen spüren viele Trainierende die Schwere nicht. Sie berichten verunsichert von einem Kribbeln in den Fingern oder einem leichten Ziehen in den Schultern. Weitere körperliche Reaktionen sind der vermehrte Speichelfluss und im Darm ein gut hörbares Bollern, das fälschlicherweise als peinlich empfunden wird. Das Schwere-Erlebnis offenbart sich in diesen bekannten Begleiterscheinungen, die das allmähliche Überwiegen des parasympathischen Anteils in den Funktionsabläufen des vegetativen Nervensystems verraten. Der Übende ist trotz des noch abwesenden Schwere-Empfindens auf dem richtigen Weg. Geniessen Sie das gute Gefühl, wie Sie entspannt und schwer auf der Unterlage aufliegen!

**Autogenes Training machen heisst, nichts müssen, nichts wollen, nichts tun.**



## Quellenverzeichnis

Unterlagen über da Autogene Training von der E. + R. Schwank-Institut AG  
Hauptstrasse 81  
4132 Muttenz

Mensch, Körper, Krankheit von Arne Schäffler und Nicole Menche  
Urban und Fischer Verlag  
ISBN 3- 437-55091-8

IAT - MILLER / NLP EUROPE  
(vormals seit 1970: IATH-Miller u.a. Institute))  
und führen gemeinsam mit  
Patrick D. Miller jun. & Ruth Sollberger Miller  
John M. Miller sen. & Theres Miller sen

Psychologische Fachgruppe  
Entspannungsverfahren, Autogenes Training w Progressive Relaxation w Hypnose w Biofeedback  
der Sektion Klinische Psychologie  
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V.

Autogenes Training und Stress Merkblätter

Zentrum für Autogenes Training  
Landhofallee 8  
4153 Reinach

Autogenes Training und Entspannungsverfahren von  
Dr.U. Novonty, Priv. Doz. Dr. G. J. Dobos, U. Deuse, T. Gottschalk

Diverse Artikel aus „Psychologie heute“