



Günter Krampen

Autogenes Training

Ein alltagsnahes Übungsprogramm
zum Erlernen der AT-Grundstufe

3., überarbeitete Auflage

HOGREFE



Autogenes Training

Autogenes Training

Ein alltagsnahes Übungsprogramm
zum Erlernen der AT-Grundstufe

von
Günter Krampen

3., überarbeitete Auflage

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Prof. Dr. Günter Krampen, geb. 1950. 1971–1976 Studium der Psychologie in Trier. 1980 Promotion. 1985 Habilitation. 1999 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Seit 1990 Professor für Klinische Psychologie an der Universität Trier. Seit 2004 Direktor des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) an der Universität Trier.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Die erste und zweite Auflage des Buches sind unter dem Titel „Übungsheft zum Autogenen Training“ erschienen.

© 1991, 1996 und 2012 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © Fossilpopil – Fotolia.com
Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar
Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2408-8

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhaltsverzeichnis

1	Kurze Einführung in das Autogene Training	7
1.1	Herkunft	7
1.2	Wie wirkt das Autogene Training?	8
1.3	Wie funktioniert das Autogene Training?	11
2	Die Körperhaltung beim Üben	14
2.1	Die Droschkenkutscherhaltung	14
2.2	Besonderheiten bei körperlichen Beschwerden	19
2.3	Für Fortgeschrittene: Liegende Körperhaltung	20
3	Der Ablauf der Übungen und das Zurücknehmen	22
3.1	Das Zurücknehmen	22
3.2	Das Üben unter Anleitung	23
3.3	Hausaufgaben: Allein trainieren	24
4	Die Formelvorsätze der AT-Grundstufe	28
4.1	Die Ruhetönung	29
4.2	Die Schwereübung	30
4.3	Die Wärmeübung	31
4.4	Die Atemübung	32
4.5	Die Herzübung	34
4.6	Die Leibübung	35
4.7	Die Stirnübung	36
5	Wie geht es nach der Einführung weiter – Alltagstaugliche Anwendungen des Autogenen Trainings	38
6	Individuelle Formelvorsätze und die Oberstufe des Autogenen Trainings	42
6.1	Individuelle Formelvorsätze bilden	42
6.2	Oberstufe des Autogenen Trainings	43
7	Mögliche Probleme beim Lernen des Autogenen Trainings ..	45
8	Literaturhinweise zum Weiterlesen	49
	Anhang	50
	Merkblatt für die AT-Übungen	50

1 Kurze Einführung in das Autogene Training

1.1 Herkunft

Das Autogene Training (AT) wurde in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts von Johannes Heinrich Schultz (1884–1970), einem Berliner Arzt, als eine *Technik der konzentrativen Selbstentspannung* entwickelt. Den Hintergrund bildeten dabei seine umfangreichen Erfahrungen mit der Suggestions- und Hypnosebehandlung. Er wandte sich aber – ebenso wie vorher Sigmund Freud – von der Methode der Fremdsuggestion („heterosuggestive“ Technik der Hypnose) ab, weil er erkannt hatte, dass jeder Mensch zu Selbstsuggestionen (Autogenes Training als „autosuggestive“ Technik) fähig ist.

Neben der Entwicklung des Autogenen Trainings hat Johannes Heinrich Schultz historisch sehr früh Wesentliches zur Begründung der Medizinischen Psychologie, also der Anwendung psychologischer Erkenntnisse und Methoden in der ärztlichen Praxis und in Krankenhäusern sowie zur Entwicklung der Psychotherapie beigetragen. Gleichwohl ist er vor allem durch die Entwicklung des Autogenen Trainings bis heute bekannt geblieben, zu dem er ab 1926 erste Fachveröffentlichungen vorlegte, die in sein 1932 in erster Auflage erschienenes Hauptwerk „Das autogene Training: Konzentrativen Selbstentspannung“ mündeten.

In seiner Autobiografie berichtet Johannes Heinrich Schultz übrigens auch darüber, dass seine persönlichen Erfahrungen mit der Selbstsuggestion bei der Überwindung schwerer Asthmaanfälle entscheidend für die Entwicklung des Autogenen Trainings waren. Schultz litt seit seiner frühesten Kindheit an Asthma und konnte es erst im Alter von 30 Jahren (also 1914) mit dieser Art der Selbstbehandlung heilen. Bis heute gehört die Anwendung des Autogenen Trainings bei Funktionsstörungen der Atemtätigkeit, also nicht nur bei Asthma bronchiale, zur Standardbehandlung. Allerdings wird inzwischen nach Beginn einer Asthmaattacke von der Anwendung eines Entspannungsverfahrens abgeraten, da unter ungünstigen Bedingungen eine bereits begonnene, akute asthmatische Symptomatik verstärkt werden kann.

1.2 Wie wirkt das Autogene Training?

Über Selbstsuggestionen wird im Autogenen Training die sogenannte *autogene Umschaltung* in einen Entspannungszustand erreicht, die einige Ähnlichkeiten zum hypnotischen Trance-Zustand aufweist. Ganz anders als in der hypnotischen Trance bleibt die Person beim Autogenen Training aber stets in bewusstem Kontakt mit ihrer Umwelt, reguliert den autogenen Zustand (also den Entspannungszustand) vollkommen selbstbestimmt und kann daher jederzeit den autogenen Zustand (die erreichte Entspannung) unterbrechen oder abbrechen.

Selbstsuggestion ist nicht Einbildung

Wichtig ist, dass diese Form der Selbstsuggestion nichts mit Einbildung oder Selbstbetrug zu tun hat, da die Wirkungen dieser Selbstsuggestion durch objektive (physiologische) Methoden nachgewiesen werden können. Dies stellte sich schon bald nach der Entwicklung des Autogenen Trainings heraus. Dadurch und durch die Tatsache, dass es relativ leicht gelernt werden kann, fand das Autogene Training sehr schnell eine weite – auch internationale – Verbreitung. Heute gilt das Autogene Training als eine grundlegende Methode für die begleitende Behandlung vieler psychosomatischer, körperlicher und psychischer Erkrankungen, für deren Prävention sowie für die allgemeine Gesundheitsförderung.

Training

Der Begriff des Autogenen Trainings ist aus den griechischen Worten „autos“ (Selbst) und „gen“ (erzeugen, ausbilden, auch: üben) abgeleitet. Durch den Begriff des Trainings wird betont, dass es – ebenso wie die meisten Sportarten – durch systematisches, regelmäßiges Üben gelernt werden kann und dass mit ansteigender Trainingserfahrung die Effekte und Erfolge zunehmen. Ähnlich wie beim sportlichen Aufbautraining werden in einem AT-Einführungskurs sieben Elemente der Grundstufe nacheinander trainiert, also deren Entspannungswirkungen aufgebaut, intensiviert und automatisiert. Körper und Psyche werden durch die häufige Wiederholung auf die Übungen „eingestellt“ und die angenehmen Entspannungseffekte werden schneller erreicht. Ein längeres Absetzen des Trainings – auch nach der erfolgreichen Teilnahme an einem Einführungskurs – führt in der Regel (ebenso wie beim Sport) zu einem Nachlas-

sen der Effekte und Erfolge, und man muss – zumeist nach Enttäuschungen bei Wiederaufnahme der Übungen – erneut verstärkt trainieren, um die positiven Effekte wieder zu erreichen.

Gelassene Grundeinstellung

Wichtig ist, dass die Entspannungseffekte nicht erzwungen werden können. In diesem Punkt unterscheidet sich das Autogene Training ganz erheblich vom Training in den meisten Sportarten, bei denen u. U. ein „eiserner Wille“, manchmal auch die öfter beschworene „Überwindung des inneren Schweinehundes“ mit zum Erfolg führen kann. Entspannung erfordert – im Unterschied zu leistungsorientiertem sportlichem Training – eine gelassene Grundeinstellung ohne inneren oder äußeren Leistungsdruck.

Leistungsdruck bedeutet ja, dass Sie sich selbst „unter Druck“ setzen oder von anderen „unter Druck“ gesetzt werden, dass Sie sich selbst zu einer bestimmten Leistung zwingen wollen oder von anderen dazu gezwungen werden sollen. Ein solcher (auch selbst auferlegter) Druck und Zwang ist der Zielsetzung des Autogenen Trainings – der Entspannung – sowohl psychisch als auch körperlich vollkommen entgegengesetzt. Beim Lernen des Autogenen Trainings geht es vielmehr darum, den eigenen Körper reagieren zu lassen, die Effekte (zunächst langsam) „kommen zu lassen“. Dabei müssen Sie sich und Ihrem Körper Zeit lassen und sich zunächst auch etwas in Geduld üben.

Merke:

Die angenehmen Wirkungen treten mit der Zeit (ohne Leistungsorientierung) auf; vertrauen Sie sich und Ihrem Körper. Lassen Sie sich Zeit; schaffen Sie sich ggf. diese Zeit, ohne sich selbst einen Leistungsdruck und/oder Zeitdruck aufzuladen oder von anderen aufladen zu lassen.

Selbstentspannung durch Formelvorsätze

Das Autogene Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die auf der Erkenntnis beruht, dass durch die systematische und wiederholte Vorstellung sogenannter Formelvorsätze ein Zustand körperlicher Entspannung erreicht werden kann, der – nach einiger Übung – automatisch eine psychische und mentale Entspannung und Erholung nach sich zieht. Damit kann das Autogene

Training jedem helfen, sich schneller und gezielter in bestimmten Situationen (wie etwa Belastungssituationen) zu entspannen und Kräfte für die Situationsbewältigung zu sammeln. Der Erholungseffekt des Autogenen Trainings wird aber auch allgemein (d. h. nicht nur in Belastungssituationen) als positiv erlebt und kann das Allgemeinbefinden auf die Dauer verbessern und stabilisieren.

Ziele und Anwendungsbereiche

Die bedeutsamen allgemeinen Ziel- und Anwendungsbereiche des Autogenen Trainings sind:

- die Fähigkeit zur kurzfristigen körperlichen, psychischen und mentalen (geistigen) Erholung und Entspannung sowie die langfristige Verbesserung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeiten (Verbesserung der Fähigkeiten zum „Abschalten“),
- die Selbstruhistellung und Dämpfung negativer Affekte (etwa von Ängsten, aber auch von Nervosität, Aufgeregtheiten, Ärger, Wut oder Aggression) sowie die emotionale Harmonisierung und Stabilisierung (erhöhte Ausgleichenheit),
- die Leistungssteigerung durch eine verbesserte Nutzung eigener Fähigkeiten (etwa der Konzentration und des Gedächtnisses),
- die Selbstregulation eigentlich autonomer, vegetativer Körperfunktionen (wie etwa des Blutkreislaufes und damit des Wärmeempfindens),
- die Schmerzdämpfung, also die Herabsetzung der Schmerzempfindlichkeit, und die Verbesserung der Wahrnehmung des eigenen Körpers,
- die erhöhte Selbstbestimmung und Selbstkontrolle durch eine verbesserte Wahrnehmung der eigenen Person und die verbesserte Einstellung auf Belastungssituationen (Stress) sowie den Umgang mit Stressoren,
- ggf. auch der Abbau störender Verhaltensweisen (etwa über individuelle Zusatzformeln),
- die gezielte Vorbereitung auf bestimmte Aktivitäten (etwa in Kombination mit dem mentalen Training, also dem Probehandeln in der Vorstellung unter den Bedingungen der Entspannung und Konzentration).

Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen

Diese (und einige andere) Wirkungen des Autogenen Trainings wurden durch hunderte erfahrungswissenschaftliche Untersuchungen, die in den letzten acht Jahrzehnten durchgeführt wurden, bestätigt. Sowohl für körperlich-physiolo-

gische Variablen (etwa Veränderungen der Körpertemperatur, Pulsveränderungen, Entspannung der Muskulatur, Veränderungen im Hirnstrombild etc.) als auch für psychologische Variablen (wie etwa allgemeines Wohlbefinden, emotionale Ausgeglichenheit, Selbstwertgefühl, Lebenszufriedenheit etc.) liegen inzwischen umfangreiche Wirkungsnachweise für das Autogene Training vor. Seine Hauptanwendungsgebiete liegen dabei nicht nur in der begleitenden Behandlung psychosomatischer, psychischer und körperlicher Erkrankungen, sondern vor allem auch in der Rehabilitation nach einer Erkrankung sowie in der Prävention von Krankheiten und Fehlverhalten bei Stress und Überforderungen im Beruf, im Privatleben, in der Ausbildung, im Sport etc.

Anerkennung durch die Krankenkassen

Wegen ihrer guten Wirkungen und der zahlreichen wissenschaftlichen Belege dafür ist die AT-Grundstufe auch (neben dem Entspannungsverfahren der Progressiven Relaxation) schon lange von den Krankenkassen als sogenanntes „Richtlinienverfahren“ für die Behandlung von Krankheiten und zudem als eine Methode der psychosomatischen Grundversorgung anerkannt. Entsprechendes gilt für präventive Angebote von AT-Kursen, deren Kosten von den Krankenkassen im Rahmen ihrer Aufgaben in der Gesundheitsvorsorge dann übernommen werden, wenn die Kursleitung eine durch die Krankenkassen anerkannte Zusatzqualifikation nachweist.

1.3 Wie funktioniert das Autogene Training?

Körperhaltung im Training

Die Übungen des Autogenen Trainings werden in einer bestimmten sitzenden, nach einiger Trainingserfahrung auch in einer liegenden Körperhaltung, durchgeführt. Nach erfolgreichem Erwerb kann das Autogene Training später auch in alltagstauglichen sitzenden und sogar angelehnt-stehenden Körperhaltungen durchgeführt werden. Grundgedanke der Methode ist, dass beim Training (also in der Lernphase) in einer möglichst günstigen Körperhaltung bei völligem Schweigen eine gedankliche (innere) Konzentration auf die Formelvorsätze stattfindet, die verschiedene Aspekte der körperlichen und psychischen Entspannung ansprechen. Für das schnelle und effektive Lernen des Autogenen Trainings ist es hilfreich, wenn die Körperhaltung und