

Das Autogene Training - ein mentales Training für Körperbewußtsein

Gesund sein heißt für die meisten Menschen, daß sie an keiner äußerlich sichtbaren Erkrankung leiden und daß sie ihren Körper nicht spüren. Gesundheit ist aber mehr, nämlich allzeit voll belastbar zu sein. Man kann damit auch den Zustand des Menschen meinen, in welchem es ihm möglich ist, die eigenen inneren Schwankungen zu bewältigen und darüber hinaus noch all das zu verkraften, was von außen auf ihn einströmt. Diesen Zustand kann nur jeder allein für sich definieren. Weder ein Therapeut noch der beste Freund oder sonstiger Berater kann - ohne die Rückmeldung des betreffenden Menschen - Gesundheit in diesem umfassenden Sinne attestieren. Wenn Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht definiert werden soll, so müssen dabei auch die unkontrollierten Faktoren (die Gefühle, psychische Ent- oder Anspannung) berücksichtigt werden. Das Zusammenspiel von Körper und Seele, die Zusammenhänge zwischen organischen Beschwerden und psychischen Problemen werden heute mehr und mehr auch von der Schulmedizin anerkannt. Sie werden zum Teil in der psychosomatischen Medizin behandelt.

Für viele Menschen wird der eigenen Körper erst dann wichtig und beachtet, wenn er Symptome erzeugt, das heißt nicht mehr so funktioniert, wie er es ihrer Meinung nach eigentlich „sollte“. Sie wenden sich dann, wenn sie Schmerzen oder Unzulänglichkeiten wahrnehmen diesen zuerst ängstlich irritiert zu. Nach dem ersten Schreck oder aber auch Ärger über diese Fehlfunktion beginnt der sogenannte Kampfkreislauf. Alles wird getan, um die Krankheit, die als Unruhestifter verwünscht wird, zu bekämpfen. Dabei sehen die wenigsten, daß sich ihr Körper mit dieser Krankheit meldet, um in Signalfunktion auf ein Mißverhältnis im täglichen Leben - oder auch in der geistigen Einstellung - hinzuweisen. Im langläufigen Spruch sind ja auch *Beschwerden* Reaktionen des Körpers, wo er sich *beschwert*. Dieses Mißverhältnis kann zum Beispiel das Verhältnis von Anspannung und Entspannung betreffen. Der Mensch hat nun zwei Möglichkeiten: entweder die Symptome mit allerlei Hilfsmittel zu vernichten, oder die Ursache für die Symptome zu suchen und anzuschauen. Wir gehen von der zweiten Möglichkeit aus, da die erste bereits genügend Beachtung gefunden hat. Wenn nun also jemand damit beginnt, die Hinweise des Körpers zu beachten, kann dies bereits als Gesundheitsvorsorge angesehen werden. Mit dem Ernstnehmen wird dem Körper signalisiert: Ich habe dich verstanden, du brauchst mir keine weiteren Signale mehr zu schicken. Wenn bei Krankheiten aber immer nur die Symptome behandelt werden, so ist der Körper gezwungen, sich immer wieder zu melden. Die Symptome und Schmerzen werden dabei nicht geringer, sondern nehmen zu oder zeigen sich an einer anderen Stelle. Die vom Ansatz her konstruktive Form der Kommunikation ist demnach: „sich selbst kennenlernen, für sich gut sorgen lernen“.

Wenn jemand damit beginnt, seinen eigenen Gesundheitszustand kennenzulernen, so ist außer der medizinischen Klärung von Organfunktionen hilfreich, sich einmal dem eigenen inneren und äußeren Spannungszustand im Körper zu stellen. Im Alltag kann dieses „sich stellen“ so aussehen, daß man sich tagsüber einmal bewußt Zeit nimmt, die eigene momentane körperliche und seelische Verfassung anzuschauen oder ihr nachzuspüren. Das kann man mit den jeweiligen beiden Übungen gut durchführen:

Körperliches Wahrnehmen der eigenen Spannung durch die Haltung (physisches Tun)

Beginnend mit den Füßen, können im Stehen oder/und bei langsamem Gehen ganz bewußt die Fußsohlen erspürt werden. Die ganze Aufmerksamkeit wird hin zu den Fußflächen geschickt - wenn möglich mit geschlossenen Augen, um Fremdreize so weit wie möglich auszuschließen. Sodann kann der ganze Körper Stück für Stück durch behutsame Dehnübungen in seinem Spannungszustand erfühlt werden. Wichtig dabei ist, die Bewegung jeweils sehr bewußt und wach auszuführen.

Gefühlsmäßiges Wahrnehmen der eigenen Spannung durch das Hineinfühlen in den Körper (mentales Erspüren)

Suchen Sie die richtige Umgebung auf, wenn möglich sorgen Sie für eine ungestörte und ruhige Zeit. In bequemer Rückenlage schließen Sie die Augen. Sagen Sie zu sich:

Ich entspanne mich jetzt und möchte meinen Körper Stück für Stück entspannen. Ich konzentriere mich jetzt auf meine Zehen und stelle sie mir plastisch und bildhaft vor. Wie nehme ich meine Zehen wahr, wie fühlen sie sich an? Jetzt entspanne ich meine Zehen und ein wohliges Gefühl von Entspannung breitet sich aus.

Ich gehe nun weiter zu den Füßen. Ich fühle ich meine Füße und nehme wahr, wie sich meine Füße anfühlen. Sind sie entspannt oder ist noch eine gewisse Form von Anspannung, Verkrampfung vorhanden? Ich entspanne jetzt meine Füße.

Fahren Sie nun selbständig fort mit den Unterschenkeln, Knien, Oberschenkel, Hüften, Gesäß, Becken, Bauchraum, Rücken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schultern, Nacken, Oberarme, Unterarme, Hände, Finger und dem Kopf.

Stellen Sie sich immer dabei vor, wie die jeweiligen Regionen aussehen und wie sie sich anfühlen. Stellen Sie sich auch vor, daß Ihr gesamter Körper dann gelöst, locker und entspannt ist.

Atmen Sie weiter ruhig und gleichmäßig, und genießen Sie das Gefühl, daß Ihnen Ihr Körper jetzt vertrauter ist und sich ganz entspannt anfühlt. Es wird Ihnen bewußt, welche Bereiche Ihres Körpers Ihnen vertraut sind und welche noch nicht so bekannt sind.

Bei einer Wiederholung können Sie dann auf diese Bereich mehr eingehen.

So nehmen Sie dann nach Beendigung diese Entspannung mit in die Realität. Atmen tief durch, recken und strecken sich, öffnen die Augen und sind wieder zurück.

Wenn dieser Spannungszustand im Körper - und damit: man selber - **wertfrei**, d.h. ohne Bewertung wahrgenommen werden kann, so ist bereits ein großer Schritt getan. Manche Menschen neigen dazu, ihre Wahrnehmungen sogleich in „Gut“ oder „Böse“ einzuteilen. Dies ist - wenn es darum geht, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse kennenzulernen - eher hinderlich. Im Bereich Gefühle und Bedürfnisse des Menschen gibt es keine Normen. Was ist - das ist und will so gespürt und akzeptiert sein von dem, der es so spürt.

Jeder Muskel unseres Körpers wird von einem Geflecht vegetativer Nervenfasern umspinnen. Sie „teilen“ den Spannungszustand (Tonus) der einen Muskelgruppe automatisch den anderen mit und auch dem Gehirn, welches die Verarbeitung dieses ganzen Prozesses überwacht und durchführt. Jeder Gedanke in unserem Kopf wird sich in eine entsprechende Reaktion im Körper ausdrücken, wenn diese Information nur in einer geeigneten Weise verarbeitet werden kann. Dazu gibt es die drei seelischen Grundgesetze, die hier zum tragen kommen:

1. seelisches Grundgesetz: „Jede bildhafte Vorstellung in uns wird Wirklichkeit, wenn ihr keine andere, mindestens ebenso starke entgegensteht.“
2. seelisches Grundgesetz: „Wenn sich Vorstellung und Wille entgegenstehen, dann siegt immer die Vorstellung.“
3. seelisches Grundgesetz: „Jede Anstrengung des Willens ohne bildhafte Vorstellung bleibt aussichtslos.“

Umgesetzt in die tägliche Beschäftigung damit, ist es hilfreich, sich mit Entspannungsmethoden auseinanderzusetzen. Die bekannteste und aus meiner Sicht geeignetste Methode ist das Autogene Training in der Grundstufe.

Das Autogene Training ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, die von dem Hypnosearzt Prof. J. H. Schultz Anfang dieses Jahrhunderts entwickelt wurde. Sie ist weit verbreitet. Sie basiert auf Autosuggestion; d.h., die Übenden stellen sich bestimmte Gefühls- und Körperzustände sehr intensiv vor und lernen, sie zu verwirklichen. Daß der Körper durch die Psyche ständig beeinflusst wird, weiß der Mensch seit eh und je. Durch genau abgestufte Konzentrationsübungen können beim Autogenen Training verschiedene körperliche Zustände hervorgerufen werden. In einer Art von selbsthypnotischer „Umschaltung“, d.h. entspanntem Zustand lernt man zunächst verschiedene Zustände herbeizuführen (eine allgemeine Beruhigung von Psyche und Körper steht am Anfang, wird aber meist nicht als selbständige Übung praktiziert). Das Autogene Training macht sich den Vorgang der Vorstellung zunutze und arbeitet mit körperlichen Bildern von physischen Empfinden wie Schwere in den Muskeln, Wärme in Armen und Beinen, ruhiger Atemrhythmus, gut durchbluteter Bauchraum, wohltemperierten Kopf usw. Durch regelmäßiges Training kommt der Fortgeschrittene in die Lage, daß alleine die Vorstellung von Schwere und Wärme, um diese beiden Zustände sofort reflexartig im ganzen Körper auftreten zu lassen.

So wird jede Formulierung zu einer Suggestion von außen und muß erst durch den Filter unseres Gehirn zu einer geeigneten Vorstellung umgewandelt werden, damit diese wirken kann. Jeder Gedanke, den wir in unserem Kopf bewegen, erzeugt eine Vorstellung, Assoziation, die unsere Gefühle, das Verhalten, die Urteilskraft und Willensentscheidung entsprechend beeinflusst. Die so empfundenen Reaktionen des Körpers sollten aber auch immer wieder beobachtet und entsprechend der Zielrichtung genau einreguliert werden. Jede Reaktion ist aber für sich betrachtet in Ordnung und muß in diesem Kontext bewertet werden, d.h. wertneutral als Reaktion eingestuft werden. Sollte diese Reaktion aber einmal übertrieben sein, wie z. B. bei der Wärmeübung der Arm zu warm werden, so muß dem Körper gesagt werden, in welcher Form die Empfindung wünschenswert ist, damit es entspannend ist.

Wenn Wahrnehmungen im körperlichen Bereich **wertfrei** akzeptiert werden, kann bald spürbar werden, wie eng im Körper und Seele Spannung und Entspannung miteinander verbunden sind. Entspannung kann sicher nicht isoliert gesehen werden. Das Leben besteht aus Gegensätzen: aus Anspannung und Entspannung. Die meisten Menschen haben bereits vielfältige Erfahrungen mit mehr oder weniger intensiver Spannung gemacht. Beim Thema **Spannung** unterscheiden wir die lebensnotwendige Anspannung einerseits (mit ihr wird „aktiv sein“ erst möglich) und die krankmachende Anspannung, die zerstört, andererseits. Die Grenze zwischen beiden ist oft sehr fließend und manchmal schwer zu erkennen. Bei Überschreiten der Grenzen vom Bereich der „gesunden“ Spannung zur krankmachenden beginnt der Körper Signale zu senden, die relativ „leise“ anfangen, im körperlichen Bereich zum Beispiel mit Muskelverhärtungen, Schmerzen, Migräne. Im seelischen Bereich tritt Hektik, Nervosität, Angst, Abhängigkeit (von Tabletten, Drogen, Alkohol, Zigaretten, Konsum), Schlafstörungen und Streß auf. Undurchsichtiger sind dagegen üblicherweise die Interpretationen beim Wort „Entspannung“. Wenn man einmal den gängigen Konsum- und Modebegriff „sich entspannen“ durch ein sinngemäßes Ersatzwort abschwächt, so kann man „sich entspannen“ auch mit „loslassen von Spannung“ übersetzen. Dadurch wird deutlich, wie der vorsorgende und der therapeutische Ansatz in der Arbeit mit Entspannungstraining und Autogenem Training aussehen kann.

Bei dieser Arbeit können zunächst durch gezielte „loslassen fördernde“ Übungen die körperliche Wahrnehmungsfähigkeiten geweckt und geschult werden: Wachwerden, aufmerksam sein, wahrnehmen der eigenen aktuellen Situation, erkennen und orten, wo psychische und physische Spannungszustände im Körper spürbar sind, sowie erkennen von Zusammenhängen zwischen der körperlichen und der seelischen Spannung.

Diesen Erkennungsprozeß kann dann im zweiten Schritt von der aktiven, das heißt bewußten Entscheidung abgelöst werden. Diese bewußte Entscheidung kann:

- entweder heißen, den derzeitigen Zustand so zu lassen und ihn akzeptieren, oder
- aber ihn loszulassen, um sich mit einer Veränderung der psychische/physische Balance wieder neu zu schaffen.

Diese Frage kann idealerweise wieder nur von jedem Menschen alleine beantwortet werden. Jeder weiß nur **alleine**, was er braucht, was ihm fehlt bzw. was er zuviel hat von dem, was ihn an einem gesunden Leben hindert.

Das Autogene Training ist auch nach naturwissenschaftlichen Gesichtspunkten als eine Methode gesetzmäßiger Beeinflussung von Körperfunktionen entwickelt worden; in diesem Fall können sowohl physische Endeffekte objektiviert werden, aber die subjektive Erfahrung steht ganz im Mittelpunkt. Durch die Entspannungsübungen ändert sich das Selbsterlebnis im körperlichen wie auch im elementarseelischen Befinden (Stimmung, Antrieb). Die Grundstufe des Autogenen Trainings kann zu einer Körpermeditation führen, insofern der Übende über die Empfindungen der einzelnen Organsysteme hinaus zu einem ganzheitlichen Körpergefühl gelangt. In dem oben beschriebenen Kontext ist das Entspannungstraining des Autogenen Training in idealer Weise ein hilfreiches Medium, um zu erspüren, in welcher Form der Körper aus seinem Gleichgewicht ist und wie sich der optimalere Zustand anfühlen könnte. Das Autogene Training arbeitet hier mit geeigneten Vorstellungen und Phantasien, die aber immer körper- und individuumbezogen ausgerichtet sind. Das heißt, daß **jede Entspannungsübung von negativen Istzustand zu dem positiven Sollzustand ein Brücke herstellt**. Der Übende erlebt, erfühlt, erspürt seinen eigenen Spannungszustand in Form der

1. Schwereübung (Muskelspannung),
2. Wärmeübung (Gefäßentspannung),
3. Herz/Kreislaufübung (Puls, Blutdruck als Ausdruck der inneren Spannung),
4. Atemübung (Entspannung oder Spannung verändert Atemfrequenz und -tiefe),
5. Sonnengeflechtsübung (Spannungszustand im Verdauungstrakt) und
6. Kopfübung (Spannung der Hirngefäße über die Temperatur).

Diese Übungen geben nicht nur die Möglichkeit, die eigenen Situation wahrzunehmen, sondern auch hilfreiche Strategien für eine Verbesserung für die Zukunft zu erreichen.

In der Tradition des westlichen Christentums richtet sich Meditation nur auf geistige Ziele und umgeht den leiblichen Bezug, der *negativ* bestimmt wird: der Körper darf die Meditation nicht stören. Die Anknüpfung an die orientalischen Lehren ist deshalb besser, um über die Erfahrungen des überpersönlichen Ganzen auf der ganzheitlichen Körpererfahrung aufzubauen. Wie sieht nun diese Körpererfahrung in der Grundstufe des Autogenen Trainings aus. Sie unterscheidet sich von der gewöhnlichen Körpererfahrung dadurch, daß sie sich nicht lokalisieren, also nicht auf räumliche Punkte beziehen läßt, wie z. B. unser Sinnesempfinden. Diese Sinnesempfindungen wie schmecken, riechen, hören, sehen sind eher ergänzende Faktoren in der Wahrnehmung. Anstelle der Sinnesempfindungen haben wir in der Grundstufe **Grenzempfindungen**, die sich nicht leicht mit Worten beschreiben lassen und denen man erst in zunehmenden Maße objektiv-physiologisch zuordnen kann. Den Ursprung dieser Wahrnehmung findet man im Subjektiven, wir befinden uns lediglich in einem besonderen Zustand zwischen Empfindung und Gefühl, bei welchem wir den Körper sozusagen von innen, ganzheitlich spüren. Diese Grenzempfindungen sind das Gefühl von

1. **Schwere**, welche durch die Muskelentspannung entsteht,
2. **Wärme**, als Sinnbild für Haut- und Organdurchblutung,
3. **Herzrhythmus und Blutdruck**, d.h. die Rhythmik und Empfindungen des Kreislaufes,
4. **Atmung**, dem Rhythmus des Zwerchfells als Maßeinheit für Anspannung oder Entspannung,
5. **Sonnengeflecht**, welches die Verdauungsorgane versorgt und so das Empfinden von Wärme, Bewegung des Nahrungsbreis in Magen und Darm,
6. **Kopfkühle**, als Zeichen für eine entspannten Kopf und dessen Temperatur;

Schwere und Wärme ähneln am ehesten den normalen Empfindungen, die vertraut sind, weil die Muskeln und die Haut ein ganzheitlich zusammenfassendes Organ sind und durch die tägliche Benutzung bekannt sind. Sonst aber sind die Grenzempfindungen etwas Ungewohntes und Neues, in Ihrer Eigenart nur totalen Körpergefühlen nach dem Sport vergleichbar. Während der entspannenden Übungen erlebt der Übende seinen Körper in einem Gefühl von Gelassenheit, in sich ruhen, wachem Regenerieren, harmonischen Spannungszustand zwischen Anspannung und Erschlaffung, einem idealen Zustand, der auch für den Alltag ideal wäre. Durch die Arbeit mit der Entspannung bekommt der

Trainierende nicht nur während der Sitzung im Autogenen Training die oben beschriebenen Empfindung spürbar mit, sondern nimmt auch spürbarer im Alltag war, wenn äußere Umstände an seinem guten Entspannungszustand zerran. So kann z. B. in unterschiedlichen Situationen sich der innere Spannungszustand verändern, ein Erleben, welches vorher unspürbar war und jetzt deutlich miterlebt wird. Das Wahrnehmen von Spannung und Entspannung ist sozusagen die Basis für die kontemplative Arbeit mit dem Körper und seinen Empfindungen. Erst durch das Erspüren des Ausgangszustandes können Unregelmäßigkeiten als Störungen wahrgenommen werden, und erst dann auch verändert werden. Da während der Entspannung nicht nur die Zeit relativiert wird, insofern sie keine Rolle spielt, keine Funktion hat, stehen die lebendigen Körpererfahrungen im Mittelpunkt. Als etwas Neues erlebt der Übende auch den Einfluß auf die verschiedenen Organsysteme, die ihre Zustände ändern, wenn man sie sich auf bestimmte Weise vorstellt und an ihnen mental arbeitet. Doch ist dieser Einfluß von besonderer Art. Der Übende erlebt die Umkehr des Willens. Die Intension, einen Organzustand zu verändern, verwandelt sich in der Übungshaltung in Hingabe, die ein Ereignis ermöglicht. In der Vorstellungsrichtung sind Erwartung und Vollzug zusammengefaßt. Erlebnis und Wille lassen sich nicht mehr trennen. Der Übende lernt so einen neuen Lebenszugang kennen, in welchem die Grundgegensätze der menschlichen Existenz verschwinden.

Der bewußte Übergang vom meditierenden Vorstellungsbild zur Anwendung in der Realität heißt, daß auch in Momenten großer Anstrengung durch bewußtes Haushalten über kleine Körperübungen, Konzentrationsübungen, mit der eigenen Energie die Gesundheit gepflegt werden kann. Das Autogene Training ist nicht nur ein Gesundheitsprogramm für Kranke, es ist auch für alle Gesunden ein Training der tiefen Entspannung, das die Widerstandskraft gegen krankmachende Stressoren merklich erhöht. Wer gelernt hat, sich durch Autogenens Training in positive Erwartungen zu versetzen, für den gibt es keine unlösbaren Probleme und zermürbende Selbstzweifel mehr.

„Wenn auch die Hunde kläffen, die Karawane zieht doch ihres Weges.“
arabisches Sprichwort

Die Arbeit einer Entspannungsgruppe beinhaltet sowohl in der Gruppe als auch in Einzelsitzung als wesentlichen Punkt in der Gesundheitsvorsorge die aktive und bewußte Körpererfahrung. Mit entspannenden, loslassenden Übungen, Musik, Phantasierreisen und vielen anderen Möglichkeiten können individuell verschiedene Spannungen erspürt und (los)gelassen werden. Anstatt körperlicher Symptome und Krankheiten zu bekämpfen, werden sie ursächlich vermieden.

Die Wahrnehmung der eigenen Situation kann ungeahnte schlummernde Energien wecken, mit der die eigene gesundheitliche Situation kreativ um- und weitergestaltet werden kann. Damit wird manches bisher vielleicht automatisch geschluckte Medikament überflüssig.

Verfasser: Jan W. Moestel
eMail: info@moestel.de