

Autogene Entspannung

Das **Autogene Training**, diese weitverbreitete und sehr zuverlässige Entspannungsmethode, besteht aus 6 Übungen:

Schwereübung - Muskelentspannung

Wärmeübung - Durchblutungsförderung

Atemübung - Wahrnehmen des Atemrhythmus

Herzübung – Entspannung und Herzregulierung

Sonnengeflechtsübung - Entspannung der Bauchorgane

Kopfübung – Entspannung des Stirnbereichs

In der Folge werden 3 optimierte Übungs-Einheiten, die **Schwereübung**, die **Wärmeübung** und die **Atemübung**, dargestellt. Diese eignen sich sehr gut für das selbständige Einlernen.

Optimierte Übungen

Das Inst. f. Psychoneurologie hat auf Basis der Erfahrungswerte einer Vielzahl von Kursen für Autogenes Training diese bewährte Entspannungstechnik sukzessive weiterentwickelt. Die einzelnen Übungen wurden **kürzer** und **effizienter**. Dadurch ist aus dem ursprünglich etwas komplizierten und langen Programm eine moderne und handliche Methode geworden.

Das **optimierte Autogene Training** ist leichter zu erlernen, wesentlich einfacher in der Anwendung und sehr zuverlässig in der Wirkung. Bei **selbstständiger Anwendung** bewirkt das Training als **Atem-Meditation** eine tiefe Entspannung, einen nachhaltigen Stressabbau und eine heilsame Regeneration.

Wirkungen

Erholung, Selbstruhigstellung, Schlafförderung, Verbesserung der Konzentration und Merkfähigkeit, Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung, Linderung von Wetterfühligkeit, Selbstbestimmung, Selbstregulierung
Hilfe bei folgenden Problemen: Nervosität, innerer Unruhe, Verspannungen, Frust, Aggressionen, depressiven Verstimmungen, Gehemmtheit, Unsicherheit, Angstzuständen, Panikattacken, Leistungsschwäche, nervösen Magen-, Darmproblemen, Atembeschwerden, Schwindel, Muskelkrämpfen, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen, nervösen Herzstörungen (Herzschmerzen, unregelmäßigem Herzschlag, Herzrasen), nervösen Kreislauf- und Blutdruckstörungen, Rauchen, Bewegungsneurosen (Tics usw.), Stottern, unkontrolliertem Essverhalten, depressiven Verstimmungen u.v.a.

Ein regelmäßiges und intensives Entspannungs-Training kann also vieles bewirken. Die beruhigende, schlaffördernde, angstlösende und stimmungsaufhellende Wirkung könnte mit dem Anstieg der **Gamma-Aminobuttersäure (GABA)** im Gehirn zu tun haben, wie eine Studie der Boston University School of Medicine vor allem bei Yoga-Übungen zeigt.

Das Training

Das Wichtigste beim Einlernen des Entspannungstrainings ist das **regelmäßige Üben**. Am besten eignet sich dazu ein ruhiger, etwas **abgedunkelter Übungsraum**. Die **Kleidung** sollte möglichst locker sein. Eine **entspannte Körperhaltung** und **geschlossene Augen** fördern den erwünschten Ruhezustand.

Liegehaltungen

Die bequemste Liegehaltung ist die **Rückenlage**. Man liegt entspannt auf dem Rücken, ein Kissen unter dem Kopf, die Beine sind ausgestreckt und etwas gespreizt, die Fußspitzen sind nach außen gerichtet.

Die Arme liegen leicht abgewinkelt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach unten.

Zur Linderung von Schulter- oder Nackenverspannungen können die Hände auf zwei Kissen oder auf die Hüften gelegt werden. Gegen Verspannungen im Rücken kann unter die Kniekehlen ein Polster oder eine zusammengerollte Decke gelegt werden.



Sitzhaltungen

Lehnhaltung: Man sitzt bequem auf einem Stuhl, das Gesäß ein wenig nach vor gerückt, und den Rücken an die Lehne gelehnt.

Die Beine stellt man bei geöffneten Knien etwas schräg nach vorne, wobei die Fußsohlen auf dem Boden aufliegen. Die Unterarme liegen auf den Armlehnen oder auf den Oberschenkeln. Der Kopf lehnt an der Kopflehne oder sinkt leicht nach vorne.



Droschkenkutscherhaltung: Diese Sitzhaltung ist selbst auf einem Hocker möglich. Man sitzt dabei auf dem vorderen Teil der Sitzfläche.

Die Unterarme liegen so auf den Oberschenkeln, dass die Hände an der Innenseite der Oberschenkel herunterhängen. Nun lässt man den Oberkörper gleichsam in sich zusammensacken: der Kopf hängt locker nach vorne und der Rücken krümmt sich. Die Schultern sollten sich in etwa über dem Becken befinden.



Das Aktivieren: Der Entspannungszustand, der während des Trainings erreicht wird, muss bei Beendigung der Übung zum Teil wieder aufgehoben werden. Darum schließt jedes Training mit dem Aktivieren ab.

Die Arme werden einige Male energisch gebeugt und gestreckt, dabei wird tief ein- und ausgeatmet. Beim Beugen der Arme und Ballen der Fäuste wird tief eingeatmet, beim Strecken der Arme und Finger wird kräftig ausgeatmet. Am Ende werden die Augen geöffnet.

Das Aktivieren bewirkt, dass man sich nach dem Entspannungstraining wieder frisch, wach und erholt fühlt. Bei Unterlassen des Aktivierens oder mangelhaftem Aktivieren bleibt mitunter eine unangenehme Gliederschwere oder Müdigkeit zurück. Personen mit niedrigem Blutdruck sowie Personen, die an Depressionen leiden, müssen besonders intensiv aktivieren (5- bis 10mal). Wird in der Öffentlichkeit trainiert, kann ersatzweise auch folgende Art der Aktivierung durchgeführt werden: Bei gestreckten Armen werden die Hände zu Fäusten geballt und einige Male kräftig nach innen und außen gedreht, so dass eine deutliche Spannung in den Armen und Schultern zu spüren ist. Am Abend, wenn man im Bett liegend die Übung macht und anschließend einschlafen möchte, wird nicht aktiviert.

Dreht man sich nach dem abendlichen Training gleich in die gewohnte Schlaflage, geht das Üben oft nahtlos in den Schlaf über.

Mögliche Anfangsprobleme

Konzentrationschwierigkeiten: In der ersten Übungszeit kommen während des Trainings oft alle möglichen Gedanken in den Sinn, die die Konzentration stören. Das sollte man so akzeptieren. Die Konzentrationsprobleme werden mit Fortdauer des Trainings immer geringer.

Innere Störreize wie ein kurzzeitiges Muskelzucken, Flattern der Augenlider, Juck-, Hustenreiz oder verstärkter Speichelfluss vergehen gewöhnlich bald wieder. Wenn während der Übung Muskelverspannungen auftreten, sollte die Sitz- oder Liegehaltung etwas verändert werden.

Einschlafen: Während der abendlichen Übung im Bett kann es gelegentlich vorkommen, dass man dabei einschläft.

Schwindel: Wird die Übung in der Anfangszeit zu lange durchgeführt, kann mitunter ein leichter Schwindel auftreten. In diesem Fall beendet man die Übung.

Müdigkeit oder Schweregefühl nach dem Training: Fühlt man sich nach dem Training müde oder bleibt ein Schweregefühl zurück, muss intensiver aktiviert werden. Die Arme werden kräftiger und öfter gebeugt und gestreckt, es wird tiefer ein- und ausgeatmet.

Schmerzen: Treten während der ersten Übungen Schmerzen auf, z.B. in einem Arm, so kann diese Erscheinung häufig mit der 'Erinnerungsfähigkeit der Gewebe' erklärt werden. Frühere Verletzungen oder Entzündungen können wieder erlebt werden. Es tritt gewissermaßen ein Erinnerungsschmerz auf, der aber in der Regel nach kurzer Zeit wieder vergeht.

Unangenehme Schwereempfindung: Ein extremes Schweregefühl in den Armen oder im ganzen Körper, das in der Anfangsphase unter Umständen auftreten kann, geht im Laufe des Trainings bald in ein angenehmes Schwereempfinden über.

Unregelmäßige Atmung: Ein unregelmäßiger und etwas angespannter Atemrhythmus während der ersten Übungen stabilisiert sich in der Regel bald wieder. Der Atemvorgang sollte nicht willkürlich beeinflusst werden.

Wahrnehmung des Herzschlages: Wird während des Trainings der Herzschlag wahrgenommen, nicht zu stark und regelmäßig, sollte das nicht weiter beunruhigen. Je weniger man sich darauf konzentriert, desto eher wird der angestrebte Entspannungszustand verwirklicht.

Initialunruhe: Zu Beginn einer Übung kann die sogenannte Initialunruhe auftreten, die meistens Ausdruck eines Widerstandes oder einer Unsicherheit ist. Mit zunehmender Gewöhnung an das Training nehmen auch diese Anfangsschwierigkeiten ab und lösen sich schließlich gänzlich auf.

Unüberwindbare Schwierigkeiten: Bei stärkeren psychischen oder körperlichen Störungen kann es vorkommen, dass das Entspannungstraining selbständig nicht eingelernt werden kann. Mit Hilfe einer erfahrenen psychologisch-therapeutischen Fachkraft können Probleme gewöhnlich überwunden und die Übungen erfolgreich angeeignet werden.

Schwereübung

Die erste Einheit ist eine vereinfachte Form der Schwereübung des Autogenen Trainings. Sie bewirkt eine angenehme **Entspannung der Muskulatur**, die vom Trainierenden häufig als Schwereempfindung wahrgenommen wird. Mitunter stellen sich zu Beginn des Trainings auch andere Empfindungen ein: ein **Kribbeln** oder **Prickeln** in den Fingern und Armen, ein **Ziehen**, ein **Leichtigkeitsgefühl**, ein **Wärmegefühl**, ein Gefühl als würden die Gliedmaßen an **Volumen** zunehmen oder ähnliches. Diese Erlebnisse sind Zeichen einer Muskelentspannung.

Durchführung der Übung

Wir nehmen eine angenehme Sitz- oder Liegeposition ein, schließen die Augen und beginnen, uns im **Rhythmus der Atmung** langsam und ruhig die Übungsformeln **im Geiste** vorzusagen. Wir sagen bis zu dreimal die Formel »**ganz ruhig**«, anschließend ca. sechsmal »**Arme schwer**«, danach wieder »**ganz ruhig**«. Ein Mitzählen beim Vorsagen der Formeln ist nicht sinnvoll - fünf- oder sechsmal ist nur ein Richtwert. Zuletzt erfolgt das **Aktivieren**: Arme einige Male kräftig beugen und strecken, tief ein- und ausatmen, Augen wieder öffnen.

Die einzelnen Formeln sollten möglichst ruhig und gleichmäßig vorgesagt werden.

Beim Einatmen wird das erste Wort der Formel (**ganz** bzw. **Arme**) vorgesagt, beim Ausatmen das zweite Wort (**ruhig** bzw. **schwer**). Wichtig ist, dass der Atemrhythmus dabei gleichmäßig bleibt. Die Koppelung der Formeln an den Atemrhythmus fördert die Konzentration und vor allem die Entspannung.

Beim Vorsagen der Formel »*Arme schwer*« konzentrieren wir uns auf beide Arme und beobachten, welche Empfindungen entstehen. Diese erste Übung dauert nur wenige Minuten.

Eine wichtige Bedingung für das Gelingen der Übung ist, dass man nicht gespannt auf die angestrebten Empfindungen wartet. Wir nehmen eher die Rolle des **passiven Beobachters** ein und registrieren, was geschieht.

Die Erlebnisse kommen manchmal früher, manchmal später, entscheidend ist das regelmäßige Üben. Was gewöhnlich bald erlebt wird, ist eine innere Ruhe und Gelöstheit.

Die innere Ruhe ist das Ziel des Trainings, nicht die Voraussetzung.

Nach einiger Zeit sprechen wir im Anschluss an die Arme auch die Beine an. Die Übungsformel »*Beine schwer*« wird ebenfalls im Rhythmus der Atmung fünf- oder sechsmal vorgesagt. Dabei konzentrieren wir uns voll und ganz auf die Beine.

Trainings-Text 05:31



Schwereübung

ganz ruhig 3x

Arme schwer 6x

ganz ruhig 3x

Beine schwer 6x

ganz ruhig 3x

Aktivierung oder Fortsetzung des Trainingsprogramms

Wärmeübung

Beim Training kommt es zu einer Umschaltung von der sympathischen Phase in die parasympathische, was eine Weitstellung der Gefäße zur Folge hat. Die Wärmeempfindung, die dabei erlebt wird, ist keine Einbildung. Die Temperaturerhöhung kann mit einem Hautthermometer gemessen werden. Die auf diese Weise erreichte bessere Durchblutung ist nicht nur vorübergehend, sondern kann durch regelmäßiges Üben auf Dauer verbessert werden. Die verstärkte Durchblutung beim Training wird normalerweise als Wärme erlebt, vielfach macht sie sich anfangs durch ein Kribbeln in den Händen und Füßen oder ein Gefühl, als schliefen die Glieder ein, bemerkbar.

Durchführung der Übung

Bei der Übung »**Arme warm**« richten wir die Konzentration auf die Arme, bei der Übung »**Beine warm**« auf die Beine und stellen uns dabei ein Wärmegefühl vor.

Koppelung an den Atemrhythmus: »**Arme**« bzw. »**Beine**« während des Einatmens, »**warm**« während des Ausatmens vergegenwärtigen.

Mögliche Anfangsschwierigkeiten bei der Wärmeübung

- Personen, die an **kalten Händen** oder **Füßen** leiden, brauchen mitunter etwas länger, um das Wärmeerlebnis zu realisieren. Besonders das Entstehen der Wärme in den Beinen kann einige Zeit dauern.

- Fühlen sich die Hände "**geschwollen**" oder "**unförmig**" an, so ist das ebenfalls eine normale, harmlose Reaktion. Auch ein gelegentliches Schwitzen an den Handflächen ist meistens nur vorübergehend.

- Wenn bei der Übung mitunter ein **Schwindelgefühl** oder gar eine **Übelkeit** auftritt, so sollten die weiteren Übungen nur mehr in der Lehnhaltung oder Rückenlage durchgeführt werden, besonders bei zu niedrigem Blutdruck. Schwindelgefühle lassen sich normalerweise durch kräftiges Zurücknehmen beheben.

Trainings-Text 10:14 

Schwere- und Wärmeübung

ganz ruhig 3x

Arme schwer 6x

ganz ruhig 3x

Beine schwer 6x

ganz ruhig 3x

Arme warm 6x

ganz ruhig 3x

Beine warm 6x

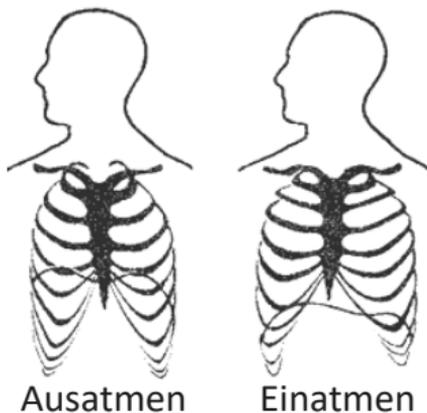
ganz ruhig 3x

Aktivierung oder Fortsetzung des Trainingsprogramms

Atemübung

Das **Einatmen** ist sowohl bei der Brust- als auch bei der Bauchatmung der aktive Vorgang. Bei der **Brustatmung** kontrahieren sich verschiedene Muskeln des Schultergürtels und die Zwischenrippenmuskulatur spannt sich an. Die Rippen heben sich, der Hohlraum im Brustkorb wird größer und Luft kann in die Lungen einströmen. Bei der **Bauchatmung** erfolgt beim Einatmen eine Kontraktion des **Zwerchfells**.

Das Zwerchfell ist eine etwa 3 Millimeter dicke Muskelplatte, die den Brustraum vom Bauchraum trennt. Diese muskuläre Wand wölbt sich in Form einer doppelten Kuppel nach oben und ist über die Leber und den Magen gestülpt.



Beim **Einatmen** zieht sich das Zwerchfell zusammen, die Kuppeln flachen ab, der Hohlraum im Brustraum wird größer, Luft strömt in die Lungen ein und der Bauch streckt sich nach vor (Bauch- oder Zwerchfellatmung).

Das **Ausatmen** ist ein passiver Vorgang, wobei sich alle während des Einatmens kontrahierten Muskeln wieder entspannen. Das Zwerchfell wölbt sich wieder nach oben, die Rippen senken sich, wobei der Brustraum kleiner wird und die Luft ausströmt.

Die Anzahl der Atemzüge beträgt etwa 10 bis 15 pro Minute und pro Atemzug werden etwa 0,5 Liter Atemluft hin- und herbewegt. Bei intensiver Atmung erhöht sich dieses Atemzugvolumen auf zirka 2,5 Liter.

Die Atmung unterscheidet sich von allen anderen Körperfunktionen durch eine Besonderheit.

Der Atemvorgang wird gewöhnlich autonom vom Atemzentrum gesteuert (im Schlaf und sogar in der Bewusstlosigkeit atmet man weiter), er kann aber auch bewusst beeinflusst werden. Der autonom ablaufende Atemvorgang verläuft in 3 Phasen: **Einströmen** der Luft, **Ausströmen** der Luft, anschließende kurze **Pause**. Die 2. und 3. Phase sind für den Entspannungszustand wichtig, da hier eine weitgehende Muskelentspannung vorherrscht.

Schon bei der Schwereübung geschieht es, dass die Atmung zunehmend ruhiger und gleichmäßiger wird. Wir nehmen während der Übung den Atemvorgang, den Wechsel von Ein- und Ausatmen, nur passiv wahr. Die Atmung soll nur empfunden und nicht bewusst beeinflusst werden. Die Aufmerksamkeit richten wir dabei vor allem auf das Ausatmen. Diese passive Hingabe an den natürlichen Atemrhythmus vertieft den Ruhe- und Entspannungszustand. Daneben kann es zu einer Intensivierung der Schwereempfindung kommen. Es ist zunächst gleichgültig, ob die Atmung schnell oder langsam, tief oder flach, regelmäßig oder unregelmäßig, Brust- oder Bauchatmung ist. Wir wollen nichts verändern und atmen so weiter wie bisher. Manchmal wird in der Anfangsphase kaum etwas oder nichts erlebt. Das Atemerlebnis kommt erst mit der Zeit, mitunter auch erst nach einigen Wochen. Aber schließlich entwickelt sich die Atemübung, das Spüren des rhythmischen Ein- und Ausatmens, zu einem der angenehmsten Erlebnisse des Trainings. Ohne dass wir bewusst dazu beitragen, wird die Atmung ruhiger, langsamer und gelöster, es entwickelt sich ein eigener, natürlicher und sehr stabiler Atemrhythmus. Auch kommt es zunehmend zur Bauchatmung, zum rhythmischen Heben und Senken des Bauches.

Durchführung der Übung

An die Schwere bzw. die Wärmeübung wird die Atemübung angefügt. Die einfachste Formel lautet: »**At-mung**«. Die Silbe »**At**« wird während des Einatmens, die Silbe »**mung**« wird während des Ausatmens vergegenwärtigt. Bei Verwendung des [Audio-Trainings-Programms](#) wird die Formel »**Atmung ruhig**« verwendet. Wir verändern den Atem-Rhythmus nicht bewusst, wir nehmen das autonome Ein- und Ausatmen passiv wahr.

Trainings-Text

07:42



Schwere- und Atemübung

ganz ruhig 3x

Arme schwer 6x

ganz ruhig 3x

Beine schwer 6x

ganz ruhig 3x

Atmung ruhig 6x

ganz ruhig 3x

Aktivierung oder Fortsetzung des Trainingsprogramms

Ein **guter** und **tiefer Entspannungszustand**, der im Laufe des Einübens des Trainings erreicht wird, kann mitunter folgende **Erlebnisse** mit sich bringen:

- Ein Gefühl des **Schwebens**
- Ein Gefühl **extremer Schwere**
- Ein Gefühl, als wären gewisse **Körperteile**, z.B. die Arme, **nicht mehr vorhanden** oder als würden sie eine **andere Lage** einnehmen als sie tatsächlich haben.
- Ein **schlafähnlicher Zustand**, in den man plötzlich 'hineinfällt', wieder 'hochschreckt', wieder 'hineinfällt' usw., bis dieser schließlich, bei guter Beherrschung des Trainings, in einen kontinuierlichen Entspannungszustand übergeht.

Schwere-, Wärme- und Atemübung

ganz ruhig 3x

Arme schwer 6x

ganz ruhig 3x

Beine schwer 6x

ganz ruhig 3x

Arme warm 6x

ganz ruhig 3x

Beine warm 6x

ganz ruhig 3x

Atmung ruhig 6x

ganz ruhig 3x

Aktivieren