

Stefan Schaub

*Zwanzig Minuten
Autogenes Training mit Musik
für mehr Ruhe und Gelassenheit*

Eine Basisübung für den Alltag

Zum Autor:

Stefan Schaub, Jahrgang 1952, studierte Pädagogik, Psychologie (Dipl.-Psych.) und Musikwissenschaft/Musikpädagogik (Dr. phil.). Grundlagenforschung auf dem Gebiet der Musiktherapie. Durchführung einer empirischen Untersuchung zum Thema Musik und AT: „Musik im Autogenen Training. Eine experimentelle Untersuchung“. Zeitschrift Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 30, 286-292, 1980. (Als Download unter www.musikseminare.de)

1977-82 Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Musiktherapie (DGMT e.V.). Zahlreiche Fachartikel und Sachbücher. 1983 Gründung der „Seminare für Klassische Musik“ (www.musikseminare.de).

Keyboard: Michael May (Arr. und Einspielung der „Air“ von J.S.Bach)

Von dem ersten Musikstück konnte der Rechteinhaber nicht identifiziert werden. Er wird gebeten, eventuelle Ansprüche geltend zu machen.

Wichtiger Hinweis:

Die CD dient der Unterstützung von Entspannungsübungen.

Sie ist kein Ersatz für ggf. notwendige therapeutische Maßnahmen oder Gespräche mit einem Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten.

Jede Haftung wird ausgeschlossen.

Vorbemerkung

Wenn Sie sich diese CD anhören und damit üben wollen, können Sie damit gleich beginnen. Vor der ersten Übung müssen Sie nur zwei Dinge wissen: etwas zur Körperhaltungen beim Üben und zum Zurücknehmen.

Als Körperhaltungen beim Üben haben sich bewährt:

- Das Sitzen auf der vorderen Kante eines Stuhls oder Sessels ohne sich anzulehnen, wobei die Unterarme auf die Oberschenkel gelegt werden (die sogenannte Droschkenkutscherhaltung).
- Das Sitzen in einem bequemen Sessel, die Arme auf die Lehnen gelegt, eventuell auch den Kopf angelehnt.
- Das Liegen auf einer ebenen, nicht zu harten Fläche mit leicht abgewinkelten Armen; die Füße fallen dabei entspannt nach außen. Wer dazu neigt, häufiger bei der Übung einzuschlafen als ihm lieb ist, dem sei die etwas unbequemere Droschkenkutscherhaltung empfohlen.

Das Zurücknehmen

Das *Zurücknehmen* sollte - zumindest in den ersten Wochen - in immer gleicher Weise geübt und durchgeführt werden: **aus der Entspannungshaltung heraus beuge ich zuerst die Arme, atme tief durch und öffne dann die Augen.**

In Formeln gefasst: „Arme fest - Atem tief - Augen auf“

Treten nach einer Entspannungsübung mit dem Autogenen

Training ausnahmsweise einmal Störungen auf, etwa wenn eine leichte Benommenheit zurückbleibt oder man glaubt, dass sich Arme oder Beine verändert anfühlen, dann ist das meist durch mangelhaftes Zurücknehmen zu erklären. Wird man einmal abrupt aus der Übung gerissen (beispielsweise wenn es an der Haustür klingelt), kann man zwar hundertprozentig sicher sein, richtig reagieren zu können; schlimmstenfalls fühlt man sich etwas benommen, so wie nach einem unvermittelt abgebrochenen Mittagsschlaf. Um dann aber doch wieder ordentlich auf die Beine zu kommen, sollte man, falls es die Umstände erlauben, wenigstens eine Kurzübung anschließen, die mit einer normalen Rücknahme endet. Das Zurücknehmen unterbleibt nur, wenn wir die Absicht haben, die Übung in Schlaf übergehen zu lassen, etwa beim Üben vor dem abendlichen Einschlafen.

Die Welt des Willens und der Vorstellungen

Es gibt zwei Wirkungsprinzipien, mit denen wir uns als erstes vertraut machen müssen, wenn wir in den Mechanismus von Anspannung und Entspannung eindringen wollen: Wille und Vorstellung. In unserer westlichen Kultur gilt seit Jahrhunderten das Prinzip, dass alles, was wir erreichen wollen, von unserem Willen oder dem Willen eines anderen gesteuert wird. *Streng dich mehr an!* hieß es früher, wenn es in der Schule nicht recht klappen wollte, *Nimm dich zusammen!*, wenn Ängste kamen, die sich nicht so schnell verscheuchen ließen. Wille, Anstrengung, Ausdauer - das waren die Tugenden, um die sich alles zu drehen schien. In vielen östlichen Kulturen dagegen ist den Menschen durch ihre Religion und Tradition das Wissen gegeben, dass es noch andere geistige Prinzipien gibt, die unser Handeln und unseren Körper steuern. Wir können sie verallgemeinernd mit *Vorstellung* bezeichnen. Die Existenz auch nur eines einzigen Fakirs würde genügen, um zu beweisen, dass es möglich ist, ***autonome vegetative Funktionen*** zu steuern, wenngleich ohne den Willen. Setzen wir uns auf ein Nagelbrett, werden wir dieses blitzschnell wieder verlassen, weil sich besonders angenehme Empfindungen partout nicht einstellen wollen. Nun ist es zwar nicht unser Ziel, Fakir zu werden, doch dieses Wissen uralter fernöstlicher Menschenkunde über das Zusammenspiel von Gedankenwelt und Körper kann uns von großem Nutzen sein. Kehren wir also in die uns vertraute Welt westlicher Kategorien zurück und machen einfach einmal ein ***Experiment***, und zwar am besten gleich mit uns selbst: Halten Sie einen Ring oder ein kleines Lot an einem Faden zwischen Daumen und Zeigefinger beider Hände, die sich über der Tischplatte berühren, während die Ellenbogen gebeugt und leicht hochgehoben oder aufgestützt sind. Versetzen Sie nun dieses Pendel bewusst und willentlich in Schwingungen und betrachten Sie seine Bewegungen. Beobachten Sie aber auch Ihre Hände und Finger: mit der Kraft und in die Richtung, wie Sie das Pendel zum Ausschlag bringen, steuern Sie auch die entsprechenden Bewegungen. In dieser Anordnung ist der Wille das ausschlaggebende Prinzip.

Bei einem zweiten Versuch gehen Sie anders vor. Sie nehmen sich vor, die Finger nicht bewusst zu bewegen, gleichgültig was passiert. Das Pendel müsste also ruhig hängen bzw. durch die Luftbewegung und durch ein leichtes unwillkürliches Bewegen von Fingern und Armen allenfalls kleine unsystematische Schwingungen vollführen. Beobachten Sie Ihre Finger genau: Sie wollen sich ja nichts vormachen und diese auf keinen Fall willkürlich bewegen! Gehen wir jetzt von der vorigen Strategie, den Willen 'einzuschalten', um das Pendel zu bewegen, zu der alternativen Strategie über, die darin besteht, sich einfach nur vorzustellen, dass das Pendel sich bewegt, und zwar in eine ganz bestimmte Richtung:

rechts - links, vor - zurück oder in Kreisbewegung im oder gegen den Uhrzeigersinn usw. Sie werden überrascht sein: Sie sehen nämlich, dass sich das Pendel tatsächlich zu bewegen beginnt, zuerst nur leicht, mit der Zeit aber doch recht deutlich. Und vor allem ganz eindeutig in die Richtung, die Sie sich vorgestellt haben! (Als Hilfe für den Anfang kann es nützlich sein, sich ein Blatt Papier mit entsprechenden Markierungen auf den Tisch zu legen, damit die Vorstellung etwas anschaulicher wird; nach den ersten Versuchen wird dies nicht mehr nötig sein). Wer dieses Experiment durchgeführt und genau beobachtet hat, wie stark und unmittelbar der Zusammenhang ist zwischen der vorgestellten und der realisierten Bewegung des Pendels, der weiß nun schon etwas genauer, was es mit der Imagination auf sich hat. Was sich dabei abspielt, ist keine Zauberei, sondern ein biophysisches Prinzip, das grundsätzlich gilt: Gedanken, Vorstellungen, die sich auf unseren Körper beziehen, haben die Tendenz, sich real umzusetzen. Ohne dass wir das bemerken, läuft dieser Mechanismus ständig ab: Steigen wir im Dunkeln eine Treppe hinab und sind der Meinung, es müsste noch eine Stufe kommen, geraten wir ins Straucheln, wenn dies nicht so ist. Geben wir in einem psychologischen Experiment einer Versuchsperson die Aufgabe, sich vorzustellen, sie trage am Arm einen Eimer mit drei Litern Wasser, ist die Muskelanspannung höher, als wenn wir die Aufgabe geben, den Eimer in der Phantasie nur mit einem Liter zu füllen. ***Das Zusammenspiel zwischen Gedankenwelt und Muskelsystem gehört zu unserem Alltag.*** Nur ist man in der westlichen Kultur lange Zeit nicht auf die Idee gekommen, diese angeborene Fähigkeit systematisch zu nutzen. Erst am Ende des 19. Jahrhunderts hat man damit begonnen, dieses universelle Prinzip zu erforschen. Der Physiologe Carpenter sprach 1873 vom ***ideomotorischen Gesetz***; seither steht der Begriff ***Carpenter-Effekt*** für das Prinzip, dass Vorstellungen, die den eigenen Körper (und die eigene Psyche) betreffen, die Tendenz haben, sich unmittelbar umzusetzen. Doch erst die weitere Erforschung der Hypnosefähigkeit um 1900 und die Entwicklung ihres wichtigsten Abkömmlings, des Autogenen Trainings durch den Internisten Prof. J. H. Schultz in den Zwanziger Jahren, haben dazu beigetragen, dass man imaginative Verfahren auch bei uns ernster nimmt. Dass sich Schausteller und Scharlatane schon seit jeher auf Marktplätzen hypnotischer Kunststücke bedient haben, ist bekannt. (Übrigens auch bestimmter Varianten des Pendelversuchs, womit man glaubte, in die Zukunft schauen zu können, während die Bewegungen nur die unbewussten Erwartungen desjenigen zum Ausdruck brachten, der das Pendel gerade in der Hand hielt.) Leider wurden durch solche Praktiken und dabei nicht zuletzt durch die scheinbar offenkundige Tatsache, dass der Hypnotisierte willenlos und abhängig gemacht wurde, die Hypnose und alles, was mit ihr zusammenhängt, so nachhaltig in Verruf gebracht, dass selbst heute noch mancher bei diesem Thema mit Zurückhaltung reagiert und damit selbst bestens abgesicherte Möglichkeiten in Therapie und

Psychohygiene vorschnell ablehnt. Versuchen wir nun, uns klarzumachen, was Wille und Vorstellung im Einzelnen können. In den Einflussbereich des Willens gehört in erster Linie der Bewegungsapparat, das Gehen, Hinsetzen, Aufstehen, Beugen der Arme und anderes mehr. Dies ist uns alles sehr vertraut. Oben haben wir allerdings auch schon aufgelistet, was der Wille nicht kann: Er ist wirkungslos bei der Steuerung der inneren Organe oder bei psychisch komplexen Phänomenen, etwa dann, wenn wir verhindern wollen, dass wir erröten oder feuchte Hände bekommen. Wir sprachen deshalb vom **Autonomen Nervensystem** - autonom im Sinne von: unbeeinflussbar durch den Willen. Ganz anders verhält es sich bei der Vorstellung: Sie allein hat einen unmittelbaren Einfluss auf die Funktionen dieses Autonomen bzw. Vegetativen Nervensystems, das als zentrale Schaltstelle auftritt, wenn es uns im Zustand blühenden Lampenfiebers oder akuter Ängste elend zumute ist. Ja, man kann geradezu sagen, dass der Wille dort, wo er keinen Einfluss hat, nicht nur wirkungslos ist, sondern sogar das Gegenteil erreicht. Man spricht deshalb vom **Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung**. Wer das Einschlafen mit dem Willen erzwingt, schläft nicht ein, sondern wird nervös. Entspannung per Willensanstrengung ist ein Widerspruch in sich selbst. In der Nichtbeachtung dieses Gesetzes liegt die häufigste Ursache für Misserfolge, die sich im Zusammenhang mit dem Autogenen Training einstellen können - und damit auch mit den Übungen, die wir uns hier vornehmen wollen. Erst wenn es uns gelingt, die Ziele, die wir uns setzen, über die Welt der Vorstellung anzusprechen und dabei den Willen außer Acht zu lassen, werden wir die großartigen Vorteile der Imagination ungehindert erfahren können. Doch das Außer-Acht-lassen ist leichter gesagt als getan, weshalb wir uns damit noch ein wenig beschäftigen müssen, wenn wir Fehler vermeiden wollen. Die günstigste Situation für die ersten Übungen ist sicherlich eine Befindlichkeit, in der wir frei sind von akuten Lampenfieberzuständen. Wenn jemand mit den Übungen allerdings dann beginnen muss, wenn die Scheune schon halb in Flammen steht, dann soll er sich nicht entmutigt fühlen, jedoch immer an eines denken: Es gilt das Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung. Je höher der Leidensdruck, desto eher neigt man dazu, den Willen zur Unterstützung heranzuziehen und sich anzustrengen: *Wann soll diese Methode eigentlich helfen, wenn nicht jetzt, wo ich sie brauche!?* Aber es hilft alles nichts, das Gesetz wirkt. Mögen wir uns auch ärgern, wenn wir gerade vom Baum herunterfallen, die Prinzipien der Schwerkraft können wir dadurch nicht außer Kraft setzen! So auch hier: Am Anfang steht die Einsicht, dass wir beim Üben auf jede Willensanstrengung verzichten müssen, dass es keinen Zwang geben darf, keine Erwartung an den schnellen Erfolg. J. H. Schultz, der 'Erfinder' des Autogenen Trainings, sprach deshalb auch von einer **passiven Konzentration**, die man in den Übungen anwenden sollte. Nicht aktiv, verkrampft, voller Erwartungen auf eine prompte Umsetzung aller Vorstellungen, sondern passiv, was auf der

anderen Seite aber nicht bedeuten darf, gleichgültig zu werden. Die beste Strategie ist die: Man sollte dahin kommen, dass die Übungen zumindest in den ersten Wochen in den regelmäßigen Tagesablauf des Übenden eingebaut werden; wenn es sich einrichten lässt zu festen Zeiten und an einem bestimmten *Übeort*. Wenn Sie sich dann bequem hingesetzt oder hingelegt haben, sagen Sie sich:

In den nächsten Minuten überlasse ich mich einer Reihe von Bildern und Vorstellungen, von denen ich weiß, dass sie sich irgendwann umsetzen. Ob dies schon heute geschieht oder erst später, ist überhaupt nicht wichtig. Hier und jetzt gebe ich dem Körper und der Seele die Gelegenheit, in kleinen Schritten in den Zustand der Entspannung zu gelangen. Es kann eine Weile dauern, bis das, was sich in mir bewegt, an die Oberfläche kommt und spürbar wird. Viele Menschen haben mit Erfolg lange vor mir das Autogene Training erlernt. Es gibt keinen Grund, warum ich dies nicht auch erleben kann. Meine Einstellung ist nicht: Ich mache jetzt die Übung, sondern: Ich überlasse mich der Übung. Und in dem Maße, wie ich mich ihr überlasse, werde ich gelassen... Und sollten einmal störende Gedanken auftauchen: sie sind gleichgültig und unwichtig - Die Gedanken kommen und gehen. Im Ganzen bin ich ruhig und entspannt.

So oder ähnlich müssen wir uns immer wieder auf die Übungen einlassen, die auf Imagination beruhen, und wir wissen jetzt auch, *warum* das so sein muss: Weil in den Bereichen, in denen das Vegetative Nervensystem dominiert, der Wille keine Chance hat. Die Welt der Vorstellung, der Imagination, mit der wir lernen wollen umzugehen, wirkt nur, wenn wir begreifen, dass wir uns ihr zwar überzeugt und zielgerichtet, gleichzeitig aber nur mit viel Geduld nähern dürfen. Ich beschreibe dies deshalb so ausführlich, weil meine Erfahrungen in der Weitergabe des Autogenen Trainings zeigen, dass es im Prinzip nur einen einzigen wiederkehrenden Grund gibt, warum das AT dann und wann einmal tatsächlich nicht funktioniert: wenn wir *willentlich übersteuert* an die Übungen herangehen. (Von krankhaften geistigen Störungen, die den Erfolg verhindern, soll hier nicht die Rede sein.) Es gibt Menschen, bei denen diese Gefahr größer ist als für andere. Wer von Natur aus gelassen ist, wird mit einem Zuviel an Willen weniger Probleme haben; er lässt die Dinge an sich herankommen, wie sie sich entwickeln. Von seiner inneren Struktur her eher gefährdet ist, wer auch sonst viel mit Anstrengung ausrichtet und mit seinem Willen viel erreicht, der im Beruf und im Leben Erfolge hat und diese darauf zurückführt, dass er eben in der Lage ist, sich zum rechten Zeitpunkt anstrengen zu können. So sehr ihm diese Fähigkeit im Alltag helfen mag - beim Autogenen Training kann sie ihm zur Falle werden. Hier muss er sich dessen, was wir oben besprochen haben, noch mehr bewusst sein, als alle anderen. Also:

Den Willen einsetzen, bis ich es mir zur Gewohnheit gemacht habe, täglich zu üben, vielleicht sogar mehrmals am Tag. Sobald aber die Übung beginnt, zählt nur Gelassenheit. Dies gilt auch für den Fall - und der ist in der täglichen Übungspraxis gar nicht selten -, dass die Gedanken abschweifen. Statt an den rechten Arm zu denken, fällt einem plötzlich ein wichtiger Termin ein, den man auf keinen Fall vergessen möchte. Auch dabei gilt: Die störenden Gedanken nicht mit Willenskraft verdrängen. Machen Sie einmal folgendes Gedankenexperiment: Sagen Sie sich jetzt, wenn Sie dies lesen: Ich denke eine Minute lang nicht an den Namen *Mozart*. Schauen Sie auf die Uhr und Sie werden sehen, dass es Ihnen nicht gelingen wird, den Namen willkürlich aus Ihrem Kopf zu verbannen. Sie wissen auch warum: Selbst hier gilt das Gesetz der das Gegenteil bewirkenden Anstrengung. Allein spontane Ablenkung ist in der Lage, einen Gedanken zum Verschwinden zu bringen. Wer bei den Übungen häufig mit diesem Problem kämpft, tut gut daran, in solchen Situationen die Formel einzubauen:

Sollten einmal störende Gedanken und Bilder auftauchen: Sie sind ganz gleichgültig. Die Gedanken und Bilder kommen und gehen.

Das Autogene Training

Der Anstoß zum Autogenen Training ergab sich bei Prof. Schultz durch die Hypnosearbeit. Bei Patienten, die sich in einem hypnotischen Entspannungszustand befanden, beobachtete er eine ruhige und gleichmäßige Atmung, ein völlig entspanntes Muskelsystem, eine gute Durchblutung in den Händen und Füßen; der Herzschlag war ruhig und gleichmäßig; auch das Gesicht war entspannt, bisweilen lockerte sich der Unterkiefer, der Mund war leicht geöffnet. Während der ganze Körper als wohligh warm empfunden wurde, auch der Bauchraum, in dessen Mitte sich das *Sonnengeflecht* befindet, ein Zentrum des Vegetativen Nervensystems, blieb die Stirn angenehm kühl - so wie es in dem alten Spruch heißt: *Den Kopf halt kalt, die Füße warm, das macht den besten Doktor arm.* Außerdem berichteten die Patienten, daß sie sich in diesem Zustand angenehm ruhig und entspannt gefühlt hätten. In Hypnose, bei der Suggestionen von außen an den Patienten gerichtet werden (*Ihre Arme sind ganz schwer und warm*), vollzieht sich die Umschaltung in die Entspannung ziemlich schnell. Will der Patient dieses Ziel noch einmal wiederholen, sei es zu Hause oder in Situationen, in denen er die Entspannung besonders dringend brauchen würde, fällt es ihm wesentlich schwerer, sich mit eigenen Kräften - autogen - in diesen angenehmen Zustand zu bringen. Um hier dem Patienten zu helfen, kombinierte J. H. Schultz zwei Prinzipien: Autosuggestion und Übung. Die Hypnose wurde damit von vornherein als Selbsthypnose angelegt, die Richtung des Geschehens von der Fremdsuggestion (*Sie sind ...*) auf die Autosuggestion (*Ich bin ...*) umgestellt. Da sich damit allerdings das Ziel noch immer nicht auf Anhieb sofort erreichen lässt, war Schultz' zweiter Gedanke, den vielschichtigen Entspannungszustand, den wir oben geschildert haben, gewissermaßen in seine einzelnen Bestandteile zu zerlegen und diese nach dem Prinzip des Übens durch Wiederholung additiv in kleinen Schritten zu einem Ganzen zusammensetzen. So entstanden schließlich die bekannten sechs Grundübungen des Autogenen Trainings:

1. Schwere-Übung: *Meine Arme und Beine sind angenehm schwer*
2. Wärme-Übung: *Meine Arme und Beine sind angenehm warm*
3. Herz-Übung: *Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig*
4. Atem-Übung: *Es atmet mich*
5. Leib-Übung (Wärmegefühl im Bauchraum):
Mein Sonnengeflecht ist strömend warm
6. Stirn-Übung: *Die Stirn ist angenehm kühl*

Die langjährige praktische Erfahrung hat gezeigt, dass der wesentliche Teil der Entspannungsreaktion bereits dann eintritt, wenn *Schwere* und *Wärme* realisiert werden. Meistens treten die Effekte der weiteren Übungen im Zuge der Umschaltung, die man mit den ersten beiden Übungen erreicht, spontan auf. Dies ist ein Grund, warum ich mich für das vorliegende Konzept bei den Aspekten, die auf dem Autogenen Training beruhen, auf diese beiden Übungen beschränke, die allerdings dann ihrerseits noch ein wenig ergänzt werden.

Weiterführende Literatur

Alman, B. M. und P. T. Lambrou: *Selbsthypnose. Ein Handbuch zur Selbsttherapie*. Auer-Verlag, Heidelberg 1995

Hoffmann, B.: *Handbuch des autogenen Trainings. Grundlagen, Technik, Anwendung*. dtv, München 1977

Thomas, K.: *Praxis des Autogenen Trainings. Selbsthypnose nach J. H. Schultz*. Trias, Stuttgart 1989