

Prof. J. H. Schultz

Autogenes Training

Das Original Übungsheft

Die Anleitung vom Begründer
der Selbstentspannung



TRIAS

- 6 Vorwort zur 25. Auflage
- 8 Zu diesem Buch
- 11 **Einführung**
- 12 **Autogenes Training und Hypnose**
- 15 Entspannung
- 18 Ziele des Autogenen Trainings
- 20 **Die Übungen**
- 21 **Haltungen**
- 24 **Der Pendelversuch**
- 26 **Die eigene Konzentration**
- 29 **1. Übung: Die Schwere**
- 31 Übungsdauer
- 32 Das Zurücknehmen
- 33 Wirkung
- 36 **2. Übung: Wärmeerlebnis**
- 38 Übungsdauer
- 39 Wirkung
- 41 **3. Übung: Die Atemeinstellung**
- 43 **4. Übung: Regulierung der Bauchorgane**
- 44 Wirkung
- 44 Ratschläge

- 45 **5. Übung: Einstellung des Kopfgebietes**
- 45 Wirkung

- 48 **6. Übung: Herzregulierung**
- 50 Wirkung

- 52 **Die Gesamtübung**
- 55 **Aufbau eines AT-Kurses (S. Stephan)**

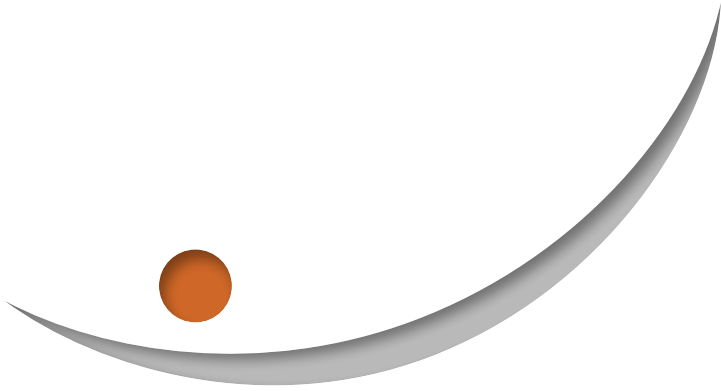
- 56 **Übung: Persönliche Leitsätze**
- 57 Leitsätze entwickeln
- 58 Leitsätze anwenden
- 61 Regeln für die Arbeit mit Leitsätzen

- 62 **Verlauf und Anwendung**
- 64 Entspannung als Erholung
- 65 Entspannung als Ruhigstellung
- 65 Entspannung zur Intensitäts- und Leistungssteigerung
- 66 Entspannung zum Selbstbeherrschen und Selbstbestimmen
- 67 Entspannung als Hilfe für Werterlebnisse

- 69 **Nachwort von Klaus Thomas**

- 72 **Nachwort von Siegfried Stephan**

- 73 **Anmerkungen**



Einführung

Aus der Hypnose entstanden bietet das Autogene Training jedem die Möglichkeit der positiven Selbstbeeinflussung. Durch gezielte Entspannung werden Sie gelassener, konzentrierter und leistungsfähiger.

Autogenes Training und Hypnose

Autogenes Training bedeutet aus dem »Selbst« (griechisch = autos) entstehendes (griechisch = genos) »Üben«. Das ist die Zielvorstellung, mit der jeder Übende an das Verfahren herantreten sollte, auch wenn der Weg dorthin von außen kommende Elemente enthält.

Nichts kommt bei solchen Methoden von Anfang an nur aus dem Selbst. Das gilt auch bei anderen aktiv-autosuggestiven oder aktiv-selbsthypnotischen Verfahren, sondern immer löst erst ein äußerer Anstoß einen inneren Vorgang aus, der damit wirklich aus dem Eigenen erwächst, d. h. also im wahrsten Sinne »autogen« wird.

Mit anderen Worten heißt das: Jede von außen kommende Suggestion (Heterosuggestion) wird durch eine in sich selbst entstehende Suggestion, d. h. also »Autosuggestion«, verwirklicht.

Umgekehrt – und das ist für uns hier noch wichtiger – bedarf eine von innen kommende Reaktion so gut wie immer eines von außen kommenden Anreizes. Das kann als Gesetz aufgestellt werden, wodurch sich die Grenze eines von außen »Heteros« und ein nur aus dem Innen heraus entstehendes »Autos« relativiert. Das Wesentliche ist so gesehen eigentlich eine Gewichtsverteilung.

Auf der einen Seite stehen Verfahren wie die reine Suggestion oder Hypnose, bei der die Übungspersonen oder Patienten nur

eine relativ passive Rolle spielen. Das widerspricht nicht ihrer eigenen Leistung, Mitwirkung und Einwilligung. (Auch in der neueren Ausgestaltung der Hypnose werden verstärkt die autoregulativen Prozesse angesprochen und aktiviert.)⁽²⁾ Auf der anderen Seite stehen Verfahren, die nur durch sparsame Außenreize die eigenen Reaktionen des Übenden anregen wollen, damit er dann, weitgehend von den Außenanregungen abgelöst, selbst üben kann. In dieser Endausprägung entspricht das dann dem »Autogenen«. So wird dann durch geistige Schulung jeder Art das gesamte Verhalten des Organismus beeinflusst. »Die Seele wirkt auf den Körper.« Ein Mensch kann seine verkrümmte Wirbelsäule durch ausdauerndes Üben geraderichten. Ein Mensch, der es durch Üben lernt, seine Stimmorgane entspannt und geordnet arbeiten zu lassen, bekommt eine »Singstimme«. Ein Mensch, dessen innere Unruhe des »Leibes und der Seele« sich als Herzklopfen äußert, kann die Symptome bessern. Durch dieselben Mittel kann ein Kranker mit Bronchialasthma, d. h. einer krampfhaften Verspannung der Atemorgane, sein Leiden erleichtern. Solche ärztliche Heilbehandlung nennt man Psychotherapie. Das Autogene Training ist eine ihrer Methoden.

■
 Die Seele wirkt auf
 den Körper.
 ■

Entstanden ist das Autogene Training aus alten und sicheren ärztlichen Erfahrungen der Hypnose⁽³⁾ (Teilschlaf). Hypnose ist ein schlafähnlicher Ruhezustand, der bei Gesunden immer, bei Nervösen etwas schwieriger durch rein seelische Beeinflussung hergestellt werden kann und Ruhe sowie Erholung mit sich bringt. (Auch Aktivität kann in Hypnose suggeriert werden und zeigt sich dann auch in den vegetativen Reaktionen.)⁽⁴⁾ Bei Geisteskranken gelingt die Hypnotisierung nur ganz ausnahmsweise. In tieferer Hypnose entwickelt sich ein traumhafter, nachtwanderischer Zustand (»Somnambulhypnose« genannt). Hypnosen leichteren und mittleren Grades stellen behagliche Ruhezustände dar, in denen die Außenwelt wenig beachtet wird,

ja oft verschwindet. Wie beim Nachtraum kann ferner in diesen Zuständen die Kritik teilweise verringert werden. Daher werden Erlebnisse in der Hypnose besonders »wirksam«. Wird dem Hypnotisierten z. B. gesagt: »Sie stehen in der heißen Sonne«, so rötet sich das Gesicht, und er beginnt oft zu schwitzen. Ja, es gelingt bei Beeinflussbaren, das Erleben so zu steigern, dass die »Ein-Bildung« zu einer Hautverbrennung, zu einer richtigen Brandblase führen kann.

Hypnosen leichteren und mittleren Grades stellen behagliche Ruhezustände dar.

Therese Neumann, Konnersreuth, zum Beispiel zeigte Hautveränderungen aufgrund einer außergewöhnlich intensiven »Ein-Bildung«. Befehle in der Hypnose werden später oft ausgeführt, auch wenn keine »bewusste« Erinnerung an die Vorgänge in der Hypnose besteht (posthypnotische Suggestion). Die Steigerung des Erlebens in der Hypnose erhöht bis zu gewissen Graden die Erinnerung an früher Erlebtes und Gelerntes, doch müssen Angaben Hypnotisierter genau überprüft werden; denn auch ihre Neigung zum Erfinden und Phantasieren (»Confabulieren«) steigt in gleichem Maße. Der menschlichen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die reine Hypnose (»Leerhypnose« nach Polzien) ohne zusätzliche gezielte Beeinflussung von außen ist ein wohltuender, erholender und beruhigender Zustand innerer Sammlung. Die Abkehr von äußeren Eindrücken kann so gesteigert werden, dass von Ärzten Geburtshilfe und Operationen völlig schmerzlos in reiner Hypnose ausgeführt wurden. ⁽⁵⁾

Wie bei allen ähnlichen Erscheinungen darf man den Menschen auch bei der Hypnose nicht in zwei Teile, in Leib und Seele, zerlegen. Hypnose bedeutet vielmehr wie Nachtschlaf, Ermüdung, Sprechen usw. eine Tätigkeit oder eine Einstellung des ganzen lebendigen Menschen. Psychologische Experimentaluntersuchungen zeigten dies schon 1920–1924 in Jena besonders klar.

Der Mensch fühlt in ruhiger Hypnose auch eine deutliche Veränderung des Leibes: Er bemerkt dabei ein kennzeichnendes, eigenartiges Gefühl von Ruhe, Schwere und Wärme. Schweregefühl entsteht, wenn die Muskeln sich entspannen, die sonst den Körper durch ihre Spannung halten, Wärmegefühl, wenn die Blutgefäße sich erweitern und mehr Blut durchlassen. Das Wesentliche an der Umschaltung in Hypnose ist also wie beim ruhebringenden Nachtschlaf eine Entspannung des Organismus, besonders der Muskeln und Blutgefäße, durch entsprechende Schulung der Konzentration. Das Autogene Training gibt als konzentrierte Selbstversenkung die Möglichkeit, ohne Beeinflussung durch einen anderen den wohltätigen schlafähnlichen Zustand zu erreichen, sich selbstständig die Kräfte der Innenwelt in den gegebenen Grenzen fruchtbar zu machen (Selbthypnose).

Alles Üben, man denke nur an Sport, Gymnastik usw., hat zwei Grundrichtungen:

1. Lebenssteigerung,
2. Fehlerbeseitigung.

Das Gleiche gilt für das Autogene Training. Es kann zur Steigerung von gesunden Fähigkeiten, von Leistung, Selbstbeherrschung, Erholung usw. oder zum Vermindern, gegebenenfalls zum Beseitigen von ungesunden Störungen oder Krankheitsercheinungen dienen, ebenso wie die äußere Bewegungsgymnastik Lebensertüchtigung des Gesunden (Körperbildung) und Umstellung des Kranken (Heilgymnastik) erstrebt.

Entspannung

Entspannung ist im Autogenen Training Mittel und Weg zur »Versenkungsruhe« und damit Wert an sich. Alles gesunde Leben erstreckt sich zwischen den Polen Spannung und Entspannung. Das gesunde Tier ohne Tätigkeit schläft, der Mensch von heute braucht ein Höchstmaß von spannender Leistung und spannen-