

Das Autogene Training als Regulativ des vegetativen Nervensystems

In unmittelbarer Nähe einer Menschenansammlung ertönt ein Explosionsknall. Ein Teil der Leute ergreift schreiend die Flucht, manche bleiben offenbar unbeeindruckt, wieder andere stürzen vor Schreck zusammen, erleiden einen Kollaps. Man hat die Berichte von Ärzten, die solche Personen vorher gekannt beziehungsweise untersucht haben, gesammelt und festgestellt, daß die „Schreier“ und „Läufer“ im Alltag zumeist leicht erregbare, nervöse, agile, sehr unbeherrschte und temperamentvolle Typen waren, solche die zu Herzklopfen, Kopfschmerzen und Bluthochdruck neigten. Es handelte sich um die sogenannten *Sympathikotoniker*, in deren vegetativen Nervensystem der Sympathikus überwiegt. Die Kollabierten, Geschockten hingegen zählten zu den Menschen, die man gewöhnlich als äußerlich ruhige, scheinbar ausgeglichene Menschen einstuft, solche, die den Kummer und Ärger mehr in sich hineinzufressen pflegen, dafür aber häufig über Magenbeschwerden und niedrigen Blutdruck klagen. Diese Personen kann man als *Vagotoniker* identifizieren, weil in ihren vegetativen Reaktionen der Vagus oder genauer der Parasympathikus die Oberhand hat.

Gehirn und vegetatives Nervensystem als Schaltzentralen des Menschen

Bei der Beschreibung der Phänomene Streß, Entspannung, Psychosomatik und Autogenem Training wird es notwendig, auf die verschiedenen Teile des menschlichen Gehirns Bezug zu nehmen. Deshalb sollen hier zum besseren Verständnis der neurophysiologischen Zusammenhänge ganz kurz die Bausteine dieser wichtigsten Schaltzentrale des Menschen erläutert werden.

Das menschliche Nervensystem gliedert sich in einen cerebro-spinalen und einen vegetativen Bereich. Das cerebro-spinale Nervensystem als wichtigster anatomischer Träger für seelisches Geschehen umfaßt das zentrale Nervensystem (ZNS) mit Gehirn und Rückenmark und das periphere Nervensystem, welches mit seinen Leitungsbahnen die vom Gehirn ausgehenden Impulse über das Rückenmark und sogenannte Synapsen (Überträgerstellen) zu den Organen und Muskeln leitet.

Nervensystem			
cerebro-spinales		autonomes (vegetatives)	
zentrales (Rückenmark, Gehirn)	peripheres (Fasern außerhalb des zentralen NS)	sympathischer Teil	parasympathischer Teil (Vagus)

Allgemeine Funktionen des vegetativen Nervensystems

Der Organismus kommuniziert mit der Umwelt über sein *somatisches* Nervensystem. Er empfängt Nachrichten aus ihr mit seinen sensorischen Systemen und kontrolliert seine Körperhaltungen und Bewegungen mit seinen nervösen motorischen Systemen. Die Prozesse im somatischen Nervensystem unterliegen zum Teil dem Bewußtsein und der willkürlichen Kontrolle.

Das *vegetative* Nervensystem paßt die Prozesse im Körperinneren bei Belastung des Organismus an. Es regelt die lebenswichtigen Funktionen des Kreislaufes, der Verdauung, der Entleerung, des Stoffwechsels, der Sekretion, der Körpertemperatur und der Fortpflanzung und unterliegt nicht der direkten willkürlichen Kontrolle. Es wird deshalb auch **autonomes Nervensystem** genannt. Die Wirkungen des vegetativen und des somatischen Nervensystems laufen meist gleichzeitig ab. Beide Systeme sind zentral ineinander integriert. Ihre zentralen neuronalen Strukturen können auch deshalb häufig nicht voneinander getrennt werden.

Beim vegetativen Nervensystem unterscheidet man funktionell einen sympathischen und einen parasympathischen Anteil. Die Aufgabe dieses Systems ist die Erhaltung des inneren Gleichgewichts (Homöostase) und die Bereitstellung von Energie für plötzliche Flucht- oder Abwehrreaktionen, was im Rahmen einer Erörterung von Streßverarbeitung und Entspannungsreaktion von besonderer Bedeutung ist.

Das Großhirn (Cerebrum) ist durch eine tiefe Furche in zwei Hemisphären geteilt. Die Hirnrinde, die in fingerähnlichen Windungen oder Auffaltungen angeordnet ist, stellt die organische Basis für eine große

Anzahl seelischer Funktionen dar. Analyse, Integration und Interpretation von Sinneswahrnehmungen, Gebrauch und Verständnis der Sprache, Urteilen sowie Erinnerungs- und Lernfähigkeit werden an speziellen Stellen mit Hilfe von Milliarden Ganglienzellen ermöglicht. Im Heraustreten des Menschen aus dem Tierreich (im Evolutionsprozeß) ist genau in diesem Bereich die Veränderung eingetreten, denn bei einfacheren Lebewesen ist die Zahl der Gehirnwindungen geringer als bei höher organisierten. Das Zwischenhirn (Diencephalon) besteht aus dem Thalamus und dem Hypothalamus. Der Thalamus arbeitet dabei als Schaltstation für alle von der Außenwelt und aus dem Körperinneren stammenden Sinnesempfindungen auf dem Weg zur Großhirnrinde. Er vermittelt auch die bewußte Wahrnehmung grober Empfindungen von Schmerz, Temperatur und Berührung und spielt ferner noch eine Rolle beim Zustandekommen von Gefühlserregungen und komplexen Reflexbewegungen. Der Hypothalamus sitzt direkt unter dem Thalamus. Er nimmt viele Aufgaben wahr: er erhält jene Zentren, die Nahrungsaufnahme, Sättigkeit, Durst und Sexualität steuern; dazu kommt noch die Steuerung der endokrinen Sekretion des Körpers, die von der Hypophyse ausgeht und deren Hinterlappen funktionell ebenfalls zum Hypothalamus gehört. Hauptsächlich durch den Hypothalamus gelangt erregende Energie aus dem sogenannten **Limbischen System**, über das wir noch sprechen werden, in den Körper, wo sie dann psychosomatische Reaktionen hervorruft.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig, darauf hinzuweisen, daß zwischen den tieferen und älteren Teilen des Gehirns, zu denen der Hypothalamus und das Stammhirn mit seinen anhängenden Bereichen der Formatio reticularis und der Medulla oblongata gehört, und dem jüngeren Großhirn keine direkte Verbindung besteht. Der Vermittler zwischen diesen beiden Strukturen - der sich anatomisch auch in der entsprechenden Lage befindet - ist das Limbische System, welches die übergeordnete Steuerungszentrale des gesamten vegetativen nervösen und endogenen Regulationssystems ist. Als solches ist das Limbische System (lat. Limbus = der Saum; weil es sich ringförmig wie ein Saum um das Stammhirn zieht) verantwortlich für alle Erregungskreise, die dem Thalamus bzw. Hypothalamus zukommen, aber auch für somatische und vegetative Reaktionen des Organismus, die Emotionen oder Gefühlsregungen genannt werden. Sie umfassen alle negativen und positiven affektiven Zustände von Angst und Furcht bis Liebe und Glück, und so kann man sagen, daß das Limbische System so etwas wie eine Vermittlungsinstanz für seelische Reaktionen ist, da es die Schlüsselstruktur für Vorgänge darstellt, durch die Gefühle gehemmt oder verstärkt werden.

Aus dieser Perspektive kommt dem Entspannungstraining die wichtige Funktion einer Entschärfung dieses innerpsychischen Prozesses zu. Nur in tiefer konzentrativer Entspannung kann der Mensch aufsteigende Informationen aus der Tiefe zulassen und mit neuen Informationen der Verstandesebene koordinieren. In jedem Falle erweisen sich die unterbewußten Regungen des Reptil-Gehirns als stärker, und Ausgeglichenheit kann nur in einer Befriedigung mit diesen Impulsen, nicht aber durch Abspaltung erreicht werden.

Die wichtigsten lebensnotwendigen Funktionen unserer Körperorgane regelt das autonome Nervensystem. Indem es Atmung, Verdauung, Herzschlag und Stoffwechsel steuert, läßt es uns gleichsam „vegetieren“, was ihm auch den bekannten Namen des vegetativen Nervensystems eingebracht hat. Die Arbeit der Aufrechterhaltung des physiologischen Gleichgewichts im Körper übernehmen dabei zwei gegenläufig (antagonistisch) wirkende Teilbereiche des Systems: der Sympathikus und der Parasympathikus. Übergeordnete Zentren des vegetativen Nervensystems befinden sich auch im Rückenmark und im Hirnstamm, doch wird das Vegetativum ebenso von stammesgeschichtlich älteren Zonen der Hirnrinde beeinflusst und tritt über zahlreiche Schaltstellen auch mit dem sensorischen und motorischen Teil des Nervensystems in Verbindung. Gemäß der hier angeführten Aufgabenstellungen aktiviert der Sympathikus eher die energieentladenden Abbaufunktionen des Körpers (die sog. ergotropen Reaktionen). Das heißt, er bewirkt eine Beschleunigung der Atmung, eine Erhöhung des Blutdrucks und des Blutzuckerspiegels, eine Verengung der Blutgefäße und eine Steigerung der Körpertemperatur. Harnbildung und Verdauung sowie Speichel- und Bauchspeicheldrüsensekretion werden gehemmt. Im Dienste eines höheren Ordnungsgefüges, nämlich der physiologischen Homöostase, wirkt der Parasympathikus (auch zum Teil Vagus genannt) antagonistisch. Er sorgt für Energieeinsparung und Funktionen, die der Erholung und dem Aufbau von Körpersubstanz dienen (die sog. trophotrope Reaktion): Atmung, Blutdruck, Blutzuckerspiegel, Blutgefäße, Körpertemperatur sowie Harnbildung und Verdauung werden im entgegengesetzten Sinne stimuliert, so daß der Parasympathikus alle regenerativen Prozesse steuert und damit verantwortlich ist für Entspannung und Schlaf.

Die Funktionen des vegetativen Nervensystems

Steuerung durch übergeordnete Zentren
(Hypothalamus u.a.)

Parasympathischer Teil (Acetylcholin)

vegetatives Zentrum: Hirnstamm

**Glandula
submandibularis,
Parotis**

Aktivierung:
wäßriger Speichel

Herz

Erregungsleitung
langsamer, Frequenz
niedriger

Magen, Darm

Aktivierung des
Tonus, Entspannung
der Sphinkter, Akti-
vierung der
Sekretion

Harnleiter

Kontraktion

Auge

Kontraktion der
Ziliarmuskeln,
Aktivierung der
Tränendrüsen

Bronchien

Aktivierung der
Sekretion, Kontrak-
tion der Muskulatur

Leber/Galle

Aktivierung der
Glykogenese, Kon-
traktion der Gallen-
blase

Pankreas

Aktivierung der
exokrinen Sekretion

veg. Zentrum: Sakralmark

unterer Dickdarm

Aktivierung des Tonus,
Aktivierung der Sekre-
tion, Entspannung der
Sphinkter

Genitalien (m/w)

Erektion
(Vasodilatation)

Harnblase

Kontraktion des Detrusor,
Entspannung der Sphinkter

Sympathischer Teil (meist Noradrenalin, Acetylcholin - rechts)

Alpha-Rezeptor		Beta-Rezeptor			cholinerg
Auge Pupillenerweiterung	Haarmuskeln der Haut Kontraktion	Auge Fernakkommodation des Ziliarmuskels	Bronchien Entspannung	Fettzellen Lipolyse	Schweißdrüsen Aktivierung (postganglion. sympath.)
Gland. submandibularis Aktivierung der Schleimsekretion (dickflüssig)	Pankreas Hemmung der Insulinsekretion und exokrinen Sekretion	Herz Erregungsleitung schneller, Puls, Herzkraft, Erregbarkeit höher	Pankreas Aktivierung der Insulinsekretion	Leber Glukoneogenese	Gefäße Erweiterung (sympathisch cholinerge Vasodilatation)
Magen, Darm Kontraktion der Sphinkter	Milz Kontraktion	Magen, Darm Entspannung der Muskeln	Gallenblase Entspannung	Nebennierenmark Aktivierung der Sekretion	
Blutgefäße Kontraktion in der Haut, den Muskeln, Koronarien	Harnblase Kontraktion der Sphinkter	Blutgefäße Erweiterung in Haut, Muskulatur, u.a.	Harnblase Entspannung des Detrusor	Genitalien Ejakulation	
Uterus Kontraktion (schwanger)	Uterus Entspannung („Tokolyse“)				

Exkurs: Synaptisch Übertragung im peripheren vegetativen Nervensystem

Die synaptische Übertragung von den präganglionären Axonen auf die postganglionären Neurone im Parasympathikus und Sympathikus ist **cholinerg**. Die meisten postganglionären sympathischen Neurone übertragen ihre Aktivitäten auf die Effektoren durch Freisetzung von Noradrenalin und die postganglionären parasympathischen Neurone durch Freisetzung von **Acetylcholin**. Nur wenige postganglionäre sympathische Neurone benutzen Acetylcholin als Überträgerstoff z. B. Schweißdrüsenneurone). **Adrenalin** wird in der Peripherie bei Säugern nicht als Überträgersubstanz benutzt; es stammt aus dem Nebennierenmark. Ähnlich wie bei der cholinergen Übertragung werden die Wirkungen von Adrenalin und Noradrenalin auf die Organe durch die Interaktion dieser adrenergen Substanzen mit spezifischen molekularen Strukturen in den Zellmembranen der Organe, den **Adrenozeptoren**, vermittelt. Man unterscheidet nach pharmakologischen Kriterien Alpha- und Beta-*Adrenozeptoren* und entsprechend Alpha- und Beta-adrenerge Wirkungen von Adrenalin und Noradrenalin. Diese Wirkungen können durch Pharmaka, die wir *Alpha-Blocker* und *Beta-Blocker* nenne, weitgehend selektiv verhindert werden.

Wie wir bereits gesehen haben, ist die ganze Funktionsweise unseres Nervensystems auf dem Hauptprinzip des Gleichgewichts aufgebaut. Damit dieser regulative Mechanismus reibungslos funktioniert, muß das sogenannte neuroendokrine Hormonsystem mit akribischer Genauigkeit arbeiten. Denn jede emotionale Reaktion ist von einer die Körperchemie verändernden Hormonausschüttung begleitet und nur ein winziges Zuviel oder Zuwenig einer einzelnen Hormonsekretion (etwa Schilddrüse oder Nebenniere) verändert die ganze emotionale Befindlichkeit und macht aus einem ängstlich-depressiven Menschen einen reizbar-aggressiven und umgekehrt. Unsere Emotionen sind also keine schwer faßbaren seelischen Phänomene, die ihre Ursache in irgendwelchen Stimmungen und Erlebnissen haben. Sie sind auch physische Prozesse und als solche Produkte des komplexen Zusammenspiels zwischen den einzelnen Hirnregionen und dem Hypothalamus, welcher wiederum das vegetative Nervensystem und damit die innersekretorische Drüsentätigkeit steuert.

Das verlorene Spannungsgleichgewicht

Spannung und Entspannung sind gleichermaßen natürlich sich ergänzende Lebenspole in unserem Leben. Wir alle brauchen ein gewisses Grundspannungsniveau zur Aktivierung unseres Organismus, denn durch die physiologische Inanspruchnahme trainiert der Mensch sein Anpassungsvermögen an die vorgegebenen Lebensumstände. Doch geht die Anspannung über den sinnvollen Spannungsspielraum hinaus, ist eine schädliche und leistungsvermindernde Verkrampfung die unausbleibliche Folge. Das rhythmische Gesetz, dem alle Natur unterworfen ist und welches uns vor allem die Tiere so anschaulich vor Augen halten, ist verletzt worden.

Es hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gesundheitszustand etc. ab, wie groß der jeweilige Spannungsbereich ist. Doch läßt sich der individuelle Spielraum durch Erspüren von Schmerz, Erschöpfung und Erschlaffung einigermaßen sicher bestimmen. Jede Grenzüberschreitung nach oben hin (in Richtung Verkrampfung) führt zu Erschöpfung und schmerzhaften Hartspann; und jede Grenzüberschreitung nach unten hin (also in Richtung Unterforderung) geht über in Erschlaffung und antriebsarme Erschöpfung. Die „Warnlämpchen“ der Natur sind nicht zu übersehen, doch kann der Mensch sie als einziges Lebewesen bewußt oder unbewußt außer acht lassen.

Hand in Hand mit der äußeren Dauerspannung verläuft auch der innere Spannungsprozeß. Ständig müssen wir uns zusammenreißen, um neue Aufgaben zu erledigen. Gegen unsere inneren Gefühle von Müdigkeit, Unlust oder Sinnlosigkeit ankämpfen, um ja keine „Durchhänger“ zuzulassen, die ja sofort falsch gedeutet würden. So entsteht mit der Zeit das „immer freundliche Bürogesicht“, der „lächelnde Roboter“, dessen Gesichtsmuskeln zur Fassade erstarrt sind und dessen nach außen gespielte Fröhlichkeit mit seinen inneren Gefühlen nicht mehr übereinstimmt. Oft mit der Faust in der Tasche dasitzend und vor Ärger, Wut und Aggression kochend, müssen wir alle Muskelanspannung aufbieten, um ruhig zu bleiben und nach außen weiter zu lächeln. Denn das rettet das Betriebsklima, die Stellung, den Kundenauftrag, die Sympathie und die Auseinandersetzung mit sich selbst und seinem Konflikt. Die einseitige Spannungsausrichtung erzeugt einen unvermeidlichen Gegendruck, der zur physiologischen Gewohnheit umgeformt wird und sich dann in den beschriebenen vegetativen Fehlsteuerung und funktionalen Krankheiten niederschlägt.

In der Praxis sieht das dann so aus, daß diese zwei gegensätzlichen vegetativen Reaktionstypen, wie eingangs beschrieben, der Sympathikotoniker und der Vagotoniker, die sich z. B. auch hinter dem Steuer des Autos deutlich unterschieden, kann man immer wieder in entsprechenden Situationen herausfinden; selbst nach kurzdauernden, schwachen Reizeinflüssen, etwa nach gewöhnlichem Lärm. Gegenüber dem dritten, weitaus selteneren, ausgeglichenen Typ, bei dem sich Sympathikus und Vagus die Waage halten, besteht bei ihnen eine besondere Neigung für bestimmte Krankheiten. So sind Sympathikotoniker besonders von den Krankheiten des Gefäß- und Kreislaufsystems, von Herzinfarkt und Hochdruck heimgesucht, während Vagotoniker eher „Abonnementen“ für Magen- und Darmgeschwüre, für zu niedrigen Blutdruck, Darmbeschwerden und Bronchialasthma sind. Bei beiden Konstitutionstypen gehen nach massiven dauernden Überreizungen die zunächst vorübergehenden Veränderungen an den einzelnen Funktionskreisen und Organen nicht mehr zurück, sondern sie verstärken sich und gehen schließlich in echte Krankheiten über.

Sympathikotoniker	Vagotoniker
Denkblockaden	Schwindelgefühl
gestörte Hormonregulation: Aggression	gestörte Hormonregulation: Depressionen
verringerte Immunabwehr	verringerte Immunabwehr
Herzinfarkt	Bronchialasthma
Bluthochdruck	niedriger Blutdruck
Mobilisierung von Zucker aus der Leber	Neigung zu Kollaps
Schädigung von Nieren und Nebennieren	Magengeschwüre
Mobilisierung der Fettreserven und Depot im Gefäßsystem	Darmleiden
temporäre Impotenz	Blasenerkrankungen

Physiologische Merkmale der Entspannungsreaktion

Wie wir bereits erwähnt haben, besitzt der Mensch nicht nur die Fähigkeit zur Streßreaktion, sondern auch zur entgegengesetzten Entspannungsreaktion. Während beim Streß alle trophotropen Vagusaktivitäten zugunsten der ergotropen Sympathikusfunktionen gebremst werden, passiert in der Entspannung genau das Gegenteil. Entspannungsreize werden über Nervenbahnen zum Gehirn gemeldet. Hypothalamus und retikuläres System drosseln den Sympathikus und die Hypophyse, wodurch die Ausschüttung der Nebennierenmark-Hormone Adrenalin und Noradrenalin sowie die über ACTH gesteuerte Sekretion der Kortikoidhormone verringert wird. Die Blutzufuhr zu den Muskeln wird zugunsten der Hautdurchblutung verringert, der Blutzuckerspiegel sinkt genauso wie die Herzfrequenz, und der Blutdruck und die Verdauungsaktivitäten erhalten mehr Energie. Die Immunabwehr verbessert sich deutlich, und die Blutgerinnungsfähigkeit wird wieder herabgesetzt. auch die mentalen Denkblockaden verschwinden wieder, und die Fähigkeit zu klarem, logischem Denken nimmt unverkennbar zu. Dazu ändert sich der emotionale Zustand vom katecholamin-abhängigen Furcht-Wut-Syndrom zu Gefühlen der Gelöstheit und Geborgenheit, in denen sich alle Angsthindernisse und Sorgen auflösen und das Grundvertrauen zu sich selbst zunimmt. Diese Stärkung des Grundvertrauens ist dabei die Basis aller Heilungsprozesse, denn erst wo man sich vertrauen gelernt hat, kann man sich wieder etwas zutrauen.

Äußerlich fühlbar wird die Entspannungsreaktion im verminderten Tonus der Skelettmuskulatur. Die Muskeln fühlen sich weich und elastisch an, und der Entspannte empfindet ein starkes Schweregefühl. Auch die Erweiterung der Kapillargefäße in der Körperperipherie, die zu mehr Durchblutung führt, ist ein untrügliches Zeichen, welches oft mit Wärmeempfindungen und Kribbelgefühlen einhergeht. Besonders deutlich ist jedoch die verlangsamte Rhythmik des Atemgeschehens: hier nimmt die Atemfrequenz ab, die Pausen zwischen Aus- und Einatmen werden länger, und mit zunehmender Tiefe der Entspannung wird die Brustatmung zur Bauchatmung hin verändert. In diesem Zusammenhang entwickelt sich eine spürbare Senkung des Gasaustausches in den Lungen, welches ein deutliches Indiz für einen dezimierten Stoffwechsel ist.

Mit Hilfe der Gehirnstrommessung, bei der über am Kopf geklebte Elektroden die in den Hirnzellen entstehenden elektrischen Erregungen festgestellt werden können, kann man ein Elektroencephalogramm (EEG) erstellen, welches für den Entspannungszustand charakteristisch ist. Gegenüber den in normalen Wachzustand üblichen Beta-Wellen, die mit schneller Frequenz (14 - 40 Hertz) schwingen, produziert das Gehirn im Entspannungszustand die langsameren Alpha-Wellen, die eine Frequenz von 7 - 13 Hertz aufweisen, also acht- bis dreizehnmal ihre Polarität wechseln. In der Phase des Einschlafens entwickeln sich die noch langsameren Theta-Wellen (3 - 6 Hertz), und im Tiefschlaf finden wir dann die extrem langsamen Delta-Wellen, die mit der Zeitlupengeschwindigkeit von 0,5 - 3 Hertz von Pol zu Pol wechseln.

Entspannungstechniken unterscheiden sich mehr durch ihren methodischen Ansatz als durch ihren Zweck. Ihr gemeinsamer Nenner und festes Ziel ist es, das Loslassen auf der körperlich-motorischen und geistig-seelischen Ebene zu ermöglichen. Mit diesem langsamen Lösungsprozeß von tiefsitzenden Gewohnheiten und Blockaden verändern sich eine Reihe von Automatismen, die in unseren Reaktionen auf die Umwelt immer wieder ablaufen und uns gefangen halten. Sowohl auf der objektiven Ebene des Verhaltens und der physiologischen Reaktionen als auch der subjektiven Ebene unserer Gefühle und Empfindungen entwickelt sich langsam eine neue entspannte Grundhaltung, die einen sich selbst und die anderen akzeptieren läßt und zu mehr Wohlbefinden und Lebenslust führt.

Das Autogene Training Intensiv

Hinter dem Autogenen Training (AT) steht das Grundprinzip, daß alle intensiv ausgelösten Vorstellungen die Tendenz haben, sich zu verwirklichen. Es handelt sich nicht um eine Art „Placebo-Effekt“, der dadurch zustande kommt, daß der Glaube an die Wirkung die behaupteten Einbildungen nach sich zieht. Dieser Irrtum kann bald durch die Trainingsergebnisse eindrucksvoll zurückgewiesen werden.

Gemäß diesem ideomotorischen Zusammenhang von Vorstellung und Realisierung lenkt man beim AT die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperpartien und stellt sich dabei intensiv einen bestimmten Zustand (z. B. Schwere oder Wärme) vor. Ein Wort oder eine Formulierung wird wie im klassischen AT mehrmals wiederholt, bis sich der gewünschte Zustand einstellt. Beim AT-Intensiv wird diese verbale Methode durch die Kombination mit einer bildhaften Vorstellung verbunden, so daß das entsprechende Gefühl sich tatsächlich spürbar und deutlich entwickelt. Diese Empfindungen von Schwere oder Wärme sind typische Zeichen der vegetativen Umschaltung. Im autosuggestiven oder entspannten Zustand kommt es zu einer Umschaltung des vegetativen Nervensystems von Sympathikus auf Parasympathikus im gesamten Organismus.

Entspannung kann sich am leichtesten nach einer oder während einer Phase der Spannung bemerkbar machen. Leicht spürbare Entspannungsreaktionen sind:

1) Schwere. Man spürt sie meist, wenn man müde ist, wenn „die nötige Bettschwere erreicht“ ist. Schwere empfindet man aber auch nach körperlicher Bewegung. Im AT erreicht man Muskelschwere, indem man sie sich einredet, autosuggestiert: „Der rechte Arm ist ganz schwer“. Beim AT-Intensiv erzielen wir sie in Anlehnung an den Yoga auf eine etwas elegantere Weise: wir spüren die eigene Schwere, das Eigengewicht des Armes.

Schwere bedeutet - physiologisch betrachtet - Muskelentspannung.

2) Wärme. Wenn man sich auf einen Körperteil konzentriert, wird man dort schnell Wärme fühlen - eine uralte Erfahrung aus dem Yoga und aus der chinesischen Heilkunst. Wärme kann man autosuggestiv wie im AT erzeugen, man kann sie aber auch aufspüren, indem man „erwartet“, die eigene Wärme im Bauchraum zu empfinden. Mit kalten Füßen schläft man im allgemeinen nur schwer ein; sie sind ein Zeichen, daß die Entspannung, die zum Einschlafen führt, noch nicht ganz erreicht ist.

Wärme bedeutet Gefäßentspannung.

3) Organberuhigung. Sowohl Herz- wie Atmungsfrequenz sinken ab. Im Entspannungszustand zeigen aber auch die übrigen Organfunktionen eine Tendenz zur Beruhigung. Umgekehrt ist beispielsweise bekannt, daß die Magensekretion bei Kampf- und Affektbereitschaft ansteigt, bei Niedergeschlagenheit andererseits ganz eingestellt werden kann. Wer sich also nicht im vegetativen Gleichgewicht befindet, tut gut daran, mit Hilfe kurzer AT-Intensiv-Übungen mehrfach am Tag nach einer Harmonisierung der Organtätigkeit zu streben.

4) Wohlbehagen. Entspannung ist ein angenehmer Zustand, der sich im psychischen Bereich als Wohlbehagen und Daseinsfreude, aber auch als Lösung und Befreiung äußert. Wer sich schnell entspannen kann, beherrscht die schnelle organismische Umschaltung - das wichtigste Ziel aller Entspannungsbemühungen. Wir geraten dann also von der Arbeitsphase, der Spannungsphase, in einen Zustand, der der Aufbauphase des Organismus entspricht.

5) Gelassenheit. Sich entspannen heißt: sich loslassen - von Gedankengängen, Tagesrestdenken oder tief eingefahrenen, eingefleischten Ansichten und Denkweisen - und damit frei werden von Vorurteilen, Zwängen und Ängsten, um gelassen zu werden. Wer es gelernt hat, sich in einem solchem Training zu lassen, der wird gelassen.

Ziel des Autogenen Trainings-Intensiv ist es, einen möglichst schnellen Kontakt zum Körper herzustellen, damit wir uns im Notfall selbst helfen können d.h. damit wir in der Vorstellung in die Organe hineingehen, hineinfühlen können, um Störungen, vor allem Schmerzen, „aufzulösen“. Dazu ist es notwendig, daß wir unseren Körper fühlen können. Der Körper ist zwar das Ziel, die Endabsicht jedoch ist meist die Seele. Oder anders ausgedrückt: Der Körper ist das Trainingsfeld, das Ziel bin ich Ganzen. Wenn wir uns selbst spüren, können wir uns und unsere Wünsche oder Bedürfnisse leichter wahrnehmen. Wir erkennen dann leichter, was uns der Körper sagen will, denn seine Reaktionen sind ja eine Antwort auf unsere Aktionen.. An seiner Reaktionsweise erkennen wir unsere Aktionsweise, unsere Handlungsweise, unsere Schwächen und Fehler. Der Körper, der Organismus, reagiert unbestechlich - nur haben wir oft Schwierigkeiten, seine Sprache, seine Ausdrucksweise, zu verstehen. Harmonie im unserem Körper, in unserem Haus gewissermaßen, kann um so leichter entstehen, je mehr wir bemüht sind, gelassen zu reagieren und durch das Training der Entspannung den Körper und seine Sprache besser zu verstehen. Über die Entwicklung des Körpergefühls im AT-Intensiv entsteht ein deutlicher und verständlicher Zugang zu den Reaktionen des vegetativen Nervensystems und der Gesamtperson.

Autogenes Training ist die Entwicklung der Fähigkeit, mit dem Körper zu reden.

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