

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Else Müller

**Du spürst unter deinen Füßen das Gras**

Autogenes Training in Phantasie- und  
Märchenreisen

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

## Stress – eine Zeitkrankheit

Die Anforderungen unserer hoch technisierten Gesellschaft an den einzelnen führen bei sehr vielen Menschen zu einer Belastung, die an die physischen und psychischen Grenzen stößt. Der Betroffene gerät aus dem Gleichgewicht; es kommt zu einem Missverhältnis zwischen Körper, Geist und Seele.

Hektik, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung, übersteigter Leistungsanspruch und Konkurrenzdenken führen zu Dauerbelastungen und Stress, die vorzeitig verschleifen und krankmachen. Einschränkungen in der Selbstverwirklichung und Selbstentfaltung im Beruf und im persönlichen Leben sind die schwerwiegenden Folgen einer solchen Selbstentfremdung.

Die kreativen Möglichkeiten im Leben des Menschen werden auch reduziert durch Störungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen, durch Isolation und Einsamkeit. Schwierigkeiten in Partnerschaft und Ehe, im Zusammenleben von Eltern und Kindern, am Arbeitsplatz, schränken die Arbeits- und Liebesfähigkeit ein und führen in wachsendem Maß zu Lebensunlust.

Von vielen Menschen wird der Stress mit seinen vielfältigen Auswirkungen fast als unabänderlich hingenommen, erlitten. Dass Krankheit der körperliche Ausdruck seelischer Konflikte ist, diesem Zusammenhang wird in der traditionellen Medizin oft

nicht ausreichend Rechnung getragen. Dabei ist das Ansteigen von psychosomatischen Erkrankungen erschreckend. Der Beweis für das enge Zusammenspiel zwischen Körper und Seele ist oft das Fehlen organischer Befunde: Der Patient leidet subjektiv, obschon objektiv nichts festzustellen ist, was auf eine eindeutig diagnostizierbare »Krankheit« schließen ließe. Symptombehandlungen nur durch Medikamente sind meist ohne tiefgreifende Wirkung. Sie können nur lindern, nicht heilen. Als sogenannte Lebenshilfen werden dann oft verstärkt Alkohol, Zigaretten, Tabletten und Drogen eingesetzt. Diese »Hilfen« führen aber immer tiefer in eine Hilflosigkeit.

Das Ansteigen versuchter und vollendeter Selbstmorde, auch bei Kindern und Jugendlichen, zeigt eine erschreckende Hoffnungslosigkeit. Diese Menschen haben die Hoffnung auf wirkungsvolle Hilfen aufgegeben. Sie haben sich aufgegeben.

Die Depression, die zu einer Krankheit unserer Zeit geworden ist, ist häufig eine Folge von Stress. Sie ist außerordentlich schwer in ihrer Ursächlichkeit zu diagnostizieren und damit Therapien schwer zugänglich.

Die Ursachen für psychosomatische und Stresserkrankungen liegen meist in den Bedingungen der frühkindlichen Erziehung, in den Erfahrungen und Vorbildern im Elternhaus und in den psychosozialen Bedingungen, unter denen Menschen leben müssen.

Repressive Erziehungsformen verhindern weitgehend eine Befriedigung elementarer Bedürfnisse. Eine trieb- und lustfeindliche Erziehung führt zu einer Körperfeindlichkeit, einer emotionaler Blockierung, die sich u. a. in Beziehungs- und Berührungängsten äußert. Daraus entstehen auch sexuelle Probleme. Wilhelm Reich beschreibt dies in seinem Buch »Die Funktion des Orgasmus« als »Charakterpanzerung« und »orgastische Impotenz«.<sup>1</sup>

Da unsere Zeit betont kopflastig ist, verlieren die Menschen den Kontakt zu ihrem Körper und damit zu sich selbst. Der Körper wird erst dann wahrgenommen, wenn er nicht mehr »funktioniert«. Er bekommt die Funktion einer Maschine, die Leistung zu erbringen hat, zugewiesen. Er reagiert auf diese Forderung »gekränkt«.

Leben heißt nicht, möglichst reibungslos in einem System zu funktionieren, das Leistung und Konkurrenz überbewertet. »Körper haben und nicht Körper sein«, so beschreibt Erich Fromm in »Haben oder Sein« die materialistische, konsumistische Einstellung zum eigenen Körper.

Unsere körperlich-seelische Einheit ist häufig empfindlich gestört. Das innere Gleichgewicht ist aus dem Lot. Der Mensch in der hoch technisierten Industriewelt lebt nicht mehr in Harmonie mit der Natur, er ist nicht mehr in Harmonie mit sich selbst. Immer mehr Menschen brauchen deshalb psycho-

soziale Hilfen, die aber leider keineswegs ausreichend zur Verfügung stehen.

Die »*Selbtheilungskräfte*« zu reaktivieren muss Ziel und Aufgabe therapeutischer Interventionen sein. »Hilfen zur Selbsthilfe« sind ein Gebot unserer Zeit. Hierbei geht es aber nicht nur um die Vermittlung von Techniken oder Methoden, mit denen der einzelne Stress und Konflikte besser zu bewältigen lernt, es gilt vor allem, zu einer Einsicht in die eigene Lebenssituation zu verhelfen, damit diese veränderbar wird – das eigene Leben »lebbarer« wird. Psychotherapeutische Behandlung kann die individuelle Entwicklungsfähigkeit, die Entfaltung der Persönlichkeit und die Konfliktfähigkeit fördern und stärken. Das kann aber nur dort gelingen, wo der betroffene Mensch seine einengende Situation erkennt und selbst verändernd eingreift. Die eigenen und auch äußeren Grenzen sind oft weiter, als man sie sich subjektiv steckt. Veränderungen werden jedoch nur dann befriedigend gelingen, wenn der Mensch über mehr innere Ruhe und größere Gelassenheit verfügt. Mit einer positiven Grundhaltung lassen sich Probleme und Konflikte besser bewältigen.

Keine Therapie kann oder will Komplikationen aus dem Leben ausschalten, sie kann aber helfen, mit diesen besser umzugehen, Energien sinnvoll dort einzusetzen, wo sie am dringendsten benötigt werden.

Ein erfolgreicher Weg dorthin ist das Erlernen von *Selbstentspannungsmethoden*. Diese mobilisieren wieder die eigenen, durch Stress und Krankheit blockierten Energien und Kräfte. Das Kräftepotential kann sich somit bedeutend vergrößern.

Für viele Übende der Selbstentspannungsmethoden ist das »Erlebnis Ruhe« eine wahre Sensation. Es ist für sie, und selbst für Kinder und Jugendliche, oft das erste Mal, dass sie sich ganz einfach »wohl« fühlen, ruhig und entspannt sind.

Eine weitere Erfahrung ist das Loslösen von dem Tages- und Wachbewusstsein. Man erlebt andere Phasen des Bewusstseins, andere Ebenen. Das sind Erlebnisformen, die der Meditation gleichkommen. In dieser »Bewusstseinsweiterung« sieht man die Welt in sich mit mehr Farbigkeit und Glanz. Es entwickelt sich eine neue Dimension des »Sehens«. Man schaut in sich selbst hinein, lernt, sich neu zu sehen und zu erleben.

»Die persönliche Vertiefung des Menschen in sein körperliches Ich, der Weg zum sich Selbst-Erleben und Selbst-Finden ist damit offen«, sagt Prof. Dr. J. H. Schultz, der »Erfinder« des Autogenen Trainings.<sup>2</sup>

Diese Selbstentspannungsmöglichkeiten durch die »Phantasie- und Märchenreisen« können zu einem Gegengewicht zu den hohen Anforderungen unserer Zeit mit all ihren Normen und Zwängen werden.

Freude am Leben ist eine Erfahrung, die der tief

entspannte Mensch intensiver und bewusster macht. Selbstentspannung bringt Körper, Geist und Seele wieder in ein besseres Gleichgewicht.

»Es ist besser, eine Kerze anzuzünden, als im Dunklen zu klagen.« *Kun fu tse*

## Was ist Autogenes Training?

Es ist eine Methode, sich selbst ruhig zu stellen, sich zu entspannen und zu erholen. Autogenes Training greift positiv in das vegetative Nervensystem ein, und somit in die Funktion der Organe.

Autogenes Training, auch kurz AT genannt, ist heute ein anerkanntes Psychotherapieverfahren, das sowohl in der Prophylaxe (Vorbeugung) und Psychohygiene (Seelengesundheitspflege) als auch in der Therapie (Behandlung) angewendet wird.

Im Bereich der Vorbeugung ist AT sehr wirkungsvoll, da es durch regelmäßiges Üben und Anwenden, durch Integration ins tägliche Leben, Stresserkrankungen und psychosomatische Krankheiten weitgehend verhindern kann.

Es ist ein Verfahren, das Erwachsene unabhängig von Alter, Bildungsgrad und sozialem Herkommen und auch Kinder, ab etwa 8 bis 10 Jahren, lernen können.

Der Berliner Nervenarzt J. H. Schultz hat das

Autogene Training aus seinen Erfahrungen mit der Hypnose und seiner Kenntnis fernöstlicher Meditation entwickelt.

So sprach man denn auch bei dem Autogenen Training von einer Form der Selbsthypnose (autos = vom Selbst aus und gen = werden). Es wird durch systematisches Üben eine Selbstversenkung durch Eigensuggestion erlernt.

Die Patienten von Schultz beschrieben die erstaunliche Wirkung, die sie in der von ihnen selbst erreichten Hypnose erlebten: ein Gefühl der Schwere und Wärme und eine tiefe Ruhigstellung und dadurch eine große Erholung des Nervensystems und des Gesamtorganismus.

Schultz erkannte, dass »das Prinzip der Methode darin gegeben ist, durch bestimmte physiologisch-rationale Übungen eine allgemeine *Umschaltung* der Versuchsperson herbeizuführen, die in Analogien zu den älteren fremd-hypnotischen Feststellungen alle Leistungen erlaubt, die den echten suggestiven Zuständen eigentümlich sind«. <sup>3</sup>

Alle von Schultz beobachteten Versuchspersonen erlebten ein subjektives, körperliches Wohlgefühl, das sich in Schwere und Wärme ausdrückte. Die Erkenntnisse, dass dieses Wohlgefühl und damit ein verbessertes Allgemeinbefinden von ihnen selbständig ausgelöst werden konnte, offenbarte die Möglichkeit der Methode des AT, die spezifische



*Umschaltung* herbeizuführen. Die physiologischen Vorgänge der *Umschalterlebnisse* sind die Schwere, die durch Muskelentspannung ausgelöst wird, und das Wärmegefühl, das durch eine Gefäßerweiterung und stärkere Durchblutung erreicht wird.

Diese Vorgänge kann man auf die Formel »Entspannung« bringen, die die physiologische Veränderung beschreibt. Waren diese Erlebnisse früher bei der Hypnose Begleiterscheinungen, so erkannte Schultz, dass durch systematisches Üben die *Umschaltung* ein eigenständiger Faktor wurde. Sie wurde so zum eigentlichen Inhalt des Autogenen Trainings. Sie wurde *das* Ziel.

Das subjektive Wohlbefinden der Versuchspersonen äußert sich nun aber nicht nur in der subjektiv empfundenen Ruhe, Schwere und Wärme, sondern es lässt sich an dem gesamten vegetativen Nervensystem sowie an der psychischen Befindlichkeit ablesen. Seele und Körper stehen in ständiger Verbindung und reagieren synchron. Wird das eine belastet, reagiert auch das andere und umgekehrt.

Der grundlegende Unterschied zum Schlaf ist, dass man diesen nur herbeiführen kann, wenn das »Wollen« ausgeschaltet wird. Der Schlaf wird durch passives Verhalten herbeigeführt, die *Umschaltung* des AT durch aktive Konzentration. Diese Erkenntnis ist deshalb so wichtig, weil viele Menschen ihren Schlaf abends herbeizwingen wollen. Sie sind förm-

lich verzweifelt, wenn der Schlaf manchmal stundenlang auf sich warten lässt. Sie geraten geradezu in eine Art Panik, im Wissen um ihre morgendliche Unausgeschlafenheit. Der Schlaf wird oftmals überbewertet. Es genügt dem Organismus, für eine gewisse Zeit zumindest, entspannt zu sein. Die muskuläre Entspannung bedeutet auch Erholung für den psychischen Bereich, das vegetative Nervensystem, den Gesamtorganismus. Viele Menschen schlafen zwar problemlos ein, bleiben aber selbst im Schlaf muskulär verspannt. Sie wachen morgens dann meist »verquer« auf, sie fühlen sich unausgeschlafen, obschon die Schlafdauer ausreichend war. Sie nahmen in den Schlaf ihren Stress, ihre Alltagsorgen und Probleme mit hinein, deshalb die körperlich-seelische »Verspannung«, die eine ungenügende Erholung bot.

Der Schlaf ist wie die »Taube auf der Hand, will man sie berühren, fliegt sie davon«. <sup>4</sup>

Nimmt man den Schlaf dagegen nicht so wichtig, so wird er sich meist ganz automatisch einstellen. Im AT wird der erwünschte Zustand der Ruhe und Entspannung durch Konzentration erreicht. Deshalb spricht man auch von der »konzentrativen Selbstentspannung«.

Ein Mensch lebt nur dann gesund, wenn das Wechselspiel von Spannung und Entspannung befriedigend und ausreichend geschieht. Diese Polarität ist aber bei vielen Menschen gestört. Sie bleiben

in einer »Dauerspannung«, die man als »Distress«<sup>5</sup>, beschreiben kann, dieser hat körperliche und seelische Folgen.

### *Das vegetative Nervensystem*

Unsere Nerven sind recht kompliziert aufgebaut. Man teilt sie in zwei Systeme, das so genannte animale und das vegetative Nervensystem. Das animale Nervensystem reagiert auf Sinneseindrücke und hilft uns, mit der Umwelt zurechtzukommen. Es ist im Wesentlichen dem Willen unterworfen. Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Sie sind als Antagonisten im ständigen Wechselspiel. Alle unwillkürlichen Bewegungen und Aktionen von Körperorganen werden von beiden fein aufeinander abgestimmt. Der Sympathikus verbraucht vorwiegend Energien und dient den aktiven Lebensvorgängen; der Parasympathikus hat eine aufbauende, regenerierende, speichernde Wirkung.

Beide Nervensysteme wirken gleichzeitig und können dadurch die Arbeitsteilung der Organe genau bestimmen. Die Organe bekommen »Befehle« von den Nervensystemen. Wenn aber dieses kooperative Zusammenspiel gestört ist, (Stress) kommt es zu vielfältigen Störungen. Diese Krankheitserscheinungen oder Symptome werden als Fehlregu-

lationen des vegetativen Nervensystems bezeichnet. Der Patient verspürt zwar subjektiv Beschwerden, gründliche Untersuchungen zeigen aber keine Organstörungen. Hier kommt es dann zu der häufigen Diagnose: vegetative Dystonie.

Besonders anfällig für Funktionsstörungen ist der Kreislauf. Symptome hierbei sind: Herzklopfen oder Herzrasen, Beklemmungen, Nervosität, Unruhe, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Magen- und Darmbeschwerden, aber auch Ängste. Diese Symptome sind keine eigentlichen Krankheiten, sondern weisen auf eine Grundstörung hin. Psychische – ungelöste oder verdrängte – Konflikte äußern sich in körperlichen Symptomen. Dies sind dann psychosomatische Erkrankungen, die nicht einfach zu therapieren sind, da die Auffindung des Grundkonflikts oft Jahre intensiver therapeutischer Arbeit bedarf. In jedem Falle ist das seelische Gleichgewicht gestört.

Gesundheit meint nicht nur das Fehlen von Krankheiten, sondern ein pulsierendes Gefühl von Lebendigkeit, dem freien Fluss der Körperenergien.

Der Volksmund hat treffende Aussagen über diese Erkrankungen: »Es geht mir an die Nieren« oder »es schlägt mir auf den Magen«.

Die Krankheit kann allerdings auch ihre Ursachen in den sozialen Bedingungen des Betroffenen haben. In allen Fällen sollte die Auffindung der Grundstörung Priorität haben. Und gerade hier gibt es große

Lücken in der traditionellen Medizin. Die Zusammenarbeit von Schulmedizin und Psychotherapie ist noch selten, die fachübergreifende Gesundheitspflege noch fast Utopie. Die medizinische Grundausbildung vernachlässigt noch immer den psychosomatischen Bereich. Wenige Ärzte verfügen über ein ausreichendes Wissen um die innerpsychischen Vorgänge und Zusammenhänge, die psychosozialen Faktoren und deren Auswirkung auf den Organismus der Patienten.

### *Möglichkeiten des Autogenen Trainings*

Autogenes Training kann hier eine wirkungsvolle flankierende, aber auch eigenständige Aufgabe übernehmen. Es befreit den Organismus von übergroßer Spannung, dem Distress, entspannt das vegetative Nervensystem. Dadurch werden die belastenden Symptome wesentlich vermindert oder gar abgebaut. Fühlt sich ein Patient, vielleicht das erste Mal nach langer Zeit, ohne Beschwerden, wird er diesen Zustand als so befreiend empfinden, dass er wieder mehr Lebenswillen bekommt und auch den Mut hat, an seinen krankheitsauslösenden Konflikten zu arbeiten. Manchmal benötigt er dazu zwar die Hilfe eines Psychotherapeuten, oft aber ist AT der geeignete und einfachste Weg.

Die breit gefächerten Wirkungsmöglichkeiten des

Autogenen Trainings werden jedoch nur spürbar, wenn man dieses konsequent erlernt, täglich, auch in »guten« Tagen, übt. Am sinnvollsten ist es, AT in den Alltag zu integrieren. Hier gehört es dann zu der Psychohygiene. Jeder putzt wohl täglich seine Zähne, warum also nicht auch seine Seele?

Der Erfolg liegt in der Regelmäßigkeit der Übungen. Man lernt AT leichter, wenn man sich nicht gerade in einer akuten Lebenskrise oder Krankheit befindet; leider erinnern sich aber die meisten Menschen erst dann an diese Hilfe. Eine Erwartungshaltung, der Wille zum Erfolg, steht dem Erreichen des Ziels im Wege.

»Wille ist Spannung«. <sup>6</sup> Im AT darf nichts erzwungen werden. Vielleicht muss man erst einmal lernen, loslassen und »geschehen lassen« zu können. Hier möchte ich ein Buch empfehlen, das den elementaren Unterschied zu unserem westlichen Leistungsdenken, dem »Machen-Wollen«, und der großen Gelassenheit fernöstlicher Mentalität und Philosophie darlegt. Es ist von Prof. Eugen Herrigel und heißt: Zen in der Kunst des Bogenschießens, erschienen im Otto-Wilhelm Barth-Verlag.

Autogenes Training kann man auch als eine Art Droge benutzen, wenn man damit einzig lästige Symptome beseitigen will, ohne an die Ursachen zu gehen und an die Bearbeitung der möglichen Konflikte. Das Symptom ist jedoch immer ein Signal des

Organismus, das man beachten muss. Der Ursache nachzuforschen ist sicher nicht der einfachste Weg, aber der Erfolg versprechendste.

Eine wichtige Funktion beim Erlernen von AT hat das beratende, aufklärende und damit therapeutische Gespräch. Es empfiehlt sich deshalb nicht, AT im Alleingang zu lernen, da viele Fragen offen bleiben und es zu unerwünschten Reaktionen kommen kann. Es gibt mannigfache »Irritationen«, die typische Anfangsschwierigkeiten sind und der Klärung bedürfen, da sonst leicht Unsicherheiten oder gar Ängste aufkommen können, die dann meist zu einem frühzeitigen Abbruch des Trainings führen. Außerdem lernt es sich in einer Gruppe leichter, die Gruppe ist eine Art Solidargemeinschaft, die als sehr entlastend empfunden wird. Man ist kein solcher »Versager«, als der man sich manchesmal fühlte, wenn man erst einmal merkt, wie vielen es ähnlich geht wie einem selbst.

Wer einmal die vielseitigen, helfenden Möglichkeiten des AT erlebt hat, wird darauf nicht mehr verzichten wollen. Es wird fast zu einem Teil des eigenen Selbst. Die Grundhaltung des Menschen zu sich selbst und zum Leben wird sich durch AT ändern. Hierbei ist die Kraft des positiven Denkens ein nicht zu unterschätzender Faktor.