

Katharina Hilger

# Das Autogene Training (AT)

Schon der Begründer des Autogenen Trainings (AT) Herr Prof. Dr. med. Johann Heinrich SCHULTZ (er selbst nannte sich I.H.), beklagte sich, daß der Begriff AT für sehr viele „Entspannungstechniken“ verwendet wird - obwohl diese Versenkungsverfahren außer dem Namen wenig oder nichts mit AT gemein haben. Da weder der Name noch die Methode gesetzlich geschützt sind, wird von der GTH das Mittel der Information verwendet, um AT von anderen Vorgehensweisen abzugrenzen.

Nicht nur in Lerngruppen, sondern auch in Supervisionsgruppen von praktizierenden Seminarleitern für AT wird resignierend geschildert, daß das AT bereits mehrfach „probiert/versucht“ wurde ohne Erfolg. Genauere Informationen lassen dann erschliessen, daß es sich dabei handelte um Heterohypnose, Selbsthypnose, vielerlei Meditationen, gelenkte Phantasieren angereichert mit z. T. weltanschaulichen „Zutaten“ oder allerlei „magisch-mystischem“ Beiwerk. Der Phantasie gewisser AT-Seminarleiter sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Diese „Versuche“ schreiben tägliches Training von bis zu dreimal oder öfter 20 Minuten Üben vor, damit sich als Resultat bedingte Reflexe für prompte Entspannung bahnen sollen.

**Das AT hat sich seit über 80 Jahren in seiner Originalversion nach seinem Begründer Schultz bewahrt.**

Es gibt tausende von wissenschaftlichen Veröffentlichungen über dieses Thema, die Variationen darstellen, die nicht nur orthodox AT darstellen, sondern eher Abwandlungen als „Verschlimmbesserungen“.

Wenn (ehemalige) Kursteilnehmer von Enttäuschungen mit dem AT berichten, nachdem sie ein völlig anderes Verfahren von vielleicht inkompetenten oder desinformierten Seminarleitern vermittelt erhielten, schadet das vielleicht dem Image des AT.

Die GTH vermittelt das AT nach der immer wieder bewährten Vorgehensweise, wie Schultz sie entwickelt hat und bei der versierte und auch erfahrene Seminarleiter für AT i. d. R. bleiben oder nach Variationen zurückkehren

Das AT wurde - wie auch die Psychoanalyse - aus der Hypnose heraus weiterentwickelt als autosuggestives, konzentriertes Übungsverfahren. Aus sich selbst heraus sich entwickelnd, sich selbst etwas erarbeiten ist das Prinzip dieser „konzentrierten Selbstentspannung“ als „übender Weg zur Selbsthypnose“. Inauguriert hat das AT J. H. SCHULTZ um die Jahrhundertwende bis Mitte der zwanziger Jahre und erstmals veröffentlicht 1926.

Dieses Standardtraining verläuft passiv in sechs Schritten über eine willkürlich herbeigeführte Entspannung der Skelettmuskulatur sowie des Blutgefäßsystems durch eine parasympatiktone, trophotrope Umschaltung des vegetativen Nervensystems. Durch diese Fähigkeit zur Willkürlichen Selbstentspannung des Muskeltonus und des Vegetativums soll eine somatopsychische Gesamtharmonisierung und eine affektive Ausgeglichenheit erreicht werden.

**Im Stadium der vollständigen Gelöstheit, in der ein hypnoider Zustand entsteht, können Einsichten durch „formelhafte Vorsätze“ eingepägt werden;**

ein Verfahren, das in etwa dem „posthypnotischen Auftrag“ oder dem „wandspruchartigen Leitsatz“ vergleichbar ist.

Im AT werden Selbstheilungskräfte mobilisiert, wie bei einer körperlichen Wunde der Heilungsprozeß durch Behandlung

beschleunigt werden kann - obwohl die Heilung prinzipiell von innen erfolgt - so ist dies bei seelischen Prozessen vergleichbar den therapeutischen, von außen kommenden Hilfestellungen. Werden keine neuen Verletzungen gesetzt, arbeitet sich der gesunde Persönlichkeitskern heraus. Das gilt sowohl bei seelischen Erkrankungen als auch im Selbstverwirklichungsprozeß Gesunder.

**Das AT hat gewisse Beziehungen zu meditativen Verfahren.**

Während jedoch beim AT die Grundübung physiologische Phänomene hervorruft, die erst die Voraussetzung für die geistige Umschaltung bilden, stehen bei den meditativen Verfahren geistige Phänomene im Vordergrund, während die allgemeine Entspannung und physiologische Entspannung erst als Nebenprodukt auftreten. Das Grundprinzip besteht darin, daß durch die autogene Entspannung rückwirkende Effekte auf Hirnstamm und Cortex ausgelöst werden, die dann den hypnoiden Zustand hervorrufen.

Hypnoide und meditative Zustände unterscheiden sich ungeachtet ihrer Genese physiologisch deutlich vom Schlaf. Während das Bewußtsein im Schlaf in seiner gesamten Breite abgesenkt ist, wird es während der sechs Übungen des AT suk-

## Deutsche Gesellschaft für therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung (GTH)

### Gesellschaft für Integrative Tiefenpsychologische Therapie in Hypnose und Hypnoseforschung (I-GTH)

Das Grundkonzept der GTH, die therapeutische Anwendung der Hypnose und die Hypnoseforschung in Verbindung mit der Tiefenpsychologie und der Psychosomatik im Rahmen eines ganzheitlichen spirituellen Menschenbildes zu fördern, hat sich bewährt und findet international zunehmende Beachtung und Anwendung.

Hypnose wird inzwischen auch in traditionellen medizinischen Erklärungs- und Therapie-Modellen eingesetzt.

Leserbriefe zu GTH-Artikeln richten Sie bitte an die CO'MED-Redaktion oder direkt an Katharina Hilger, Moselweißer Str. 66a in D-56073 Koblenz. Wir begrüßen jede Rückmeldung und freuen uns auf einen Dialog mit Ihnen.

In den folgenden CO'MED-Heften sollen Experten aus Prüfungsarbeiten der GTH-Hypno-

setherapeutInnen in loser Folge mit Zusammenfassungen von GTH-Kongreßbeiträgen und/oder einschlägigen Verfahren dargestellt werden.

Ganz besonders willkommen sind neben Lesern und deren Zuschriften Dialoge in Seminaren der GTH, die jeweils einzeln besucht werden können. Dabei ist es nicht nötig, lehrgangsmäßig die gesamte Ausbildung zu durchlaufen, sondern zu schnuppern und Schwerpunktthemen wahrzunehmen.

Die GTH-Seminartermine 1999 finden Sie zum Teil im CO'MED-Veranstaltungskalender auf den Seiten 95 ff. Eine vollständige Übersicht können Sie anfordern bei:

#### GTH/I-GTH-Geschäftsstelle

D-66955 Pirmasens,

Kaiserstraße 2a

Tel.: 06331-73774,

Fax: 06331-78534,

E-mail: werner.meinhold@

T-online.de



zessive gleichzeitig eingeengt und abgesenkt. Dadurch kommt es zu Körpersensationen (Schwere, Wärme, Organ-Körpergefühlen), auf die der Übende zwar konzentriert ist, trotzdem aber in seinem Versenkungszustand bleibt. Dabei wird zunächst nur auf die objektiv vorhandenen Daten eingegangen = Eigengewicht/wärme, autonome Systeme.

Die Vigilanzstufen werden von vielen Wissenschaftlern in mehr oder weniger großen Abständen eingeteilt und genau beschrieben. Da aber diese Abstufungen des Wachheits- oder Aufmerksamkeitsgrades kaum hinreichend voneinander abgegrenzt werden können und auch ständig ineinander übergehen, möchte ich nach LANGEN von dem Stufenmodell (Fahrstuhl) abgehen und feinere Unterteilung (Paternoster) in Nuancen vorschlagen. Dabei sind sämtliche Übergänge fließend von überwachem Bewußtsein gespannter Aufmerksamkeit, über Alltagsbewußtsein, freischwebender Aufmerksamkeit, Tagträume, oberflächlichem (träumend) und tiefem (traumlosem) Schlaf bis zur völligen Bewußtlosigkeit. Ebenso verändert sich auch die Bewußtseinsbreite.

Das läßt sich vorstellen wie ein Trichter: Am oberen Rand wäre gedachtermaßen die Höhe und die Breite des Wachbewußtseins. Während der sechs Stufen im AT kommt man Schritt für Schritt in einen Zustand, in dem das Bewußtsein gleichzeitig abgesenkt und eingeengt wird. Trotz dieses Versenkungszustandes richtet sich das Bewußtsein also fokussiert auf das Training. Der 1973 verstorbene Alt-Therapeut ROSA berichtet von AT-Oberstufenerlebnissen, die diesen gedachten Trichter in die dritte Dimension erweitern.

Auch während der Schlafphasen ist das Bewußtsein mehr oder weniger tief abgesenkt; aber in seiner gesamten Breite, so daß im Traum vom Unterbewußtsein alles hochkommen kann, was es in der gesamten Breitenpalette gibt.

Sowohl im AT als auch in Meditationen und Hypnose ist das Bewußtsein eingeengt und abgesenkt. Diesen Zustand nutzt

man, um durch auto- oder heterosuggestive Eingebungen etwas in das Tiefenbewußtsein zu verankern. Je eingeengter das Bewußtsein ist, desto tiefer senken sich die Suggestionen ein.

Erhält man diesen Versenkungszustand lange genug aufrecht, treten früher oder später spontan Farberlebnisse auf, die Produktionen aus dem Unterbewußten sind (nicht aus dem Unterbewußtsein wie in Tagträumen). Diese Produktionen nehmen den umgekehrten Weg wie die Suggestionen. Das läßt sich nach dem Trichtermodell nunmehr so vorstellen, daß aus dem schmalen unteren Teil (analog einem Schlüsselloch = Einschränkung des Bewußtseins) Eindrücke hochströmen bzw. sich aus dem Dunkel heraus entwickelnd aufsteigen. Das ist Meditation.

### **Kursablauf, Frequenz, Gruppengröße**

Die sechs Übungen des AT können in mindestens sechs bis maximal zwölf Wochen vermittelt werden. Erlern sind sie u. U. erst nach weiterem systematischen Üben - je nach individuellen Gegebenheiten.

Beim ersten Zusammentreffen der Gruppe stehen das gegenseitige Kennenlernen und das Vorstellen des Verfahrens im Vordergrund. Wichtig ist auch, die Vorerfahrungen mit ähnlichen Methoden und die Erwartungen zu eruieren.

Meist wird dabei bereits die erste Grundübung des AT, nämlich die Schwere-Übung sowie selbstverständlich das Zurücknehmen (also das richtige Beenden der Entspannungsübung) erklärt und gemeinsam eingeübt, damit sich bei den Kursteilnehmern das Gefühl für die Zeit von einer Minute einprägt. Auch gibt diese erste praktische Anwendung der Übung dem Kursleiter Gelegenheit, die Sitzhaltung bei jedem Kursteilnehmer zu überwachen und evtl. zu korrigieren.



#### **Anschrift der Autorin**

Katharina Hilger  
Moselweißerstr. 66a  
56073 Koblenz