

Emotionsregulation – Autogenes Training

Omid François Zamani

Allgemeine Info

Das Autogene Training ist einerseits eine Form von „Selbstsuggestion“, man redet sich etwas ein, was einem gut tut. Andererseits stellt es einen konkreten Ablauf zur Verfügung, wie man seine Gedanken steuern kann, wenn man seinen Körper entspannen möchte. Die Methode ist fast 100 Jahre alt und bis heute sehr verbreitet, weil sie für viele Menschen funktioniert. Es gibt aber auch eine Reihe Bedingungen, unter denen es nicht so gut ist: Sehr starke innere Unruhe, Panik, Neigung zur Dissoziation (z. B. durch Traumafolgestörungen). Wichtig ist, dass man seinem Gefühl vertraut und die Übung nicht weiter durchführt, wenn man merkt, dass sie einem nicht gut tut.

Nach Lehrbuch braucht das Autogene Training etwas Übung, damit es seine volle Wirkung entfalten kann und oft sind die Ausgestaltungen recht lang vom Ablauf her. In der Therapie habe ich aber immer wieder die Erfahrung gemacht, dass kurze Einheiten, kombiniert mit einer Atemübung, recht schnelle Erfolge bringen können. Deshalb hier meine Variante:

Durchführung

- Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden.
- Beginnen Sie damit, einzusatmen und dann bewusst lange auszuatmen. Dabei kann es helfen, die Luft durch die Lippen herauszublasen. Tun Sie dies drei Mal. Dadurch wird eine erste direkte Entspannung angestoßen, weil die Atmung direkt mit dem Vagusnerv verbunden ist.
- Nehmen Sie ihre Füße und Beine wahr. Denken Sie: „Meine Füße und Beine sind angenehm schwer und ganz ruhig.“ Tun Sie dies 2-3 mal. Lassen Sie sich Zeit. Wenn die Gedanken abschweifen, ist das kein Problem. Bewerten Sie dies nicht negativ. Es reicht, wenn Sie das feststellen und dann zur Übung zurückkehren. Lassen sie die Gedanken wie Wolken vorüberziehen. Sie müssen jetzt keine Pläne machen und brauchen jetzt auch keine Lösungen. Sie wissen, dass diese paar Minuten Entspannungsübung sie allen Lösungen näher bringen wird, weil sie danach klarer denken können.
- Nun gehen Sie entsprechend die weiteren Körperteile durch: Becken und unterer Rücken, Bauch, Brustkorb, Hände und Arme, Schultern und Nacken, Gesicht von den Schläfen bis zum Kiefer. Die Reihenfolge ist, meiner Einschätzung nach, nicht so wichtig und auch wie detailliert Sie es machen. An besonders belasteten Körperstellen kann man etwas länger verweilen. Zum Abschluss können Sie Ihre Stirn wahrnehmen und sich folgendes sagen:
„Meine Stirn ist angenehm kühl, mein Kopf ist klar.“

Abgrenzung zur Übung „Raum geben“: „Raum geben“ funktioniert über die Entspannung durch Gefühlsverarbeitung. Autogenes Training läuft eher über den Körper. Geht es darum, Angst zu beruhigen, ist Autogenes Training meistens im Vorteil.

Quellen:

Schultz, J. H. (1932). Das autogene Training: Konzentrative Selbstentspannung. Leipzig: Thieme.