

**Handout für Teilnehmer und Teilnehmerinnen  
eines Seminars zum Autogenen Training  
bei Frau Bettina von Wnuk-Lipinski**

**Inhaltsverzeichnis**

1.	Einleitung	S. 3
2.	Physiologische Grundlagen der Stressreaktion	S. 4
3.	Die Stresshormone	S. 6
4.	Die Stressreaktion	S. 6
5.	Disstress versus Eustress	S. 7
6.	Ebenen des Stresserlebens	S. 7
7.	Das Autogene Training	S. 9
7.1	Definition	S. 9
7.2	Geschichte	S. 9
7.3	Wirkungsweise	S. 10
7.4	Effekte des AT	S. 10
7.5	Einsatzmöglichkeiten des AT	S. 10
7.6	Nachweis der Wirksamkeit	S. 11
7.7	AT-Übungen	S. 11
8.	Literaturverzeichnis	S. 18

## **1. Einleitung**

Das Autogene Training ist ein Entspannungsverfahren, welches durch suggestive Selbstbeeinflussen Entspannung herbei führen kann. Durch verschiedene Übungen können Zustandsbilder der inneren Ruhe und Entspannung erreicht werden.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie Informationen über die Entstehung und Zielsetzung des Autogenen Trainings sowie Wichtiges zum Thema Stress.

## **2. Physiologische Grundlagen der Stressreaktion**

Um Stress durch die Progressive Muskelrelaxation wirkungsvoll zu bewältigen, sollten Sie vorab ein Verständnis der physiologischen Vorgänge bei Stress und Entspannung gewonnen haben. Daher wird Ihnen auf den folgenden Seiten erläutert, wie unser Nervensystem die einzelnen Körperreaktionen steuert.

### **2.1 Das Nervensystem**

Die Steuerung und Regelung von Körperfunktionen erfordert ein differenziertes System der Informationsvermittlung. Dem menschlichen Organismus dient hierzu das Nerven- und Hormonsystem. Während das Nervensystem die Informationen auf dem Leitungsweg der Nervenbahnen zu den Organen vermittelt, erfolgt die Nachrichtenübermittlung im Hormonsystem hauptsächlich über den Blutweg mit chemischen Substanzen (Hormone). Das Nervensystem dient hierbei überwiegend der schnellen Informationsübertragung, während das Hormonsystem für länger dauernde Steuerungen der Organe zuständig ist.

Das Nervensystem wird in jedem Moment über die verschiedenen Sinnessysteme mit einer riesigen Informationsmenge konfrontiert. Der komplexe Aufbau des Nervensystems garantiert hierbei die Verarbeitung aller eintreffenden Informationen. Es koordiniert somit alle biologischen Vorgänge des menschlichen Körpers. Dabei passt es sich an die ständigen Veränderungen der Umwelt an.

#### **2.1.1 Einteilung des Nervensystems**

##### **2.1.2 Einteilung auf anatomischer Ebene**

Auf anatomischer Ebene wird das Nervensystem in das zentrale Nervensystem (ZNS), bestehend aus dem Gehirn und Rückenmark sowie in das peripheren Nervensystem (PNS), bestehend aus der Körperperipherie, unterteilt.

##### **2.1.3 Einteilung auf funktioneller Ebene**

Auf funktioneller Ebene werden das somatische Nervensystem und das vegetative Nervensystem unterschieden.

Das somatische Nervensystem sammelt alle Informationen über den Zustand des Körpers und steuert alle Vorgänge, die dem Bewusstsein unterworfen sind (Bewegung der Skelettmuskulatur).

Das vegetative Nervensystem kann hingegen nicht willentlich beeinflusst werden. Es erfasst Informationen über den Zustand der Organe und steuert über den sogenannten Sympathikus und Parasympathikus die Funktionen der inneren Organe, der glatten Muskulatur und aller Drüsen.

### 2.1.4 Funktion des Sympathikus und Parasympathikus des vegetativen Nervensystems

Das vegetative Nervensystem setzt sich aus den Gegenspielern des Sympathikus und Parasympathikus zusammen. Wird der Mensch in eine Stresssituation versetzt, so reagiert das sympathische System, in dem es die nötige Energie herstellt. Das parasympathische System hingegen wird aktiviert, wenn der Erholungs- und Verdauungsprozess aktiviert und Energie verbraucht wird.

Die Organe des vegetativen Nervensystems verfügen über eine glatte Muskulatur, die vom Willen nicht beeinflusst werden kann und wird hiernach auch autonomes Nervensystem genannt.

Tabelle 1: Funktionen der Sympathikus und Parasympathikus

	Sympathikus	Parasympathikus
<b>Einige körperliche Vorgänge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzschlagsteigerung</li> <li>• Erhöhter Blutdruck</li> <li>• Verengung der Gefäße</li> <li>• Ausschüttung von Stresshormonen</li> <li>• Weitstellung der Bronchien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muskelentspannung</li> <li>• Abnahme der Atemfrequenz</li> <li>• Senkung des Blutdrucks</li> <li>• Aktivierung der Verdauung</li> </ul>

### 2.1.5 Informationsweiterleitung im vegetativen Nervensystem

Die Informationsweiterleitung wird durch die afferenten und efferenten Nervenbahnen ermöglicht.

Afferente Nervenbahnen erlauben die Weiterleitung der Informationen von der Peripherie zu den übergeordneten Zentren (ZNS: Gehirn und Rückenmark). Die Weiterleitung erfolgt über eine einzige Nervenzelle.

Efferente Nervenbahnen erlauben die Weiterleitung der Informationen von den übergeordneten Zentren zu den Muskeln- und Drüsen. Die Weiterleitung erfolgt über zwei Nervenzellen. Die Umschaltung zwischen den Nervenzellen erfolgt über Schaltzentren, den sogenannten Ganglien. Ganglien sind Nervenzellansammlungen außerhalb des zentralen Nervensystems. Die Ganglien des Sympathikus liegen in der Nähe der Wirbelsäule, die Ganglien des Parasympathikus meistens in der Nähe der Erfolgsorgane.

Die Informationsweiterleitung wird durch den Transportstoff Acetylcholin (ACh) sichergestellt. Acetylcholin vermittelt u.a. die Erregungsübertragung zwischen Nerven und Muskeln.

Weiterhin stellt es den Transmitter dar, der die Übertragung von der ersten auf die zweite der beiden hintereinandergeschalteten Nervenzellen im vegetativen Nervensystem, also sowohl im Sympathikus als auch im Parasympathikus, vermittelt.

Daneben stellt ACh einen wichtigen Transmitter im zentralen Nervensystem dar. Viele kognitive Prozesse sind an Acetylcholin als Botenstoff gebunden (Schandry, 2011)

### 3 Die Stresshormone

Zu den Stresshormonen werden vor allen Dingen Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin gezählt.

**Noadrenalin** entfaltet seine Wirkung im menschlichen Organismus an sogenannten Adrenozeptoren, besonders den  $\alpha$ -Rezeptoren. Es ist der hauptsächliche Neurotransmitter des Sympathikus, wirkt nach Ausschüttung aus dem Nebennierenmark aber auch als Hormon. Noradrenalin steigert u.a. den Blutdruck.

**Adrenalin** entfaltet seine Wirkung im menschlichen Organismus ebenfalls an den Adrenozeptoren. Es steigert u.a. den Gefäßtonus, erhöht Blutdruck und Herzfrequenz.

**Dopamin** entfaltet seine Wirkung im menschlichen Organismus entweder über Adrenozeptoren oder über die bisher bekannten spezifisch wirkenden Dopamin-Rezeptoren  $D_1$  bis  $D_5$ . Es wirkt als Sympathomimetikum, steigert in geringer Konzentration aber auch die Durchblutung der Bauch- und Nierengefäße.

### 4 Die Stressreaktion

Im Körper laufen zwei ganzheitliche Programme ab, durch die unsere Körperreaktion bestimmt wird. Entweder befindet sich der Organismus in der Aktions- oder in der Regenerationsphase. Zu Urzeiten wurden die menschlichen Tagesabläufe durch den reinen Lebenskampf bestimmt. Dazu zählten die Nahrungsmittelbeschaffung (Jagd und Kampf), die Umgebung von Gefahren (Flucht), die Verteidigung der Familie und des eigenen Lebens (Kampf) sowie die notwendigen Erholungsphasen (nach Flucht oder Kampf).

Die hierfür notwendigen Höchstleistungen wurden erst durch den physiologischen Vorgang *Stress* geschaffen.

Heutzutage allerdings sind die Menschen kaum noch den geschilderten Stresssituationen ausgesetzt. Andere Stressquellen, wie z.B. Arbeitsstress, Prüfungsstress, Zeitnot, bestimmen unser Leben heute. Hierbei läuft jedoch das gleiche Programm ab, welches dem Menschen ursprünglich das Überleben ermöglicht hat. Wichtig hierbei jedoch ist, dass jede Stresssituation anders erlebt und Gefahrensituationen entsprechend unterschiedlich bewertet werden. So stellt eine Situation für eine Person Stress, für eine andere Person jedoch noch nicht (Lazarus, 1991). Aber nicht nur die Bewertung einer Stresssituation ist entscheidend, sondern auch die vorhandenen Bewältigungsstrategien (Copingstrategien)

jedes Einzelnen. Kann die Stresssituation mit Hilfe der bestehenden Copingstrategien nicht mehr gemeistert werden, kommt es zur Stressreaktion.

## **5 Disstress versus Eustress**

Stress ist jedoch nicht gleich Stress: Grundsätzlich lässt sich positiver Stress (Eustress) von negativem Stress (Disstress) unterscheiden. Welche Situation welche Art von Stress auslöst, ist, wie bereits erwähnt, verschieden.

Der Eustress ist nicht nur unschädlich, sondern kann ungeahnte Kräfte mobilisieren. Stressoren, die Eustress hervorrufen, wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Sie sind sogar erforderlich, da der Organismus ein gewisses Stressniveau für eine optimale Funktionalität benötigt.

Im Gegensatz hierzu wirkt sich Disstress schädlich auf den Körper aus. Stressoren, die Disstress erzeugen, werden als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd erlebt.

### **5.1 Folgen von Disstress und Dauerstress**

Die Folgen von chronischem Disstress können sich durch eine Vielzahl von körperlichen und psychosomatischen Beschwerden äußern:

- Erhöhter Puls / Blutdruck
- Schwitzen
- Schwindelanfälle
- Chronische Müdigkeit
- Verspannungen
- Angstgefühle, Depressionen, Burn-out
- Verdauungsstörungen

## **6 Ebenen des Stresserlebens**

Das Stresserleben kann auf unterschiedlichen Ebenen stattfinden. Nach Kaluza (2005) sind folgende Ebene zu unterscheiden:

- Körperliche Ebene
- Verhaltensebene
- Gedanklich-emotionale Ebene.

Die körperliche Ebene wurde bereits ausführlicher beschrieben, sodass an dieser Stelle nur auf die Verhaltens- und Gedanklich-emotionale Ebene eingegangen wird.

### **6.1 Verhaltensebene**

Diese Ebene umfasst alle beobachtbaren Verhaltensweisen, die in Folge einer belastenden Situation auftreten. Stressreaktionen auf Verhaltensebenen können sich wie folgt zeigen:

- Schnelles Essen
- Pausen verkürzen oder ausfallen lassen
- Impulsive Handlungen
- Rauchen, Alkohol, Medikamente einnehmen
- Multitasking, ohne eine Sache zu Ende zu bringen
- Vergesslichkeit
- Aggressives Sozialverhalten

### **6.2 Gedanklich-Emotionale Ebene**

Diese Ebene bezieht sich auf das „verdeckte“ Verhalten. In ihr sind alle intrapsychischen (innerhalb der Person) Vorgänge verankert. Enthalten sind alle Gedanken und Gefühle, die bei einer Person aufgrund eines Stressors aufkommen. Stressreaktionen auf der gedanklich-emotionalen Ebene können sich wie folgt zeigen:

- Gefühl der inneren Unruhe
- Gefühl des Ärgers und der Unzufriedenheit
- Gefühl der Hilfslosigkeit
- Versagensängste
- Selbstvorwürfe
- Leere im Kopf (Blackout)
- Denkblockaden



Tabelle 2: Stressreaktionen auf verschiedenen Ebenen (nach Kaluza, 2005)

Körperliche Ebene	Verhaltensebene	Gedanklich-emotionale Ebene
<b>Schnellerer Herzschlag</b>	Hastiges, aggressives Verhalten	Innere Unruhe, Gereiztheit
<b>Erhöhte Muskelspannung</b>	Betäubungsverhalten	Innere Unzufriedenheit, Ärger
<b>Schnelle Atmung</b>	Hektisches Arbeitsverhalten	Angst z.B. zu versagen
<b>Langfristige Erschöpfung</b>	Konfliktreiches Sozialverhalten	Selbstvorwürfe, Leere im Kopf

Die drei Ebenen stehen bei deiner Stresssituation nicht isoliert nebeneinander, sondern bedingen und beeinflussen sich wechselseitig. Aufgrund dessen können sie sich auch „aufschaukeln“, sodass die Stressreaktion verstärkt oder verlängert wird. Jedoch kann auch gegensätzliches der Fall sein, nämlich dass sie sich gegenseitig dämpfen. Zum Beispiel kann durch einen Abbau körperlicher Stressreaktionen (z.B. durch die Entspannungsübung) auch eine gedankliche Beruhigung eintreten (Kaluza, 2005, S. 14)

## 7. Das Autogene Training (AT)

### 7.1 Definition

Autogenes Training heißt, mit eigenen suggestiven (d.h. selbst beeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung herbeizuführen.

### 7.2 Geschichte

Die Methode wurde von dem deutschen Psychiater und Psychotherapeuten Johannes Heinrich Schultz in 1920er Jahren entwickelt.

Schultz arbeitete erfolgreich an der Heilung von Patienten mit psychosomatischen Beschwerden durch Hypnose. Er stellte bei seinen Hypnosesitzungen fest, dass seine Patienten wiederholt Gefühle der „Schwere“ sowie von Wärme empfanden. Diese Empfindungen stellten sich automatisch, also ohne konkrete Anweisungen ein. Er stellte den Rückschluss her, dass diese Empfindungen von der Entspannung der Muskeln herrühren und demzufolge mit der „Entspannung der Psyche“ automatisch entstehen. In seinen Überlegungen versuchte er diesen Mechanismus „umzudrehen“, sodass Patienten durch

seelische Entspannung zur muskulären Entspannung kommen. Diese Methode nannte er Autogenes Training, auch „konzentrierte Selbstentspannung“ genannt.

### **7.3 Wirkungsweise**

Durch das bewusste Lenken unserer Aufmerksamkeit auf unseren Körper, vergegenwärtigen wir uns Gefühle von Schwere und Wärme, so wie nach körperlicher Anstrengung. Durch die im AT anwendbaren Formeln wird das Bewusstsein auf das Empfinden von Entspannung gelenkt und hilft dem Anwender dabei, sich auf sich selbst zu fokussieren.

Während der Fokussierung und der Anwendung dieser formelhaften Anweisungen auf den eigenen Körper (autosuggestive Selbstbeeinflussen) entsteht eine Verbindung auf geistiger, gefühlsmäßiger und körperlicher Ebene und ermöglicht einen Zugang zum Unbewussten. Dies erlaubt es uns, neue Reaktionen auf körperlicher und seelischer Ebene hervorzurufen.

### **7.4 Effekte des AT**

Effekte sind auf unterschiedlichen Funktionsebenen des Körpers nachgewiesen worden. Einige sollen an dieser dargestellt werden.

Zum Beispiel nimmt die Muskelspannung deutlich ab, der Herzrhythmus sowie die Atmung werden gleichmäßiger, psychosomatische Fehlregulationen reduzieren sich. Auf psychischer Ebene stellt sich ein Gefühl der Erholung ein, die Intensität negativer Gefühle nimmt ab und die Stimmungslage harmonisiert sich.

### **7.5 Einsatzmöglichkeiten des AT (vgl. Vaitl & Petermann, 2002)**

- Allgemeine Gesundheitsvorsorge
- Herzkreislauf-Erkrankungen
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Linderung psychosomatischer Störungen
- Angstbewältigung
- Stressabbau
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schmerzbelastungen

## 7.6 Nachweis der Wirksamkeit

Die positive Wirkung des AT wurde in über 300 Studien nachgewiesen (Grünzinger, 1999). Insbesondere konnte die Wirksamkeit bei psychosomatischen Störungen, Angstsymptomen sowie bei leichten depressiven Störungen nachgewiesen werden (Stetter, 1998).

## 7.7 Die AT-Übungen

Das Autogene Training gliedert sich in 6 Grundübungen, angelehnt an die körperlichen Auswirkungen der Entspannungsreaktion:

Tabelle: Zuordnung der Übungen zu den Körperreaktionen

<b>Übung</b>	<b>Körperreaktion</b>
Schwereübung	Entspannung der Muskulatur
Wärmeübung	Gefäßerweiterung
Atemübung	Abnahme der Atemfrequenz
Herzübung	Senkung des Pulsschlages
Sonnengeflechtsübung	Anregung der Verdauung
Stirnkühleübung	Zur Anregung

Im Folgenden werden die einzelnen Übungen beschrieben. Diese werden im Rahmen des Kurses detailliert besprochen und geübt.

*Die Schwereübung*

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der rechte Arm ist ganz schwer

Der rechte Arm ist ganz schwer

Der rechte Arm ist ganz schwer

Der rechte Arm ist ganz schwer

Der rechte Arm ist ganz schwer

Der rechte Arm ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Das rechte Bein ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der linke Arme ist ganz schwer

Der linke Arme ist ganz schwer

Der linke Arme ist ganz schwer

Der linke Arme ist ganz schwer

Der linke Arme ist ganz schwer

Der linke Arme ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Das linke Bein ist ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

*Die Wärmeübung*

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der rechte Arm ist angenehm warm

Der rechte Arm ist angenehm warm

Der rechte Arm ist angenehm warm

Der rechte Arm ist angenehm warm

Der rechte Arm ist angenehm warm

Der rechte Arm ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Das rechte Bein ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der linke Arm ist angenehm warm

Der linke Arm ist angenehm warm

Der linke Arm ist angenehm warm

Der linke Arm ist angenehm warm

Der linke Arm ist angenehm warm

Der linke Arm ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Das linke Bein ist angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

*Atemübung*

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

*Herzübung*

Ich bin ganz bei mir

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Arme und Beine sind ganz schwer

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Arme und Bein sind angenehm warm

Arme und Bein sind angenehm warm

Arme und Bein sind angenehm warm

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

*Sonnengeflechtsübung*

Ich bin ganz bei mir

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig

Arme und Beine sind angenehm schwer

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Arme und Beine sind angenehm warm

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt



*Stirnkühleübung*

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Der ganze Körper ist angenehm schwer

Der ganze Körper ist angenehm warm

Die Atmung ist ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig und entspannt

Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Das Sonnengeflecht ist strömend warm

Die Stirn ist angenehm kühl

Ich bin ganz ruhig und entspannt

**Arme fest! Tief atmen! Augen auf!**

## 8. Literaturverzeichnis

Grünzinger, E. (1999). *Entspannung durch Autogenes Training*. München: Heyne-Verlag.

Kaluza, G. (2005). *Stressbewältigung*. Berlin:Springer-Verlag.

Lazarus, R.S. (1991). *Emotion und Adaption*. London: Oxford University Press.

Schandry, R. (2011). *Biologische Psychologie* (3.Auflage). Weinheim: Beltz.

Vaitl, D. & Petermann, F. (2002). *Handbuch der Entspannungsverfahren*, Bd. 1. Weinheim: Beltz-Verlag.

Psychologische Praxis Millhagen und der fgn- Fachseminar für Gesundheitspädagogik und Notfallmedizin