

Übungsheft für das autogene Training

Konzentrierte Selbstentspannung

Von

Prof. Dr. Dr. hc. I. H. Schultz

Nervenarzt in Berlin

14., verbesserte Auflage



Georg Thieme Verlag · Stuttgart

AB

4

W

Übungsheft für das autogene Training

PBAB 24



1988.1635

(b 1904)

Übungsheft für das
AUTOGENE TRAINING
Konzentrationale Selbstentspannung

Von

Prof. Dr. Dr. h. c. I. H. Schultz
Nervenarzt in Berlin

Vierzehnte, verbesserte Auflage



1969

Georg Thieme Verlag · Stuttgart

1. Auflage 1935
 2. Auflage 1936
 3. Auflage 1938
 4. Auflage 1941
 5. Auflage 1943
 6. Auflage 1952
 7. Auflage 1953
 8. Auflage 1953
 9. Auflage 1956
 10. Auflage 1959
 11. Auflage 1961
 12. Auflage 1964
 13. Auflage 1967
 14. Auflage,
 1., unveränderter Nachdruck 1971

1. spanische Auflage 1955
 1. norwegische Auflage 1956
 2. spanische Auflage 1962
 2. norwegische Auflage 1963
 1. portugiesische Auflage 1967
 1. französische Auflage 1968
 3. spanische Auflage 1969

Vorwort zur vierzehnten Auflage

Das „*Übungsheft*“ ist nur als *Hilfe bei der ärztlich kontrollierten Erlernung* des Verfahrens verfaßt. Da alles Wirksame auch schaden kann, muß dringend vor jedem Versuche des „Selbstprobierens“ gewarnt werden, der nicht selten zu gesundheitlichen Nachteilen Anlaß gibt; weiß doch – ohne ärztliche Untersuchung – niemand, ob er ein verstecktes organisches Leiden in sich trägt, das bei ärztlich unbeobachteten Selbstversuchen zu schweren Komplikationen am Herzen, am Nervensystem usw. führen kann. Auch der „praktisch Gesunde“ läuft bei falschem Üben Gefahr, störende abnorme Reaktionen oft sehr lästiger Art zu provozieren.

Die vorliegende vierzehnte Auflage wurde besonders genau überarbeitet und ergänzt, um die Brauchbarkeit des Heftes im oben umschriebenen Anwendungsbereiche zu erhöhen; wie jeder Mensch seine Handschrift, so hat jeder Mensch „sein“ autogenes Training; der Hinweis auf geistige „Schau“ beim Üben darf nicht dahin mißverstanden werden, daß nun, dem natürlichen Wesen des Übenden widersprechend, eine „Schau“ erzwungen und damit das Grundprinzip der gesamten Arbeit, das „Sich-führen-lassen“ durch sorgsame, vorurteilslose Innenhingabe aufgehoben wird. Überwiegend akustisch oder akustisch-motorisch konstituierte Menschen haben z.B. einen längeren Weg zur inneren optischen Bilderwelt, als Durchschnittliche oder gar „Visuelle“.

Das letzte Jahrzehnt hat die Literatur über das autogene Training auf mehr als 2000 Arbeiten erhöht; eine Übersicht der wesentlichsten Ergebnisse gibt unsere Monographie „Das autogene Training“ (gleicher Verlag).

Möge die kleine Schrift, in richtigen Grenzen angewendet, weiter ihre Aufgabe erfüllen!

Berlin, Sommer 1969

I. H. SCHULTZ

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Photokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.
 © Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1952, 1969. – Printed in Germany.
 Satz: Druckhaus Dörr KG, Ludwigsburg. Druck: Philipp Reclam jun. Stuttgart

ISBN 3 13 401514 5

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
A. <i>Einführung</i>	7
B. <i>Die Übungen</i>	12
1. Übung: Die Schwereübung (Muskelentspannung)	14
2. Übung: Wärmeerlebnis (Gefäßentspannung)	17
3. Übung: Die Herzregulierung	19
4. Übung: Die Atemeinstellung	20
5. Übung: Regulierung der Bauchorgane („Sonnengeflecht“)	20
6. Übung: Einstellung des Kopfgebietes	21
C. <i>Verlauf und Anwendung</i>	23
1. Entspannung als Erholung	25
2. Entspannung als Ruhigstellung	25
3. Intensitäts- und Leistungssteigerung	25
4. Selbstbeherrschung und Selbstbestimmung	26

A. Einführung

Autogenes Training bedeutet aus dem „Selbst“ (griechisch autos) entstehendes (genos) Üben. Es beruht auf dem *Grundgesetz*, daß der Mensch hier in dieser Welt nicht aus zwei getrennten Teilen, einem irdischen Leibe und einer überirdischen Seele besteht, sondern *ein einheitlich lebendiges Wesen, ein beseelter Organismus* ist. Dies Gesetz gilt nur für die Wirklichkeit dieser Welt; mit den letzten Fragen der Menschheit, mit Religion, Unsterblichkeit usw. hat es nichts zu tun; genauso kindisch, wie es für einen Frommen wäre zu fürchten, daß ein aufopfernder Prediger des ewigen Lebens verlustig ginge, wenn ihn ein Raubtier gefressen hat, genauso töricht wäre die Besorgnis, die Wirklichkeitserkenntnis der Leib-Seele-Einheit könnte der Religion Abbruch tun. Für die Wirklichkeit dieser Welt aber ist das Grundgesetz bindend; nicht ein Leib trinkt und eine Seele wird trunken, sondern ein lebendiger Mensch trinkt und kommt in den Rausch.

Deshalb ist durch *geistige Schulung* jeder Art das gesamte Verhalten des Organismus zu beeinflussen; „die Seele wirkt auf den Körper“; ein Mensch mit einer verkrümmten Wirbelsäule kann durch ausdauerndes Üben gerade werden; ein Mensch, der es durch Üben lernt, seine Stimmorgane entspannt und geordnet arbeiten zu lassen, bekommt eine „Singstimme“; ein Mensch, dessen innere Unruhe „Leibes und der Seele“ sich als Herzklopfen äußert („Herzneurose“), kann durch hypnotische oder andere „seelische“ Bewirkung gesunden, ein Kranker mit Bronchialasthma, d. h. einer krampfhaften Verspannung der Atemorgane, kann durch dieselben Mittel sein Leiden verlieren. Solche ärztliche seelische Heilbehandlung nennt man heute *Psychotherapie*, und das autogene Training ist eine ihrer Methoden.

Entstanden ist das autogene Training aus alten und sicheren ärztlichen Erfahrungen der *Hypnose* (Heilschlaf). Hypnose ist ein schlafähnlicher Ruhezustand, der bei Gesunden immer, bei Nervösen etwas schwieriger durch rein seelische Beeinflussung hergestellt werden kann und an sich Ruhe und Erholung mit sich bringt. Bei Geisteskranken gelingt die Hypnotisierung nur sehr ausnahmsweise. In tieferer Hypnose entwickelt sich ein traumhafter, nachtwandlerischer Zustand. Hypnosen leichteren und mittleren Grades stellen lediglich behagliche

Ruhezustände dar, in denen das Innenleben (Phantasie, Gefühle usw.) besonders wach und lebhaft ist, während die Außenwelt wenig beachtet wird, ja oft verschwindet. Wie beim Nachtraum schaltet ferner in diesen Zuständen die Kritik aus; daher werden Erlebnisse in der Hypnose besonders „wirksam“; wird dem Hypnotisierten z. B. gesagt: „Sie stehen in der heißen Sonne“, so rötet sich das Gesicht, und es tritt oft Schwitzen ein; ja es gelingt gelegentlich, das Erleben so zu steigern, daß die „Ein-Bildung“ einer Hautverbrennung zu einer richtigen Brandblase führt, wie bei *Therese-Neumann-Konnersreuth* auf Grund außergewöhnlich intensiver „Ein-Bildung“. Befehle in der Hypnose werden später ausgeführt, auch wenn keine *bewußte* Erinnerung an die Vorgänge in der Hypnose besteht („post“- [„nach“-] hypnotische Suggestion [„Auftrag“]). Die Steigerung des Erlebens in der Hypnose erhöht die Erinnerung an früher Erlebtes und Gelerntes, doch müssen Angaben Hypnotisierter genau geprüft werden; sie sind nicht an und für sich zuverlässig. Die reine Hypnose ohne Beeinflussung von außen ist ein wohltuender, erholender und beruhigender Zustand innerer Sammlung. Die Abkehr von äußeren Eindrücken kann so gesteigert werden, daß Hunderte von Geburten und großen Operationen völlig schmerzlos in reiner Hypnose von Ärzten ausgeführt wurden¹.

Auch bei der Hypnose darf man den Menschen nicht in zwei Teile, in „Leib“ und „Seele“ zerlegen, sondern muß verstehen lernen, daß Hypnose wie Nachtschlaf, Ermüdung, Sprechen usw. eine Tätigkeit oder eine Einstellung des ganzen lebendigen Menschen bedeutet; psychologische Experimentaluntersuchungen an Menschen während der Hypnotisierung zeigten dies 1920 bis 1924 in Jena besonders klar; der Mensch fühlt in ruhiger Hypnose auch eine deutliche Veränderung seines „Leibes“: er bemerkt ein kennzeichnendes und eigenartiges Gefühl von *Schwere* und *Wärme* bei der Hypnotisierung. Schweregefühl entsteht, wenn die Muskeln (Fleisch), die sonst den Körper durch ihre Spannung halten, loslassen; Wärmegefühl, wenn die Blutgefäße sich öffnen und mehr Blut durchlassen. Das Wesentliche an der Umschaltung in die Hypnose ist also wie beim Nachtschlaf eine *Entspannung*

¹ Näheres über die Fragen z. B. *E. Trömner*, Hypnose und Suggestion (Teubner, Leipzig), *K. Schmitz*, Was ist Hypnose? (Lehmann, München 1950) oder in den Lehrbüchern der Psychotherapie, z. B. des Verf. „Seelische Krankenbehandlung“ (8. Aufl., Fischer, Stuttgart 1963) und „Hypnosetechnik für Ärzte“ (5. Aufl., Fischer, Stuttgart 1965), ferner *B. Stokvis* u. *E. Wiesenhütter*, „Der Mensch in der Entspannung“ (Hippokrates, Stuttgart 1961).

des Organismus, besonders der *Muskeln und Blutgefäße*, durch entsprechende Schulung der *Konzentration*. Das autogene Training gibt als konzentrative Selbstentspannung die Möglichkeit, ohne Beeinflussung durch einen anderen den wohlthätigen schlafähnlichen Ruhezustand zu erreichen, sich selbsttätig in geordneter übender Arbeit zu „versenken“, die Kräfte der Innenwelt in den gegebenen Grenzen fruchtbar zu machen (*Selbsthypnose*).

Alles Üben, man denke nur an Sport, Gymnastik, Wehrdienst usw., hat zwei Grundrichtungen:

1. Lebenssteigerung,
2. Fehlerbeseitigung.

Das gleiche gilt für das autogene Training; es kann zur Steigerung von Gesundem, von Leistung, Selbstbeherrschung, Erholung usw. oder zur Verminderung, gegebenenfalls Beseitigung von Ungesundem dienen, ebenso wie die äußere Bewegungsgymnastik Lebensertüchtigung des Gesunden („Körperbildung“) und Umstellung des Kranken (Heilgymnastik) erstrebt.

„*Entspannung*“ ist im autogenen Training nicht nur Mittel und Weg zur Versenkungsruhe, sondern auch Wert an sich. Alles gesunde Lebendige wagt zwischen den Polen Spannung – Entspannung; das gesunde Tier ohne Tätigkeit schläft! Der Mensch von heute braucht ein Höchstmaß von spannender Leistung und spannender Selbstbeherrschung; daher „verkrampt“ er sich leicht, so daß ganz grob mechanische Dinge wie Atmung, Verdauung und dgl. Not leiden, vom Lebensgefühl und höherem Seelenleben ganz zu schweigen. Das autogene Training verlangt zwar unbedingten und ausdauernden Einsatz der inneren Sammlung (Konzentration), es benutzt aber nicht den bewußten, mit aktiver Spannung arbeitenden Willen, sondern eine innere *Hingabe an bestimmte Übungs-„Ein-Bildungen“*. So wie man abends nur einschlafen kann, wenn man sich dem Schlafe „hingibt“, nicht wenn man mit Gewalt schlafen „will“, wodurch man gerade wach bleibt. Der Gegensatz zwischen bewußtem, aktiv spannendem Beiseiteziehen der Lippen zum Zähneputzen und dem unkontrollierten („unbewußten“) – daher oft peinlichen! – „von selbst“ geschehenden, unmittelbar Lachen aus innerem Erleben zeigt im Alltagsleben die beiden grundlegend verschiedenen Verläufe „bewußt-aktiver“ und „passiv-hingebender“ Konzentration.

Die einzelnen Übungen sind so aneinandergereiht, daß mit dem Einfachsten und Unscheinbarsten begonnen wird; mit zunehmender Übung und in dem Zusammenbau verschiedener Übungsteile wird ein Zustand erreicht, als läge man in einem behaglich warmen Bade mit angenehmer Kopfkühlung; so wie man sich solchen Empfindungen passiv gelöst überlassen und durch ein solches entspannendes Bad ebenso eingeschlafert werden könnte wie durch Schlaftabletten, soll man sich den einzelnen Übungen „hingeben“.

Die konzentriative Selbstentspannung des autogenen Trainings hat also den Sinn, mit genau vorgeschriebenen Übungen sich immer mehr innerlich zu lösen und zu versenken und so eine von innen kommende Umschaltung des gesamten Organismus zu erreichen, die es erlaubt, Gesundes zu stärken, Ungesundes zu mindern oder abzustellen. Wie der Mensch, der Lesen gelernt hat, nun lebenslänglich lesen „muß“, wenn er Schriftzeichen sieht, „muß“ dem autogen Trainierten eine entspannt gelassene Haltung zur zweiten Natur werden. Wir sprechen von einem „erworbenen Vollzugszwang im normalen Seelenleben“.

Was kann dabei grundsätzlich erreicht werden? Alles, was Entspannung und Versenkung, wie die ärztliche, wissenschaftliche Hypnose bewies, leisten können, also

1. *Erholung.*

2. *Selbstruhigstellung*, und zwar nicht durch krampfhaftes „Zusammennehmen“, sondern durch innere Lösung. Ärger, Heftigkeit, Angst – kurz die störenden Gemütsbewegungen sind nur deshalb so mächtig, weil sie den ganzen Organismus erschüttern. Der bekannte Seelenarzt G. R. Heyer formulierte vorbildlich „Wer es gelernt hat, im autogenen Training ‚Sich-zu-lassen‘, wird durch regelmäßiges Trainieren ‚ge-lassen‘.“

1. *Vorversuch:* Man zittere absichtlich mit einer Hand so schnell wie möglich und betaste den Unterarm nahe am Ellbogen, wo er am dicksten ist, am meisten Fleisch (Muskeln) hat: der Arm ist steinhart; man lasse die Hand lose hängen: jetzt ist kein Zittern möglich, der Arm ist weich, weil seine Muskeln entspannt sind.

Bedenkt man, daß Angstgefühle mit Zittern verlaufen, daß Zittern, wie die Härte der Arme zeigt, Spannung ist, so leuchtet ein, daß die Angst schwächer wird, wenn man „entspannt“; auch das Wort „Angst“ = Enge weist auf Verkrampfung hin. Beherrscht

ein Mensch die konzentriative Selbstentspannung, so kann er im Angstaugenblick sich selbst innerlich lösen. Aus dem überwältigenden Organismus-Sturme des Angstgefühls wird ein blosser Angstgedanke, mit dem man fertig werden kann; es hat eine Selbstruhigstellung durch *Resonanzdämpfung des Affektes*, der Gemütsbewegung, stattgefunden. In gleichem Sinne ist das autogene Training der natürliche Weg zum Schläfe.

3. *Selbstregulierung* sonst „unwillkürlicher“ Körperfunktionen wie zum Beispiel des Blutkreislaufes.

4. *Leistungssteigerung* zum Beispiel des Gedächtnisses.

5. *Schmerzabstellung*, nicht Unterdrückung von Schmerzüßerung, sondern ein völliges Verschwinden oder ein Gar-nicht-Erscheinen des Schmerzes.

6. *Selbstbestimmung* durch in der Versenkung eingebaute *formalhafte Vorsätze*, die wie die oben erwähnten posthypnotischen Suggestionen automatisch wirken.

7. *Selbstkritik* und *Selbstkontrolle* durch *Innenschau* in der Versenkung.

1. Muskeln
2. Blutgefäße
3. Herz

4. Atmung
5. Leiborgane
6. Kopf

B. Die Übungen

2. *Vorversuch*: Bacon gab 1826 folgenden Versuch an: Stützt man beide Ellbogen auf einen Tisch und nimmt zwischen die Spitzen der Zeigefinger einen etwa 30 cm langen Faden, an dem unten ein schwerer Gegenstand, z. B. ein Ring, hängt, so führt dieses „Pendel“ jede Bewegung aus, auf die man sich geistig einstellt, ohne daß man diese Bewegung wahrnimmt. Wird etwa eine Uhr unter den Ring gelegt und betrachtet man die Richtung VI · XII auf ihrem Zifferblatt, so fängt das Pendel „von selbst“ an, in der gedachten Richtung zu schwingen. Macht man zum Vergleich dieselbe Bewegung absichtlich, so hat man ein ganz anderes Gefühl, man weiß, daß man „tätig“ ist („sich anspannt“).

Ein Gedanke, wenn er genügend festgehalten wird, eine „Konzentration“, bewirkt also ein erkennbare Bewegung, von der man nichts weiß; eine „unbewusste“ oder „unwillkürliche“ Bewegung. Die Erfahrung lehrt, daß dies bei jedem normalen Menschen geschieht. Nicht „die Seele“ denkt und „der Körper“ bleibt ruhig, sondern der ganze Mensch „erlebt“ durch „Einbildung“ die Bewegung, die das Pendel deutlich erkennen läßt. Der einfache kleine Versuch zeigt auch den Weg für die Übungen. Wenn zum Beispiel die Muskeln eines Armes durch Konzentration entspannt werden sollen, muß nur der Zustand der Entspannung mit Konzentration innerlich erlebt werden. Muskelentspannung zeigt sich als Schweregefühl. Im autogenen Training konzentrieren wir nun geistig. „Der Arm ist schwer“ und wie die Bewegung im Pendel tritt beim Normalen das Schweregefühl und, wie ärztliche Beobachtung zeigt, die Muskelentspannung ein.

Selbstverständlich sind solche Übungen nur möglich und wirksam, wenn der Übende sich ganz „auf sich selbst“, „nach innen“ wendet, und daher ist jedes Sprechen beim Üben eine Aufhebung des autogenen Grundprinzips. Wenn ein Arzt während des Übens vorspricht oder eine Platte oder ein Tonband laufen läßt, kann der Übende nicht mehr im eigentlichen Sinne autogen selbständig üben, sondern er unterliegt einer leichten Hypnose alten Stils.

Autogenes Training fordert völliges Stillschweigen.

Nach diesem Prinzip wird im autogenen Training konzentrierte Entspannung in sechs „Gebieten“ üben erarbeitet.

Mit dem ganzen Organismus zu üben, ist falsch, weil dann die Konzentration ein zu großes Feld hat. Die Übungsarbeit soll mit einem Arm beginnen, beim Rechtshändigen rechts, beim Linkshändigen links. Zur Übung ist bequeme Sitz- oder Liegehaltung erforderlich, ein ruhiges, kühles, leicht abgedunkeltes Zimmer erwünscht. Die Ellbogen der gut unterstützten Arme sollen leicht gebeugt sein. Die gesamte Haltung muß durchaus bequem sein, da sonst aus mechanischen Gründen Spannungen einsetzen, die das Üben unmöglich machen können.

Wird ein Arm regelmäßig geübt, so geht die Wirkung, zum Beispiel das Schweregefühl bei der Muskelentspannung, von selbst auf andere Gebiete über, da das Nervensystem die Glieder verbindet. Jede Übung wird so lange an einem Arm durchgeführt, bis sie sich *von selbst* auf die drei übrigen Gliedmaßen verallgemeinert („generalisiert“) hat. Wer im Beginn der Übung bald mit diesem, bald mit jenem Arm übt oder absichtlich „willkürlich“ die anderen Gliedmaßen mitübt, bekommt nie gute Resultate. Es muß erst in einem Arm gewissermaßen konzentrierte Höchstsammlung entstehen und nun entspannend auf die anderen Gliedmaßen überfließen, dann gibt es gute Resultate. Nur wer peinlich genau übt, bekommt wirkliche Sicherheit und Geläufigkeit und damit Erfolge.

1. Übung: Die Schwereübung (Muskelentspannung)

An und für sich kann man beim konzentrativen Entspannungssetzen von den verschiedensten Körpergebieten und Körperfunktionen ausgehen, zum Beispiel von der Atmung. *Das autogene Training nimmt seinen Ausgang von den Bewegungsmuskeln*, weil sie dem Menschen am vertrautesten und seiner Selbstverfügung am meisten unterstellt sind; außerdem zeigen die Erfahrungen in der Hypnose, daß gerade die *Muskelentspannung* sich besonders schnell und deutlich zeigt. Sie wird als *Gliederschwere* empfunden und ist jedem Menschen vom abendlichen Schlafe bekannt, der „die Glieder löst“, wie der Grieche sagt. Jede Zuwendung zum Leben und nach außen ist mit Muskelspannung verbunden; das Blicken, Sprechen, Greifen beruht auf Muskelbewegung; lebhaftes Erwarten wird deswegen mit Recht als „Spannung“ bezeichnet, weil bei ihr alle Muskeln „angespannt“ sind; auch scharfes Nachdenken ist vielen Menschen anzusehen, weil sie dabei die Stirn in Falten legen. Jedes Wollen, ja schon das lebhaftes Denken an eine Bewegung ergibt Spannungen in den Bewegungsmuskeln. Deshalb fühlen wir uns in „aufrechter Haltung“ anders als in schlaff niedergedrückter.

Für die erste Übung kann eine bequeme *Sitzhaltung* eingenommen werden; sehr geeignet ein Lehnstuhl mit hoher Lehne, an der sich der Kopf stützen kann, und weichen Seitenlehnen, auf denen die Unterarme zwänglos und sicher ruhen. Der Ellbogen wird etwa halb bis zum rechten Winkel angebeugt, weil so die Armstreck- und Armbeugemuskeln im Gleichgewicht sind. An Kranken mit Armlähmung durch Gehirnschlag ist deshalb diese Armhaltung so oft zu sehen; sie ist hier Ausdruck des mechanischen Gleichgewichtes der Muskeln. Der ganze Rücken soll bequem angelehnt sein, ebenso das Hinterhaupt. Durch kleine Kissen muß hier möglichst Zwanglosigkeit angestrebt werden. Die Füße ruhen mit den Sohlen auf dem Boden, sie stehen einander nahe, die Knie sollen nach außen fallen, wodurch mechanische Spannungen im Oberschenkel vermieden werden. Die meisten Menschen neigen dazu, auch im Sitzen die Knie zu schließen, also die Beine mit (unbewußter) Muskelspannung zu halten.

Noch besser kann zunächst im *Liegen*, in bequemer Rückenlage, mit sorgfältig unterstütztem Nacken geübt werden. Die Arme liegen mit leicht gebeugten Ellbogen neben dem Leib, die Handflächen nach unten. Die Fußspitzen sollen locker nach außen fallen.

Ist weder Gelegenheit zu bequemem Sitzen noch zum Liegen, so kann endlich zu den Übungen eine dritte Haltung benutzt werden. Man setzt sich gerade auf eine Bank oder einen Hocker ohne Lehne oder vorn auf einen Stuhl, so daß die Lehne vom Rücken gut entfernt ist. Nun läßt man sich im Sitzen senkrecht in sich selbst zusammensacken, wobei die Arme seitlich herunterhängen und der Kopf senkrecht über dem Gesäß bleibt, nie nach vorn über die Oberschenkel sinkt! Der Rücken wird ganz krumm, der Kopf hängt vorn herunter. Dabei darf aber keine Neigung nach vorn eintreten, sondern der Rumpf muß ganz senkrecht in sich zusammensinken. Läßt man so jede Muskelhaltung fort, so wird man vom Skelett (Knochengerüst), besonders von der Wirbelsäule, ihren Gelenken und Bändern, aufgefangen, man hängt in seinen Knochen-Gelenk-Apparaten ohne jede Muskelleistung. Nun werden die Arme lose schwingend bewegt und auf die weit gespreizten Oberschenkel so aufgelegt, daß der Unterarm nahe dem Ellbogen vom Oberschenkel unterstützt wird. Die Arme sind dann wieder in der beschriebenen Weise gebeugt; der Körper hängt ohne jede Muskelarbeit in seinen Knochen („*Droschkenkutschhaltung*“).

Die Haltungen müssen vor dem Üben ärztlich kontrolliert werden. In einer dieser Haltungen beginnt nun die *erste Übung*. Die Augen werden zur Erleichterung der inneren Sammlung geschlossen, und die Versuchsperson (V. P.) stellt sich nun geistig möglichst lebhaft vor, ohne dabei irgendeine Bewegung zu machen, zu sprechen oder sonst irgendwie zu „tun“; die bei jedem Üben einfallenden Gedanken, Vorstellungen, Erinnerungen usw. sollen nicht abgewehrt werden, würde dies doch gerade eine Verkrampfung bedeuten; die Übungsformeln sollen vielmehr wie ein monotones Tonband abrollen und andere Einfälle, Vorstellungen usw. ignoriert werden.

1. „*Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer*“ (*erste Übungsformel*), etwa sechsmal.
2. „*Ich bin ganz ruhig*“ (*Zielrichtung der ganzen Arbeit*), nur einmal und – immer weiter abwechselnd – 1 und 2 weiter.

Bei Normalen zeigt sich bald eine deutliche Schwereempfindung, am häufigsten in Ellbogen- und Unterarmgegend.

Nach $\frac{1}{2}$ –1 Minute erfolgt das „*Zurücknehmen*“, das nun in peinlich gleicher Weise geübt werden muß, damit der ganze Vorgang mehr und mehr völlig automatisch läuft, steht doch die Erlernung der Umschal-

tung des Organismus im Mittelpunkt der ganzen autogenen Arbeit. Das Zurücknehmen soll immer in folgender Weise geschehen:

1. *Der Arm wird ein paarmal mit energischem, „militärischem“ Ruck gebeugt und gestreckt.*
2. *Es wird tief ein- und ausgeatmet.*
3. *Die Augen werden geöffnet.*

Als kurzes Formelkommando:

1. *Arm fest!*
2. *„Tief atmen!“*
3. *„Augen auf!“*

Nur wenn genau, sorgfältig und ausdauernd die Entspannung dargestellt und exakt zurückgenommen wird, kann sich eine zuverlässige Technik entwickeln. Man stelle sich vor, einem Kinde würde jeden Tag eine andere Sprache vorgesprochen! Es würde nie eine Sprache beherrschen lernen. Das autogene Training aber trägt nur Frucht, wenn seine Technik beherrscht wird. Ebenso wie mit dem Gang der Übung muß V. P. mit der Übungszeit sorgfältig sein. In den ersten 8 bis 14 Tagen soll nur zwei- bis dreimal am Tage eine Übungssitzung gemacht werden. In jeder Sitzung kann zweimal zuerst je $\frac{1}{2}$ –1 Minute, dann solange der Zustand angenehm ist, geübt werden. Wird im Anfang die einzelne Übung verlängert, so treten bei den meisten V. P., weil sie es „zu gut“ machen „wollen“, unterbewußte Spannungen auf. V. P. merkt dann, daß die Armschwere, statt mit fortschreitendem Üben intensiver zu werden, mehr und mehr verschwindet.

3. *Vorversuch:* Man lege den Arm entspannt bequem auf: er wird lebhaft und schwer empfunden; man hebe den Arm in der Schulter: die Armschwereempfindung verschwindet.

Nach 4 bis 6 Übungstagen wird das Schweregefühl im Übungsarm immer deutlicher und tritt immer schneller ein; zugleich wird es auch in den anderen Gliedmaßen, am häufigsten zuerst im anderen Arme fühlbar. Sind die Schweregefühle in beiden Armen deutlich, so kann die Formel in „Arme schwer“ geändert werden; entsprechend bei Zurücknehmen „Arme fest“ und „Beugung beider Arme“:

1. *„Arme fest!“*
2. *„Tief atmen!“*
3. *„Augen auf!“*

Die Beinschwere bedarf keiner besonderen Zurücknehmung, da die Beine mehr automatisch arbeiten. Normalerweise ist in 10–14 Tagen die Übung so weit vorgeschritten, daß durch einen Augenblick innerer Konzentration Arme und Beine „bleischwer“ entspannen. Jetzt kann bei Normalen die Übungszeit beliebig verlängert werden. Es wird dann an die erste Übung angearbeitet die

2. Übung: Wärmeerlebnis (Gefäßentspannung)

Muskelübungen haben an und für sich nichts Überraschendes, da der Laie die Muskeln für „willkürlich“ hält. Daß die Blutgefäße durch Konzentration geübt werden können, scheint schon merkwürdiger. Aber alle Gemütsbewegungen sind mit Blutgefäßbewegungen (Er-röten! Erblassen!) verbunden; die Abhärtung durch Luft- und Wasserbäder „übt“ die Blutgefäße, wir bewegen uns hier also auf sicherem Boden. Die Übungsfähigkeit der Blutgefäße in der Hypnose ist gleichfalls bekannt. Das autogene Training hat diese Erfahrungen seinem doppelten Ziel:

1. Körperbeherrschung,
2. Versenkung durch Entspannung,

systematisch dienstbar gemacht und den Beweis geliefert, daß der Normale diese Funktion weitgehend selbsttätig zu beherrschen lernen kann (so. o. Hypnotische Brandblase und „Konnersreuth“).

Die vom Herzen in den Körper leitenden Schlagadern (Arterien), die Haargefäße (Kapillaren) in den Organen und die das Blut zurückführenden Blutadern (Venen) bilden einschließlich des Lungen- und Leberkreislaufes das periphere (äußere) Herz. Die Haut kann ein Drittel des Blutes aufnehmen. Die Verteilung des Blutes in den Gefäßen durch Erweiterung und Verengung der Gefäße wird durch das Nervensystem reguliert und richtet sich nach Leistung, Erregung (Gemütsbewegung!) und Hemmung. Das „periphere Herz“, das Gefäßsystem, ist also ein lebendiger Apparat mit wechselndem Druck und wechselnder Strömungsgeschwindigkeit. Jede Einzelreaktion ist mit dem Ganzen zusammengeschaltet.

Ist das Schwereerlebnis gut erarbeitet, so wird die Übung erweitert:

1. *Arme (Beine) sind ganz schwer, später „Schwere“, sechsmal.*
2. *Ich bin ganz ruhig, später „Ruhe“, einmal.*
3. *Der rechte (linke) Arm ist ganz warm, sechsmal, einmal Ruhe und immer so weiter.*

Beim Normalen zeigt sich bald, meist in Ellbogen-Unterarmgegend eine innerliche, strömende Wärme. Ebenso wie die als Schwere fühlbare Muskelentspannung mit elektrischen Meßinstrumenten und anderen Methoden verfolgt und ausgewertet werden konnte, ist die Wärmeempfindung als eine Umstellung des lebenden Organismus nachgewiesen. Seine Wärmeausstrahlung wurde gemessen, und man stellte fest, daß mehr als 1 Grad Celsius stärkere Körperwärmeausstrahlung und 6–8 Grad Celsius Gewebeerwärmung eintreten, wenn „Der Arm ist warm“ richtig geübt worden ist.

Ein *Zurücknehmen* des Wärmeerlebnisses ist nicht nötig, da die Blutgefäße elastische, vom Organismus regulierte Gebilde sind, die von selbst zur gewohnten Haltung zurückkehren.

Jede Übung wird peinlich genau und vollständig durchgeführt und nun in weiterem Üben von normalerweise 2 Wochen beobachtet, wie das Wärmegefühl zuerst im Übungsarm immer deutlicher und dann in allen vier Gliedmaßen fühlbar wird.

Dabei gehen Schwere und Wärme auch mehr und mehr auf den Rumpf über.

Die Blutgefäßentspannung hat einen besonders beruhigenden und schlaffördernden, „lösenden“ Einfluß. *Blutgefäßentspannungsübungen sind durchaus nicht harmlos, da durch die veränderte Blutverteilung der Organismus stark beeinflusst wird. Sie dürfen unbedingt nur unter genauer ärztlicher Kontrolle angestellt werden, da nur der Arzt auf Grund fachlicher Untersuchung entscheiden kann, ob Bedenken vorliegen!* Zeigten doch neue Untersuchungen (Prof. Polzien, Würzburg) eine Umstellung der gesamten inneren und äußeren Blutverteilung im autogenen Training.

Wird beim autogenen Training eine neue Übung angeknüpft, so wie jetzt die Wärmeempfindung zum Schwereerlebnis, so soll V. P. sich immer in der Hauptsache auf eine gründliche Darstellung des Bekannten konzentrieren und das Neue nur so kurz anbauen, wie es im Beginn der Schwereübung dargelegt ist.

Sind Schwere und Wärme schnell und stark zu erreichen, so baut sich an die

3. Übung: Die Herzregulierung

Das Herz ist ein überaus kräftiger, mit kurzen Erholungssekunden unermüdlich arbeitender Pumpen-Muskel, der durch eine Menge von Nerven abgestimmt wird. Durch das Wärmeerlebnis hat V. P. schon ein „unwillkürliches Körpersystem“, die Blutgefäße, selbsttätig zu beeinflussen gelernt. Dasselbe geschieht in der 3. Übung mit dem Herzen. Die Entspannung der Muskeln wurde durch die Konzentration „Schwere“, die der Blutgefäße durch das Erlebnis „Wärme“ erreicht. Was fühlt man am Herzen? Manche Menschen kennen die körperliche Empfindung ihres Herzens von Anstrengungen, Erregungen, Fieber usw., aber jedem zweiten Normalen sind diese Empfindungen nicht geläufig, er muß sie erst „entdecken“.

Übende, die keine örtliche Empfindung am Herzen wahrnehmen, können oft den Pulsschlag an einer beliebigen anderen Körperstelle spüren und sich hieran orientieren; mit weiterem Üben stellt sich dann auch das Herzerlebnis i. a. ein. Versagt auch diese Hilfe, so wird versucht, das Herzerlebnis selbst zu entdecken. Das geschieht so, daß in Rückenlage der rechte Ellbogen so unterstützt wird, daß er ebenso hoch liegt wie die Brust, und nun die rechte Hand auf die Herzgegend (linke obere Westentasche) gelegt wird. Der linke Arm liegt wie üblich. Nun werden Schwere, Wärme, Ruhe eingestellt und in Gedanken dorthin in die Brust konzentriert, wo die Hand außen aufliegt. Der Druck der Hand ist eine Art Wegweiser. Nach einigen Übungen werden nun Herzempfindungen bemerkt und unter steter Wiederholung des ganzen Übungsganges („Schwere-Wärme-Ruhe“) in diese Gegend des Körperinneren konzentriert:

„Herz schlägt ganz ruhig und kräftig“, bei leicht Erregbaren „ruhig und regelmäßig“, sechsmal, einmal Ruhe.

Ist die Herzempfindung erst gelernt, das „Herzerlebnis entdeckt“, so wird die Hand nicht mehr auf die Herzgegend gelegt, sondern in üblicher Haltung weitergeübt und das Herz „direkt“ ohne äußere Hilfe reguliert. Nie soll in der Übung der Herzschlag verlangsamt werden, da dies schaden kann.

Unter ärztlicher Kontrolle kann dann auch eine Umstellung des Pulses durchgeführt werden. *Auch die Herzübung selbst ist nur unter ärztlicher Aufsicht unbedenklich.*

4. Übung: Die Ateemeinstellung

Die Atmung steht auf der Grenze von „willkürlicher“ und „unwillkürlicher“ Tätigkeit. Im autogenen Training wird die in der Muskel-, Blutgefäß- und Herz-Ruheentspannung erarbeitete innere Lösung unmittelbar und natürlich in die Atmung hineintrainiert, wie sich die Schwere und Wärme *von selbst* vom Übungsarm auf die anderen Gliedmaßen ausbreitet (generalisiert). Im autogenen Training ist jede absichtliche Selbstbeeinflussung der Atmung eine Störung, denn sie würde ja Spannung und Willkür bedeuten; V. P. hat sich also so einzustellen, daß erst die Übungshaltungen I–III sorgfältig hergestellt werden und nun die Konzentration anschließt:

„*Atmung ganz ruhig*“, *sechsmal, einmal Ruhe.*

Für viele V. P. ist die Verführung groß, mit der Atmung irgend etwas absichtlich zu machen, etwa im Sinne einer irgendwo gelernten Atemübung. Das muß unbedingt für das autogene Training vermieden werden; die Atmung soll aus dem gesamten Ruhetönungserlebnis heraus in ganz ruhige Einstellung kommen. Um jedes falsche absichtliche Atmen auszuschalten, ist die ergänzende Konzentration zu empfehlen:

„*Es atmet mich*“,

d. h., die Atmung soll sich aus der Ruheentspannung heraus selbst gestalten, den Übenden vollkommen „tragen“ und „nehmen“, er soll sich der Atmung hingeben, wie beim Schwimmen auf leicht bewegtem Wasser in passiver Rückenlage.

Hat V. P. in je 10–14 Tagen, also im ganzen in etwa 6 bis 10 Wochen die Übungen I–IV fest erworben, so folgt die

5. Übung:

Regulierung der Bauchorgane („Sonnengeflecht“)

Ebenso wie Gliedmaßen und Brust (Herz, Atmung) sollen die Leiborgane entspannt werden. V. P. stellt sich zu diesem Zweck auf den größten Lebens-Nerven-Knoten des Leibes, auf das „Sonnengeflecht“ ein. Es liegt etwa in der Mitte zwischen Nabel und unterem Ende des Brustbeines, also in der oberen Leibhälfte. Hierhin konzentriert V. P., nachdem die Haltungen I bis IV sorgfältig dargestellt sind:

„*Sonnengeflecht strömend warm*“, *sechsmal, einmal Ruhe.*

Auch diese Übung verlangt beim Normalen 10–14 Tage; sie wird, wie oben bei Übung II ausgeführt, in die Gesamtübung eingeschaltet. Die Phantasie, als ströme der Atem beim Ausatmen in den Leib, kann oft helfen.

Nun liegt bei normalem Übungsgang V. P. mit schwerströmend-warmem, ruhig durchatmetem und durchpulstem Körper entspannt da. Hierzu tritt nun die

6. Übung: Einstellung des Kopfgebietes

Im Beruhigungsbade (*Kraepelin*), das der Einstellung im autogenen Training als Modell dient, wird die Wirkung verstärkt, wenn eine kühle (nicht kalte) Kompresse auf der Stirn liegt. Wir verlangen auch von einem „rechten“ Menschen, daß er ein warmes Herz und einen kühlen Kopf habe; alle Unruhe drängt das Blut zum Kopf. Im autogenen Training wird daher die Kopfgegend, die „Kopfsphäre“, unter eine besondere Einstellung gesetzt. V. P. stellt die Haltungen I–V sorgfältig her und konzentriert vorsichtig und zunächst nur für wenige Sekunden, etwa 2mal, dann vorsichtig bis zur ersten örtlichen Empfindung 3–6mal:

„*Die Stirn ist angenehm kühl.*“ (*Vorsicht!*)

Ebenso wie das Wärmeerlebnis zur Gefäßerweiterung, so führt das Kühleerlebnis zu einer Gefäßverengerung und dadurch zu einer abkühlenden Blutleere. Da die Blutgefäße des ganzen Organismus miteinander in Verbindung sind, wirkt eine örtliche Gefäßzusammenziehung bei vielen Menschen auf weitere Gefäßgebiete ein. Man kann sich hiervon leicht dadurch überzeugen, daß man einen Finger einer Hand in kaltes Wasser taucht; es wird dann die ganze Hand, ja oft auch die andere kühl und blaß.

Beim autogenen Training stellen wir die konzentrierte Entspannung vom Gehirn, von der Zentrale aus dar und bekommen dadurch sehr erhebliche Schwankungen der Blutverteilung. Das äußert sich beim Stirnkühle-Versuch nicht selten in Ohnmachten, Migräneanfällen u. dgl., beim Wärmeversuch in Herz- und Gefäßstörungen. *Es muß deshalb vor Übungen dieser Art ohne ärztliche Untersuchung und Aufsicht auf das dringendste gewarnt werden; diese Übungen sind gefährlich. Es kann sich jemand völlig gesund fühlen und trotzdem*

durch die Übungen Schaden erleiden. Nur ärztliche Untersuchung und dem Befunde angepaßte, genau dosierte Arbeit erlaubt ein Üben ohne Risiko.

Auch die „Stirnkühle“ ist bei Normalen in 10–14 Tagen ansatzweise erarbeitet. Da die Hauswände nicht luftdicht sind, bewegt sich die Luft überall. Deshalb wird die „Stirnkühle“ meist als „kühler Hauch“ erlebt, der „Geisterhauch“ gläubiger Spiritisten.

Mit den sechs beschriebenen, generalisierten Übungen ist das autogene Training in seiner Unterstufe gegeben. Die Gesamtübung würde nun alle in sich umfassen und im ganzen enthalten:

Einheit

{	Arme und Beine sind ganz schwer ... „Schwere“ sechsmal
	– „Ruhe“ einmal
	Arme und Beine sind ganz warm! ... „Wärme“ sechsmal
	– „Ruhe“ einmal
	Herz schlägt ganz ruhig und kräftig! (regelmäßig!) sechsmal
– „Ruhe“ einmal	
Atmung ganz ruhig, es atmet mich! sechsmal	
– „Ruhe“ einmal	
Sonnengeflecht ruhig strömend warm! sechsmal	
– „Ruhe“ einmal	
Stirn angenehm kühl! sechsmal! – „Ruhe“ einmal	

Dann „Zurücknehmen“. („Arme fest! Atmen! Augen auf!“)

Nach etwa 2½–3 Monaten sind beim Normalen diese sechs Übungen erworben, sie müssen nun durch täglich mindestens einmaliges, womöglich zweimaliges Üben in den folgenden 4 bis 6 Monaten so angeeignet werden, daß die Intensität der Erscheinungen immer größer, der Eintritt immer schneller wird. Jede Gesamtübung wird durch sorgfältiges Zurücknehmen („Arme fest! Tief atmen! Augen auf!“) abgeschlossen. So lernt der Organismus, auf innere Konzentration in allen Systemen tief zu entspannen und beim Zurücknehmen wieder aktiv zu spannen. V. P. erwirbt also eine selbstgesetzte Entspannungs-Spannungsumschaltung.

Ist diese Vereinheitlichung erreicht, so genügt für die praktische Verwendung oft nur eine Teilentspannung, zu der sich besonders das Schulternackengebiet eignet. Läßt V. P. hier intensive „Schwere“ erscheinen, so führt dieses Teilerlebnis die Gesamtentspannung mit allen ihren Vorteilen herauf, ohne daß eine besondere Körperhaltung nötig wäre.

C. Verlauf und Anwendung

In der Übung soll nie krampfhaft eine Einzeleinstellung erzwungen oder gewaltsam festgehalten werden. V. P. soll innerlich sich von einer zur anderen wenden, gewissermaßen lässig in den Innenerlebnissen spazieren gehen und sie auf sich zukommen lassen.

V. P. soll versuchen, die Übungsformeln („Arm ist schwer“ usw.) bildhaft in seinem Innern, in seiner Phantasie erscheinen zu lassen; eta als Leuchtbuchstabenschrift im Dunkel der geschlossenen Augen, als Melodie, als Klangspruch, als Bild usw. V. P. soll nicht in Begriffen „denken“ sondern nach innen „schauen“, sich den Bildern des Innenlebens zuwenden, die den Formeln entsprechen. V. P. soll sich nicht krampfhaft eine Formel innerlich vorsagen und sich ängstlich bemühen, nur an diese Formel zu denken; das wäre eine aktiv spannende, verkrampfte Haltung, die leicht zu Kopfschmerzen usw. führt und das autogene Training stört. Eigene, den Übungen nicht zugehörige Gedanken soll V. P. ruhig erscheinen und vorüberziehen lassen; das gelingt um so leichter, je mehr die Übungsformeln „Bilder“ sind, die V. P. anschauen und behaglich ohne jede Anstrengung längere Zeit „im inneren Auge“ (oder Ohr) behalten kann. So vollzieht sich das „Einwachsen“ der Entspannungen in den Organismus und die Generalisierung ganz naturhaft und sehr nachhaltig.

Mit zunehmender Übung schließen sich die sechs Einzelübungen mehr und mehr zu einem unauflöselichen Ganzen. Wenn V. P. sich nur anschickt, in die Übung einzutreten, stellt sich die Gesamtumschaltung sogleich ein und vertieft sich; nach 5–6 Monaten verkürzt sich dann die Formel, und ein allgemeines „Fühlen“:

„Schwere – Wärme – Atmung – Herz ruhig – Sonnengeflecht warm – Stirn kühl – Ruhe“

zeigt V. P. den Eintritt der Umschaltung.

Wie bei allem Üben kommen auch beim autogenen Training Zeiten eines Nachlassens vor; macht sich dies stärker geltend, so baut V. P. am besten in ein paar Tagen nochmals von der I. Übung auf, die dann in Tagen zur Gesamtübung führt.

Bei irgendwelchen Störungen oder Auffälligkeiten wende sich V. P. stets bald an den ausbildenden Arzt. (Insbesondere, wenn Unruhe oder Organfunktionsschwankungen auftreten.)

Schläft V. P. beim *abendlichen Üben* oder beim Üben nach Tisch u. dgl. in der Übung ein, so ist, wie bei der Hypnose, mit dem normalen Schlaferwachen die Umschaltung erledigt und kein Zurücknehmen erforderlich. V. P. störe sich abends in der Übung nicht mit der Besorgnis, zurücknehmen zu müssen, sondern überlasse sich ruhig dem *Schlaf*. Wird die Technik in ihren Grundlagen beherrscht, so kann V. P. auch in entspannt-konzentriertem Versenkungszustand *Muskelspannungen* von oft ganz außerordentlicher Stärke darstellen, die völlig unbewußt verlaufen; diese Erscheinung ist als hypnotische Muskelstarre (Katalepsie) lange bekannt. Ihre Darstellung ist nur dem ärztlichen Versuchsleiter (V. L.) erlaubt, da langdauernde Störungen in Form von Muskelkrämpfen auftreten können, wenn V. P. benutzt werden, die ungeeignet sind.

Leicht erreichbar ist die Abstellung des *Schmerzerlebnisses*. Konzentriert V. P. in guter Versenkung auf eine Hautstelle, z. B. den Handrücken, eine leichte Kühle entsprechend dem Stirnversuch und knüpft daran die Konzentration: „Haut schmerzt nicht“, so kann V. L. bei 50% normaler V. P. durch Nadelstich eine herabgesetzte oder fehlende Schmerzempfindung nachweisen; manchmal kommt der Schmerz beim „Zurücknehmen“ nach; auch die Rötung der Haut am Einstich ist oft an der „abgestellten“ Hand geringer. Beim „Zurücknehmen“ muß V. P. erst wieder volles Gefühl in den Handrücken senden und die Kühle durch Wärme ersetzen, ehe das eigentliche „Zurücknehmen“ erfolgt. Die konzentrierte Schmerzabstellung läßt den Schmerz überhaupt nicht erscheinen, sie besteht nicht in einer Unterdrückung der Schmerzäußerung wie etwa beim „Zusammennehmen“ des Alltags. Beim Zahnarzt und in anderen Alltagssituationen kann die konzentrierte Schmerzaufhebung sehr angenehme Dienste leisten.

Aber auch für den *Alltag im ganzen* ist das *autogene Training* wertvoll. Seine *Verwendung* und *Verwertung* ist nach verschiedener Richtung möglich:

1. Entspannung als Erholung

Spannung ist Kräfteverbrauch, Entspannung Kräfteersparnis; die ersparten Kräfte werden von der Natur der Erholung, dem Wiederaufbau zugeführt. Daher ist eine wesentliche Bedeutung des autogenen Trainings darin gegeben, daß eine autogene Versenkung von 5–20 Minuten eine außerordentlich erfrischende und leistungssteigernde Wirkung hat. Dr. med. *Hannes Lindemann-Oldesloe* konnte daher mit Hilfe von autogener Erholungs- und Schlafersatzanwendung allein in 72 Tagen und Nächten den Atlantik im Serienfaltboot überqueren. Autogenes Training und Einschlafen gehen parallel; die autogen trainierte normale V. P. kann ihren Schlaf sofort eintreten und mit genauem Termin aufhören lassen.

2. Entspannung als Ruhigstellung

Entspanntes Tun und Leben spart Kräfte für Wesentliches. Wer mit genügender Ausdauer trainiert, wird unvermeidlich einer ruhigeren, einer „gelassenen“ Haltung zugeführt. „Ich kann mich nicht mehr ärgern“, schreiben viele V. P. nach Jahren. Die naturhafte Entspannungsruhe des autogenen Trainings darf nicht mit Gefühlsabtötung verwechselt werden; nur die falschen, „verkrampten“ Gefühlsstörungen lösen sich auf. Echte Gefühle bleiben nicht nur lebendig, sondern vertiefen sich, denn das autogene Training bedingt stets eine dem inneren Wesen entsprechende Entwicklung.

3. Intensitäts- und Leistungssteigerung

Gesammelt, „konzentriert“ ihrem Inneren zugewandt, kann V. P. viele Leistungen steigern. Empfindungen (vgl. die „Entdeckung des Herzerlebnisses“), Gefühle, innere Einsichten, Erinnerungen stehen klarer und stärker zur Verfügung. V. P. nehme z. B. ein zum großen Teil vergessenes Gedicht aus der Schulzeit und kontrolliere, was sie davon noch bei genauem Besinnen weiß; geht sie nun in die autogene Versenkung, so erscheint oft schlagartig das ganze Erinnerungsbild vor dem geistigen Auge.

4. Selbstbeherrschung und Selbstbestimmung

Die Selbstbeherrschung, die der Alltag fordert, wird durch die Aneignung des autogenen Trainings schon sehr erleichtert, weil der Mensch „von innen“, „naturhaft“ ruhig wird („Gelassenheit“); er ist ferner in der Lage, Blutverteilung, Herzschlag u. a. Körperfunktionen, die sonst als „unwillkürlich“ gelten, selbst zu regulieren; daß dies gelingt, ist nur verwunderlich, wenn man den allgemeinen Irrtum teilt, daß unsere Arm-Bein-Rumpf-Kopf-Bewegungsmuskeln „willkürliche“ Muskeln seien. In Wirklichkeit muß das Kleinkind erst durch monatelanges Zappeln seine Augen, Arme und Beine „entdecken“, wie V. P. im autogenen Training das „Herzerlebnis“, und kann dann diese Abläufe zu bestimmten Zielen richten; darin äußere Bewegung ist lebenswichtig. Aber nur einige wenige Bewegungen kann der Durchschnittliche; soll er neue ausführen (Turnen, Maschinenschreiben usw.), so muß er sich seine „willkürlichen“ Muskeln erst erobern, er muß „üben“. Es besteht also kein grundsätzlicher Unterschied zwischen den äußeren Bewegungsmuskeln und den Innenorganen (Blutgefäße, Herz, Magendarm usw.).

Für den Normalgang des autogenen Trainings ist die Beherrschung der „unwillkürlichen“ Körperfunktionen nur Mittel zum Zweck; bei der Behandlung von Krankheiten kann es in ärztlicher Aufsicht und Leitung hier wesentlichste Aufgaben finden. Kleine Alltagsbeschwerden, wie z. B. Neigung zu kalten Füßen, sind dem autogenen Training sehr gut und oft mit Dauererfolg zugänglich.

Die eigentliche Einstellung zum Leben und zu sich selbst kann die autogen trainierte V. P. dadurch wirksam beeinflussen, daß sie im autogenen Training bestimmte erwünschte Einstellungen als Tatsachen setzt; sie werden dann wirksam. Wie V. P. auch konzentriert: „Arm ist warm“, so konzentriert sie z. B. „Sparsamkeit ist Freude“ oder „Ordnung ist Freiheit“ oder „Schreibtisch wird aufgeräumt“ oder „Brief wird geschrieben“ usw. Diese „formelhaften Vorsatzbildungen“ in der autogenen Versenkung wirken wie die posthypnotischen Suggestionen automatisch, besonders, wenn sie ruhig und unbeirrbar eine Reihe von Tagen abends vor dem Einschlafen errichtet und (am besten ohne „Zurücknehmen“!) in den Nachtschlaf übernommen werden. Hier findet zielbewußte Selbsterziehung schöne und lohnende Aufgaben von der Abstellung kleiner, dummer Angewohnheiten bis herauf zur Arbeit am Charakter („Mut ist Sieg“). Sehr hilfreich ist hier

zur Wegfindung die vertiefte Innenschau der Versenkung, Grenzgebiet zur „Oberstufe des autogenen Trainings“.

Die Entspannung des autogenen Trainings ist *nicht* als *Rezept für Weltanschauungen* gegeben. Leben verlangt Polarität; auf unseren Stoff angewandt: höchste Kampf- und Wirklichkeitsspannung auf der einen, tief aufbauende, von innen quellende Entspannung auf der anderen Seite. Hierfür ist das autogene Training als eine konzentrativ-seelisch-„gymnastische“ Hilfe gedacht.

Das autogene Training

Konzentrierte Selbstentspannung
Versuch einer klinisch-praktischen
Darstellung

Von Prof. Dr. Dr. h. c. I. H. SCHULTZ
Berlin

13., bearbeitete und ergänzte Auf-
lage, 1970. XXVIII, 410 Seiten
17 Abbildungen, Format 17 x 24 cm
Ganzleinen DM 36,—
ISBN 3 13 401413 0

Lebensbilderbuch eines Nervenarztes

Jahrzehnte in Dankbarkeit

Von Prof. Dr. I. H. SCHULTZ, Berlin

1964. 2., unveränderter Nachdruck
1965. XII, 166 Seiten, ein Porträt
Format 15,5 x 23 cm, Ganzleinen
DM 25,—
ISBN 3 13 401201 4

Grundfragen der Neurosenlehre

Aufbau und Sinn-Bild. Propädeutik
einer medizinischen Psychologie

Von Prof. Dr. I. H. SCHULTZ, Berlin

1955. XII, 215 Seiten, Format
17 x 24 cm, Ganzleinen DM 27,—
ISBN 3 13 401101 8

Praxis der Selbsthypnose des autogenen Trainings

(nach I. H. Schultz)

Formelhafte Vorsatzbildung
und Oberstufe

Von Dr. Dr. K. THOMAS, Berlin

Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c.
I. H. Schultz, Berlin

2., überarbeitete und erweiterte
Auflage, 1969. 1. Nachdruck, 1970
VIII, 122 Seiten, Format
14,4 x 21,6 cm

Thieme Ratgeber kart. DM 10,80
ISBN 3 13 410002 9



**Georg Thieme Verlag
Stuttgart**

Fit sein - fit bleiben

Isometrisches Muskeltraining
für den Alltag

Von Priv.-Doz. Dr. Th. HETTINGER
Mülheim/Ruhr

4., überarbeitete und erweiterte
Auflage, 1969. VIII, 64 Seiten
124 Abbildungen, 2 Tabellen
Fotos von R. Hippler, Bochum
10-Minuten-Trainingsprogramm in
51 Zeichnungen, Format 15,5 x 23 cm
Thieme Ratgeber kartoniert DM 4,80
ISBN 3 13 349404 X

Gesund und fit am Steuer

Ratgeber und Pausenprogramm
für den Autofahrer

Von Priv.-Doz. Dr. Th. HETTINGER
Mülheim/Ruhr, und
Prof. Dr. W. MÜLLER-LIMMROTH
München

1970. 118 Seiten, 120 meist zweifar-
bige Abbildungen, Format 12 x 19 cm
Thieme Ratgeber kartoniert DM 6,80
ISBN 3 13 467701 6

Kurzturnstunde

In Schule, Betrieb und zu Hause

Von Priv.-Doz. Dr. Th. HETTINGER
Mülheim/Ruhr

Unter Mitarbeit von F. Borgstedt
Mülheim/Ruhr

1970. 88 Seiten, 111 Abbildungen
Format 12 x 19 cm
Thieme Ratgeber kartoniert DM 5,80
ISBN 3 13 460401 9

Halte Dich aufrecht!

Ein System zur Erlangung und
Bewahrung einer guten Haltung,
von Gesundheit und Kraft bis ins
hohe Alter

Von Prof. Dr. W. THOMSEN
Bad Hamburg v. d. H.

1970. XII, 132 Seiten, 39 Abbil-
dungen in 64 Einzeldarstellungen
Format 14,4 x 21,6 cm
Thieme Ratgeber kartoniert DM 9,80
ISBN 3 13 465101 7



**Georg Thieme Verlag
Stuttgart**

**Abmagerungsdiät für
übergewichtige
Zuckerkrank**

mit Schonkostempfehlungen auch
für Magen-, Darm-, Galle-, Leber-,
Herzkrank und bei Herzinfarkt
Von Priv.-Doz. Dr. H.-J. HOLTMEIER
Freiburg/Br.

Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c.
L. Heilmeyer, Ulm/D.
1969. VIII, 176 Seiten, 14 Abbil-
dungen, 24 Tabellen
flexibles Taschenbuch DM 7,80
ISBN 3 13 443701 5

**Ernährung des alternen-
Menschen**

Vorbeugung vor Altersschwächen
und Schonkostempfehlungen bei
Fieber, Magen-, Darm-, Galle-,
Leber-, Herzleiden und Gicht

Von Doz. Dr. H.-J. HOLTMEIER
Stuttgart-Hohenheim
Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c.
L. Heilmeyer

2., überarbeitete Auflage, 1970, VIII
156 Seiten, 18 Abbildungen, 22 Tab.
flexibles Taschenbuch DM 7,80
ISBN 3 13 352802 5

**Diät bei Übergewicht
und gesunde Ernährung**

mit 126 Kostvorschlägen auch für
Magen-, Darm-, Leber-, Galle-,
Herz-, Zuckerkrank und bei
Herzinfarkt

Von Doz. Dr. H.-J. HOLTMEIER
Freiburg/Br.

Geleitwort von Prof. Dr. Dr. h. c.
L. Heilmeyer, Ulm/D.

4., überarbeitete Auflage, 1969. XIV
257 Seiten, 23 Abbildungen, 32 Tab.
flexibles Taschenbuch DM 8,70
ISBN 3 13 352904 8

**Kochsalzarme Voll- und
Schonkost**

63 Tagesmenükarten

Von Dr. H.-J. HOLTMEIER, Bonn
Geleitworte von Prof. Dr. P. Martini
Bonn, und Prof. Dr. J. Kühnau
Hamburg

1960. 192 Seiten, 2 Abbildungen
Format 17 x 24 cm
Thieme Hartcover kartoniert DM 9,80
ISBN 3 13 353201 4



**Georg Thieme Verlag
Stuttgart**

ABC für Leberkranke

Ein Ratgeber auch für den
Gallenkranken

Von Dr. med. habil. W. BRÜHL
Korbach/Hessen

Geleitwort von Prof. Dr. H. Kalk
Kassel · Bad Kissingen

8., überarbeitete und erweiterte
Auflage, 1969. X, 115 Seiten, 16 Ab-
bildungen, Format 14,4 × 21,6 cm

Thieme Ratgeber kartoniert DM 6,80

ISBN 3 13 313108 7

ABC für Anfallkranke

Ein Ratgeber für Patienten und ihre
Angehörigen

Von Prof. Dr. A. MATTHES
Kork/Baden

1968. VIII, 59 Seiten, 5 Abbildungen
Format 15,5 × 23 cm

Thieme Ratgeber kartoniert DM 6,40

ISBN 3 13 437301 7

ABC für Nierenkranke

Von Prof. Dr. J. MOELLER
Hildesheim

1969. IV, 64 Seiten, 13 Abbildungen
6 Tabellen, Format 14,4 × 21,6 cm

Thieme Ratgeber kartoniert DM 7,40

ISBN 3 13 449501 5

ABC für Magen-Darm- Kranke

Ein Ratgeber für den Kranken

Von Dr. Dr. E. P. SCHÜTTERLE
Baden-Baden

1968. VIII, 73 Seiten, 6 Abbildungen
Format 14,4 × 21,6 cm

Thieme Ratgeber kartoniert DM 6,80

ISBN 3 13 435801 8



Georg Thieme Verlag
Stuttgart

ISBN 3 13 40151