

Quelle: Gesundheitscout24 www.gesundheitscout24.de

Thema der Woche

Autogenes Training hilft nicht nur gegen Stress

Die Entspannungstechnik, die mittlerweile als "Yoga des Westens" gilt, ist eine wirksame Hilfe bei Stress, aber auch bei Befindlichkeitsstörungen und Rückenschmerzen.

Es klingt fast wie ein obskures Heilsversprechen: Autogenes Training soll ruhiger und ausgeglichener machen, gegen Depressionen ebenso helfen wie gegen Schlafstörungen, Flugangst oder Rückenschmerzen - und das alles mit nur ein paar Minuten Übungen, bei denen es darum geht, in eine Art Trance zu fallen. Alles fauler Zauber? Im Gegenteil: Mediziner und Therapeuten halten viel von der Entspannungstechnik, die als "Yoga des Westens" gilt. Und die Krankenkassen fördern sogar die Teilnahme an entsprechenden Kursen.

Sich selbst helfen, unter Anleitung erlernen

Als Erfinder des Autogenen Trainings (AT) gilt der deutsche Arzt Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884 bis 1970), der sich intensiv mit Hypnose beschäftigte. Bei Patienten, die er damit behandelte, konnte er ein Gefühl von Schwere und Wärme beobachten. Und nicht nur das: Sie konnten sich nach entsprechender Anleitung auch selbst in einen Zustand versetzen, in dem sie diese Empfindungen hatten und der ausgesprochen entspannend wirkte. Das Verfahren, von Schultz schon in den 1920er Jahren entwickelt, nannte er Autogenes Training.

"Damals galt eine solche Selbsthilfemethode als revolutionär", sagt Dietmar Ohm, Vorsitzender der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren im Berufsverband deutscher Psychologen (BDP). "Mit Autogenem Training lässt sich lernen, sich in kurzer Zeit zu entspannen", erläutert der Psychotherapeut aus Lübeck. "Das Ziel ist ein vertiefter, bewusster körperlicher und seelischer Ruhezustand."

Erlern werden die Entspannungs-Techniken in Kursen - in der Regeln an zehn Terminen -, wie sie zum Beispiel von Sportvereinen, Volkshochschulen oder auch Krankenkassen angeboten werden. "Ein kompetenter Dozent ist wichtig", sagt Ohm. "Für Selbstlerner ist AT nicht so gut geeignet."

Trancezustand üben

Grundsätzlich seien die Übungen aber für jeden möglich, betont Wolf von Falkenhausen vom Institut für Entspannungstechniken in Berlin. "Nur bei einer unüberwindlichen Abwehrhaltung funktioniert das nicht." Geübt wird im Sitzen oder Liegen. "Es gibt spezielle Formeln, die schon Schultz verwendet hat und die noch immer üblich sind", erklärt der Diplom-Psychologe und Therapeut. "Zum Beispiel "Mein rechter Arm ist ganz schwer" oder "Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig". Die Formeln spricht während des Kurses zunächst der Dozent, später jeder still für sich selbst.

Die suggestive Wiederholung solcher Sätze bewirkt eine Art Trancezustand. "Je mehr man übt, umso eher klappt das", sagt von Falkenhausen. Sinnvoll seien regelmäßige Übungen - etwa dreimal täglich für jeweils einige Minuten.

Wirkung körperlich nachweisbar

Die Wirkung wird auch von Medizinern nicht bestritten: "Man kann nachweisen, dass die Teilnehmer entspannen, auch an klaren körperlichen Signalen", sagt Barbara Marnach, Ärztin beim AOK-Bundesverband in Bonn. So sinken beispielsweise der Hautwiderstand und die Pulsfrequenz, der Atem wird ruhiger.

"Mit Hilfe von Autogenem Training kann man daher Kontrolle über seine Körperfunktionen bekommen", erklärt von Falkenhausen. So kann die Entspannungstechnik beispielsweise helfen, den Blutdruck zu senken. Auch bei Herz-Kreislauf-Beschwerden oder bei chronischen Schmerzen komme AT oft zum Einsatz. Nicht selten empfehlen Ärzte Autogenes Training, wenn Patienten unter einem Angstsyndrom leiden. "Das kann oft gerade dann nützen, wenn verhaltenstherapeutische Methoden nicht greifen", sagt von Falkenhausen.

Kein simples Allheilmittel

Auch wer unter Prüfungsangst leidet oder Panik bekommt, wenn er vor Publikum sprechen muss, kann AT-Übungen einsetzen, um sich zu beruhigen und die gewohnten Stress-Symptome zu vermeiden. "Dafür müssen einem die Übungen allerdings in Fleisch und Blut übergehen", sagt Barbara Marnach. "Etwas Geduld braucht man dabei schon", sagt Dietmar Ohm. "Viele Anfänger stehen sich selbst im Weg, weil sie zu schnell zu viel wollen."

Wer mit den Entspannungsübungen vertraut ist, komme aber mit kurzen Übungen von wenigen Minuten aus, die dann schon einen positiven Effekt haben. Im besten Fall wird Stress zum Fremdwort. "Ich mache selbst regelmäßig Autogenes Training", sagt von Falkenhausen. "Das hat mein Leben spürbar verändert."

Ein simples Allheilmittel ist Autogenes Training aber nicht: "Solche Entspannungstechniken sind immer nur ein Baustein der Stressbewältigung", betont Barbara Marnach. Die Suche nach den Ursachen für die belastende Situation wird dadurch nicht überflüssig: "Wenn ich ständig Stress mit dem Partner oder dem Chef habe, nützt ein bisschen Autogenes Training vor dem Einschlafen wenig."

Mehr Informationen:

Literatur: Delia Grasberger: Autogenes Training, Gräfe & Unzer, ISBN 3-7742-5571-7, 16,90 Euro; Dieter Vaitl, Franz Petermann: Entspannungsverfahren, Beltz Verlag, ISBN 3-621-27520-7, 49,90 Euro; Dietmar Ohm: Endlich frei von Angst und Panik, Trias, ISBN 3-8304-3092-2, 19,95 Euro.

Internet: www.entspannungsverfahren.com, www.iek-berlin.de.

Quelle: dpa/gms