

# Autogenes Training

Literatur:

Dr. med. U. Senn „Was ist autogenes Training?“

Prof. Dr. med. E. Kretschmer „Medizinische Psychologie“

Prof. Dr. med. J. H. Schultz „Das autogene Training“

Prof. Dr. med. Uwe H. Peters „Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie“

Prof. Peters definiert das autogene Training mit folgenden Worten: „Unter ärztlicher Anleitung erlernbare Methode der konzentrativen Selbstentspannung. Durch stufenweise erlernbare Entspannungsübungen gelingt eine zunehmende autosuggestive Beeinflussung der unwillkürlichen Körperfunktionen. Die Methode findet Anwendung zu innerem Spannungsausgleich, zur Leistungssteigerung, Gedächtnisstärkung, Schmerzbeeinflussung und Selbstbeherrschung.“

Aufschlußreich für die Beurteilung des autogenen Trainings ist eine weitere Definition. Peters nennt das autogene Training eine ausgebaute Selbsthypnose, Hypnose durch Autosuggestion, eine alte Technik der psychischen Selbstbeeinflussung, zum Beispiel im Joga enthalten.

Wer Joga ablehnt, wie es hier in meinem Buch geschehen ist, der wäre jetzt schon am Ende, weil er dann auch nicht das autogene Training akzeptieren kann. Lassen wir diese Entscheidung noch offen.

Das Klinische Wörterbuch von Psyhyrembel, das ich seit vielen Jahren dankbar benütze, schreibt über das autogene Training, es sei eine „Konzentrierte Selbstentspannung, eine aktivierende Therapie im Rahmen der sogenannten kleinen Psychotherapie, besonders für Gruppentherapie geeignet“.

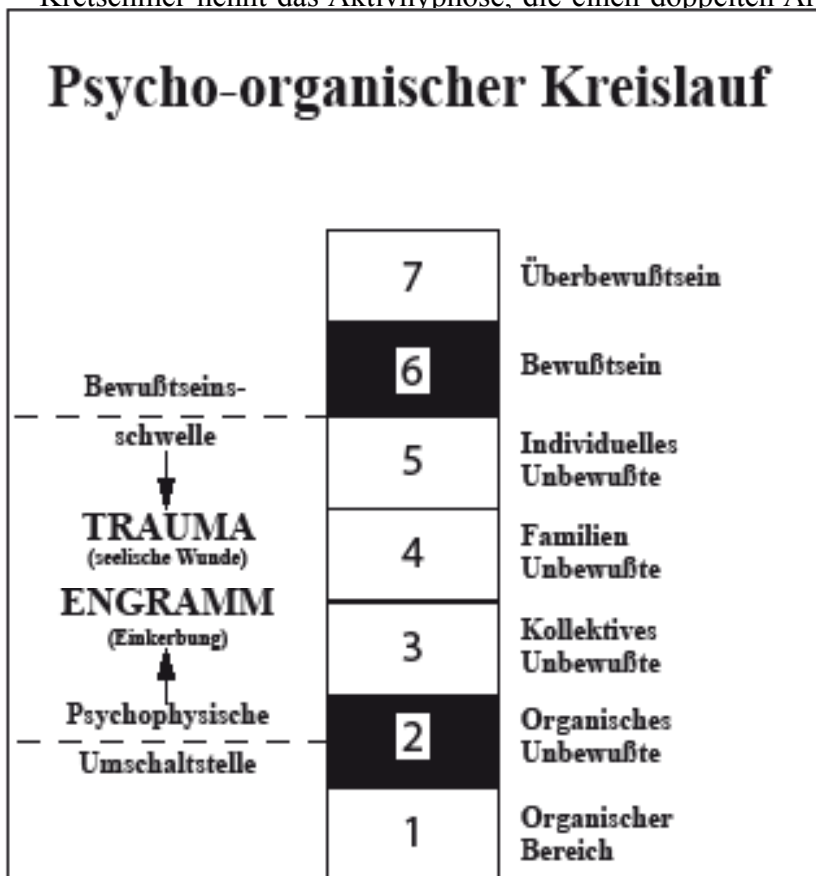
Der Ausdruck autogen kommt aus dem Griechischen und bedeutet selbstwirkendes Training.

Nach der Darstellung von Prof. Kretschmer (Seite 348) ist das autogene Training eine Weiterentwicklung der Hypnose, aber durchaus selbständige Methode. Bei der älteren Hypnosetechnik der Schule „Nancy“ meinte der Therapeut, suggestive Impulse auf den Patienten übertragen zu können. Kretschmer nimmt dagegen an, daß der Arzt die heilenden Impulse im Patienten selbst auslösen soll. Prof. Fritz Künkel, dessen Bücher ich vor Jahrzehnten als Student las, erklärte: „Die kranke Psyche heilt sich selbst.“ Es gehe lediglich um die sachgemäße Anleitung. Eine solche systematisch aufgebaute Instruktion will Kretschmer geben. Er schließt sich dabei an Prof. J. H. Schultz an und beschreibt diese Therapietechnik mit folgenden Erläuterungen: „Schultz hat eine

durchaus selbständige Methode entwickelt, die er als autogenes Training bezeichnete und die teilweise an Hypnoseerfahrungen, teilweise an indische Traditionen anknüpft. Sie besteht aus einer Reihe sorgfältig durchdachter und biologisch sinnvoll aufgebauter Übungen, mit dem Ziel, von außen nach innen vordringend schrittweise die Steuerungen des Organismus und die damit zusammenhängende psychische Haltung der Persönlichkeit zu verbessern, zu entspannen und zu vertiefen und diesen heilenden Einfluß bis auf die einzelnen Körperorgane und Funktionen zu differenzieren.“ (Seite 348)

In der Tat stellt das autogene Training gegenüber der älteren Hypnosetechnik einen gewaltigen Fortschritt dar. Die Hypnose wird dabei von einer passiv empfangenen Suggestivmethode in eine aktive Trainingsmethode umgestellt. Der Patient erarbeitet unter ärztlicher Leitung seine Heilung selbst.

Kretschmer nennt das Aktivhypnose, die einen doppelten Ar-



an zwei Fakten der psychischen Struktur des Menschen an: dem ideomotorischen Grundsatz und der psychosomatischen Relation. Der Begriff der Ideomotorik kommt aus dem Griechischen und heißt soviel wie: eigenbewegt, eigengesteuert. Das meinte auch Künkel, als er davon sprach, daß die Seele sich selbst heilt. Die psychosomatische Relation ist der Zusammenhang zwischen Geist und Körper oder Seele und Leib und ist ein Ausdruck für die Gleichschaltung zwischen Geist, Seele und Leib.

In meinem englischen Buch „Demonism Past and Present“ habe ich auf Seite 119 auf das Schema der psycho-organischen Relation aufmerksam gemacht, weil beim „magischen Besprechen“ (= Zaubereiheilungen) von ähnlichen Voraussetzungen ausgegangen wird.

Mit dieser graphischen Darstellung ist gemeint, daß gedankliche oder psychische Impulse durch alle Stufen des Unbewußten bis zum organischen Bereich durchdringen können. Beim magischen Besprechen, das hier nicht behandelt werden kann, gibt es den umgekehrten Vorgang, daß organische Vorgänge, z. B. Erkrankungen, in das Unbewußte hochgeschoben werden. Man kann das im Kapitel Besprechen nachlesen.

Hier beim autogenen Training geht der Weg der Therapie vom Gedanklichen, oder von der Vorstellung über das Gefühl, zum Vollzug im Organischen. Das Paradebeispiel ist der Schwereversuch. Der Prozeß nimmt folgenden Weg:

1. Die geistige Konzentration auf das Experiment.
2. Vorstellung: Der rechte Arm ist schwer, ganz schwer.
3. Der Patient erlebt dann tatsächlich nach längerer Übung das Schweregefühl.

Umgekehrt kann natürlich auch das Wärmegefühl oder Hitzegefühl erzeugt werden. Dr. Senn bringt das Beispiel, daß einem Patienten eine kalte Haarnadel auf den Handrücken gelegt wurde. Dann gab der Arzt das Signal: die Nadel ist glühend heiß. Dabei entsteht auf der Hand eine Brandwunde, obwohl die Nadel ganz kalt blieb. Hinter diesem Vorgang taucht ein anderes Problem auf. Wenn die Psyche des Patienten das Kommando: Nadel glühend ausführt, woher kommen dann diese Wärmeeinheiten? Ohne es zu wissen, führt der Arzt den Patienten in den Bereich der Magie. Darum hat Schultz den Vorgang der Autohypnose als „Fakirismus“ bezeichnet. Die dauernden Hinweise auf das Schamanentum und Joga zeigt doch, daß wir es hier mit einem östlichen Mystizismus und magischem Brauchtum zu tun haben.

Kretschmer schreibt auf Seite 381 folgendes: „Die Trainingsmethoden sind die urältesten nach ihrer Tradition und die jüngsten nach ihrer abendländischen Durchbildung. Es gehören hierher

vornehmlich die Jogamethoden, einschließlich des ostasiatischen Zen-Buddhismus, das autogene Training von J. H. Schultz und unsere Aktivhypnose, die dann von uns in Parallelführung zu dem analytischen Arbeitsgang als zweigleisige Standardmethode weiterentwickelt wurde.“

Wichtig bei dieser Therapie, die durch Hypnose zustande kommt, ist, daß der Arzt am Schluß das gegebene Kommando zurücknimmt, das heißt, die Hypnose löst.

B 28 Prof. J. H. Schultz ist auf diesem Sektor einmal eine Panne passiert. Er hatte einem Handwerker eine Münze auf die Hand gelegt und ihm suggeriert, daß die Münze glühend heiß sei und eine Verbrennung hervorrufe. Dieser Handwerker kam nach 14 Tagen wieder und berichtete, jeden Morgen zeige sich auf seinem Handrücken eine schmerzlose Blase, die im Lauf des Tages wieder verschwände. Schultz hatte vergessen, den Mann zu enthypnotisieren. Er versetzte nun den Handwerker erneut in Hypnose und nahm die Suggestion zurück. Damit hörten bei dem Handwerker die Beschwerden auf. (Berichtet von Dr. Senn, Seite 11)

In dem Kapitel „Hypnose“ habe ich einige Beispiele gegeben. Darunter ist der Bericht eines Pastors, dessen Sohn zusammen mit anderen 24 Schülern bei einer Schulfeier hypnotisiert worden ist. Am Schluß des Unterhaltungsabends nahm der Entertainer (Schausteller) die Kommandos zurück. Bei dem gläubigen jungen Mann gelang es ihm nicht. Fünf Tage war er danach in einer Klinik. Die Ärzte versuchten die Hypnose zu beenden. Es gelang ihnen nicht. Der Vater nahm den Sohn aus der Klinik heim und betete zusammen mit seiner Frau viel um die Beendigung der Hypnose. Auch das half seltsamerweise zunächst nicht. Schließlich kam dem Vater der Gedanke, im Namen Jesu diesen Mächten zu gebieten. In diesem Augenblick brach der Bann.

Natürlich werden Hypnoseärzte darauf hinweisen, daß Hypnose, durch einen Laien und Scharlatan geübt, gefährlich sein kann. Die Technik der Ärzte ist besser und ausgewogener, aber die Kraft, in der die Hypnose funktioniert, ist die gleiche. Das sollte uns auch bei Kretschmers Aktivhypnose zu denken geben.

Dr. Senn gibt am Schluß seiner Broschüre auf die Fragen, ob man autogenes Training betreiben soll, die Antwort: nein, weil auch Training eine okkulte Praktik darstellt. Sie steht in der Parallelität und Verwandtschaft zu den Zauberriten der Schamanen, den Meditationsheilungen der Jogi und den rituellen Heilungszeremonien der afrikanischen Medizinmänner.

Die künstliche Herstellung, einer Passivität durch Selbstversenkung ist eine offene Tür, in die unbekannte Mächte einströ-

men, die mit den viel zitierten Jungschen Archetypen nicht einfach gleichzusetzen sind, es sei denn, diese Archetypen haben selbst magischen Charakter.

Ein Satz von Dr. Senn ist mir besonders wichtig, weil er meiner seelsorgerlichen Erfahrung entspricht: „Die Hauptursache der Umsessenheit gottgeweihter Gläubigen ist die Passivität. Sie ermöglicht den satanischen Mächten den Zutritt.“

Über die Frage der Befreiung werden im Teil C dieses Buches seelsorgerliche Ratschläge gegeben.