

Meditation



- 1. Vorwort**
- 2. Die Atmung**
 - 2.1 Richtiges Atmen
 - 2.2 Falsches Atmen
 - 2.3 Bauchatmung & Vollatmung
- 3. Atemübungen & -gymnastik**
- 4. Autogenes Training**
 - 4.1. Definition
 - 4.2. Wirkung
 - 4.3. Sinn und Zweck
 - 4.4. Aufbau des Autogenen Trainings
 - 4.5. Störungen und Irritationen beim AT
 - 4.6. Formelhafte Vorsatzbildung
 - 4.7. Unterstufen des AT
 - 4.7.1. Bewusstes Wahrnehmen des Körpers
 - 4.7.2. Schwereübung
 - 4.7.3. Wärmeübung
 - 4.7.4. Atemübung
 - 4.7.5. Herzübung
 - 4.7.6. Sonnengeflechtsübung
 - 4.7.7. Die konzentrierte Kopfübung
 - 4.8. Oberstufe des AT
 - 4.9. Der Schluß / Zurücknahme
 - 4.10. Voraussetzungen für AT im Training
- 5. Meditative Übungen**
 - 5.1 Erklärung
 - 5.2 Ort und Zeit
 - 5.3 Meditationshaltungen
 - 5.3.1 Der Lotussitz
 - 5.3.2 Der „halbe“ Lotussitz
 - 5.3.3 Der Schneidersitz
 - 5.3.4 Der Fersensitz
 - 5.3.5 Im Liegen
 - 5.3.6 Auf einem Stuhl
 - 5.3.7 In einem Sessel
 - 5.4 Das Tor zum Ich
- 6. Literaturverzeichnis**



Vorwort:

Diese Rubrik soll dem europäischen Kampfsportler den Sinn und Zweck von Atemtraining und meditativen Übungen näher bringen. In den traditionellen Kampfsportarten hat die Meditation große Tradition und ist mit ihr untrennbar verschmolzen. Beim koreanischen Kampfsport Taekwondo wird die kurze Vorbereitungsphase „Chip Choong“ genannt. Das bei dieser Reihe auch das

Autogene Training aufgeführt wird scheint auf den ersten Blick etwas verwunderlich, weil es nicht aus Asien sondern aus Europa kommt und eigentlich nicht den fernöstlichen Kampfsport zugeordnet wird. Es wird trotzdem an dieser Stelle aufgeführt, weil es meiner Meinung nach viel zum Verständnis dieses Themas beiträgt. Nichts desto trotz lässt sich das Autogene Training nicht mit der Meditation direkt vergleichen.

Es besteht hier ein großer Unterschied sowohl in der Wirkung als auch im Einfluß auf unseren Organismus. Während sich der Übende beim Autogenen Training durch eine Art Selbsthypnose „beruhigt“ und die Umgebung „vergessen lässt“, schärft die Meditation die Konzentration und Aufmerksamkeit. Des weiteren sind die suggestiven Entspannungsmethoden stets zielgerichtet und die Meditation selbst ziellos. Manche beschreiben das Autogene Training im Vergleich zur Meditation als die „Suppe ohne Salz“. Dies hält mich jedoch nicht davon ab, das Autogene Training zu benutzen, um wesentliche Erscheinungen der Meditation ansatzweise zu erklären.

In der Regel wird das Atemtraining, die Atemgymnastik, das Autogene Training und die meditativen Übungen stets isoliert betrachtet und gelehrt.

Für einen Europäer haben meditative Übungen etwas „Mystisches“ oder „Magisches“ und sind somit den meisten suspekt oder werden als Hokusfokus abgetan. Aus diesem Grund führe ich hier das „Autogene Training“ an, dessen Wurzeln aus Europa stammen und dessen Einwirkung auf den Organismus wissenschaftlich bewiesen sind. Zusätzlich gibt es einen entscheidenden Unterschied zu der fernöstlichen Meditation. Die Übenden bekommen konkrete Anweisungen und werden nicht in ihrem „Schneidersitz alleingelassen“. Für die Menschen unserer modernen High-Tech Gesellschaft ist nämlich der „Weg nach innen“ durch die „klassische Meditation“ nicht leicht zu finden. Unsere europäische Mentalität unterscheidet sich vor allem in der starken „Ich-Bezogenheit“ im Vergleich zu der asiatischen Mentalität.

Die negativen Begleiterscheinungen in Form von Stress (Hektik, Unruhe, etc.) stehen der Selbstfindung aus der „klassischen Meditation“ diametral entgegen. Aus diesem Grund müssen wir meist etwas andere Wege gehen, um die heilende Wirkung der Meditation auch für uns nutzen zu können.

Nur aus diesem Grund habe ich die fernöstliche Philosophie um das Autogene Training hier erweitert. Allgemein haben alle „Übungen“ das Ziel, dem Menschen wieder zu seinem ursprünglichen Gleichgewicht zu verhelfen. Mehr Gleichgewicht bedeutet auch wieder mehr Energie und Kraft für den Alltag und mehr Freude am Leben selbst.

Welche von den vier Methoden Sie später auswählen ist Ihnen überlassen. „Richtig“ ist stets das, was sich für den einzelnen am wirkungsvollsten erweist – anderes darf verworfen werden.

Aber warum sollte man sich als Kampfsportler eigentlich für Meditation interessieren? Kann man dadurch etwa schneller und höher treten? Bekommt man einen siebten Sinn oder wird man am Ende dadurch vielleicht unbesiegbar?

Es ist häufig eine Mischung aus Interesse und Abwehr mit der wir Europäer diesen „Dingen“ gegenüber stehen.

Die Meditation (und ähnliche Übungen) dienen eher als Ausgleich für Stress und Anspannung aus dem Alltag. Aus ihr schöpft man die Kraft ausgeglichen weiter zu leben und schließlich seine persönliche Höchstleistung zu bringen.

Der menschliche Organismus lebt in einem natürlichen Spannungsbogen, der sich auch im Aufbau eines professionellen Trainings widerspiegeln sollte. (Aufwärmen – Dehnen - kraftvolle Techniken und Ausdauerübungen mit starker körperlicher Belastung – Dehnen – Entspannung).

Nach jeder Anspannung sollte demnach die Entspannung, Regenerierung und Erholung folgen.

Und genau dieser Erholung und Regeneration schenken die europäischen Kampfsportler für gewöhnlich zu wenig Beachtung. Dies führt leider zum häufigen Ende von Kampfsportkarrieren nach 3 oder 4 Jahren. Die Sportler fühlen sich meist ausgebrannt oder überfordert mit den steigenden Leistungsansprüchen.

Dabei wird bereits deutlich, dass diese Entspannungsübungen nichts direkt „mystisches“ besitzen. Es ist keine Frage des Glaubens und die Übungen dienen auch nicht als Religionsersatz, in der Regel sind sie frei von Ideologien (bis auf eine Form der klassischen Meditation).

Die hier aufgeführten Übungen beruhen auf reinen pragmatische (sachlichen) Verfahren und Erkenntnissen und im Falle des autogenen Trainings auf medizinisch-physiologischen Erkenntnissen, die nachprüfbar und beweisbar sind.

Allerdings führen diese Übungen nur bei regelmäßigen Übungen zu gewünschten Erfolgen. Die Faustregel ist einfach: Je mehr Sie Üben desto mehr Erfolg – je weniger Sie Üben desto weniger Erfolg. Regelmäßig bedeutet in diesem Fall am Besten täglich oder wenigstens jeden zweiten Tag. Eine kleine Anmerkung zum Schluss: Meditative Übungen (etc.) sollten keine Beruhigungsmittel darstellen, mit denen man irgendwelche psychischen Probleme vertuschen oder beiseite schieben will.

Ferner sollten das konzentrierte Entspannungstraining (wie das AT oder die Meditation) zuerst von einem erfahrenen Trainer erlernt werden, bevor man es selbst verbessert. Allerdings führt das Üben in Gruppen in den meisten Fällen schneller zum Erfolg, da diese wie ein positiver Verstärker auf die einzelnen Gruppenmitglieder wirkt.

2. Die Atmung

2.1 Richtiges Atmen

Diese Überschrift sollte jeden erst einmal verwundern, denn Atmen tut man meist unbewusst und es scheint automatisch zu funktionieren. Dabei atmen die meisten Menschen nur etwa 50% von ihrer vollen Lungenkapazität an Sauerstoff ein. Dies verwundert nicht, wenn man seine Atmung einmal genau beobachtet. Häufig ist sie flach und viele halten mehr oder weniger unbewusst ihren Atem an. Interessant ist die asiatische Sichtweise vom „Verlauf“ der Atmung des Menschen.

Als Neugeborenes macht der Mensch seinen ersten und sehr tiefen Atemzug. Auffallend ist bei Kindern weiterhin das tiefe Atmen das sich im Laufe der Pubertät abflacht und bei den meisten Erwachsenen nur noch oberflächlich stattfindet (im oberen Brustbereich – nicht mehr im Bauchbereich). Der letzte Atemzug eines Menschen ist übrigens nach der asiatischen Sicht der Flachste, wofür wir Europäer nicht grundlos die Redewendung „er hauchte sein Leben aus“ haben. Sowohl in der Lehre der Zen-Meditation als auch beim Yoga stellt die Atmung eine entscheidende Komponente dar. Es ist der Weg zur Kontemplation oder des Versenkens.

Traditionell werden dabei gewisse Bilder benutzt, um eine Versenkung herbeizuführen.

So setzt man voraus, dass das Einatmen ein Vorgang ist, bei dem man „Positives“ in sich hineinzieht und das Ausatmen ein abgeben von „Negativem“ ist.

Diese bildhafte Vorstellung verstärkt das Gefühl von einer inneren Stärke und Kraft.

Im Allgemeinen sind sehr viele Wege beschrieben worden, die zu einem bewussteren und damit besseren Atmen führen. Welchen Weg sie persönlich wählen, bleibt Ihnen überlassen. Letztendlich führen alle Methoden zum selben Ergebnis. Der Übende soll eine positivere Lebenseinstellung bekommen und bewusster leben. Dies wird dadurch erreicht, dass Körper und Geist wieder ins richtige Gleichgewicht kommen und die gewisse „Kopflastigkeit“ unserer heutigen Gesellschaft wieder behoben wird. Wie richtiges Atmen aussehen soll, können Sie bei (2.3) – „Bauchatmung & Vollatmung“ nachlesen.



2.2. Falsches Atmen

Die meisten Menschen haben es sich angewöhnt falsch zu Atmen. Meist ziehen sie den Bauch ein um die Lungen mit Luft zu füllen. Beim Ausatmen schieben sie anschließend den Bauch wieder heraus.

Dies wird auch als „flache“ Atmung bezeichnet, bei dem im oberen Brustraum geatmet wird.

Dabei kommt es nur im oberen Bereich der Lunge zu einem aktiven Austausch von der Atemluft und der restliche untere Teil der Lunge bleibt unbeatmet. Die Lungenspitzen können also ihre Funktion nicht erfüllen. Diese Atmung geschieht selbstverständlich bei diesen Personen unbewusst falsch, was meist das Resultat einer falschen Lebenshaltung und Lebenseinstellung ist. Wie bereits erwähnt tritt dieses falsche Atmen nicht bei Kindern auf, sondern nur bei Erwachsenen. Stress und chronische Verspannungen sind meist die Ursachen.

2.3. Bauchatmung & Vollatmung

Unter der Bezeichnung „Bauchatmung“ versteckt sich eigentlich die Zwerchfell-Atmung. Die Lunge selbst besitzt direkt keine Muskeln wie z.B. das Herz. In ihr herrscht ein ständiger Unterdruck. Aus diesem Grund fließt Luft stets in die Lunge hinein, sofern sie nicht wieder herausgedrückt wird. Somit muss eigentlich nur das Ausatmen aktiv durchgeführt werden. Dabei wird das Zwerchfell von den Bauchmuskeln nach unten in den Bauch gedrückt. Durch das starke Senken des Zwerchfells kann sich nun die Lunge ideal ausbreiten (bewirkt durch den Unterdruck der dadurch abgebaut wird). Dabei

bewirkt das Nach-Außen-Dehnen der Bauchwand eine zusätzliche Vergrößerung des Bauchraums und somit mehr Platz für die Lunge und mehr Luftvolumen in der Lunge. Diese Bauchbewegung kann man einfach spüren, indem man eine Hand auf den Bauch legt und bewusst ein- und ausatmet. Beim Ausatmen entspannt sich das Zwerchfell wieder und die Luft strömt wieder aus der Lunge. Aus dieser Beschreibung wird deutlich, dass ein tiefer Atemzug unten im Bauch beginnt und sich nach oben hin anschließend ausweitet und nicht andersherum! Dabei ist die Bauchatmung die effektivste und zugleich entspannendste Form der Atmung. Zusätzlich zur Kontraktion vom Zwerchfell sind gewisse Zwischenrippenmuskeln (Musculus interstocalis und Musculus pectoralis) bei der Atmung aktiv. Sie ziehen die unteren Rippen leicht auseinander und bewirken eine zusätzliche Vergrößerung des Bauchraums (im Detail ist die Atmung noch etwas komplizierter). Zum richtigen Atmen gehört auch das richtige Gleichgewicht zwischen Einatmen und Ausatmen. Generell atmen die meisten Menschen zu lange ein und zu kurz aus. Dadurch wird die Lunge nicht genug entleert, sodass ein großer Anteil sauerstoffarmer Luft in der Lunge verbleibt. Man sollte also kontrolliert und „vollständig“ versuchen auszuatmen. Sowohl das Einatmen als auch das Ausatmen sollte dabei bei geschlossenen Mund über die Nase erfolgen. Dies hat gleich mehrere Vorteile. Die Nase dient als Filter und erwärmt und befeuchtet die Luft zu gleich. Beim Ausatmen wiederum befeuchtet der eigene Atem dann wieder die Nasenschleimhäute.



3. Atemübungen und -gymnastik

Das Schöne an Atemübungen ist, dass man sie unabhängig von Zeit und Raum praktizieren kann. Ob im Sitzen, im Liegen, im Stehen oder beim Joggen, im Freien, im Haus oder hinterm Lenkrad. Meist kann man die Übungen sogar (unbemerkt) in Anwesenheit von anderen durchführen und dies bei geschlossenen wie auch bei offenen Augen. Die beruhigende Wirkung setzt stets schnell ein.

4. Autogenes Training

4.1 Definition

Das Autogene Training das ich hier vorstelle, ist eine modifizierte Form von Prof. J. H. Schultz (1884-1970) einem Berliner Nervenarzt. Dieser beschrieb es so: „Autogenes Training ist eine Methode der Entspannung durch Selbst- oder Eigensuggestion.“ Es ist eine Methode der konzentrativen Selbstentspannung, mit der es gelingt, über das vegetative Nervensystem jederzeit Ruhe und Erholung zu erreichen und darüber hinaus Organe und Organsysteme zu beeinflussen.

Autogenes Training = konzentrativen Selbstentspannung
 autos = selbst
 gen = erzeugend, bildend, werden
 Training = Üben

Es ist also eine Methode zur „Selbstruhigstellung“ durch eigene Beeinflussung indem man höchste Aufmerksamkeit auf das körperlich-seelische Geschehen lenkt.

Psychologen unserer Zeit stellen das Autogene Training auch als Autohypnose (also als Selbsthypnose) dar oder auch als Selbstbeeinflussung im körperlichen und seelischen Bereich. Diese Autohypnose oder Selbstbeeinflussung führt zur Harmonie (wobei Harmonie mit Gesundheit gleichgesetzt werden kann) und in dieser Harmonie werden kreative Kräfte und Lebenskraft wach. Allerdings sollte man das Autogene Training nicht im Alleingang erlernen, sondern am Besten nur unter erfahrener Anleitung eines Trainers.

4.2 Wirkung:

Die Wirkung vom Autogenen Training im Körper ist relativ leicht zu erklären. Durch Muskelentspannung kommt es zur Erweiterung der Blutgefäße und es entsteht ein Schwere- und Wärmegefühl in bestimmten Teilen des Körpers. Zusätzlich verspürt der Übende eine tiefe Ruhe und Entspannung die sich auf seinen ganzen Organismus/Körper ausweitet.

Dabei wird ein gewisses „**Umschalten**“ erreicht, bei dem das Bewusstsein direkt auf das vegetative Nervensystem und auch auf die Funktion von Organen Einfluss nimmt. Diese Wirkung schrieb man lange Zeit nur einer medikamentösen Behandlung zu.

Unter der „**Generalisierung**“ versteht man die Ausweitung des Schwere- oder Wärmegefühls auf übrige Körperregionen. Konkret bedeutet dies, dass das Schweregefühl aus den Armen sich auf die Beine überträgt. Dies kann im übrigen auch zu einem späteren Zeitpunkt nach der Übung eintreten.

Wenn der Übende es schafft gewisse Fertigkeiten und Verhaltensweisen auf andere Situationen zu übertragen spricht man von „**Transfer**“.
Bei bleibendem Erfolg durch kontinuierliches Üben übernimmt der Übende schließlich die Eindrücke in seine Lebenseinstellung und Grundhaltung.

Nun gleicht das Autogene Training einem schlafähnlichen Zustand. Im Gegensatz zum autogenen Training muss man beim **Schlaf** jedoch das „Wollen“ ausschalten. Das Umschalten beim AT geschieht allerdings nur durch aktives Wollen. Nichtsdestotrotz kommt es immer wieder vor, dass Übende bei den Übungen einschlafen – das ist allerdings nicht weiter schlimm.

Unter **Tonus** versteht man die vom Nervensystem gesteuerte (An-)Spannung des Gewebes und der Muskeln. Europäer fassen Dauerspannungszustände des Gewebes als einfache „Verspannungen“ auf. Meist liegen jedoch nicht körperliche sondern seelische Probleme vor. Dies ist auch ein Grund dafür, weshalb neuere Studien die Wirkung von Massagen für äußerst fraglich betrachten. Vielmehr hilft den Massierten die persönliche Zuwendung, gewissermaßen die seelische Liebkosung. Im übrigen sind viele Menschen so verspannt, dass sich diese Verspannung nicht einmal im Schlaf abbaut und diese dann „wie erschlagen“ aufwachen.

4.3 Sinn und Zweck:

Das Autogene Training stellt ein wirkungsvolles Gegenwicht zu den Alltagsbelastungen. Ziel ist also, die Wiederherstellung des seelischen und körperlichen Gleichgewichts, damit man wieder mit mehr Kraft sich den Alltagsproblemen stellen kann und dies möglichst mit Gelassenheit und (innerer) Ruhe.
Überraschend ist der häufig schnelle Erfolg bezüglich des Wärme- und Schweregefühls und den gleichzeitigen Klagen der Übenden über wild springende Gedanken, die sie bei ihrer Ruhe behindern. Dies ist ein Zeichen für die seelische Anspannung in unserer heutigen reizüberfluteten Zeit.
Geeignet ist das Autogene Training im übrigen bereits ab dem 10. Lebensjahr bis ins hohe Alter.

4.4 Aufbau des Autogenen Training:

Das Autogene Training läuft nach einem routinemäßigen Ablauf ab.
Zu Anfang gibt es stets die Einstimmung: die Ruhetönung. Klassischerweise liegt man dabei auf einer weichen Fläche flach auf dem Rücken. Man kann dabei allerdings auch in einem Sitz mit Kopfstütze sitzen. Die Augen sollten geschlossen sein, um die Konzentration auf den eigenen Körper zu erleichtern und störende Fremdeinflüsse auszuschalten. Das „Nach-innen-Sehen“ wird dadurch erheblich erleichtert.
Die Übungsdauer beträgt am Anfang zwischen 3 bis 5 Minuten. Später können es dann 10-15 Minuten und noch später sogar bis zu 1 Stunde sein – dies hängt stets vom „Leistungsniveau“ der Gruppe ab. Im Allgemeinen braucht man 2 ½ bis 4 Monate um die 6 Unterstufen des AT zu erlernen.
Letztendlich liegt es wie immer beim Taekwondo, als eine Individualsportart, bei jedem einzelnen Sportler selbst.
Die Übungen sollten wenn Sie im Training stattfinden nach dem Abschlussdehnen erfolgen – auf keinen Fall zu Anfang, weil durch das AT die Körperfunktionen gedrosselt werden und dies steht einem erfolgreichen Training selbstverständlich entgegen. Man sollte mit den Übungen im übrigen nicht beginnen wenn man zu müde oder abgespant ist. Zu viel Aufregung und Erfolgsdruck (es zu schaffen) stehen dem AT außerdem im Weg.
Zuhause eignet sich stets die Zeit vor dem Schlafengehen, weil dann alle Aufgaben des Tages erfüllt sind und man anschließend in einen besseren Schlaf fällt.

4.5 Störungen und Irritationen beim Autogenen Training

Bei konzentrativen Übungen fällt es vielen Menschen am Anfang schwer die Stille auszuhalten. Dies hängt meist mit der gewissen Neugierde, Unsicherheit und der damit verbunden inneren Unruhe zusammen.

Vielen fällt schon das Augen schließen schwer. Hier gilt jeweils der Grundsatz: „Auf keinen Fall etwas erzwingen“. In diesem konkreten Beispiel bedeutet dies, dass der Übende seine Augen eben offen lässt.

Es gibt viele weitere Begleiterscheinungen, die Übende schnell verunsichern. Symptome sind zum Beispiel das Kribbeln in Gliedern, verstärktes Herzklopfen, Jucken, Schwitzen und Muskelzuckungen. Diese Muskelzuckungen beunruhigen viele Übungen besonders. Luthe bezeichnete diese spontanen und nicht willentlich durchgeführte Muskelzucken als „autogene Entladungen“. Diese Entladungen entstehen häufig im Organismus (im übrigen auch bei Tieren), wenn ein starker Spannungszustand aufgehoben wird. Diese Entladungen bauen dann überschüssige Spannungen ab. Darunter fällt auch das Zittern, unwillkürliche Bewegungen und Zuckungen in allen Extremitäten.

Wie alle vorher genannten Eindrücke sind Sie nicht gefährlich und sollten niemanden beunruhigen. Weitere Erscheinungen können das Gefühl von anschwellenden Fingern oder das „Zerfließen der Hände“ sein. Der Puls ist plötzlich in der Fingerspitze zu spüren oder in anderen Körperteilen. Diese Erscheinungen interpretiert man mit der Erweiterung der Blutgefäße. Es gab zu diesen Erscheinungen selbstverständlich Untersuchungen die diese Entladungen je nach Häufigkeit auflisten (Bernt Hoffmann – Nach W. Luth „Handbuch des Autogenen Trainings“).

4.6 Formelhafte Vorsatzbildungen

Diese formelhaften Vorsätze bilden den Kern des Autogenen Trainings. Hier wird der therapeutische Ursprung des AT besonders deutlich.

Die Formel wird während beziehungsweise nach der Übung gedacht. Im Gegensatz zu meditativen Übungen wird bei der AT vom Gruppenleiter viel gesprochen und Anweisungen gegeben. Die verwendete Terminologie unterliegt gewissen Regeln.

Ein banales Beispiel für eine Formel ist z.B. „*Ich bin ruhig und gelöst*“. „Durch ein ständiges Wiederholen und intensive Vorstellen des Formelinhaltes kommt es durch das nicht-willentlich Geschehenlassen zu einer Formelwirkung“ (Else Müller).

Dabei dürfen die Vorsätze nur eine positive, bejahende Form haben und niemals eine Verneinung beinhalten wie z.B. „Ich bin nicht angespannt“. Für Kampfsportler eignen sich vorwiegend folgende Entspannungsformeln.

4.7 Unterstufen des Autogenen Trainings

- | | |
|--|--|
| 1. Bewusstes Wahrnehmen des Körpers | - sich fühlen und Anwendung von Ruheformel |
| 2. Schwereübungen | - durch Muskelentspannung |
| 3. Wärmeübungen | - durch Gefäßerweiterung |
| 4. Atemübungen | - durch bewusste Atemlenkung |
| 5. Herzübung | - bewusste Regulierung der Herzstätigkeit |
| 6. Sonnengeflechtübungen | - Einflussnahme auf Bauchorgane |
| 7. Kopfübungen | - Stirnkühle |

4.7.1 Bewusstes Wahrnehmen des Körpers - Ruheeinstellung

Bevor Sie mit der eigentlichen Übung anfangen recken und strecken Sie sich am Besten oder machen ein paar bewusste Atemzüge.

Dann sollten Sie sich zunächst auf Ihren Körper konzentrieren. Versuchen Sie ihn bewusst wahrzunehmen. Spüren Sie den Kontakt zum Boden, ihre Kleidung auf ihrer Haut oder die anliegende Haut. Schon bei dieser ersten Übung werden sie feststellen, dass eine Ich-Spaltung eintritt. Einmal das fühlende (subjektive) Ich und das beobachtende (objektive) Ich. Sie spüren und beobachten sich also gleichzeitig. Nach einer Weile wird sich im Idealfall eine gewissen „Leere“ einstellen. Die völlige Abschaltung äußerer und innerer Reize. Es macht sich dann eine gewisse Gelassenheit und Ruhe im Körper breit. Für viele ist dies das erste Mal, dass sie sich ganz und gar spüren und eine tiefe Ruhe und Entspannung objektiv erfahren.

An dieser Stelle noch einmal der Hinweis: Nur tägliches, regelmäßiges Üben bringt Erfolg.

Hilfreich ist es für sich gewisse Formeln zu sprechen wie z.B. „Ich bin vollkommen ruhig“. Darauf stelle ich mich nun ein, darauf sollte ich mich nun versuchen zu konzentrieren.

Ansonsten kann man die Formeln immer weiter erweitern:

„Ich bin ruhig - Vollkommen ruhig, gelöst, entspannt.“

Diese Formel kann dann noch ein zweites Mal wiederholt werden.

Der Weg zur Ruhe ist ein SEUFZEN, ein AUSATMEN. Man kann evt. schon ein wenig auf die Atmung „horchen“ (ohne sie jedoch beeinflussen zu wollen!!).

Weitere Formeln können sein:

„Ich bin (vollkommen) ruhig

Aus der Ruhe heraus finde ich Mut

Finde ich die positive Einstellung

Ruhig, konzentriert, kraftvoll gehe ich meinen Weg und erreiche mein Ziel.“

Mit zunehmender Übung kann die Ruheeinstellung mit immer weniger Formeln erlangt werden. Zum Beispiel sagt man dann nur noch „Ich bin ganz ruhig“, um in die Ruhephase zu gelangen.

Eventuell kann diese Ruhe aber auch durch ein Bild aus den Ferien oder durch Bilder aus der Natur geschaffen werden.

Diese Konzentration auf die Ruhe bedeutet eine Hinwendung, eine erste Kraftquelle, setzt innere Kräfte frei und gibt ein Gefühl der Geborgenheit, einen besseren Einblick ins eigene Innere. Man lernt sich von Problemen des Alltags zu distanzieren und zu lösen; man gewinnt einen allgemeinen Abstand zu seinen Problemen, gewinnt eine positivere Einstellung und kann so objektiver zu Lösungen kommen.

„Wir benötigen diese Ruhe um schöpferisch tätig zu sein, um aus dem Selbstbewusstsein zu leben und dabei doch in Bescheidenheit das Wissen anderer zu erkennen.“ (Eberlein)

4.7.2 Die Schwereübung

„Die Schwere vertieft die Ruhe, die Ruhe führt in das Empfinden der Schwere“ (Eberlein). Die Schwereinstellung kann beispielsweise erlangt werden indem man sich vorstellt „SCHWER wie Blei“ oder „SCHWER wie ein Stein“ zu sein.

Die Schwere wird mit folgenden Formeln eingeleitet:

(Für Rechtshänder ... für Linkshänder gilt dies andersherum)

„Mein kleiner Finger ist schwer

Mein Ringfinger ist schwer, etc.

Mein Handrücken ist locker, entspannt

Mein Handgelenk ist locker, gelöst

Mein Unterarm ist locker und schwer

Mein Oberarm ist locker, gelöst

Mein ganzer rechter Arm ist schwer“

Je nach Übungsgrad sind die Formeln mehr oder weniger ausführlich.

„Mein linker Arm ist schwer

Beide Arme sind schwer“

Anschließend sollte man mit den Schultern fortfahren.

„Meine Schultern sind locker gelöst“

Der Nacken ist am häufigsten verspannt. Hier hilft es meist noch zusätzlich zu den Formeln sich gewisse Bilder vor Augen zu halten, wie z.B. ein Wärmekissen im Nacken.

Anschließend überträgt sich die Konzentration der Schwere [von allen bisherigen Körperteilen] auf die Beine – dies geht größtenteils überraschend einfach:

„Das rechte Bein ist schwer

Das linke Bein ist schwer

Beide Beine schwer.“

Zum Schluss sollte man das Gesicht entspannen.

„Mein Gesicht ist locker und entspannt.

Wesentliche differenzierte Formeln sind:

Die Lider sind ganz schwer auf den Augen.

Die Wangen sind ganz schwer und gelöst.

Das Kinn ist ganz schwer und gelöst.

Der Mund ist ganz locker und entspannt.

Die Kiefermuskeln sind ganz entspannt und locker.

Die Zunge liegt ganz schwer und gelöst im Mund.

Die Stirn ist ganz entspannt und ganz glatt.

Das ganze Gesicht ist ganz entspannt.“

Nach und nach steigert sich das Schweregefühl. Am Ende überträgt sich das Schweregefühl auf den gesamten Körper, der Übende sagt sich dann nur noch:

„Arme schwer

Beine schwer

Ich bin ganz schwer.“

Mit zunehmender Übung werden nur noch die "Kurzformeln" verwendet wie „Vollkommen ruhig, schwer“. Somit ist die Ruhe und die Schwere erreicht. Durch die Schwereübung erleben wir eine weitere Abstandsvergrößerung zu unseren Problemen, zum Konflikt und zu allem anderen was uns betrübt. Die Begriffsfolge „Schwer, gelöst, entspannt“ sollte sich der Übende gut einprägen. Wie man hier bereits merkt steckt in den Formeln nichts mystisches oder ähnliches.

4.7.3 Wärmeübungen

Auch diese Übung wird wie die Schwereübung stufenweise über Arme und Beine bis zur vollen Körperwärme durchgeführt. Die Formel kann also mit leichter Abwandlung übernommen werden (Der rechte Arm ist warm, der linke Arm ist warm ... etc.)

Hier können bildhafte Vorstellungen sehr hilfreich sein, z.B. dass man die Arme oder Beine in ein Becken warmen Wassers taucht. Oft steigt so das Gefühl der Wärme schneller und besser auf. Wenn man möchte kann man sich in der Vorstellung auch in eine Badewanne mit warmen Wasser setzen oder legen.

Durch die Konzentration auf die Schwere und die Wärme erweitern sich die Gefäße. Außerdem vertieft auch die Wärmeeinstellung wieder die Ruhe und vergrößert den Abstand zu Problemen. Für Jugendliche kann es außerdem hilfreich sein folgende Formeln zu verwenden:

„Ich erreiche mein Ziel
Löse mein Problem
Stehe über der Situation
Bin mutig, sicher, frei und froh.“

Durch diese beiden ersten Übungen sollte man erfahren, was eine positive Einstellung bedeutet! Wird das AT in einer Gruppe im Training durchgeführt, so wird diese nun allmählich stärker zusammenwachsen. Dabei ist der gegenseitige Austausch von Erlebnisse durchaus wünschenswert.

4.7.4 Die Atemübung

Durch die Atemübung im Autogenen Training soll uns das „Wesen der Atmung“ vermittelt werden. Im Gegensatz zu der Atemgymnastik gibt es hier kein richtiges oder falsches Atmen. Man soll sich seiner Atmung gegenüber vollkommen passiv verhalten. Atmung zu „spüren“, zu „erfassen“ ist wichtig um Ruhe, Entspannung und Konzentration zu erreichen. Man soll sich durch die Atmung in ein geistiges Kraftfeld „hineinzukonzentrieren“. Dies befähigt uns dann frei zu denken und die Gedanken besser zu ordnen und zu formen. Die Atemübung beschreibt also ein passives Atemerlebnis wodurch der Mensch zur inneren Konzentration geführt wird. Die Formel „Es atmet mich“ erscheint vielen zwar zuerst etwas fremd und abgehoben, drückt jedoch dieses passive Atemerlebnis ideal aus. Wenn man loslässt und nicht mehr versucht krampfhaft selber zu atmen, sondern „ES atmen zu lassen“, so lernt man dankbar für das Leben zu sein, gewinnt eine positivere Einstellung zum Leben und erkennt an, dass man nicht selber das „steuernde Prinzip“ des Lebens ist („ES“= steuerndes Prinzip, -> „ES atmet mich“)

Falls dies nicht auf Anhieb funktionieren sollte, gibt es noch folgende „Hilfsvorstellungen“ (Else Müller), die man anwenden kann:

- Der Atem schwingt beim Einatmen nach oben, beim Ausatmen nach unten
- Der Atem gleicht einer Welle, die beim Einatmen nach oben schwingt und beim Ausatmen nach unten
- Der Atem gleicht dem Hin- und Herschwingen von Baumwipfeln

4.7.5 Die Herzübung

Diese Übung wird manchmal auch vor das Atemtraining gesetzt, jedoch erweist sie sich für viele als schwieriger und folgt bei dieser Anordnung nach der Atemübung.

Nach gängiger Meinung ist das Herz das Zentrum unserer Gefühle. Jedoch spüren die meisten Menschen es nur bei starker körperlicher Beanspruchung. Bei dieser Übung soll man sich ganz auf das eigene Herz konzentrieren. Für viele ist es ein besonderes Erlebnis, wenn sie zum erstenmal ihr Herz in ihrer Brust fühlen andere verspüren eine leichte Abwehr, weil es ihnen einfach unangenehm ist.

Formel (von Anfang an...):

„Vollkommen ruhig, gelöst, entspannt
Schwer, Warm

Herz ruhig und gleichmäßig
Kräftig und regelmäßig.“

Mit dieser Übung kann man auf vegetative Herz- und Kreislaufstörungen (vor allem bei Jugendlichen) einwirken.

„Die Arbeit unseres Herzens ist umschlossen vom Rhythmus der Atmung. Die 60 bis 80 Herzschläge in der Minute fügen sich in die ruhige, rhythmisch wiegende Atmung ein – in 16 bis 18 Atemzügen in der Minute“ (Eberlein). Durch die Herzübung geschieht eine Beeinflussung von Organen und Organsystemen, sie ist also ein erster „Eingriff in sich selbst“ und führt zur Beruhigung des Herzens.

4.7.6 Die Sonnengeflechtsübung (Solar-Plexus)

Das „Sonnengeflecht“ ist ein Geflecht von Nervenzellen und Nervenschaltzellen unterhalb des Zwerchfells das alle Eingeweide vegetativ beeinflusst. Mit anderen Worten werden die Funktionen der Bauchorgane von hier aus gesteuert. Das Sonnengeflecht dürfte allen Taekwondosportlern als Solar-Plexus (plexus solaris) bekannt sein, auf den beim mittleren Fauststoß gezielt wird.

Diese Übung konzentriert sich auf den Bauch und Brustbereich der für den Kampfsportler das Zentrum der Energie ist. Alle Kraft fließt von diesem Punkt aus in die entsprechenden Gliedmaßen. Bei vielen Menschen steckt eine gewisse Angst im Bauch, die sich in Bauch- oder Magenschmerzen äußert.

Die Ursachen gewisser Störungen aufzufinden, sich also über die Motivation klar zu werden, den Schritt von der organischen Beeinflussung in den seelischen Bereich zu tun und hier an der Wurzel, d. h. im Ursachenbereich tätig zu werden, ist eine Forderung, die für den Leib mit der Übung „Sonnengeflecht strömend warm“ erfüllt wird.

Hat man Schwierigkeiten bei dieser Übung zum gewünschten Ergebnis zu gelangen, so kann es evtl. hilfreich sein, in der Vorstellung eine Wärmflasche zwischen Brustbein und Nabel zu legen. Ziel ist eine Empfindung von „schwerer, warmer Masse“ welche die Durchblutung fördert.

Diese Übung hilft den Ärger über Kleinigkeiten abzulegen, Kräfte zur besseren Konzentration zu gewinnen und so leichter über Problemsituationen zu stehen.

4.7.7 Die konzentriative Kopfübung

Durch diese letzte Übung der Unterstufe des AT öffnen sich die Tore zu einer gezielten Arbeit an sich selbst. Sie ist ein Sprungbrett der Dynamik und macht den Übenden bereit und fähig sein Leben zu bewältigen. Die Formel lautet:

„Meine Stirn ist ein wenig kühl“ oder:

„Stirn angenehm kühl“.

Dies ist wohl die schwierigste Übung im AT und es dauert oft eine ganze Weile, bis die angenehme Kühle der Stirn empfunden wird. Jedoch stellt diese Übung eine entscheidende Ausgangsbasis und Grundlage für die Praxis der Selbsthypnose dar.

Besonders für Jugendliche können konzentriative Hilfen angewandt werden wie z.B.:

„Ich arbeite froh, ich bin zuversichtlich

Ich bestehe meine Prüfung,

Ich gehe meinen Weg sicher und froh,

(Vollkommen) ruhig, konzentriert“.

4.8 Die Oberstufe des Autogenen Trainings

In der Oberstufe des AT geht es hauptsächlich um die Anwendung des in der Unterstufe erlernten.

Das heißt, dass in der Oberstufe auf der Grundlage des durch die Übungen der Unterstufe ruhigestellten Körpers die seelische Entwicklung und die Selbsterkenntnis vertieft werden.

In der Oberstufe steht die Konzentration auf einen Gegenstand, einen Menschen oder auf Farberlebnisse im Vordergrund. Es ist eine tiefere Versenkung, die meditativen Zuständen ähnelt. In dieser tiefen Versenkung können aktuelle und frühere Erlebnisse wieder „erlebt“ werden. Bei dieser „Tiefenentspannung“ kommt es auch zu „Regressionsvorgängen“, in dem frühere Entwicklungsstufen wieder erlebt werden. Wie hier eindeutig zu erkennen ist, ist der Übergang vom Autogenen Training zur Meditation eher fließend. In diesen tieferen und längeren Versenkungszuständen oder –stufen sind Erlebnisse von ungeahnter Vielfalt möglich. Dieser Zustand der „Bewusstseinsweiterung“ ist der natürliche Rauschzustand des Menschen – ohne negative Nebenwirkungen.

4.9 Der Schluß – Zurücknahme

Am Ende einer jeden Entspannungsübung sollte man den gedrosselten Kreislauf wieder aktivieren. Zuerst holt man sich per Formel aus der Entspannung heraus und öffnet die Augen. Man nimmt dabei die Ruhe langsam wieder zurück. Auch hier ist zu Anfang ein Recken und Strecken empfehlenswert, das den Kreislauf anregt und den Blutdruck steigen lässt. Langsames Aufstehen und leichte Lockerungsübungen sollten anschließend folgen.

4.10 Voraussetzungen für AT beim Training

Für das Erlernen von AT oder der Meditation ist eine kleine Gruppe am Besten geeignet, schon allein weil der Geräuschpegel bei größeren Gruppen als störend empfunden wird. Falls man mit solchen Übungen anfängt sollte man sie regelmäßig ausüben, am besten auch für sich allein Zuhause. Wie bereits erwähnt sollte der Trainer sich mit AT auskennen und selbst Kurse belegt haben. Da ein Gesundheitsattest vom Hausarzt für jeden Taekwondosportler normalerweise Pflicht ist, müssen von dieser Seite aus keine besonderen Vorkehrungen getroffen werden. Dennoch sollte an dieser Stelle nochmals gewarnt werden: AT ist nicht ganz so harmlos wie es scheint. Tiefe psychische Probleme oder verdrängte Erlebnisse können hier an die Oberfläche treten und den Übenden psychisch überlasten.

5 Meditative Übungen

5.1 Erklärung

Die meditativen Übungen betrachte ich als den anspruchvollsten Weg zu einer Selbstentspannung. In unserer heutigen modernen Zeit erweist sich dieser „Weg nach Innen“ durch die „klassische Meditation“ am schwersten. Die starke Ich-Bezogenheit und die ständige Hektik stehen der Vertiefung und der inneren Ruhe in vielfältiger Weise entgegen. Hinzu kommt, dass die Meditation unserer westlichen Kultur äußerst fremdartig erscheint.

Vielen fällt bei dem Begriff „Meditation“ meist auch Worte wie „Bewusstseinsweiterung“ oder ähnliches in den Sinn. Daher auch meist der Respekt und Scheu vor diesem Thema.

Um so verblüffender ist es dann auch, wenn einem erzählt wird, dass man diese Bewusstseinszustände häufig für kurze Zeit selbst schon erlebt hat. Besonders Kindern fällt die Meditation nicht so schwer, weil sie ohne große Vorbehalte und Erwartungen damit beginnen. Es ist ein Zustand der völligen Entspanntheit, den man auch als einen Zustand geistiger „Leere“ beschreiben könnte, bei der man den Einflüssen der Umgebung entrückt.

Meine Empfehlung ist es, über das Autogene Training zur Meditation zu gelangen. Dies ist meist einfacher und mit weniger Frust für den europäischen Anfänger verbunden.

Ich persönlich unterscheide die Meditation in die wertfreie und die ideologisierte Form.

Ich gehe hier allerdings nur auf die wertfreie Form der Meditation ein, da sie frei von Werten und Ideologien ist. Es handelt sich also bei diesen Übungen in erster Linie um „gelenkte Phantasien“. Dies können Bilder, Symbole oder Begriffe wie Geborgenheit, Ozean, Wärme oder ähnliches sein.

Die Konzentration auf einen Begriff oder Bild erleichtert dabei die Fokussierung und Hinwendung zu einer absoluten Ruhe. Das dadurch Phantasie und Kreativität angeregt werden dürfte niemanden überraschen. Nach einer gewissen Übungszeit werden die vorgegebenen Bilder dann durch eigene ersetzt, da sie nur Anregungen darstellen.



5.2 Ort und Zeit

Das örtliche und zeitliche Umfeld zur Meditation ist vor allem am Anfang von Bedeutung. Generell sollte man grundsätzlich genug Zeit nehmen und nicht mit vollem Magen oder nach alkoholischen Getränken oder ähnlichem versuchen zu meditieren. Vorteilhaft ist auf jeden Fall ein stiller, gut durchlüfteter und temperierter Raum. Man kann selbstverständlich auch im Freien üben.

5.3 Meditationshaltungen

Die richtige Haltung für die Meditation ist für den Übenden unerlässlich. Auch hier gilt, „richtig“ ist das, was dem Einzelnen am meisten zusagt. Ich beschreibe hier 7 verschiedene Haltungen die für die Meditation geeignet sind. Die wohl berühmteste Sitzhaltung ist der Lotussitz, die im übrigen für Anfänger ungeeignet ist, da sie sehr viel Übung erfordert und deshalb für den Anfänger nicht ungefährlich ist.

5.3.1 Der Lotussitz

Der Lotussitz ist wohl die berühmteste Sitzhaltung in der Meditation.

Der rechte Fuß ruht dabei auf dem linken Oberschenkel und der linke Fuß auf dem rechten Oberschenkel. Für Anfänger (westliche Menschen) ist der Lotussitz anfangs ungeeignet, weil er sehr schwer einzunehmen ist. Allerdings gibt er rein optisch (nicht wichtig!!!) wohl am meisten her. Vielleicht ist das der Grund, weshalb sich so viele die Mühe machen, ihn zu beherrschen. Jedoch werden Sie sich am Anfang eher auf die schmerzenden Beine, als auf die anfänglichen Übungen konzentrieren können.

5.3.2 Der „halbe“ Lotussitz

Sitzen Sie aufrecht. Ziehen Sie den einen Fuß an die Innenseite des Oberschenkels und legen Sie den anderen Fuß über Kreuz mit nach oben gerichteter Fußsohle an den anderen Oberschenkel. Die Hände liegen dabei meist locker im Schoß, wobei es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie man die Hände hält. Eine klassische Handhaltung ist es, wenn die linke Hand in die rechte gelegt wird und die Daumen sich dabei berühren. Eine andere Möglichkeit ist, die Hände mit nach oben geöffneten Handflächen auf die Knie zu legen. Zur besseren Bequemlichkeit kann man sich auf ein kleines Kissen setzen.

5.3.3 Der Schneidersitz

Beim Schneidersitz verschränkt man die Beine nur locker. Die Knie sind somit knapp über dem Boden. Wichtig ist auch hier eine aufrechte Körperhaltung. Die Handhaltung kann wahlweise wie beim („halben“) Lotussitz sein. [wie beim „halben“ Lotussitz]. Die Hände liegen dabei meist locker im Schoß, wobei es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie man die Hände hält. Eine klassische Handhaltung ist es, wenn die linke Hand in die rechte gelegt wird und die Daumen sich dabei berühren. Eine andere Möglichkeit ist, die Hände mit nach oben geöffneten Handflächen auf die Knie zu legen. Zur besseren Bequemlichkeit kann man sich auf ein kleines Kissen setzen.

5.3.4 Der Fersensitz

Der Fersensitz dürfte für den Anfänger etwas unbequem sein, sowohl für die Knie als auch für den Po. Man setzt sich dabei bei angewinkelten Beinen auf seinen Fersen. Die Füße bilden dabei ein Dreieck, wobei der eine Zeh über dem anderen liegt (die Zehen bilden die Spitze des Dreiecks). Zur besseren Bequemlichkeit kann man auch ein Kissen zwischen Gesäß und Fersen legen. Selbstverständlich sollte auch hier eine entspannte gerade Oberkörperhaltung eingenommen werden.

5.3.5 Im Liegen

Diese Meditationshaltung ist die bequemste und entspannendste. Man liegt dabei dem Rücken, wobei die Arme wahlweise auf dem Bauch oder neben dem Körper liegen. Nachteile dieser Position sind vor allem das ungewollte Einschlafen und das mangelnde Gefühl des aufsteigenden Atemstroms.

5.3.6 Auf einem Stuhl

Diese Haltung ist für das Training ebenfalls eher ungeeignet, weil man meist nicht die gewisse Anzahl von Stühlen zur Verfügung hat und andere Haltungen gleich gut ihren Zweck erfüllen. Der Nachteil beim Stuhl ist, dass er meistens nicht über eine Kopflehne verfügt, die verhindert, dass der Kopf abknickt.

Aus diesem Grund muss der Kopf wie beim Lotussitz und dem Schneidersitz gerade gehalten werden. Die Hände werden einfach locker in den Schoß gelegt. Diese Position ist vor allem auf langen Reisen hilfreich.

5.3.7 In einem Sessel

Diese Haltung ist für das Training eher ungeeignet, weil man meist nicht die gewisse Anzahl von Sesseln zur Verfügung hat und andere Haltungen gleich gut ihren Zweck erfüllen. Der Sessel sollte auf jeden Fall über eine Kopflehne verfügen, die verhindert, dass der Kopf abknickt. Die Hände werden einfach locker in den Schoß gelegt. Wahlweise kann man dabei die Füße ausstrecken oder zum Schneidersitz anziehen. Diese Position ist vor allem auf langen Reisen anwendbar.

5.4. Das Tor zum Ich

Wenn Sie nun ihre Meditationshaltung eingenommen haben müssen Sie zuerst zur Ruhe kommen. Wie beim Autogenen Training erreichen Sie dies durch die „konzentrierte Entspannung“.

Im Grunde beginnen Sie mit „Bewusstes Wahrnehmen des Körpers“ aus dem Autogenen Training und den folgenden Unterstufen. Hier kann natürlich jeder seinen individuellen Weg gestalten wie er möchte. Beispielhaft gebe ich hier einen möglichen Weg:

- Konzentrieren Sie sich auf ihren Körper und spüren Sie den Kontakt zum Boden
- Fühlen Sie in sich hinein und werden Sie zum eigenen Zuschauer
- Entspannen Sie ganz bewusst alle Muskeln.
- Wenden Sie ihre Aufmerksamkeit auf ihren Atem.
- Verfolgen Sie ihren Atem vom Einatmen bis zum Ausatmen.
- Beim Einatmen fließt der Atem nach unten zur Körpermitte und anschließend steigt er wieder auf
- Seien Sie ganz in sich versunken
- Alle äußeren Reize stören nicht mehr
- Seien sie allem passiv gegenüber und lassen sie alles mit sich geschehen.
- Seien Sie vollkommen ruhig und entspannt.
- Überlassen Sie sich ihren eigenen Gefühlen, Gedanken und Phantasien und spüren Sie dabei ihren aufströmenden warmen Atem

Anschließend lösen sie die Entspannung wieder durch kräftiges Recken und Strecken. Atmen Sie tief durch und öffnen Sie die Augen.

Viele werden diese Anweisung als unpräzise und zu allgemein betrachten. Eine allgemeine Wahrheit gibt es bei der Meditation jedoch genauso wenig wie den einzigen richtigen Weg oder die einzig richtige Methode.

6. Literaturverzeichnis:

Studien von der Unikassel

Mentales Training - <http://www.uni-kassel.de/fb3/psych/pers/zimmermann/spopsy/11-55/feld-11.htm>

Sportpsychologie - <http://www.uni-kassel.de/fb3/psych/pers/zimmermann/spopsy/inhalt.htm>

Angst und sportliche Bewegung - <http://www.uni-kassel.de/fb3/psych/pers/zimmermann/spopsy/11-55/feld-31.htm>



Giesela Eberlein: *Autogenes Training für Kinder.*
Springer-Verlag Berlin HD, NY, Tokio.

Dr. Med. Giesela Eberlein: *Autogenes Training mit Jugendlichen.*
Ein Econ-Ratgeber.

H. Kleinsorge: *Selbstentspannung – Trainingsheft für das Autogene Training.*
Gustav Fischer Taschenbücher.

Günther Krapf: *Autogenes Training aus der Praxis – Ein Grundkurs.*
Springer-Verlag.

Hartmut Kraft: *Autogenes Training – Methodik, Didaktik und Psychodynamik.*
Hippokrates.

Eise Müller: *Du spürst unter deinen Füßen das Gras*
– *Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen*
Fischer-Ratgeber.

Eise Müller: *Bewußter leben durch Autogenes Training und richtiges Atmen*
rororo-Sachbuch

Herbert Mensen:
Das Autogene Training (Entspannung – Gesundheit – Streßbewältigung)
Mosaik bei GOLDMANN