

Methoden Beispiel AT

... Stress und Nervosität sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich. Deshalb ist es wichtig, sich in Zeiten starker seelischer Belastung regelmässig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, bietet das autogene Training.

Philosophie / Entstehungsgeschichte

«Autogenes Training» heisst soviel wie «aus dem Selbst entstehendes Training» (Griechisch: autos = selbst, genos = entstehen). Begründer des autogenen Trainings ist der deutsche Psychiater Johannes H. Schultz (1884 - 1970). Im Jahre 1905 vermittelte er diese Methode der seelischen Selbstbehandlung erstmals an kranke und gesunde Menschen.

Das autogene Training ist eine in Europa sehr häufig eingesetzte Methode der Psychotherapie. Es beruht auf ähnlichen Prinzipien wie die Hypnose, ist jedoch nicht von einem Therapeuten abhängig. Mit Hilfe des autogenen Trainings soll man sich innerlich entspannen und Ruhe finden können.

Technik / Anwendungen / Setting

Das autogene Training kann nicht mit Hilfe eines Buches allein erlernt werden. Wer die Kunst der Entspannung durch autogenes Training beherrschen will, sollte sich über einige Wochen hinweg von einem ausgebildeten Lehrer im Einzel- oder Gruppenunterricht anleiten lassen.

Das autogene Training wird in verschiedenen Stufen erlernt. Im fortgeschrittenen Stadium der Ausbildung ist der Schüler in der Lage, seine Muskelspannung, seinen Puls und seine Atmung zu beeinflussen und dadurch eine körperliche und seelische Entspannung zu bewirken. Wer das autogene Training erlernt hat, der kann kurze Pausen dazu verwenden, Nervosität und Anspannung abzubauen.

Das autogene Training kann man in drei verschiedenen Körperhaltungen ausüben:

- im Liegen
- in der sogenannten «Droschkenkutscher-Haltung»
- im bequemen Sitzen

Nachdem die entsprechende Stellung eingenommen worden ist, erfolgt die Konzentration auf die Formel der jeweiligen Übung. Das vollständige Übungsprogramm besteht aus folgenden Abschnitten:

1. Die Ruheübung: «Ich bin ganz ruhig.»
2. Die Schwereübung: «Der ganze Körper ist schwer.»
3. Die Wärmeübung: «Der ganze Körper ist warm.»
4. Die Herzübung: «Herz schlägt ruhig und regelmässig.»
5. Die Atemübung: «Atmung ruhig und regelmässig.»
6. Die Bauchübung: «Sonnengeflecht strömend warm.»
7. Die Kopfübung: «Stirne angenehm kühl.»

Dann erfolgt das «Zurücknehmen» der Formeln. Nach den Übungen fühlt man sich ruhig, entspannt und erneut belastbar.

Wie kann das autogene Training eingesetzt werden

Ein starker körperlicher oder seelischer Leistungsdruck führt bei vielen Menschen zu einer Überforderung und dadurch zu gesundheitlichen Problemen. Mit der besseren Stressbewältigung durch das autogene Training steigert sich nicht nur das Wohlbefinden, sondern es können auch verschiedene Beschwerden verhindert oder sanft behandelt werden, zum Beispiel:

- nervöse Herz- und Kreislaufstörungen
- verschiedene Beschwerden im Magen-Darm-Trakt
- Migräne, Kopfweh
- Wetterfühligkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, «Lampenfieber»
- Unsicherheit, Selbstzweifel
- Angstzustände
- Unterstützung bei der Raucher-Entwöhnung

Nebenwirkungen / Vorsichtsmaßnahmen

Sofern man das autogene Training korrekt erlernt hat, ist bei dieser Methode nicht mit unerwünschten Wirkungen zu rechnen.

Ähnliche Therapieform: Muskelrelaxation nach Jacobson

Etwa zur gleichen Zeit wie in Europa das autogene Training bekannt wurde, entwickelte der Amerikaner Jacobson eine Trainingsmethode, mit der die Muskulatur des Körpers systematisch entspannt werden kann. Die Muskelrelaxation nach Jacobson ist dem autogenen Training sehr ähnlich, allerdings muss der Ausführende die Entspannung durch spezielle Muskelübungen fördern.

Beispiel Hypnose

... kaum ein Bereich der Psychologie ist so sagenumwoben wie die Hypnose. Von "Scharlatanerie" bis "Wundermittel gegen schwerste Erkrankungen" finden sich unzählige Behauptungen, die allesamt der Hypnose nicht gerecht werden. Die Hypnose ist nichts anderes als eine veränderte Bewusstseinslage in Form einer tiefen Entspannung. Während dieser Entspannung ist der Hypnotisierte für gewisse Beeinflussungen (Suggestionen) empfänglich.

Philosophie / Entstehungsgeschichte

Die Hypnose zählt zu den ältesten Verfahren der Psychotherapie. Begonnen hat die Geschichte der Hypnose wahrscheinlich mit dem Arzt Franz Anton Mesmer, der Ende des 18. Jahrhunderts mit einer "geheimnisvollen Kraft" seinen Willen auf andere Menschen übertragen haben soll. Diese Kraft, die er in der guten Gesellschaft vordemonstrierte, nannte Mesmer "tierischer Magnetismus".

Erst hundert Jahre später haben sich französische Ärzte intensiv der Frage gewidmet, was dieser veränderten Bewusstseinslage zugrunde liegen könnte. Ihre Untersuchungen ergaben, dass es sich bei der Hypnose um einen Zustand der vertieften Entspannung handelt, die sich mit einem Tagtraum vergleichen lässt. Wegen der Ähnlichkeit dieser Form der Entspannung mit dem Schlaf wurde sie nach dem griechischen Gott des Schlafes (Hypnos) benannt.

Technik der Hypnose

Schätzungsweise 95 Prozent der Menschen sind durch Hypnose beeinflussbar. Die Hypnose muss aber von einem gut ausgebildeten Therapeuten durchgeführt werden. Voraussetzung für das Gelingen einer Hypnose ist das Vertrauen, das der zu Hypnotisierende in seinen Therapeuten hat.

Die Behandlung selbst erfolgt in mehreren Stufen:

In einem Vorgespräch müssen Ziel und erwünschte Veränderungen genau besprochen werden.

Während der eigentlichen Hypnosesitzung begleitet der Hypnotiseur den Patienten auf seinem Weg in die tiefe Entspannung. Mit Hilfe von formelhaften Worten und Sätzen gibt der Therapeut dem Patienten "Aufträge", mit deren Hilfe Beschwerden oder Probleme des Patienten günstig beeinflusst werden sollen. So kann der Therapeut zum Beispiel suggerieren, dass der Patient sich in bestimmten Stresssituationen nicht aufregt, gewisse Angstreaktionen abbaut (beispielsweise Höhenangst) oder an Zigaretten keinen Geschmack mehr findet.

Zuletzt erteilt der Hypnotiseur seinem Patienten den Auftrag, "aufzuwachen" und sich frisch und munter zu fühlen. Entgegen der gängigen Volksmeinung kann der Hypnotisierte während der ganzen Dauer der Behandlung nicht gegen seinen Willen entspannt oder gar zu unkontrollierten Aktivitäten verleitet werden.

Wie kann die Hypnose eingesetzt werden

Soll mit Hilfe der Hypnose eine Erkrankung behandelt werden, so ist eine vorgängige Abklärung und Diagnose durch einen Arzt notwendig. Die Anwendungsgebiete der Hypnose sind sehr zahlreich. Aufgrund bisheriger Erfahrungen eignet sich die Hypnose unter anderem zur Therapie folgender Probleme oder Erkrankungen:

- Angstzustände
- Schmerzen verschiedenen Ursprungs
- Migräne und chronische Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Begleitend bei schmerzhaften Behandlungen (kleine Operationen, Zahnbehandlungen)
- In der Geburtshilfe
- Bei der Betreuung von schwer kranken und sterbenden Menschen
- Als Begleitbehandlung bei Asthma

Nebenwirkungen / Vorsichtsmaßnahmen

In den folgenden Situationen sollte die Hypnose nicht angewendet werden:

- Bei Geisteskrankheiten.
- Bei sehr empfindsamen oder stark beeinflussbaren Personen.
- Bei ausgeprägter Passivität und Entschlusslosigkeit. Es könnte dazu kommen, dass der Patient vom Therapeuten abhängig wird.
- In spielerischer Absicht.