

1. Die äußeren Bedingungen des Übens

Es gibt grundsätzlich zwei Haltungen, in denen das autogene Training vollzogen wird, nämlich im Sitzen und im Liegen. Es kommt in jedem Fall darauf an, daß der oder die Übende in seiner Haltung entspannt ist und daß er in dieser Haltung während der Übung verharret.³⁰ Denn jede auch nur geringe Muskelanspannung wirkt einer allgemeinen Entspannung entgegen.

Die Übung im Liegen vollzieht man in Rückenlage, die Arme sind seitlich neben dem Körper (vgl. Abb. 1). Diese Haltung ist im allgemeinen beliebt, weil man dabei auch nichts falsch machen kann. Während der Übung wird weder gegessen noch getrunken. Auch Bonbons oder Kaugummi dürfen die Kinder nicht im Mund behalten – wegen der Gefahr des Verschluckens. Süßigkeiten und Getränke sollten zur Vermeidung von Ablenkung nicht in Reich- oder Sichtweite sein. Dasselbe gilt für Kuscheltiere oder Spielzeuge.

Ein wenig mehr Mühe erfordert die Sitzhaltung. Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Die eine besteht darin, in einem Sessel Rücken und Kopf anzulehnen und die Arme auf die Armlehnen zu legen. Diese Haltung ist aber für kleinere Kinder nicht geeignet, weil ein Sessel nicht den kindlichen Körperproportionen entspricht. Der Rücken hängt dabei durch und die Beine können nicht aufgestützt werden, so daß eine allgemeine Entspannung der Muskulatur nicht möglich ist. Ganz allgemein ist diese Übungshaltung auch darum nicht so günstig, weil man dabei immer auf ein entsprechendes Möbelstück angewiesen ist.

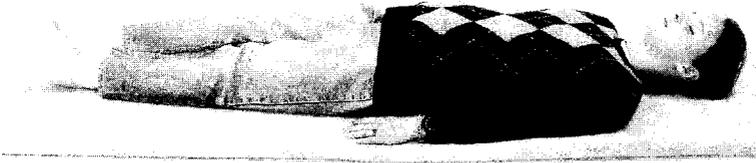


Abb. 1 Die Übungshaltung im Liegen

Die in allen Fällen anwendbare Sitzhaltung ist der sogenannte Droschkenkutschersitz. Dabei sitzt der Übende auf der vorderen Kante eines Stuhls. Die Füße stehen mit der ganzen Standfläche fest, aber locker auf dem Boden; Ober- und Unterschenkel bilden etwa einen rechten Winkel (vgl. Abb. 2). Sind die Beine des Kindes zu kurz, so kann man den Höhenunterschied mit einem Hocker oder einem Stapel Bücher ausgleichen.

Um die richtige Sitzhaltung zu erreichen, ist es am besten, sich im Rücken gerade aufgerichtet hinzusetzen und sich dann locker in sich zusammenfallen zu lassen. Der Kopf nickt dabei nach vorn. Weder sollten Rücken und Kopf getragen werden, noch sollte man in der Übung zu sehr nach vorne fallen. In beiden Fällen treten Muskelverspannungen auf, die die allgemeine Entspannung stören und beim Üben unangenehme



Abb. 2 Die Übungshaltung im Sitzen

Gefühle hervorrufen können. Durch einiges Probieren kann man eine Mittelstellung finden, in der das Skelett sich unter weitgehendem Verzicht auf Muskelkraft selbst trägt.

Die Kleidung sollte beim Üben bequem sein, besondere Sportkleidung ist aber nicht nötig. Da man beim Üben leicht auskühlt, ist darauf zu achten, daß Kleidung und Zimmer eher zu warm als zu kalt sind. Grelle Beleuchtung, z.B. durch Halogenlampen, ist zu vermeiden.

Während des Übens sollten möglichst keine lauten Geräusche auftreten, die die Konzentration stören. Das Kind muß aber auch von Anfang an die Einstellung haben, daß es sich von Störungen nicht ablenken lassen will. Denn wenn man das autogene Training im täglichen Leben anwendet, wird man wohl selten eine Umgebung finden, die ganz frei von Störungen ist. Diese Einstellung bewährt sich auch in der Schule, wo ja immer bei einer gewissen Geräuschkulisse gearbeitet werden muß. Schließlich sollte noch erwähnt werden, daß auch ein Kind während des Übens eine Art von innerer Uhr hat, so daß auch ohne Hilfe von außen die Übung immer zeitgerecht abläuft.

2. Das Zurücknehmen

Bevor man ein Fahrzeug in Bewegung setzt, muß man wissen, wie man es wieder bremst. Für unsere Situation ist es wichtig, vor Beginn der Übung zu wissen, wie man sie beendet. Denn ohne das sogenannte »Zurück-

nehmen« würde die Muskelentspannung über die Übung hinaus anhalten und ein unangenehmes Gefühl von Gliederschwere zurücklassen. Das Zurücknehmen verhilft auch dazu, daß man sich nach der Übung wieder frisch fühlt, ähnlich wie man durch Recken und Strecken am Morgen wach wird.

Das Zurücknehmen erfolgt in drei Schritten: »Tief Luft holen – Arme fest – und Augen auf!«; sie werden der Reihenfolge nach ausgeführt. Zuerst atmen die Kinder tief ein, dann machen sie eine feste Faust und schließlich öffnen sie die Augen. Wenn jemand sich aus irgendeinem Grund bei der Übung unwohl fühlt, kann er sie auch vorzeitig zurücknehmen. Will man nach der Übung einschlafen, so ist ein Zurücknehmen nicht erforderlich. Schläft das Kind abends während des Übens ein, so wird damit deutlich, daß das autogene Training seine Wirkung getan hat. Da die Übung am Abend häufig nicht beendet wird, ist es wichtig, auch am Tag im wachen Zustand zu üben. Dabei sollte immer der Vorsatz bestehen, nach der Übung wach und frisch zu sein.

3. Die Realisierung der Formeln

Wie bereits dargestellt, arbeitet das autogene Training mit Suggestionen, die eine bestimmte körperliche Wirkung hervorrufen. Die Suggestionen werden über kurze Formeln vermittelt, die, mehrfach wiederholt, in immer derselben Reihenfolge eingegeben werden.

Innerhalb eines Kurses erfolgt die Eingabe zunächst

durch den Kursleiter, der die Formeln vorspricht. Die Kinder sollten aber gleich zu Beginn wissen, daß dies nur am Anfang der Fall ist. Später (und wenn sie zu Hause üben) müssen sie sich die Formel selbst vorsagen oder vorstellen. Die meisten Kinder prägen sich die Formeln in Gedanken ein – etwa so, wie man in Gedanken ein Gedicht aufsagen kann. Dabei sollte man darauf achten, daß der Mund nicht bewegt wird; denn auch kleine Muskelbewegungen wirken der gesamten Muskelentspannung entgegen.

Kinder, die mehr visuell veranlagt sind, stellen sich die Formeln geschrieben vor – als Reklameleuchtschrift, auf eine Wandtafel geschrieben oder als Plakat. Das Üben in der Gruppe mit Vorsprechen fällt naturgemäß leichter als das eigene Üben allein zu Hause. Dementsprechend sind die Erfolge in der Gruppe oft größer. Daher ist es besonders wichtig, den Kindern klarzumachen, daß gerade eine Wirkung, die sie selbst herbeigeführt haben, besonders wertvoll ist.

Ein kleiner eigener Erfolg ist wichtiger als ein großer mit fremder Hilfe. Oder anders ausgedrückt: Im autogenen Training ist nur das ein Erfolg, was wirklich selbst gemacht wurde. Darum ist es für das Kind auch keine Verbesserung, wenn es das autogene Training mit der Mutter oder dem Vater zusammen macht und diese ihm dabei vorsprechen. Aus demselben Grund ist auch eine Kasette abzulehnen. Sie täuscht schnelle Erfolge vor, stützt aber gerade nicht das autogene, d.h. selbstgemachte Training. Technische Hilfsmittel fördern die Abhängigkeit, während das autogene Training zur Selbständigkeit führt.

Es mag zwar oft nötig sein, daß die Bezugsperson durch ihre Teilnahme das Kind beim Üben unterstützt. Das sollte dann aber nicht in einer solchen Weise geschehen, daß das Kind von ihr oder einer anderen Person abhängig wird. Hilfe darf stets nur die Stützung eigener Kräfte des Kindes sein, sie aber nicht ersetzen wollen.

Häufig wird die Frage gestellt, wie oft man eine einzelne Formel, wie »Rechter Arm ganz schwer« wiederholen soll. Schultz empfahl, jede Formel sechsmal zu sagen. Das führt aber bei Kindern leicht dazu, daß diese zählen und sich dabei mehr auf die richtige Anzahl konzentrieren als auf den Inhalt der Formel. Es ist darum besser zu sagen, daß man die Formel mehrfach vorsprechen solle und die Kinder anzuregen, darauf zu achten, wann die Wirkung eintritt. Wenn schon eine Zahl genannt werden soll, dann ist es am besten, eine dreimalige Wiederholung zu empfehlen, weil das erfahrungsgemäß eine Größe ist, die Kinder auch ohne zu zählen im Gefühl haben.

Zwischen den Übungsformeln kann immer wieder die allgemeine Ruheformel eingestreut werden, mit der auch die Übung beginnt: »Ich bin ganz ruhig und entspannt.«

4. Die Einleitung der Übung

Zu Beginn werden die Kinder aufgefordert, sich in ihre Übungshaltung zu begeben. Da sie ihre Lage während der Übung möglichst nicht verändern sollen, ist dafür

zu sorgen, daß sie sich in ihr möglichst bequem fühlen. Enge Gürtel kann man öffnen, Brillen werden abgelegt. Sich für fünf bis zehn Minuten auf eine bestimmte Körperhaltung verbindlich festzulegen, ist für manche Kinder gar nicht so einfach, da sie an Disziplin in dieser Hinsicht nicht gewöhnt sind.

Am leichtesten ist es, auf die Erfahrung im Sport zurückzugreifen, wo jede einzelne Disziplin eine bestimmte »Arbeitshaltung« erfordert. Das ist den Kindern bekannt und sie akzeptieren es ganz selbstverständlich. Daß es bestimmte Arbeitshaltungen in vielen Situationen gibt, wie in der Schule oder am Mittagstisch, ist den Kindern meistens nicht bewußt.

Prüft man den Spannungszustand der Muskulatur, indem man einen Arm – im Liegen auch ein Bein – aufhebt und locker zurückfallen läßt, dann ist festzustellen, daß die Glieder oft krampfhaft gehalten werden. Den Kindern kann damit gezeigt werden, daß sie noch gar nicht so entspannt sind, wie sie es von sich glauben.

Bevor die Übung beginnt, werden die Kinder gebeten, ihre Augen zu schließen. Auch der Augenschluß ist eine psychologische Barriere. Es ist der erste Schritt dazu, sich von der Umgebung zu lösen und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Manche Kinder können zu Beginn der Übung die Augen nicht geschlossen halten. Es hilft dann, den Raum abzudunkeln. Bei fortschreitendem Training werden die Augenlider schwer und können ohne Mühe geschlossen gehalten werden.