
SINNZENTRIERTE ENTSPANNUNG
AM BEISPIEL DES AUTOGENEN TRAININGS

VON DER BIONOMEN SELBSTREGULATION
ZUR PERSONALEN SINNFINDUNG

Franz Sedlak

Bei Kursen für Autogenes Training werden die unterschiedlichsten Beschwerden sichtbar: körperlich-seelische (je nach Akzentsetzung somato-psychisch oder psychosomatisch), emotionale (diffus-ängstliche bis konkretisierbar phobische oder dysphorische, usw.), kognitive (z.B. irrationale Erwartungen und Forderungen an sich selbst oder die anderen, woraus dann Spannungen resultieren), aber auch personale, existentielle Probleme (Fragen nach dem, was dem einzelnen bzw. seinem konkreten Dasein hier und jetzt Sinn verleihen könne, woraus auch wieder Unruhe, ja sogar eine »noogene« Neurotisierung resultieren kann).

Dementsprechend kann Entspannung auch nicht über die Person hinweg gelehrt werden, sondern es muß der differentiellen Genese bzw. individuellen Problematik durch einen umfassenden Ansatz und spezifische Akzentuierungen Rechnung getragen werden. Zwar könnte man bei einem überwiegend somatischen Anteil auch mehr zu einer Behandlung durch Biofeedback-Verfahren oder Progressive Relaxion tendieren, bei eingegrenzten emotionalen Problemen zu einer systematischen Desensibilisierung oder bei Irrationalismen zu einer kognitiven Umstrukturierung. Erstens lassen sich aber Abgrenzungen nur methodisch, aber kaum auf die Person hin durchführen. Zweitens kann ein derartiger multimodaler Ansatz¹ in eine Behandlung durch das Autogene Training integriert werden. Offen bleibt

¹ Vgl. R. Hirsch und U. Pflingsten, Gruppentraining sozialer Kompetenzen, München 1983.

aber die Frage, inwieweit existentiellen Problemen im Rahmen der Unterstufe des Autogenen Trainings begegnet werden kann. Viele Daten legen den Schluß nahe, daß die reine Entspannungsbehandlung sehr gute Resultate hinsichtlich einer personalen Stabilisierung erbringt. Existentielle Fragen bleiben aber unbeantwortet. Mit anderen Worten: der autogen Trainierende findet zu seinem seelisch-körperlichen Gleichgewicht und wird standfester, aber wohin er nun aufbricht, ist eine weitere Aufgabe.

Lassen sich aber Spannungsregulierung und Sinnorientierung überhaupt integrieren? Dazu ein paar stichwortartige Anmerkungen.

- Korgor und Polak² sehen eine grundsätzliche Vereinbarkeit von der Lehre der individuellen Lebensgesetzlichkeit (Bionomie) des Menschen und einer personalen, geistigen Lebensformung. Sowohl dem Autogenen Training als auch der »Trotzmacht des Geistes« gehe es um die Wiederherstellung einer vertrauensvollen Hingabe an das Sein, einer nicht resignativen Gestaltung der Existenz, angstfrei oder den eigenen Ängsten zum Trotz.
- Frankl³ sieht nicht nur die Integrierbarkeit von Spannungsregulierung und Sinnorientierung (in einer anthropologisch interpretierten Biologie), sondern sieht durch das Autogene Training eine Zunahme von Verantwortung und Bewußtsein, eine Erweiterung der Ich-Sphäre ohne Reduzierung der Eigenaktivität wie bei heterosuggestiven Verfahren ermöglicht.
- Müller-Hegemann⁴ sieht im Fortschreiten der Therapie mit Autogenem Training auch eine zur biographischen Retrospektive hinzutretende prospektive Orientierung. Wenn in diesem »Vorausphantasieren« zwar überwiegend eine antizipierende Bewältigung von Problemsituationen zu sehen ist, so kann von hier doch auch leicht der Schritt zum existentiellen Selbstentwurf getan werden.
- Auch die von Frankl⁵ postulierte, den Menschen über das Homöostase-Prinzip hinaushebende Spannungssuche ist mit dem Ziel des Autogenen Trainings (gesunde Entspanntheit und Spannkraft anstelle von Schläffheit und Verkrampfung) durchaus vereinbar. Die Biotonusregelung in Rich-

² M.E. Korgor und P. Polak, Der geistesgeschichtliche Ort der Existenzanalyse, in: V.E. Frankl u.a. (Hrsg.), Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie, Bd. III, München 1959, S. 651.

³ V.E. Frankl, Die Psychotherapie in der Praxis, Wien 1975, S. 186 ff.

⁴ D. Müller-Hegemann, Autogene Psychotherapie, Reinbek bei Hamburg, 1981, S. 120 ff.

⁵ V.E. Frankl, Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie, Bern 1975, S. 66 ff.

tung Entspannung und Anspannung ist Ziel des Autogenen Trainings.⁶

- Wallnöfer hat mehrfach dargelegt, daß Autogenes Training nicht »zu-deckend« sein muß, es kommt in aufdeckender Konfrontation mit sich selbst zu »einem Sinnfinden und Sinnerfassen, das Arzt, Patient und Umgebung oft als ... beglückende Versöhnung ... erleben«⁷. Dies umso mehr, je mehr dieses Aufdecken auch in Richtung einer Erhellung des Daseins geht und nicht bloß retrospektive Spurensuche bleibt.
- Sedlak hat die dialogische Dimension des Autogenen Trainings hervorgehoben: »Wer es gelernt hat, im AT vom Ich zu lassen, wird sich immer besser auf das Du einlassen.«⁸ Diese Öffnung nach außen ist notwendig, um die Beziehungsdynamik zwischen Individuum und Gesellschaft⁹ voll zu gestalten, aber auch um von der Dyade zwischenmenschlicher Beziehung zur Dialektik, zum Dialog und schließlich zum Dia-Logos vorzustoßen.¹⁰

Alle oben – in der hier notwendig sehr komprimierten Form – angeführten (und durchaus erweiterbaren) Beispiele zeigen, daß es eine Brücke von der bionomen Selbstregulierung zur personalen Selbstfindung gibt. Diese Brücke darf nicht versperrt werden durch ein kurzsichtiges, rein biologisch orientiertes Vorgehen. Der dem Autogenen Training aber so inhärente Respekt vor der Autonomie des einzelnen muß aber auch jedes ungewollte Überschreiten dieser Brücke verbieten.

Für die Kurspraxis bedeutet dies, daß der Kursleiter im Falle noogener Problematik die notwendige existentielle Unruhe nicht mit der ebenso notwendigen bionomen Stabilisierung »ausgießt«; daß er den Blick auf jene Brücke zur Sinnfindung, die vom Autogenen Training weiterführt, nicht verstellt, aber auch niemand zu diesem weiteren Weg drängt – ein Oktroi verbietet sich (und das ist nur eine der wesentlichen Verwandtschaften zwischen Autogenem Training und Logotherapie, zwischen Respekt vor der bionomen Eigengesetzlichkeit und der personalen Freiheit und Verantwortung) in beiden Ansätzen.

Resümierend kann festgestellt werden, daß das Autogene Training sich durch wesentliche »existentielle« Dimensionen auszeichnet:

⁶ A. Pszywyj, Autogenes Training in Klinik, Praxis und Erziehung, Graz 1984, S. 208 ff.

⁷ H. Wallnöfer, Seele ohne Angst, Rüslikon-Zürich 1986, S. 192.

⁸ F. Sedlak, Gedanken zum dialogisch-kommunikativen Charakter des Autogenen Trainings, in: Ärztl. Praxis und Psychotherapie, Heft 1/1981, S. 3-6; hier S. 3.

⁹ Ders., Die Beziehungsdynamik des Gemeinschaftsgefühls, in: Ärztl. Praxis und Psychotherapie, Heft 5,6 / 1984, S. 35-41.

¹⁰ Vgl. Kapitel 43: Vom Gemeinschaftssinn zur Sinngemeinschaft.

- die vertrauensvolle Hingabe an das Sein (Loslassenkönnen);
- die Stärkung und Erweiterung der Ich-Sphäre (autogen-bionom);
- die prospektive, antizipierende Dimension;
- die Bionusregelung auch im Sinne einer erhöhten Spannkraft;
- die Möglichkeit, zu Erkenntnis über sich selbst zu gelangen;
- und den dialogischen Wesenszug, der ein Loslassen von sich selbst und ein Einlassen auf anderes ermöglicht.

Diese Eigenschaften des Autogenen Trainings können die Pfeiler einer Brücke sein, die ein Weiterschreiten von der bionomen Selbstregulation zur personalen Sinnfindung erlaubt. Die Schau der Werte und Fragen an sich selbst in der Oberstufenform des Autogenen Trainings oder noch mehr die logotherapeutische Analyse auf die eigene Existenz hin sind zielführende Wege zu einer bewußten Integration von Freiheit und Verantwortung.