***Entspannungsverfahren***

***Autogenes Training***

**Autogenes Training** ist ein auf [Autosuggestion](https://de.wikipedia.org/wiki/Autosuggestion) basierendes [Entspannungsverfahren](https://de.wikipedia.org/wiki/Entspannungsverfahren). Es wurde vom Berliner Psychiater [Johannes Heinrich Schultz](https://de.wikipedia.org/wiki/Johannes_Heinrich_Schultz) aus der [Hypnose](https://de.wikipedia.org/wiki/Hypnose) entwickelt, 1926 erstmals vorgestellt und 1932 in seinem Buch *Das autogene Training* publiziert.[[1]](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#cite_note-1)[[2]](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#cite_note-2) Heute ist das autogene Training eine weit verbreitete und – beispielsweise in Deutschland[[3]](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#cite_note-3) und Österreich sogar gesetzlich[[4]](https://de.wikipedia.org/wiki/Autogenes_Training#cite_note-4) – anerkannte Psychotherapiemethode.

**Grundlagen und Klassifizierung**

Das autogene Training entstand aus Beobachtungen, die Schultz im Rahmen seiner Hypnoseforschung machte. Schultz nannte sein Verfahren „konzentrative Selbstentspannung“, und diese Entspannung der Muskulatur war die Grundlage seiner Psychotherapiemethode. Die Ruhe entsteht Schultz zufolge durch die Muskelentspannung und die dem Gehirn in dieser Form mitgeteilte Meldung: „In der [Peripherie](https://de.wikipedia.org/wiki/Peripherie) herrscht Ruhe“. Innerhalb der psychotherapeutischen Verfahren ist das autogene Training somit dem Bereich der [Körpertherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/K%C3%B6rpertherapie) zuzuordnen, weil der Ausgangspunkt und die Grundlage die zunächst nur körperlichen Veränderungen der Muskel- und Gefäßspannung sind.

Gleichzeitig kann das autogene Training als Selbsthypnose aufgefasst werden. Denn beim autogenen Training versetzt sich der Übende durch Autosuggestion selbst in den „umgeschalteten“ Zustand. Unter *Umschaltung* versteht Schultz den Wechsel vom normalen Wachzustand in einen veränderten, hypnotischen Bewusstseinszustand. Diese Umschaltung wird – außer vor dem Schlafengehen – nach jedem Training wieder aufgehoben (im Fachjargon: „zurückgenommen“).

**Stufen und Anwendungsbereiche**

**Allgemeines**

Das autogene Training wird in drei Stufen gegliedert:

* Die Grundstufe (früher als Unterstufe bezeichnet): Ihre Techniken wenden sich an das [vegetative Nervensystem](https://de.wikipedia.org/wiki/Vegetatives_Nervensystem).
* Die Mittelstufe: Ihre Methoden bezwecken die Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatzbildung.
* Die Oberstufe: Ihre Methoden erschließen unbewusste Bereiche des Trainierenden.

Die Anwendungsbereiche des autogenen Trainings bestehen für gesunde Menschen vor allem im Sport, in der Managerschulung, in der Vorbeugung gegen Burnout-Syndrom und im Bereich des Lernens. Gesunde Menschen nutzen vor allem die Techniken der Grundstufe und der Mittelstufe.

Medizinische Indikationen für das autogene Training sind klassischerweise [Neurosen](https://de.wikipedia.org/wiki/Neurose), [phobische Störungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Phobische_St%C3%B6rung) und [psychosomatische Erkrankungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Psychosomatik), zum Beispiel [Flug-](https://de.wikipedia.org/wiki/Flugangst) und [Platzangst](https://de.wikipedia.org/wiki/Klaustrophobie), [Magengeschwüre](https://de.wikipedia.org/wiki/Magengeschw%C3%BCr) und Begleittherapien bei Krebserkrankungen.

**Literatur**

* J. H. Schultz: *Das autogene Training (konzentrative Selbstentspannung). Versuch einer klinisch-praktischen Darstellung*. Thieme, Leipzig 1932.
* J. H. Schultz: *Das original Übungsheft für das autogene Training. Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung*. 24. Auflage. TRIAS, Stuttgart 2004, [ISBN 3-8304-3157-0](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3830431570).
* J. H. Schultz: *Das Autogene Training.* In: Frankl, Gebsattel, Schultz: *Handbuch der Neurosenlehre.* Urban und Schwarzenberg, München/Berlin/Wien 1972, [ISBN 3-541-05501-4](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3541055014), S. 339 ff.
* Henrik Brandt, Steffen Grose: *Weniger Stress durch Autogenes Training*. CD mit Begleitheft. Brandt, Lübeck 2004, [ISBN 3-00-014701-2](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3000147012).
* Helmut Brenner: *Autogenes Training – Der Weg zur inneren Ruhe*. Pabst, Lengerich u. a. 2004, [ISBN 3-936142-62-9](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3936142629).
* Joseph Garcia: *Autogenes Training und Biokybernetik*. Hippokrates Stuttgart, 1983, [ISBN 3-7773-0594-4](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3777305944)
* Delia Grasberger: *Autogenes Training - Über 100 Anwendungen für Körper und Seele*. 1. Auflage. Mit Übungs-CD. Gräfe und Unzer, München 2014, [ISBN 978-3-8338-3414-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783833834141).
* Marita Hennig: *Autogenes Training*. Mit CD. Knaur, München 2003, [ISBN 3-426-66849-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3426668491).
* Bernt H. Hoffmann, u. a.: *Handbuch autogenes Training – Grundlagen, Technik, Anwendung.* DTV, München 2000, [ISBN 3-423-36208-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3423362081).
* Werner König, Gerhard di Pol, Gerhard Schaeffer: *Fibel für Autogenes Training*. 10. Auflage. Fischer, Jena u. a. 1996, [ISBN 3-437-31130-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3437311301).
* Hartmut Kraft: *Autogenes Training. Handbuch für die Praxis*. 4. Auflage. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2004, [ISBN 3-7691-0454-4](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3769104544).
* Günter Krampen: *Einführungskurse zum autogenen Training. Ein Lehr- und Übungsbuch für die psychosoziale Praxis*. 2. Auflage. Verlag für Angewandte Psychologie, Göttingen 1998, [ISBN 3-8017-1078-5](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3801710785).
* [Hannes Lindemann](https://de.wikipedia.org/wiki/Hannes_Lindemann): *Autogenes Training. Der bewährte Weg zur Entspannung*. Goldmann, München 2004, [ISBN 3-442-16595-4](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3442165954).
* Alfred Pritz: (ED): *Globalized Psychotherapy.* Facultas, Wien 2002, [ISBN 3-85076-605-5](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3850766055).
* Karl Robert Rosa: *Das ist Autogenes Training.* Kindler, München 1981, [ISBN 3-463-00563-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3463005638).
* Karl Robert Rosa: *Das ist die Oberstufe des Autogenen Trainings.* [ISBN 3-463-00610-3](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3463006103).
* Aljoscha Schwarz, Anja Schwarz: *Autogenes Training.* [ISBN 978-3-8354-0608-7](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783835406087).
* Franz Sedlak, Renate Chiba: *Die besonderen Chancen der Autogenen Psychotherapie.* Sedlak (EV), Wien 2005, [ISBN 3-9500979-8-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3950097988). (Download: [ÖGATAP](http://www.oegatap.at/))
* Heinrich Wallnöfer: *Gesund durch Autogenes Training/Autogene Psychotherapie.* Novum, Horitschon/Wien/München 2003, [ISBN 3-902324-63-5](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3902324635).
* Heinrich Wallnöfer: *Seele ohne Angst.* Naglschmid Stuttgart 1992, [ISBN 3-927913-30-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3927913308).
* Heinrich Wallnöfer: *Auf der Suche nach dem Ich.* Naglschmid, Stuttgart 1992, [ISBN 3-927913-31-6](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3927913316).
* Daniel Wilk: *Autogenes Training – Ruhe und Gelassenheit lernen*. 3. Auflage. Huber, Bern 2004, [ISBN 3-456-84102-7](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3456841027).

***Progressive Muskelentspannung***

Bei der **progressiven Muskelentspannung** (kurz *PME*; auch **progressive Muskelrelaxation**, kurz *PMR*, **progressive Relaxation**, kurz: *PR*, oder **Tiefenmuskelentspannung**) nach [Edmund Jacobson](https://de.wikipedia.org/wiki/Edmund_Jacobson) handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, und anschließend wird die Spannung gelöst. Die [Konzentration](https://de.wikipedia.org/wiki/Konzentration_%28Psychologie%29) der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen. Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau aufgrund einer verbesserten Körperwahrnehmung. Mit der Zeit soll die Person lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen, wann immer sie dies möchte. Zudem sollen durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden können wie beispielsweise [Herzklopfen](https://de.wikipedia.org/wiki/Palpitation), [Schwitzen](https://de.wikipedia.org/wiki/Schwei%C3%9F) oder [Zittern](https://de.wikipedia.org/wiki/Zittern). Darüber hinaus können Muskelverspannungen aufgespürt und gelockert und damit Schmerzzustände verringert werden.

**Anwendungsmöglichkeiten**

Die Methode der progressiven Muskelentspannung wird häufig im Rahmen einer [Verhaltenstherapie](https://de.wikipedia.org/wiki/Verhaltenstherapie) eingesetzt, beispielsweise bei der Behandlung von Angststörungen, wo sie im Rahmen einer [systematischen Desensibilisierung](https://de.wikipedia.org/wiki/Systematische_Desensibilisierung) zur Anwendung kommt. Aber auch bei [arterieller Hypertonie](https://de.wikipedia.org/wiki/Arterielle_Hypertonie), [Kopfschmerzen](https://de.wikipedia.org/wiki/Kopfschmerzen), chronischen [Rückenschmerzen](https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckenschmerzen), [Schlafstörungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Schlafst%C3%B6rung) sowie [Stress](https://de.wikipedia.org/wiki/Stress) lassen sich mit progressiver Muskelentspannung gute Erfolge erzielen.

Heutzutage werden Kurse an [Volkshochschulen](https://de.wikipedia.org/wiki/Volkshochschule) sowie bei den gesetzlichen Krankenkassen angeboten, in denen man die progressive Muskelentspannung erlernen kann. Es besteht jedoch auch die Möglichkeit der Selbstschulung mit Hilfe von Büchern und Entspannungskassetten oder -CDs. Unklar ist hierbei, ob eine musikalische Unterstützung die Wirkung der Muskelentspannung verstärken kann oder aber als eher ablenkend zu beurteilen ist.

**Literatur**

* Eberhardt Hofmann: *Progressive Muskelentspannung, ein Trainingsprogramm*. 2. Auflage. Hogrefe, Göttingen 2003, [ISBN 3-8017-1639-2](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3801716392).
* Edmund Jacobson: *Entspannung als Therapie. Progressive Relaxation in Theorie und Praxis.* Aus dem Amerikanischen von Karin Wirth. 7. Auflage. Klett-Cotta, Stuttgart 1990, [ISBN 978-3-608-89112-6](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783608891126).

***Lachyoga***

**Lachyoga** (**Hasya-Yoga** oder auch **Yogalachen**) ist eine Form des [Yoga](https://de.wikipedia.org/wiki/Yoga), bei der das grundlose [Lachen](https://de.wikipedia.org/wiki/Lachen_%28Ausdrucksform%29) ([Sanskrit](https://de.wikipedia.org/wiki/Sanskrit) *hasya*) im Vordergrund steht. Beim Lachyoga soll der Mensch über die motorische Ebene zum Lachen kommen; ein anfangs künstliches Lachen soll in echtes Lachen übergehen. Die Lachyogaübungen sind eine Kombination aus Klatsch-, Dehn- und Atemübungen, verbunden mit pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Über den Augenkontakt und spielerische Elemente soll es den Menschen erleichtert werden, vom zunächst willentlichen in das freie Lachen und in einen Zustand kindlicher Verspieltheit (engl: childlike playfulness) zu gelangen. „Fake it, until you make it“ (frei übersetzt: „Tu so als ob, bis es echt wird“) ist eine praktische Anweisung in Lachyoga-Übungsstunden.

**Ursprung und Entwicklung**

Die Technik des Lachyoga hat ihren Ursprung in den Selbstversuchen des Wissenschaftsjournalisten [Norman Cousins](https://de.wikipedia.org/wiki/Norman_Cousins).[[1]](https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga#cite_note-1)

Weltweit verbreitet wurde Lachyoga von [Madan Kataria](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Madan_Kataria&action=edit&redlink=1), einem praktischen Arzt und Yogalehrer aus [Mumbai](https://de.wikipedia.org/wiki/Mumbai). Er verband Yogatechniken mit Lachübungen und entwickelte daraus eine Methode, die Menschen zum Lachen bringen soll. Inspiriert und unterstützt wird er von seiner Frau Madhuri. Kataria gründete 1995 den ersten Lachclub in Indien – 2010 gab es weltweit mehr als 6000 Clubs[[2]](https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga#cite_note-2)[[3]](https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga#cite_note-3). An jedem ersten Sonntag im Mai feiert die Lachyoga-Bewegung den [Weltlachtag](https://de.wikipedia.org/wiki/Weltlachtag). Um 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit treffen sich Lachyoga-Freunde auf der ganzen Welt, um für eine Minute ein globales Gelächter für den Weltfrieden in den Himmel zu schicken.

Lachyoga wird teilweise auch außerhalb von Lachclubs praktiziert - in Unternehmen, Fitness-Centern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Hochschulen, Universitäten, Kindergärten, Gefängnissen, Kliniken und Selbsthilfegruppen.

**Lachen ohne Grund**

Beim Lachyoga wird ohne Zuhilfenahme von Witzen gelacht, denn nach Katarias Theorie ist die Wirkung des Lachens unabhängig vom Grund des Lachens. Es sei daher nicht notwendig, Humor zu haben. Durch Blickkontakt und Gruppendynamik entstehe ein echtes Lachen, das sich verbreitet. Zitat Madan Kataria: „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“

**Wirkung**

Beim Lachen wird die Atmung stakkatoartig unterbrochen. Durch ruckartige Bewegungen des Zwerchfells wird Atemluft aus der Lunge gestoßen.[[4]](https://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga#cite_note-4)

Die Ergebnisse der Lachforschung ([Gelotologie](https://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie)) deuten darauf hin, dass Lachen gesund ist und das allgemeine Wohlempfinden steigert. Durch das Lachen würden entzündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freigesetzt, Stresshormone abgebaut und das Immunsystem würde gestärkt. Auch würde der Sauerstoffaustausch im Gehirn erhöht, das Herz-Kreislaufsystem in Schwung gebracht, die Atmung verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Lachen könne auch helfen, Stress abzubauen.

Teilnehmer von Lach-Seminaren berichten, dass sie danach nicht nur eine positivere Grundstimmung hatten, sondern auch freier und kreativer im Denken waren. Die Teilnehmer werden angeregt, das Lachen auch außerhalb der Lach-Seminare zu kultivieren und möglichst täglich zu lachen.

**Literatur**

* Walter Birklbauer: *Warum Lach-Yoga? – eine neurologische Perspektive*. BoD, Dezember 2008, [ISBN 978-3-8370-7981-4](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783837079814).
* Christoph Emmelmann: *Das kleine Lachyoga Buch*. Dtv, August 2007, [ISBN 978-3-423-34429-6](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783423344296).
* Christoph Emmelmann: *LACHYOGA mit CD*. GU, Februar 2010, [ISBN 978-3-8338-1821-9](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783833818219).
* Madan Kataria: *Lachen ohne Grund (Laugh for no reason)*. Madhuri international, Mumbai, [ISBN 3-928632-93-0](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/3928632930).
* Ellen Müller: *Zum Glück gibt es Lachen: Lachyoga – der Weg zur heiteren Gelassenheit*. Signum, 2008, [ISBN 978-3-85436-404-7](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783854364047).
* Anika Sendes: *Lachyoga in Berlin*, in: Materialdienst. Zeitschrift für Religions- und Weltanschauungsfragen, Jg. 72 (2009) S. 186-188. [ISSN 0721-2402](http://dispatch.opac.dnb.de/DB%3D1.1/CMD?ACT=SRCHA&IKT=8&TRM=0721-2402)
* Gabriela Leppelt-Remmel: *Lachyoga schenkt Lebensfreude - 33 Übungen zum Mitlachen*, DVD, Vianova, März 2011, [ISBN 978-3-86616-195-5](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783866161955).
* Manfred Leitner, Annett Hoffmann: *Das kleine Buch der Lachübungen*, Schwedhelm Verlag, 2010, [ISBN 978-3-941317-04-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783941317048).
* Alfred Kirchmayr': *Rettet die Purzelbäume - Kinderwitz und Lebenskunst*, Edition Vabene, 2009, [ISBN 978-3-85167-226-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783851672268)
* Heiner Uber, Ute Liebhard: *All you need is laugh - ein Hör-Essay über das Lachen*, 2 CDs, Komplett-Media, 2010, [ISBN 978-3-8312-6414-8](https://de.wikipedia.org/wiki/Spezial%3AISBN-Suche/9783831264148)