

Fallstudien aus der psychotherapeutischen Praxis

Wie Autogenes Training dazu beitragen kann, psychogene Störungen in den Griff zu bekommen | *Abbas Schirmohammadi*

Schlafstörungen, Burnout und Erschöpfungszustände sind eng miteinander verbunden. Jeder dritte Deutsche leidet an ihnen. Viele Betroffene erkranken und sind auf professionelle Hilfe angewiesen, um wieder gesund werden zu können. In meiner Praxis häuft sich die Zahl solcher Fälle. Das Autogene Training ist eine effektive und leicht zu erlernende Entspannungsmethode, die dabei helfen kann, wieder seine ruhende Mitte zu finden und ins körperliche, geistige und seelische Gleichgewicht zu kommen. Besonders bei Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und Burnout hat sich das Autogene Training bewährt, dies belegen u. a. folgende zwei Fallstudien aus der Praxis:

Schlafstörungen

Anamnese

Janine, 39 Jahre, verheiratet und Mutter eines 5-jährigen Sohnes, kommt zu mir in die Praxis und berichtet, dass sie seit vier Jahren massive Schlafstörungen habe. Sie sieht müde, erschöpft und mitgenommen aus, hat laut eigenen Angaben in den letzten zwei Jahren 15 kg zugenommen.

Immer wiederkehrende Alpträume (Themen: Ihr Mann verlässt sie / Sie wird von einem Einbrecher bedroht oder vergewaltigt / Armut) machten ihr das Leben schwer, berichtet sie, und aus Angst vor diesen brauche sie oft Stunden, um einzuschlafen. Im Job als Büroangestellte schlafe sie manch-

mal fast ein, da sie am Ende ihrer Kräfte sei, ihre Arbeitsleistung habe deutlich nachgelassen, eine Abmahnung habe sie bereits erhalten.

Die ganze Problematik belaste nun auch ihre Ehe, seit drei Monaten schiefen ihr Mann und sie in getrennten Betten. Sie leide an Freudlosigkeit und Minderwertigkeitsgefühlen, wisse einfach nicht mehr weiter, fühle sich leer und dauerhaft angespannt.

Therapie

Nach einigen Sitzungen Gesprächspsychotherapie, in denen wir über ihre Ängste sprechen und diese auflösen können, geht es ihr schon mental deutlich besser. Nun kommt das Autogene Training (AT) ins Spiel. Diese wundervolle Entspannungsmethode ist hervorragend geeignet zur Bekämpfung von Schlafstörungen. Janine spricht auf die AT-Übungen sehr gut an. Bereits nach der ersten Sitzung fühlt sie sich „gut erholt“.

In der zweiten Sitzung intensivieren wir das Autogene Training und Janine genießt den Zustand angenehmer Ruhe und Entspannung sehr. Ich empfehle ihr, täglich AT vor dem Schlafen anzuwenden.

Beim nächsten Termin eine Woche später berichtet Janine, dass sie die Tage gut einschlafen und vier Mal sogar durchschlafen konnte. Wir intensivieren das Autogene Training noch durch die spezielle Affirmation „Ich schlafe nachts tief, fest, gut und durch“.

Verlauf

Beim nächsten Termin vier Wochen später erzählt Janine strahlend, dass sie keinen Albtraum mehr hatte und nun endlich wieder gut und durchschlafen kann. Sie habe durch AT auch wieder zur inneren Ruhe gefunden und neue Lebenslust und -kraft getankt.

Wieder einen Monat später ist Kontrolltermin: Janine ist glücklich und schläft mit ihrem Mann wieder zusammen im Ehebett. Die



Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie mit Zusatzausbildungen zum Personality Coach, Management-Trainer und Mediator. Zertifizierter Ehe- u. Familientherapeutischer sowie Kinder- u. Jugendpsychologischer Berater, Experte für Autogenes Training, Gesundheitstrainer, arbeitet in der Praxis v.a. mit Klientenzentrierter Gesprächsführung, Entspannungsmethoden, Familienstellen und Lösungsorientierter Visualisierter Psychotherapie. Autor von zahlreichen Fachbüchern, Entspannungs-CDs und -DVDs.

Kontakt:

Parkstraße 51, D-85435 Erding
kontakt@abbas-schirmohammadi.de
www.abbas-schirmohammadi.de

Beziehung zu ihm sei wieder „super“ und sie sei „ein neuer Mensch, glücklich und zufrieden“.

Burnout

Anamnese

Hans M., 37 Jahre, Geschäftsführer eines großen Supermarktes, erlitt im März 2013 stressbedingt einen Zusammenbruch und kommt mit der Diagnose „Burnout“ zu mir in die psychotherapeutische Praxis. Sein Arbeitspensum bestand die Monate zuvor aus 12 bis 14 Stunden pro Tag, freie Wochenenden konnte er nicht. Im Spanien-Urlaub klappte er dann einfach zusammen und musste vom Notarzt behandelt werden. Weitere Checks im Krankenhaus ergaben keine körperlichen Befunde.

naturheilkunde-kompakt.de
Das Info-Portal von CO.med und Natur-Heilkunde Journal

Ein Thema.
Viele Infos.
Eine Plattform.

Jetzt reinklicken!

Hans M. sieht überarbeitet aus, seine Hände und Augenlider zittern. Er erzählt von unglaublichem Stress als Geschäftsführer eines großen Supermarktes in München, von Problemen mit der Mitarbeiterschaft und mit den Finanzen. Ängste, Grübeleien und daraus resultierende Schlafstörungen lassen ihn nicht ausreichend zur Ruhe kommen. Alpträume einer Insolvenz jagen ihn, abends fühle er sich „lust- und kraftlos“. Der Zusammenbruch im Urlaub habe ihm gezeigt, dass es so nicht weitergehen kann.

Therapie

Mit der Klientenzentrierten Gesprächsführung stelle ich schnell negative Muster in seinem Denken fest, die wir innerhalb der Therapiesitzungen besprechen und korrigieren können.

Als Entspannungsmethode der Wahl schlage ich ihm Autogenes Training (AT) vor. Hans M. tut sich aber schwer mit dem Entspannen und meint, er könne das nicht. Ich erkläre ihm, dass AT trainiert werden müsse und er sich diese Zeit geben solle. Eine erste Entspannungsübung endet für ihn unbefriedigend, da er nicht abschalten kann. Ich gebe ihm als Hausaufgabe mit, täglich für ein paar Minuten abschalten zu lernen und die AT-Ruheübung durchzuführen.

Bei der zweiten Sitzung berichtet Hans M., dass es beim vierten Versuch geklappt habe und er die letzten Abende tatsächlich Ruhe und Entspannung finden konnte. Das sei sehr befreiend, erzählt er glücklich, so ein schönes Gefühl hätte er schon Jahre nicht mehr gehabt. Wir gehen weiter und üben die Schwere- und Wärmeformeln ein, die er täglich anwenden soll.

Verlauf

Beim nächsten Termin erscheint Hans M. deutlich entspannter und erholter. Er lacht sogar wieder. Die dunklen Augenränder sind verschwunden, seine Körperhaltung ist eine ganz andere, er wirkt dynamischer und kraftvoller.

In den nächsten Sitzungen bringe ich ihm die weiteren AT-Übungen bei – Atem, Herz, Sonnengeflecht und Stirn. Hans M. kommt nun super mit der Methode klar und entspannt täglich, jeden Abend 15 bis 20 Minuten.

Nach zehn Terminen ist Hans M. ein „neuer Mensch“. Er hat bereits einige Umstellungen



im Supermarkt getätigt, einige seiner Verantwortungsbereiche auf den stellvertretenden Geschäftsführer übertragen, er nimmt sich nun jedes Wochenende frei, „komme, was wolle“. Ich empfehle ihm, als Ausgleich zur Arbeit auch etwas Sport zu treiben, eine Leidenschaft von ihm, die er die letzten Jahre aus den Augen verloren hatte.

Im Dezember 2013 kommt Hans M. zum Kontrollbesuch zu mir. Strahlend und glücklich berichtet er, dass es ihm sehr gut gehe und er bis heute täglich Autogenes Training praktiziere. Vom Burnout ist keine Spur mehr zu erkennen, vor mir steht ein lebenslustiger, fröhlicher, dynamischer Mann, der sein Arbeitsleben nun im Griff hat und mit der Methode des AT seinen Stress jederzeit besiegen kann.

Fazit

Das Autogene Training kann prima mit allen anderen psychotherapeutischen oder Entspannungsmethoden kombiniert werden und motiviert den Betroffenen, diese Technik regelmäßig selbst auszuüben, da man bereits schon nach den ersten Sitzungen die überaus positiven Wirkungen spürt. Bis auf ganz wenige Kontraindikationen (u. a. Demenz, Delir, Schizophrenie, schwere Depression) ist das Autogene Training für Jung und Alt, für Mann und Frau bestens geeignet, selbst für die, die noch keinerlei Erfahrung mit Entspannungsmethoden haben. Das Autogene Training ist immer und jederzeit einsetzbar, um Stress entgegenzuwirken, Kraft zu tanken und wieder in seine ruhende Mitte zu kommen.

Literaturhinweis

Schirmohammadi, Abbas: *Be yourself, free your spirit! – Autogenes Training Entfaltung (Audio-CD)*. Shaker Media, 2014
 Schirmohammadi, Abbas: *Autogenes Training Entfaltung – Liebe Dich selbst! (Audio-CD)*. Shaker Media, 2014
 Schirmohammadi, Abbas: *Das Autogene Training – Alles über die Entspannungsmethode Nr. 1*. Shaker Media, 2013

DER NEUE ANGEBOTSKATALOG IST DA!

HOMMEL PHARMA

Jetzt anfordern unter der kostenfreien Service-Hotline 0800-500 70 70!

Ihre Vorteile als Kunde der Hommel Pharma/Adler Apotheke!

- **Schnelle Lieferung**, direkt und versandkostenfrei schon ab 50,- € Warenwert netto.
- **Alle Arzneimittel und Medizinprodukte aus einer Hand.**
- **Konsequente Preisorientierung, 100%ige Kundenorientierung!**

2,5 % Treue-Rabatt auf Ihren Jahresumsatz bei Hommel Pharma!

Infos zur Aktion TREUE-BONUS finden Sie auch auf unserer Homepage www.hommel-pharma.de

Hommel Pharma GmbH & Co. KG
 Auf dem Quellberg 8
 48249 Dülmen
kundenservice@hommel-pharma.de

AKTION TREUE-BONUS!
 Jetzt anmelden und sparen.