

Die Stirnkühleübung

Als Ergebnis des Autogenen Trainings wird ja u.a. Erholung und eine verbesserte Konzentrations-/Leistungsfähigkeit angestrebt. Aus dem Sprachgebrauch gibt es viele Begriffe, die eine gute Konzentrationsfähigkeit umschreiben. Will man sich konzentrieren und leistungsfähig sein, so benötigt man einen „kühlen Kopf“.

Aufregung, Anspannung, Ärger und Unruhe „treiben einem das Blut in den Kopf“ und reduzieren die Leistungsfähigkeit. Wer einmal nach angestrenzter Arbeit ein Bad genommen und dabei eine kühle (nicht kalte) Kompresse auf die Stirn gelegt hat, weiß um die belebende und angenehme Wirkung von Entspannung und Stirnkühle. Zum Abschluss der Übung findet daher eine Konzentration auf die Stirn statt.

Unmittelbare Effekte dieser Formel werden am Anfang nur selten empfunden. Manchmal wird über dieses Gefühl eines schwachen, kühlen Lufthauchs, der die Stirn streift, berichtet. Der Wert dieses Formelsatzes liegt vor allem in seiner Signalwirkung für das baldige Ende der Übung und das Zurücknehmen sowie in der geistigen Einstellung auf den Wachzustand, in dem man frisch und leistungsbereit sein möchte (Schultz, 1934). Aus diesem Grund sollte die Stirnformel dann, wenn das Autogene Training als Einschlafhilfe genutzt wird, ebenso weggelassen werden wie auch das Zurücknehmen.

Die Formel:

Die Stirn ist angenehm kühl.

Physiologische Effekte der Stirnkühleübung:

Physiologisches Ziel ist es, die Blutgefäße an der Stirn eng zu stellen und somit das Gefühl der Kühle empfinden zu können

Die Stirnübung sollte dann auf jeden Fall weggelassen werden (nicht jedoch das Zurücknehmen), wenn man unter akuten Kopfschmerzen oder gar Migräneattacken leidet und das Autogene Training einsetzen will. Durch die Verengung der Blutgefäße kann die Stirnkühleübung unter den Umständen die Symptomatik eines Migräneanfalls in der Anfangsphase verstärken. Will man das Autogene Training bei akuten Kopfschmerzen oder einer Migräneattacke anwenden, was oftmals sehr hilfreich ist, sollten die ersten sechs Formelvorsätze in der dargestellten Form verwendet werden. Nach einer erneuten Ruhetönung geht man dann sofort zum Zurücknehmen über.

Bilder/Vorstellungen

- Ein kühler Wind weht über die Stirn.
- Auf der Stirn liegt ein kalter Lappen.