

Beim TrophoTraining handelt es sich um eine spezielle Form des geistigen Trainings“, so der Münchner Arzt und Psychotherapeut *Dr. Jacob Derbolowsky* über die von ihm entwickelte Kurzentspannungsmethode. „Tropho“ (abgeleitet vom griechischen *Trophe*: Nahrung) heißt die Methode deshalb, weil sich der Organismus dabei von selbst, von innen heraus, regenerieren soll. Nur wenn wir uns auf uns selbst konzentrieren, meditieren oder schlafen, kann sich unser Inneres wirklich erholen. Und nur in jenen Momenten findet die vegetative Umschaltung von außen (ergotrop) nach innen (trophotrop) statt. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert, die Herzfrequenz sinkt, die Muskeln entspannen sich. TrophoTraining (kurz TT) soll jedoch explizit kein „wohliges, antriebschwaches“ Entspannungsgefühl zur Folge haben, wie es laut *Jacob Derbolowsky* häufig Ziel anderer Entspannungsmethoden ist, sondern vielmehr zu einer „entspannten Wachheit“ führen – nebst Tatendrang und Nervenstärke: eine willkommene Unterstützung in hektischen Zeiten, wenn sich Aktenberge türmen und der Terminkalender überquillt. Und so fasst *Derbolowsky* diesen besonderen Zustand, den man durch regelmäßiges konzentriertes Training erreicht, mit der Wortneuschöpfung „Wohlspannung“ zusammen. Nur 3-mal täglich je 1 Minute braucht es, um eine neue Spannkraft bei gleichzeitiger Entspannung zu entwickeln – ein Zustand, der uns bei allen Herausforderungen des Alltags positiv unterstützen kann. Für einen guten Erfolg ist es hilfreich, das TrophoTraining an bereits bestehende und positiv besetzte Routinen zu knüpfen und vor allem dann zu üben, wenn man die nötige Ruhe dafür hat. Am besten wählt man hierfür ein Zeitfenster, in dem man ganz für sich allein ist – auch wenn es nur kurze Momente sind. Ist man erst einmal an das Training gewöhnt, kann es

später auch in stressvolle Situationen eingebaut werden – eben dann, wenn Gelassenheit oder Konzentration besonders gefragt sind.

ZEIT FÜR WOHLSPANNUNG IM TURBULENTEN ALLTAG

In unserem heutigen Alltag gönnen wir uns immer weniger Ruhephasen und Pausen, in denen wir ganz bewusst abschalten können. Wir sind rastlos und ständig erreichbar. Die Folgen davon sind ein Ausbrennen, völlige Erschöpfung, Schlaflosigkeit bis hin zu körperlichen Schmerzen und manchmal sogar Panikattacken. Kaum jemand ist überhaupt noch in der Lage, sich in Muße zu üben und Zeit für sich zu haben.

Die mentale Selbsthilfemethode findet mittlerweile mehr und mehr Zuspruch: unter Schülern, Lehrern, in Firmen im Rahmen des präventiven Gesundheitsmanagements und auch bei Patienten.

Die nötige Entspannung wird ständig hinausgeschoben, weil sie in unserem Alltag keinen Platz zu haben scheint. Auch ein- bis zweimal Yoga oder Meditation pro Woche reichen nicht aus, um uns in eine gesunde Work-Life-Balance zu bringen. Erst wenn wir konsequent und regelmäßig kurze Ruhephasen in unseren Alltag integrieren, kann dies zur Wohlspannung führen und einen gesunden Ausgleich zwischen Spannung und Entspannung schaffen. Gönnen wir uns regelmäßig kurze Pausen, besitzen wir eine dauerhafte

7 Formeln für mehr Gelassenheit und Präsenz



Diese 7 Übungen des Mentaltrainings sind leicht durchzuführen und erhöhen nicht nur die Konzentration, sondern sie fördern auch die Durchblutung des gesamten Körpers und versorgen ihn so wieder mit ausreichend Sauerstoff. Die etwas kindliche Sprache im TT wurde deshalb gewählt, da sie – wie auch Musik – leichter ins Bewusstsein geht.

Üben Sie zügig und fühlen Sie den einzelnen Schritten nicht nach, das verbessert ihre Wirkung nicht. Im Gegenteil: Sie rutschen eher ins Nachdenken oder Überlegen ab, Gedanken sollte aber kein Raum gegeben werden. Sprechen Sie die Formeln innerlich, ebenfalls zügig. Machen Sie sich immer wieder klar, dass es sich um ein kurzes Training handelt.

1. Atem wahrnehmen

Nehmen Sie Ihren Atem wahr, ohne ihn zu lenken. Achten Sie darauf, wie er kommt und geht – ohne ihn bewusst zu verändern. Stellen Sie sich vor, wie Sie alles Störende und Belastende mit der Ausatmung loslassen. Das Ganze beobachten Sie 3 bis 4 Atemzüge lang.

Wie in vielen anderen Meditationsarten oder Entspannungstechniken auch spielt beim TT der Atem eine zentrale Rolle. Er verankert unser Bewusstsein fest im Körper. Allein seine Beobachtung ist daher schon eine gewinnbringende Übung. Wir nehmen uns über unseren Atem selbst wahr und schaffen dadurch eine Distanz zwischen dem inneren und dem äußeren Geschehen. Entscheidungen fallen uns leichter, und häufig ändert sich auch die Bewertung eines Erlebnisses oder einer Situation.

FORMEL:

Direkt nach der Beobachtung der 3 bis 4 Atemzüge sollten innerlich folgende Worte gesprochen werden (dreimal hintereinander):

„Erfrischt, entsorgt, beschenkt, geliebt“

2. Gleichgewicht finden

Nun visualisieren Sie vor Ihrem inneren Auge das Bild einer alten Apothekerwaage. Sie sitzen in der einen Schale und der Rest der Welt in der anderen. Wie sieht Ihre Waage aus, wo sitzen Sie? Wenn Sie verinnerlicht haben, dass Sie genauso wichtig sind wie alles andere und alles andere so wichtig ist wie Sie selbst, kann Ihre Waage wieder in Balance kommen.

FORMEL:

Sie sagen sich **„Alles ist ganz gleich gültig.“** Bei der Gleichgewichtsübung geht es um Ausgewogenheit. Anhand der Waage wird den meisten Menschen klar, dass „alles andere“, also „der Rest der Welt“, schwerer wiegt als sie selbst. Also steht die eigene Waagschale oben und jene mit dem Rest der Welt unten.

Erst wenn der Betreffende alles andere, sei es beruflich oder familiär, nicht mehr wichtiger nimmt als sich selbst, aber eben auch nicht weniger wichtig, kommt es zum gesunden Ausgleich. Die Waage steht in Balance. Deshalb spricht man beim TT auch nicht nur von „Entspannung“, sondern von einer sogenannten Wohlspannung. Das bedeutet: Die Waage befindet sich in einem Zustand zwischen einer gewissen Spannung und Gelassenheit.

3. Zur Ruhe kommen

Sie nehmen nun eine ruhende Haltung ein und sagen sich in Gedanken die **FORMEL:** **„Ich bin ganz ruhig.“** Dabei sehen Sie sich vor Ihrem inneren Auge auch äußerlich ruhig sitzen, liegen oder stehen. Hierbei stimmen Ziel und Realität überein, es entsteht eine Verstärkung des gewünschten Ergebnisses. So wird Ihr Gehirn langfristig wissen, wie Ruhe äußerlich aussieht, und diese wird sich auf den gesamten Körper und den Geist übertragen.

4. Den Körper liebevoll annehmen

Nun steht die Wertschätzung des eigenen Körpers im Mittelpunkt. Auch hier geht es um sachliche Gegebenheiten, Sie müssen nichts aktiv bewirken oder verändern. Dabei stellen Sie ein liebevolles und bewussteres Verhältnis zu Ihrem Körper her. So lässt sich später auch gezielt mit anderen Körperbereichen Kontakt aufnehmen, die vielleicht schmerzen oder Stärkung brauchen.

Denken Sie an die **FORMEL:**
„Lieber rechter (oder linker) Arm, du bist angenehm schwer und warm.“

Mit dieser Formel, die nur ein Körperglied benennt, werden trotzdem beide Arme und Beine angesprochen. Gemäß dem Begründer des Autogenen Trainings, *J. H. Schultz*, wird hier die Wirkung generalisiert. Das hat jeder schon einmal erfahren: Sind wir müde und verspannt und werden nur am Nacken massiert, breitet sich die Entspannung im ganzen Körper aus.

5. Herz, Gelassenheit und warmer Bauch

Weiter schenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Herzen und machen sich bewusst, dass es Tag und Nacht für Sie schlägt und Sie mit Sauerstoff versorgt. Danken Sie ihm mit der **FORMEL:** „Mein liebes Herz, du schlägst ruhig und kräftig.“ Diese Tatsache nehmen Sie ebenfalls nur wahr, ohne dass Sie selbst etwas beeinflussen wollen. Das Wichtige dabei ist, dass das Herz schlägt, und nicht, wie es schlägt.

Nun kommen Sie wieder zu Ihrem Atem zurück mit der **FORMEL:** „Mein lieber Atem, du kommst wie ein Geschenk.“ Mit dieser Formel üben Sie Sicherheit und Gelassenheit in Unruhezeiten, da Sie sich immer wieder bewusst werden, dass Sie für Ihren Atem nichts „tun müssen“. Er ist ein Geschenk des Lebens, ganz unabhängig von Bewertungen. Mit der nächsten **FORMEL** kommen Sie sich selbst noch ein bisschen näher:

„Mein lieber Bauch, du bist strömend warm“, oder für eine noch bessere Ich-Stärkung: „Da, wo ich Mitte bin, bin ich strömend warm.“

Allein ein warmer Bauch sorgt für Wohlbefinden. Sind wir in Unruhe oder fühlen wir uns unbehaglich, hilft manchmal schon eine warme Hand oder eine Wärmflasche auf unserem Bauch. Besonders gut reagieren Kinder darauf.

6. Kühlen Kopf bewahren

„In ist der gesamte Körper angenehm warm und es ist noch ein kühler Kopf vonnöten.“

Die **FORMEL** lautet: „Meine liebe Stirn, du bist angenehm kühl.“

Wegen der Tatsache, dass unsere Haut immer Feuchtigkeit absondert und unsere Stirn ungeschützt außen liegt, können wir hier jeden leichten Lufthauch wahrnehmen, sei es auch nur durch die Atemluft, die nach außen strömt – auch wenn wir uns nicht bewegen.

7. Zurück ins Hier und Jetzt

Um wieder gestärkt ins Außen zurückzukehren, benutzen wir energisch die Rücknahme-**FORMEL:** „Jetzt bin ich erfrischt und hellwach.“

Dabei bewegt sich der Übende wieder gezielt vom Innen weg und begibt sich zurück ins äußere Geschehen. Mit regelmäßiger Übung wird sich auch die Tatsache im Leben verstärken, in allen gewünschten Situationen „hellwach“ zu sein.

Auf einen Blick: positive Auswirkungen des Wohlspannungstrainings



- Achtsamkeit und Konzentration
- Ausgeglichenheit und innere Balance
- Kraftvolle Gelassenheit
- Kraftvolle Lockerheit
- Entspannung und Regeneration
- Stressreduktion und -prävention
- Mentale Stärke
- Burn-out-Prävention und Resilienz

und deutlich bessere Leistungsfähigkeit. Wie der Mediziner und Psychologe *Otto Graf* (1893–1962), der die sogenannte lohnende Pause untersuchte, bereits vor Jahrzehnten erkannte, bewirken kurze Ruhephasen eine sehr gute Erholung und sind sogar effektiver als längere Ruhezeiten. Hier bietet das TT eine willkommene Möglichkeit, um eben jene kurzen Pausen einzulegen und im Alltag effektiv innezuhalten – egal ob in der Freizeit, im Beruf oder in der Schule.

TROPHOTRAINING: KURZ, UNABHÄNGIG, EINFACH

TrophoTraining ist grundsätzlich für jeden geeignet, der dazu bereit ist, aktiv etwas für mehr Gelassenheit und gleichzeitige Wachheit zu tun. Zur Vertiefung kann man während eines Kurses in 4 bis 6 Stunden die Grundlagen der Methode kennenlernen. Das Einüben des Programms, das aus bewusster Atmung, konzentrierten Visualisierungen und Formelsätzen besteht, geschieht selbstständig in nur 3 Einheiten von jeweils 60 bis 90 Sekunden pro Tag – dies kann immer und überall durchgeführt werden, am Schreibtisch, unterwegs oder zu Hause. Der Wohlfühlereffekt und ein allgemein höheres Entspannungsniveau sind

nach ungefähr 3 bis 5 Wochen spürbar – wobei der Anwender meist schon das erste Üben als sehr angenehm empfindet. Die sofortige stressreduzierende Wirkung stärkt dabei die Motivation von Anfang an. Die mentale Selbsthilfemethode findet mittlerweile mehr und mehr Zuspruch: unter Schülern, Lehrern, in Firmen im Rahmen des präventiven Gesundheitsmanagements und auch bei Patienten mit körperlichen Beschwerden wie Migräne, Schlaf- oder Angststörungen, Reizdarm, Ess-Störungen oder sogar Krebs. Auch bei Burn-out, allgemeinen Erschöpfungszuständen und Konzentrationsstörungen ist das stärkende Trainingsprogramm angezeigt. Selbst im Sport wird TT mittlerweile erfolgreich angewendet.

TROPHO-FORMELN WIRKEN ÜBER DIE VORSTELLUNGSKRAFT

Die Formelsätze beim TrophoTraining dienen dazu, das Lernen zu erleichtern und das Üben zu ritualisieren. Sie sind eine Botschaft an das Unterbewusstsein, das dieselben Formulierungen immer wieder „hört“, und zugleich beschreiben sie sachlich richtige Gegebenheiten. Wir führen keinen Zustand herbei, sondern nehmen eine bereits vorhandene Tatsache wahr. Sagen wir uns „Ich bin ganz ruhig“ und visualisieren uns selbst dabei äußerlich ruhig sitzend, liegend oder stehend, stellen wir uns die Realität vor, da wir im Moment des Übens tatsächlich ruhig und unbeweglich sind. „Dass viele Körperfunktionen des Übens dabei aktiv bleiben, wie z. B. der Darm, das Herz oder auch das Gehirn, ist unbestritten, steht jedoch nicht im Fokus der Aufmerksamkeit“, schreibt *Jacob Derbolowsky* in seinem Buch. Und so, wie sich beispielsweise der Schmerz verstärken kann, wenn man sich auf ihn fokussiert, kann sich auch die Ruhe intensivieren, wenn sie immer wieder im Mittelpunkt der Konzentration des Übenden steht. So können wir gemäß dem Leitsatz „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“ durch das mentale Übungsprogramm lernen, wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Für jeden Übungsschritt wird ein genau festgelegter Satz gewählt. Die Anzahl der Sätze orientiert sich daran, dass das Training den Menschen sowohl als Ganzes als auch in seinen Einzelheiten bzw. Organsystemen ansprechen will. Die Satz-Reihenfolge ist ebenfalls festgelegt und wird so gewählt, dass

TrophoTraining führt zu einer „entspannten Wachheit“ – eine wertvolle Unterstützung in hektischen Zeiten.

man sich mit jedem Übungsschritt weiter in die Tiefe nach innen richtet und vom äußeren Geschehen entfernt – am Ende ist die eindeutige Rücknahme ins Hier und Jetzt entsprechend wichtig (siehe Kasten).

Das TrophoTraining ist mehr als nur ein „einfaches“ Entspannungsverfahren, es geht weit darüber hinaus. Hat man nach ein paar Wochen Übung einmal eine dauerhaftere Wohlspannung erreicht, führt dieses Training zu einer bejahenden Selbstannahme, das Selbstvertrauen wird gestärkt, und der Übende besitzt mehr Sicherheit in der Bewältigung des Lebens – mit all seinen Herausforderungen.

Andrea Maria Lowes

Über die Autorin

Andrea Maria Lowes ist Heilpraktikerin mit den Schwerpunkten Psychosomatische Medizin, Psychopädie nach Dr. Derbolowsky, Psycho-Onkologie und Hypnose.

► Literatur

- *Jacob Derbolowsky: TrophoTraining. Dreimal täglich eine Minute gegen Stress und für Gesundheit. Junfermann Verlag, 2014.*
- *Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knauer Verlag, 2019.*