



## Autogenes Training

### Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training ist die bekannteste und am weitesten verbreitete Entspannungstechnik. Durch „konzentrierte Selbstentspannung“, wie das Autogene Training auch genannt wird, wird die Konzentration auf das körperliche Geschehen gelenkt und Nebengedanken ausgeschaltet. Es ist somit eine Technik, die es ermöglicht, sich selber „ruhig zu stellen“, sich zu entspannen und sich zu erholen. Es greift dabei positiv in das vegetative Nervensystem ein und damit in die Funktion der Organe. Es befreit den Organismus von dem sog. Disstress, dem negativen Stress, der nicht „beflügelt“, sondern lähmt und krank macht. Dadurch werden belastende Symptome gänzlich abgebaut, zumindest aber wesentlich gemindert.

Hektik, Ruhelosigkeit, Reizüberflutung, Leistungsdruck, zu hoher Leistungsanspruch und Konkurrenzdenken führen zu Dauerbelastungen und Stress. Stress und Nervosität ihrerseits sind für die Entstehung vieler Krankheiten mitverantwortlich, denn die Überforderung führt bei vielen Menschen zu gesundheitlichen Problemen. Auch Störungen in den zwischenmenschlichen Beziehungen können die Folge sein: Probleme in der Partnerschaft, im Zusammenleben von Eltern und Kindern, am Arbeitsplatz usw.. Deshalb ist es so wichtig, sich in Zeiten starker seelischer (und / oder körperlicher) Belastung regelmäßig entspannen zu können. Nur so kommen Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht, eine Grundvoraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Eine Möglichkeit, dieses Gleichgewicht wieder zu erreichen, bietet das Autogene Training. Ferner verhilft es zu einem neuen Umgang mit Stress: mittels Entspannung wird man sich einem Großteil seines Stress bewusst. Indem man lernt, diesen Stress zu akzeptieren und ihn positiv zu nutzen, um seine Leistungsfähigkeit zu steigern, geht man mit dem Stress anders um, als bisher.

Das Autogene Training hilft somit bei der Stressbewältigung und es steigert sich dadurch nicht nur das Wohlbefinden, sondern es können auch verschiedene stressbedingte Beschwerden verhindert oder sanft behandelt werden, wie z.B.: nervöse Herz- und Kreislaufstörungen, Durchfall oder Verstopfungen, Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit, Schlafstörungen, Allergien, Brechreiz, Sodbrennen, Rückenschmerzen, Neurosen, Menstruationsstörungen, Schwangerschaftsprobleme, Geburtsprobleme etc.. Hierzu dienen vor allem die verschiedenen „Organübungen“, wie die „Atemübung“, die „Sonnengeflechtsübung“ sowie die „Herzübung“, da hiermit ein belastetes oder erkranktes Organ direkt beeinflusst werden kann. Durch den Abbau von Stress und die positive Beeinflussung des vegetativen Nervensystems, kann gleichzeitig das Immunsystem gestärkt werden. Sie sind nicht mehr so anfällig für Erkältungs- und andere Infektionskrankheiten.

Auch Ängste können mittels Autogenem Training abgebaut werden, indem das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit gestärkt werden. Ein Ziel des Autogenen Trainings ist es, persönliche Emotionen und Funktionen zu lenken und zu beeinflussen. Dies geschieht über formelhafte Vorsätze, die die Kraft des positiven Denkens nutzen. Diese positiven Vorsätze sind Bejahungen und Verstärkungen des Vertrauens in die eigene Kraft. Das stärkt das Selbstvertrauen, die Selbstakzeptanz und die Selbstsicherheit. So kann jeder positiv auf seine Ängste, Probleme und Belastungen Einfluss nehmen.

Autogenes Training wird auch erfolgreich zur Steigerung der Konzentration eingesetzt. Das Geheimnis der Konzentration besteht darin, seine ausschließliche Aufmerksamkeit einer bestimmten Sache zu schenken. In der Entspannung wird man sich seiner vielen Gedanken bewusst, lernt diese loszulassen und sich auf eine Sache zu konzentrieren. Bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, wird Autogenes Training u.a. zum Abbau von



Schulstress, zur Konzentrationssteigerung und zur erfolgreichen Bewältigung von Prüfungssituationen angewendet.

Mittels Autogenem Training wird zudem die Phantasie erweitert. Phantasie ist notwendig für alltägliche Problem-, Konflikt- und Lebensbewältigung. Zu enge Grenzen erlauben nur eine eindimensionale Sicht auf die innere und äußere Welt. Durch Phantasie erweitern wir unsere Palette zur Bewältigung von Problemen und Konflikten, denn sie bietet neue Handlungsmöglichkeiten und –muster. Auch ist sie die größte Kraft zur Verbesserung unbefriedigender Lebensumstände.

Weitere Einsatzgebiete des Autogenen Trainings sind: Befreiung von Süchten (Nikotin, Alkohol, Drogen, Medikamente usw.), Gewichtsreduktion, Steigerung der Lebensfreude, der Gesundheit und des Wohlbefindens, Verbesserung körperlicher und geistiger Leistung und vieles mehr.

Das Autogene Training kann von jedermann in kurzer Zeit erlernt werden, Voraussetzung ist lediglich konsequentes Üben. Auch Kinder erlernen die verschiedenen Übungen spielend leicht mit Hilfe von Phantasiereisen und können diese dann selbständig anwenden.

### Zur Geschichte des Autogenen Trainings

Das Autogene Training hat seit der Entdeckung und Veröffentlichung im Jahre 1932 durch Prof. Dr. Dr. Johannes Heinrich Schultz, Berlin, (gestorben 1970), Millionen von Menschen auf der ganzen Welt geholfen. 1910 arbeitete er in Breslau an einem Hypnoselaboratorium. 1920 schon erschien seine erste Arbeit, „Schichtenbildung im hypnotischen Seelenleben“, welches wohl als Vorläufer des heutigen Autogenen Trainings zu bezeichnen ist. Seine Versuchspersonen erlebten in der Hypnose, mit absoluter Regelmässigkeit, zwei Zustände; „eine eigenartige Schwere besonders in den Gliedmassen und eine eigenartige Wärme“.

Die Werke von Prof. Dr. Dr. J.H. Schultz sind inzwischen x-mal aufgelegt und in viele Sprachen übersetzt worden, was wohl für die Methode selber spricht.

### Autogenes Training lernen und üben

Autogenes Training ist ein Verfahren, dass praktisch jedermann erlernen kann, unabhängig von Alter (bei Kinder etwa ab 6 Jahren), Bildungsgrad und sozialer Herkunft. Voraussetzung ist, dass man will (innere Bereitschaft) und sich konzentrieren kann. Wichtig ist auch, dass man glaubt, dass man das Autogene Training brauchen kann, ob in gesunden oder in kranken Tagen. Übrigens: „Schwache“ Persönlichkeiten (gleichmütige, dulddende, hinnehmende, leichtgläubige) lernen es schneller als „Starke“ Persönlichkeiten (unruhige, nervöse, aktive, argwöhnische). Ein zu starker Wille erschwert das Erlernen des Autogenen Trainings, denn Wille ist Spannung und im Autogenen Training darf nichts erzwungen werden. Krampfhaftes Wollen einerseits und ängstlicher Zweifel andererseits hemmen die Realisierung. Passivität ist alles: sich gehen lassen, sich hingeben, loslassen, einfach mal geschehen lassen, völlig passiv.

Es empfiehlt sich **nicht**, das Autogene Training im Alleingang zu erlernen, da viele Fragen offen bleiben und es zu unerwünschten Reaktionen kommen kann. Es gibt viele „Irritationen“, die typische Anfangsschwierigkeiten sind und geklärt werden müssen. Sonst kommt



es unter Umständen zu Unsicherheiten evtl. sogar Ängsten. Außerdem lernt es sich in einer Gruppe leichter, wenn man merkt, dass es anderen ähnlich geht wie einem selbst.

Das Autogene Training ist ein übendes Verfahren und die breitgefächerten Wirkungsmöglichkeiten werden nur dann spürbar, wenn man die Technik konsequent lernt und regelmäßig übt. Am besten übt man kurz vor dem Schlafengehen. Und es ist ratsam jeden Abend zu üben. Auch am Morgen, nach dem Aufwachen ist es ideal, den neuen Tag mit Autogenem Training zu beginnen. je mehr Sie üben, um so größer ist der Erfolg, der sich einstellt.