

Autogenes Training



Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training (A.T.) ist eine effektive Entspannungstechnik. Mit dieser Technik gelingt es dem Übenden, von Aktivität auf Passivität umzuschalten. Der Psychiater Johann Heinrich Schultz entwickelte das A.T. in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts. Er wollte eine Methode finden, mit deren Hilfe jeder zur inneren Ruhe ohne Fremdeinwirkung finden konnte.

Der Name Autogenes Training stammt aus dem Griechischen: die Ruhe, die das Selbst aus sich entwickelt (autos / genos). Schultz bezeichnete das Autogene Training als legitime Tochter der Hypnose (Hypnose – griechisch- Schlaf). Der autohypnotische Zustand wird im A.T. durch die Selbstbeeinflussung durch Formeln erreicht. Nur die regelmäßige, im Stillschweigen durchgeführte Übung erreicht diese autohypnotische Umschaltung.

Grundlage dieser Entspannungstechnik ist das Gesetz der Ideoplasie (Formung durch Idee). Jeder Gedanke löst nicht nur Bewegung, sondern auch alle Arten von vegetativen Funktionen aus. Die Wirkung des A.T. liegt also bei einer Förderung des Parasympathikus und einer Minderung des Sympathikus.

Was bewirkt das Autogene Training?

Das A.T. sorgt allgemein für eine bessere Befindlichkeit.

- Stresssymptome werden gemindert oder sogar beseitigt.
- Das Leistungsvermögen wird gesteigert.
- Durch die Weiterstellung der Gefäße kommt es zu einer besseren Durchblutung des gesamten Organismus.
- Schlafstörungen werden behoben.
- Vegetative Erkrankungen können geheilt werden.
- Ruhe und Gelassenheit werden gefördert.

Wie und wo wird geübt?

Es gibt verschiedene Übungshaltungen:

Liegehaltung: Der Übende liegt auf dem Rücken, Beine ausgestreckt, kleines Kissen unter Kniekehlen und unter Kopf, Füße nach außen.

Lehnsesselhaltung: Der Übende sitzt in einem bequemen Sessel, der Kopf ist angelehnt, beide Füße stehen so auf dem Boden, dass sie ca. 90° gebeugt sind. Die Arme ruhen auf den Lehnen.

Kutscherhaltung: Der Übende sitzt auf einem Stuhl, ohne Kontakt zur Rückenlehne. Die Beine sind leicht gespreizt. Die Unterarme ruhen auf den Oberschenkeln. Der Kopf hängt locker nach vorne.

Man sollte stets für ausreichend Wärme sorgen, da die Körpertemperatur während der Entspannungsphase gesenkt wird.

Die Formeln



Wie lauten die Formeln:

Das A.T. besteht aus sechs verschiedenen Formeln. Diese Formeln geben Entspannungsimpulse an diverse Bereiche des Körpers. Die Formeln werden jeweils sechs Mal in Gedanken wiederholt. Jeder Formelblock wird durch den Satz: ‚Ich bin ganz ruhig‘ eingeleitet.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Meine Arme und Beine sind ganz schwer. (6x)

Dies ist der Entspannungsimpuls an die Muskeln. Nach dem Gesetz der Ideoplasie muss der Körper diese Schwere herstellen. Dies gelingt nur, wenn die Muskeln entspannt werden.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Meine Arme und Beine sind ganz warm. (6x)

Dies ist der Entspannungsimpuls an die Arterien. Wieder muss Wärme hergestellt werden. Die geschieht durch die Arterienentspannung. Das Blut kann gut zirkulieren und es entsteht ein wohlige Gefühl.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Mein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig. (6x)

Über das ruhige Atmen kann der Übende sich ruhigstellen. Wer ruhig und gleichmäßig atmet, kann nicht gleichzeitig aufgeregt sein. Das ist nicht möglich.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig. (6x)

Hier tritt der gleiche Effekt ein, wie bei Formel 3. Wer einen ruhigen Herzschlag hat, kann nicht aufgeregt sein. Wenn man einen ruhigen Herzschlag anspricht, muss diese Ruhe im Organismus hergestellt werden.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Mein Bauch ist strömend warm. (6x)

Der Magen-Darmbereich ist äußerst anfällig für starke Stresssymptome. Bei dieser Formel wird Wärme im Bauchbereich angesprochen. Dies bedeutet wiederum Arterienentspannung. Der Bauchraum wird also gut durchblutet und kann sich entspannen.

Formelblock: Ich bin ganz ruhig. (1x)

Meine Schultern und mein Nacken sind ganz warm und weich. (6x)

Meine Stirn ist angenehm kühl. (1x)

Der Schulter- und Nackenbereich ist bei gestressten Menschen sehr stark verspannt. Dadurch kommt es rasch zu Beschwerden. Auch bei dieser Formel wird also wiederum Wärme angesprochen (Arterienentspannung). Ein weicher Muskel ist ein entspannter Muskel. Da aber Wärme im Kopfbereich manchen Menschen eher unangenehm erscheint, wird einmalig der Satz gesprochen: ‚Meine Stirn ist angenehm kühl‘.

Entspannungsende



Wie wird die Entspannung beendet?

Das A.T. ist eine Tiefenentspannung. Dies bedeutet, dass das Reaktionsvermögen während der Entspannungsphase eingeschränkt ist. Deshalb ist es äußerst wichtig, dass der Übende auf eine gute Rücknahme achtet. Wenn man also aus der Entspannung hinausgehen möchte, so sollte man mehrmals die Muskeln der Arme stark anspannen und diese Anspannung ca. sechs Sekunden halten. Anschließend gilt es, sich zu recken und zu strecken und langsam aufzustehen. Jetzt sollte der Übende das Fenster öffnen, einige tiefe Atemzüge genießen und etwas herumlaufen. Bereits nach kurzer Zeit verspürt man den großen Entspannungseffekt.

Denken Sie dran:

**Autogenes Training wirkt durch regelmäßiges Trainieren. Wenn Sie dabei bleiben, werden Sie schon bald ein tolles Wohlbefinden und innere Ruhe erlangen.
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**