

Autogenes Training

Was genau ist autogenes Training?

Das autogene Training ist ein bestimmtes Entspannungsverfahren, um aktiv den Körper in einen entspannten Zustand zu versetzen. Ursprünglich wurde das Verfahren von Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Hypnose und **Autosuggestion** sind Verfahren, auf denen das autogene Training aufbaut. Hierbei wird, mit einfachen Sätzen, der Körper in einen entspannten Zustand überführt. Durch bestimmte "Sprachformeln" wird der Körper entspannter und erreicht - mit etwas Übung - sogar eine Tiefenentspannung. Es wird mit diesen Übungen indirekt das vegetative Nervensystem angesprochen, dass für die Anspannungen zuständig ist.

Du kannst das autogene Training für alle möglichen Situationen heranziehen.

- > Wenn du ängstlich bist,
- > wenn du dich gestresst fühlst,
- > wenn du verspannt bist,
- > für mehr innere Ruhe,
- > um besser zu schlafen,
- > einfach dann, wenn du es gerade brauchst.

Es gibt beim autogenen Training drei verschiedene Übungsstufen: Grundstufe, Mittelstufe und Oberstufe. Die Grundstufe ist die Basis, auf die alle späteren Übungen aufbauen und reicht für eine wirksame Entspannungspraxis bereits aus. Die 7 Übungen der Grundstufe lauten: Ruhe, Schwere, Wärme, Atem, Herz, Bauch (auch: Sonnengeflecht), Kopf (auch: Stirn).

Die Ruhe-Übung: Förderung von Ruhe und Konzentration

Ich bin ganz ruhig und gelassen. (6x)

Die Schwere-Übung: Abnahme des Muskeltonus, Durchblutung der Muskulatur, Lösung von Blockaden

Meine Arme sind ganz schwer. (6x)

Mein Schulter-Nacken-Bereich ist ganz schwer. (6x)

Mein Rücken und mein Gesäß sind ganz schwer. (6x)

Meine Beine sind ganz schwer. (6x)

Ich bin ganz schwer, mein Kopf bleibt frei und klar. (6x)

Die Wärme-Übung: Förderung der Durchblutung (in der Körperoberfläche)

Meine Arme sind strömend warm. (6x)

Mein Schulter-Nacken-Bereich ist strömend warm. (6x)

Mein Rücken und mein Gesäß sind strömend warm. (6x)

Meine Beine sind strömend warm. (6x)

Ich bin strömend warm, mein Kopf bleibt frei und klar. (6x)

Die Herz-Übung: Regulation/Normalisierung von Blutdruck, Pulsschlag und Herzfrequenz

Mein Puls ist ruhig und kräftig. (6x)

Die Atem-Übung: Wechsel von Brust zu Bauchatmung, Verbesserung der Atemqualität

Mein Atem ist ruhig – es atmet mich. (6x)

Die Bauch-/Sonnengeflechts-Übung: Entspannung der Organe, Anregung von Stoffwechsel und Verdauung

Mein Bauch ist strömend warm. (6x)

Die Stirn-/Kopf-Übung: Entspannung der Gesichtsmuskulatur, Linderung von Kopfschmerzen

Meine Stirn ist angenehm kühl. (6x)

Durchführung: Allgemeine Tipps

Du kannst das autogene Training im Sitzen oder auch im Liegen durchführen. Mache es so, wie es sich für dich am besten anfühlt. Wenn möglich, ziehe dich an einen etwas ruhigeren Ort zurück (Gästezimmer, Parkbank, WC, Pausenraum...). Beginne stets mit einem kurzen Ankommen. Schließe deine Augen, bringe deine Aufmerksamkeit nach innen, beobachte ein paar Atemzüge lang deinen Atem. Dann beginne die von dir gewählte Übung. Beim innerlichen Aufsagen der Formeln ist es besonders wichtig, dass du dich bei deiner Formel stets an die exakt gleiche Formulierung hältst. Du solltest jeden Satz innerlich 6 Mal wiederholen.

Schließe ab mit einer Rückführung, die daraus besteht, die Augen zu öffnen, tief durchzuatmen, und dich zu recken und zu strecken. Danach bist du wieder fit für den Alltag. (Sollte das Autogene Training als Einschlafstrategie verwendet werden, lasse die Rückführung weg und lasse dich stattdessen allmählich von der Entspannung in den Schlaf gleiten.)

Durchführung: Autogenes Training to go

Zum Einstieg oder wenn du wenig Zeit hast reichen 3x tägl. 5 Minuten zum Üben aus. Nimm dir in den ersten Wochen für jede Übung ausschließlich die Ruhe- und die Schwereformel vor. Wenn du das Gefühl hast, dass sich die Übung schon etwas automatisiert hast, kannst du die Wiederholungen reduzieren (z.B. 3x Ruhe, 3x Schwere) und eine nächste Übung hinzunehmen.

Durchführung: Wenn mal etwas mehr Zeit ist (20-30 min.)

Wenn du dir mal etwas mehr Zeit gönnen willst, raten wir die Teilnahme an einem Kurs oder das Üben mit einer Audio-Anleitung. Nur wenn du schon erfahrener bist und dir die Abläufe in Fleisch und Blut übergegangen sind, solltest du längere Übungen ohne Anleitung machen. Die Erfahrung zeigt, dass sonst vor lauter Konzentration auf die Formeln, Zählen und Reihenfolgen kein Raum ist für Entspannung.

Zuletzt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Es ist völlig normal, wenn du in den ersten Tagen und Wochen noch keinen spürbaren Entspannungseffekt erlebst. Deswegen gilt am Anfang: Gemacht haben reicht völlig aus – egal mit welcher Wirkung.

Solltest du nach 6-8 Wochen tägl. Praxis jedoch noch keinen Effekt spüren, ist Autogenes Training vielleicht nicht das richtige Verfahren für dich und solltest du dich auf die Suche nach einer Alternative machen.