

Autogenes Training (AT) Info für Kursteilnehmer

Das Autogene Training (kurz AT) ist eine Entspannungstechnik, die Anfang des 20. Jahrhunderts vom Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.

Durch Konzentration auf bestimmte Formeln sammelt sich der Geist und fällt in einen tiefen Entspannungszustand. Die Aufmerksamkeit wird von den Alltagsgedanken auf bestimmte Körperempfindungen (wie z.B. „Meine Arme sind schwer“) gelenkt. Im Grunde handelt es sich um eine Form der Selbsthypnose oder Autosuggestion (*Selbstbeeinflussung*). Dabei bleibt der Übende stets bei vollständigem Bewusstsein und weiß immer, was geschieht.

Die Konzentrationsübungen wirken sich auf das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und die Atmung aus. Der Stoffwechsel beruhigt sich, die Blutgefäße weiten sich, die Atmung verlangsamt sich und die Muskelspannung nimmt ab.

Doch Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern verbessert auch die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, Körper und Geist mit der Kraft seiner Gedanken zu beeinflussen. Bei regelmäßiger Durchführung können so auch Ängste abgebaut werden und langfristig stellt sich vermehrte Ausgeglichenheit und das Gefühl von Selbstkontrolle ein.

Somit wirkt das Autogene Training auf Körper, Geist und Seele zugleich.

Einsatzgebiete sind u.a.:

- Stress
- Ängste
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Bluthochdruck
- Verdauungsbeschwerden

Wichtiger Hinweis:

Die von mir angebotenen Entspannungsmethoden sind keine Therapien. Sie ersetzen keinen Arzt, Heilpraktiker oder andere psycho- oder physiotherapeutische Behandlungen. Die Entspannungsangebote dienen in erster Linie der Gesundheitsförderung und Stressprävention. Sie können jedoch ärztliche und psychotherapeutische Behandlungen unterstützen.

Autogenes Training ist leicht zu erlernen, aber bis man es vollständig beherrscht, heißt es: Üben, üben, üben! Wer regelmäßig trainiert, benötigt zudem später oft nur noch einen Satz (z.B. "Ich bin ganz ruhig") oder sogar nur ein Wort, um Entspannung herbeizuführen. Geübte blenden ihre Umwelt sogar soweit aus, dass sie auch in der U-Bahn, im Büro und im Stehen aktiv entspannen können.

Der Kurs umfasst 8 Übungseinheiten und beinhaltet:

- 1) **Die Ruheübung** ist eine Art Einstimmung auf das Autogene Training, die ständig zwischen den anderen Übungen wiederholt wird. Sie soll dabei helfen in einen Ruhezustand zu gelangen und andere Gedanken zunehmend loszulassen.
- 2) **Die Schwereformel** ist der eigentliche Beginn des Autogenen Trainings und dient der Muskelentspannung. Das Erleben von Schwere ist für unseren Körper ein natürliches Signal, um in den Ruhezustand zu schalten.
- 3) **Die Wärmeformel** zielt auf eine Gefäßentspannung und somit auf eine gesteigerte Durchblutung der Extremitäten ab, wodurch eine Erwärmung des Körpers erreicht wird.
- 4) **Die Herzformel** dient der Absicht, sich auf den eigenen regelmäßigen Puls- bzw. Herzschlag zu konzentrieren und das Vertrauen in den eigenen Herzrhythmus zu stärken.
- 5) **Die Atemformel** dient nicht dem Zweck die Atmung zu beeinflussen, sondern sie lediglich bewusst wahrzunehmen. Die positiven Wirkungen entstehen dann von ganz alleine. In einem entspannten Zustand reguliert sich die Atmung selbst und wird ruhiger und gleichmäßiger.
- 6) **Die Bauchformel** soll die Durchblutung des Bauchbereichs verstärken und zielt darauf ab, vegetative Störungen im Bauch- oder Unterleibsbereich zu mildern.
- 7) **Die Kopfformel** dient der Förderung der Konzentrationskraft und soll für einen frischen, klaren Kopf sorgen. Sie hilft in der Entspannung wach zu bleiben.
- 8) **Die Kurzformeln** sollen als „Entspannungsstichworte“ dienen, mit denen man sozusagen auf „Knopfdruck“ auf Entspannung umschalten kann. Dies kann man allerdings nur durch regelmäßiges Trainieren der Grundformeln erreichen.

Alle Übungsstunden enthalten auch Übungen zur Atementspannung, zur Körperwahrnehmung und/ oder Phantasiereisen. Jeder Kursteilnehmer erhält außerdem Übungsanleitungen für Zuhause, damit er auch nach Beendigung des Kurses dazu in der Lage ist, die Übungen selbstständig durchzuführen.

Bei regelmäßiger Übung kann man das Autogene Training in fast allen Situationen einsetzen. Sei es abends vor dem Einschlafen, während einer Besprechung, in Angstsituationen, bei Prüfungssituationen, im Büro, im Zug/Flugzeug oder während einer kurzen Rast bei einer langen Autofahrt, u.v.m.

Somit hat man mit dem Autogenen Training immer ein „Werkzeug“ in der Hand, um Stress in jeglichen Situationen entgegenzuwirken.