

## AUTOGENES TRAINING (AT)

### Was ist AT?

Das Autogene Training ist aus dem Selbst (lat.: autos) entstehende Übung (lat.: genos). Das Wort Training steht zum einen für die Möglichkeit der Leistungssteigerung, zum anderen weist es auf die Notwendigkeit der Regelmäßigkeit des Übens hin.

Suggestion bedeutet:

die Beeinflussung des Denkens, Fühlens, Wollens oder Handelns eines Menschen unter Umgehung seiner rationalen Persönlichkeitsanteile

Es handelt sich beim AT also um eine Selbst-Suggestion, die in verschiedenen Lebenssituationen einsetzbar ist und ein Gleichmaß zwischen Spannung und Entspannung herstellen soll.

J.H. Schultz entwickelte 1932 das Autogene Training als Selbstentspannungstechnik. Es findet heute breite Anwendung sowohl in Alltagssituationen als auch vor allem im Bereich der Psychotherapie.

### Was will AT?

AT hat die Herbeiführung eines dem Stress entgegengerichteten erholsamen Ruhe- und Entspannungszustandes zum Ziel. Durch das Erlernen bewusster Beeinflussung von Organfunktionen, die im allgemeinen nicht dem Willen zugänglich sind, lassen sich seelisch bedingte Funktionsstörungen mildern oder beseitigen bzw. gesundheitliche Belastungen können vorgebeugt werden, die aus Stresssituationen und anhaltenden Spannungszuständen herrühren. Durch das AT werden mittels innerer Entspannung gesundheitsfördernde Kräfte aktiv, die bisher durch starke Verkrampfung blockiert waren.

### Wie funktioniert AT?

Gedanken und Worte, missverstandene soziale Signale, die zu Befürchtungen, falschen Erwartungshaltungen und Fehlverarbeitungen von Erlebnissen führen, beeinflussen wesentlich das Befinden und Verhalten des Gesamtorganismus. Somit rufen Empfindungen und Gefühle, Gedanken und Vorstellungen nervliche und körperliche Veränderungen hervor. Das heißt, durch die eigenen Gedanken kann das eigene vegetative Nervensystem beeinflusst werden. Das vegetative Nervensystem steuert die unwillkürlichen Körperfunktionen wie die Atmung, den Herzschlag, den Kreislauf und die Verdauung. Mittels der Formeln wird die Regulierung körperlicher Funktionen, wie z.B. der Durchblutung, angestrebt.

## Was bewirkt AT?

Autogenes Training ist eine therapeutische Methode bei der man selbst Ruhe, Entspannung und konzentrierte Versenkung seines eigenen Bewusstseins herbeiführt. Man lernt, bestimmte Körperfunktionen wie Herz-Kreislauf-, Atmungs- und Verdauungsreaktionen, die normalerweise unwillkürlich ablaufen, zu beeinflussen.

Zu den Zielen dieser Technik gehört es, die Körpermuskulatur zu entspannen, Schmerzen zu lindern oder abzustellen, Ängste zu beruhigen und über regelmäßige Erholungsphasen die allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Darüber hinaus eröffnet die Methode jedem Kursteilnehmer durch eine mit der Versenkung verbundene intensive Innenschau Wege zur Selbstkontrolle und einer vermehrten Selbsteinsicht.

Seine Erfolge bei der psychotherapeutischen Behandlung von Angststörungen, Schlafstörungen, bei Asthma, Spannungskopfschmerz oder Bluthochdruck sind wissenschaftlich nachgewiesen. Auch bei Erkrankungen der Verdauungsorgane, der inneren Drüsen, der Bewegungsorgane, des Urogenitalsystems und der Zähne kann Autogenes Training als begleitendes Verfahren zum Einsatz kommen. So ist z.B. die autogene Entbindungserleichterung wesentlicher Bestandteil der Methoden der so genannten schmerzarmen Geburt. Darüber hinaus kann Autogenes Training bei der Stressbewältigung und bei der Vorbeugung von Stressreaktionen angewendet werden. Auch Sportler nutzen die Methode zur Leistungssteigerung. "Mentale Vorbereitung" heißt das dann. Bei Prüfungsangst hilft autogenes Training ebenso.

## Grenzen des AT

Organische Krankheiten können nicht geheilt werden. Auch löst das Autogene Training keine Konflikte. Die durch das AT erzielte Distanz zum Problem mittels der erzielten Selbstruhigstellung gestattet jedoch eine klarere und sachlichere Entscheidung.

Interessenten mit folgenden Beschwerden sollten vor Beginn den behandelnden Arzt fragen: Magengeschwür, Herz - Kreislaufbeschwerden, neurologische Lähmungen/Epilepsie, Migräne, endogene Psychosen, Diabetiker, Herzinfarktgefährdete.

## Zu den Übungen

Wichtig: Sich einen ruhigen Raum suchen und mögliche Störfaktoren wie Telefon oder die Klingel abstellen oder das Fenster schließen. Am besten bequeme Kleidung tragen und warme Socken anziehen.

Sechs verschiedene Übungen umfasst das autogene Training: die erste hilft bei der Entspannung der willkürlichen Muskeln, die für die Bewegung der Arme und Beine benötigt werden. Die zweite Standardübung führt zu einer Gefäßerweiterung, die die Durchblutung verstärkt. Die dritte Übung entspannt und wärmt den Bauch. Die vierte Standardübung reguliert die Atmung. Die fünfte Standardübung unterstützt die Normalisierung des Herzschlages. Die sechste und letzte Standardübung verringert den Blutstrom zum Kopf.

## Hinweise zur Durchführung der Übungen

1. Fast jeder erlernt das Autogene Training, wenn er regelmäßig übt. Je genauer die Übungsschritte in der Lernphase, die individuell unterschiedlich lang ist, im Durchschnitt aber etwa sechs Wochen dauert, befolgt werden, desto sicherer wird man das AT beherrschen.  
Rechtshänder beginnen mit dem rechten, Linkshänder mit dem linken Arm.
2. Es empfiehlt sich, regelmäßig täglich mindestens dreimal zu üben. Diese Übungen sollten möglichst etwa zur selben Tageszeit durchgeführt werden. Der Organismus stellt sich auf solche Regelmäßigkeiten bedingt - reflektorisch besser ein.
3. Sehr wichtig ist die Zurücknahme der Schwere, die von Anfang an ausgeführt werden muss. Diese Zurücknahme ist auch dann auszuführen wenn anfangs noch keine Wirkungen wahrgenommen werden! Sie erfolgt zweckmäßig in folgenden Schritten:
  - Arme fest, Hände zur Faust, 3 x tief ein- und ausatmen,
  - Augen öffnen und aufstehen
  - kräftig rekeln und strecken, wodurch die Schwere aus dem Körper schwindet und von Spannkraft abgelöst wird.Vor dem Einschlafen unterbleibt die Zurücknahme; man lässt sich stattdessen in den Schlaf hinübergleiten.
4. In den ersten Tagen sollte das Üben ein bis zwei Minuten nicht überschreiten, damit störende Verkrampfungen vermieden werden.
5. Wenigstens eine der täglichen Übungen sollte im Liegen und wenigstens eine im Sitzen durchgeführt werden ("Droschkenkutscherhaltung"); die erste, weil sie meist zu besseren Ergebnissen führt, die zweite, weil sie praktisch häufiger anwendbar ist.
6. Wird an drei aufeinanderfolgenden Tagen eine Übung jedes Mal realisiert, kann systematisch zur nächsten fortgeschritten werden.
7. Je bildhaft - plastischer eine Vorstellung, desto stärker ihre Wirkung!  
So lässt sich z.B. "Schwere" leichter realisieren, wenn man sich intensiv vorstellt, ein Magnet zöge die Glieder nach unten; oder "Wärme" mit Hilfe der Vorstellung, man liege bequem in einer Badewanne voll warmen Wassers o.ä.
8. Protokollierung hält zu regelmäßigem Üben an. Außerdem lassen sich dadurch Fehler besser erkennen und abstellen, ehe sie sich "einschleifen".
9. Autogenes Training ist selbständiges Üben in der Stille! Nutzen Sie diese Chance. Arbeiten Sie selbstdiszipliniert, verantwortungsbewusst, aktiv an dem Ziel, Beschwerdefreiheit, Wohlbefinden und Leistungssteigerung (durch Entspannung) zu erreichen. Das Autogene Training stellt eine Hilfe zur Selbsthilfe dar.

## Die Übungen - die Formeln

Ihre Haltung ist bequem, locker und entspannt. Die Augen sind geschlossen.

Ich bin ganz ruhig.  
Gedanken ziehen vorbei wie Wolken am Himmel.  
Außengeräusche sind völlig gleichgültig.  
Ich bin ganz ruhig.

Der rechte Arm ist ganz schwer.  
Der linke Arm ist ganz schwer.  
Beide Arme sind bleiern schwer.

Das rechte Bein ist ganz schwer.  
Das linke Bein ist ganz schwer.  
Beide Beine sind bleiern schwer.

Der rechte Arm ist ganz warm.  
Der linke Arm ist ganz warm.  
Beide Arme sind wohligh warm.

Das rechte Bein ist ganz warm.  
Das linke Bein ist ganz warm.  
Beide Beine sind wohligh warm.

Das Sonnengeflecht ist ganz warm;  
wohlige Wärme durchflutet den Bauchraum;  
der Bauchraum ist strömend warm.  
Die Leiborgane sind entspannt.

Die Atmung ist ganz ruhig.  
Der Atem strömt ein und sehr langsam aus.  
Es atmet rhythmisch ganz von selbst,  
es atmet mich.

Das Herz schlägt rhythmisch, ruhig, zuverlässig.

Die Stirn ist angenehm kühl,  
ein kühler Hauch berührt sanft meine Stirn.  
Die Gesichtsmuskeln sind entspannt.

Ich fühle mich wohl, entspannt und geborgen.  
Ich spüre tiefe innere Ruhe,  
Sicherheit, Gleichmut und Gelassenheit.

Belebende Kräfte durchströmen den Körper.

Arme fest,  
Hände zur Faust,  
tief einatmen,  
Augen auf.