

Häufig gestellte Fragen zum Autogenen Training (FAQs)

Zum Thema selbst und aus dem Verlauf der Kursveranstaltungen werden immer Fragen gestellt. Sie sollen nachfolgend auch für andere Interessierte verfügbar sein. Die Liste der Fragen ist unvollständig. Sie wird im Weiteren immer wieder aktualisiert und ergänzt werden (pk).

Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training (AT) ist ein vom Berliner Nervenarzt J. H. Schultz aus der Hypnose entwickeltes, 1928 erstmals angewandtes und wissenschaftlich anerkanntes systematisches Entspannungsverfahren.¹ Dazu nutzt man die Kraft der Gedanken, um mehr Ruhe und Entspannung, aber auch durch Selbstsuggestion nachhaltige positive Änderungen in körperlicher und psychischer Verfassung und damit Stressabbau zu erreichen.

Warum heißt es „Training“?

Mit dem Wort „Training“ wird „ein zielgerichtetes und regelmäßiges Üben“ sowie eine gewisse Überzeugung und Entschlossenheit verbunden.²

Welche Position muss ich einnehmen?

Neben der Möglichkeit, die Entspannungsübungen im Liegen durchzuführen, hat sich die Übung im Sitzen bewährt. Besonders geeignet ist die allgemein bekannte Sitzposition „Droschkenkutscher“³. Sie bringt praktische Vorteile. Man kann Sie zu jeder Zeit und jedem Ort flexibel als Trainingshaltung anwenden.

J. H. Schultz beschreibt u. a. für die Haltung: Im Liegen die Arme neben dem Körper liegend, „Handflächen nach unten“ (= Innenseite der Hand); im Sitzen: Arme entspannt auf den Oberschenkeln, Handflächen nach unten.⁴

Wie wirkt Autogenes Training (AT)?

Die Abfolge der einzelnen Trainingsstufen wirken über das vegetative Nervensystem auf Körper, Denken, Gefühle und Verhalten ein. Die Entspannung wird selbsttätig "von innen" (autosuggestiv) unter "eigener Regie" und unabhängig einer Beeinflussung von außen erreicht. Beim Autogenen Training werden schrittweise die einzelnen Übungsstufen erlernt. Die erfolgreiche Anwendung wirkt als Selbsthypnose. Trainierte Formeln und Verhaltensweisen verankern sich dauerhaft im Unterbewusstsein (Engramme⁵). Erwünschte Wirkungen werden gefestigt, negative durch positive ersetzt.

¹ vgl. https://www.krautwurst.de/krautwurst_wp/autogenes-training/

² Dr. med. Catharina Adolphsen, Autogenes Training für Dummies, Verlag WILEY VCH, 2018, Weinheim, S. 31

³ vgl. J. H. Schultz, Prof. Dr. Dr. h. c., Das Original-Übungsheft für das Autogene Training, Verlag TRIAS, S. 24; Dr. med. Catarina Adolphsen, a. a. O., S. 82 ff;

auch: https://www.krautwurst.de/krautwurst_wp/autogenes-training/

⁴ Anmerkung: Häufig abgebildete Haltungen weichen davon ab, zeigen Haltungsaspekte meditativer Entspannungsformen wie z. B. Handflächen nach oben, oft mit einer typischen Fingeranordnung, „Yoga-Sitz“ o. ä.

⁵ vgl. Werner J. Meinhold, Das große Handbuch der Hypnose, Ariston Verlag, Genf, 1980, S. 95 ff bzw. <https://de.wikipedia.org/wiki/Engramm>

Häufig gestellte Fragen zum Autogenen Training (FAQs)

Kann die beim Autogenen Training herbeigeführte Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) gefährlich wirken oder muss ich einen Kontrollverlust fürchten?

Grundsätzlich NEIN. Sämtliche Formeln sind beim Autogenen Training fest vorgegeben, wissenschaftlich getestet und bewährt.⁶

Wie lange muss ich Autogenes Training lernen?

Ein Kurs mit jeweils einem Unterrichtstag in der Woche, z. B. an einer Volkshochschule, dauert etwa acht Wochen. Jeder Kurstag enthält zwei Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten. Innerhalb der verbleibenden unterrichtsfreien Zeit soll jede Kursteilnehmerin/jeder Kursteilnehmer täglich mindestens zweimal für etwa 2 – 5 Minuten die erlernten Kursstufen selbstständig üben. Bis man Autogenes Training erfolgreich beherrscht, kann es vier bis sechs Monate dauern. Bei gewissenhaftem Üben stellen sich erste Erfolge bereits nach wenigen Wochen ein. Man spürt zunehmend die erwünschten Körperreaktionen und Empfindungen und es lässt sich ein zunehmender Zustand der Entspannung und Ausgeglichenheit beobachten.

Wie kann ich üben, obwohl ich tagsüber dazu häufig keine Zeit habe?

Das Autogene Training üben zu wollen, kann man oft als wünschenswertes Vorhaben vernehmen. Doch der berufliche Alltag oder die Familie verlangen alle Zeit und Aufmerksamkeit. Bereits eine kurze Unterbrechung, eine Zeit für sich selbst, lässt sich einfach finden. Ein kleiner „Rückzug“ für jeweils etwa eine bis drei Minuten – notfalls an einen „stillen Ort“ – fällt im Allgemeinen nicht auf, behindert das „Umfeld“ weit weniger als selbst vermutet. Manche Hinderungsgründe (Widerstände) können auch unbewusst ihre Wirkung entfalten.

Muss ich nach dem Erlernen weiterhin üben?

Grundsätzlich nein. Ich kann das Autogene Training jetzt erfolgreich „anwenden“. Wie beim Spielen eines Musikinstrumentes ist es aber ratsam bzw. erforderlich immer wieder zu üben, die „trainierten“ Körperempfindungen „abzurufen“ (aufzufrischen). Der Gewinn an Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden sollte von sich aus nach dem Autogenen Training verlangen.

Wie nützt mir Autogenes Training, nachdem ich es erlernt habe?

Durch das Erlernen des Autogenen Trainings verändern sich die in uns vorliegenden Bedingungen (Reiz-Reaktions-Komplexe) sowie unser Verhalten. Viele Einflüsse (z. B. Stress), negative Erlebnisse und Sehensweisen liegen zunehmend weniger vor, werden anders verarbeitet oder interpretiert („Ruhe und Gelassenheit“).

⁶ vgl. J. H. Schultz, Prof. Dr. Dr. h. c., Das Original-Übungsheft für das Autogene Training, Verlag TRIAS, S. 55;

Häufig gestellte Fragen zum Autogenen Training (FAQs)

Ist das Autogene Training ausreichend geübt und gefestigt, kann die Entspannungsreaktion jederzeit und zu jedem Anlass ihre Wirkung entfalten (vgl. Autogenes Training spontan nutzen⁷)

Kann Autogenes Training bei Schlafproblemen helfen?

JA – sehr gut. Das Autogene Training wirkt über das vegetative Nervensystem nachhaltig positiv auf den Körper (Physis) und das Empfinden (Psyche) ein. Durch bewusste Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) kommt es zu einem Entspannungs- und Erholungszustand. Nach dem Lerngrundsatz *Reiz – Reaktion* stellt sich automatisch eine Anwendungs- und Übungserfahrung ein (*Ritualisierung*).

Vor dem Einschlafen oder nach einem unerwünschten Erwachen (z. B. durch ein Traumerlebnis) leitet man - ohne das Bett zu verlassen - das Autogene Training ein. Das erworbene *Ritual* bietet zusätzlich eine Form der Geborgenheit, der Sicherheit und des Wohlfühlens, welches innerhalb des eingeleiteten Trainings wieder in den Schlaf führt.

Kann Musik beim Autogenen Training unterstützen?

Unabhängig von Autogenem Training kann Musik die Gemütslage des Menschen auf vielerlei Weise positiv beeinflussen, auch therapeutisch eingesetzt wirken.

Effekte wie z. B. Musik führen innerhalb des Autogenen Trainings zu einer unerwünschten Konditionierung (Reiz-Reaktions-Verbindung). Die im Autogenen Training vorgesehenen Formeln und Übungsstufen stellen den alleinigen Übungsgegenstand dar. Autogenes Training soll überall und zu jeder Gelegenheit völlig selbstständig und unabhängig erfolgen können, auch dann, wenn keine Musik vorhanden ist. Unvermeidbare oder spontane äußere Einflüsse wie z. B. Geräusche, auch Musik, sollten bei guter Geübtheit deshalb als "gleichgültig empfunden", nicht mehr als störend wahrgenommen werden.

Brauche ich für das Autogene-Training-Lernen Vorkenntnisse?

NEIN - allerdings sollten sich Dozentin/Dozent und die Kursteilnehmerinnen/Kursteilnehmer sprachlich verständigen, die vermittelnden Formeln nachempfinden können. Notwendig ist, den vorgegebenen Übungen offen und vertrauensvoll zu folgen.

Was soll ich tun, wenn mich beim Üben Gedanken ablenken?

Ablenkungen sind völlig harmlos. Sie können insbesondere beim ersten Lernen auftreten. Einfach die gewohnte Vorgehensweise wieder aufnehmen bzw. weiterverfolgen. Alles andere ergibt sich von selbst.

⁷ vgl. meine Homepage zum Autogenen Training: https://www.krautwurst.de/krautwurst_wp/autogenes-training#spontan

Häufig gestellte Fragen zum Autogenen Training (FAQs)

Können andere Störungen, wie Kribbeln in Händen und/oder Beinen, oder plötzliche Körperzuckungen auftreten?

Solche Empfindungen treten sehr selten auf, finden eine einfache Erklärung und sind im Allgemeinen nicht von Bedeutung.⁸

Autogenes Training nur für sportliche, gutaussehende, eher junge Menschen?

Natürlich nicht! Schaut man z. B. auf die Bilder der Internetseiten entsprechender Institute, Krankenversicherungen usw. könnte man in manchen Fällen diesen Eindruck gewinnen. An der eigentlichen gesundheitlichen Absicht ginge das vorbei.

Ist beim Autogenen Training eine sogenannte Rücknahme wichtig und notwendig?

JA – außer vor dem Einschlafen oder einer Ruhephase von mindestens drei Stunden. Mit der Rücknahme:

1. Arme fest (Fäuste bilden, Arme dreimal mit Schwung kräftig an den Körper heranziehen),
2. nach dem dritten Mal tief ein- und ausatmen,
3. Augen öffnen,

wird nach der Phase der Selbsthypnose (Autosuggestion) wieder der Zustand der Wachheit und der vollen Aufmerksamkeit „im Hier und Jetzt“ hergestellt. Die/der Übende kann wieder vollständig und verantwortlich am Tagesgeschehen teilnehmen.

Kann ich Autogenes Training ohne fremde Hilfe selbst erlernen?

Grundsätzlich JA – aber zum richtigen Verständnis und der geeigneten Vorgehensweise ist die fachkundige Anleitung durch eine erfahrene Dozentin/einen erfahrenen Dozenten sehr hilfreich, eigentlich notwendig. Online-Unterweisungen oder schriftliche Anleitungen können ausreichend oder hilfreich wirken, eine Vor-Ort-Anleitung bzw. Autogenes-Training-Lernen möglichst in einer Gruppe, nicht in vollem Umfang ersetzen. Es fehlt z. B. an der Möglichkeit, nach der Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch durch Fragen und gegenseitigen Erfahrungsaustausch ihre Trainingsziele erfolgreich erreichen.

Was unterscheidet das Autogene Training von anderen Entspannungsmethoden?

Wie in sonst keiner Entspannungsmethode kann Autogenes Training verbreitete Entspannungswege zu einer gezielten und selbstgesteuerten Vorgehensweise verbinden. Zentraler Mittler ist das Vegetative Nervensystem, über das sowohl eine physische als auch psychische Beeinflussung und Besserung erreicht, aber auch vorbeugend die Gesundheit erhalten wird.

⁸ vgl. Dr. med. Catharina Adolphsen, a. a. O., Seite 337 ff

Häufig gestellte Fragen zum Autogenen Training (FAQs)

Kann Autogenes Training auch durch „Ansage“ erfolgen?

Eigentlich NEIN -Wird das Autogene Training von einer anderen Person vorgesprochen („angesagt“), handelt es sich nicht um das von J. H. Schultz beschriebene „autogene“ Training. Die Teilnehmenden werden zwar in einen entspannten Ruhezustand versetzt - auch stellt sich bei fachkundiger Ansage ein Erholungszustand ein. Dieser ist jedoch nicht von den Teilnehmenden selbst (autogen) erzeugt, sondern bleibt von der Stimme der ansagenden Person abhängig. Es handelt sich damit um einen durch „Fremdsuggestion“ erreichten Zustand. Gleiches gilt für eine Ansage durch Tonträger.

Was versteht man unter Meditation?

Es gibt vielfältige Übungsformen, die sich insgesamt vom Autogenen Training unterscheiden. Ursprünglich aus fernöstlichen Quellen (Buddhismus, Hinduismus, Konfuzianismus) aber auch aus dem Christentum stammenden Meditation kann sich auf das Beobachten von Gedanken und Empfindungen - ohne diese zu bewerten - oder auf ein bestimmtes Objekt (wie z. B. eine Kerze), ein Wort oder die Atmung ausrichten. Eine Übungsanordnung ist nicht vorgegeben.

Für wen ist das Autogene Training geeignet?

Bis ins hohe Alter kann jeder am Autogenen Training teilnehmen. Lediglich für Menschen mit schwerwiegenden psychischen Beschwerden wie Wahnvorstellungen oder Angstzuständen, Epilepsieerkrankung, einer akuten Psychose oder einer depressiven psychotischen Erkrankung ist das Autogene Training ungeeignet. Hier muss die behandelnde Ärztin, der behandelnde Arzt oder ärztliche bzw. psychologische PsychotherapeutIn befragt werden.

Ein weiterer Kreis erschließt sich für Kinder ab etwa acht Jahren und Jugendliche. Für sie ist es sinnvoll, mit geschulten Therapeutinnen/Therapeuten eigene Gruppen zu bilden.

„Ich leide unter einem erhöhten Blutdruck. Sollte ich deshalb das Autogene Training ausüben?“

JA – Autogenes Training lindert viele Beschwerden. Autogenes Training wirkt dadurch positiv bei Herz-Kreislauf-Problemen wie etwa Bluthochdruck, bei chronischen Schmerzen, Migräne, Ein- und Durchschlafstörungen. Die positiven Wirkungen konnten in vielen Studien belegt werden.⁹

⁹ 08.03.2021 (ARD1Gesund: Autogenes Training hilft gegen Stress und Bluthochdruck).