

Aufbau und Wirkung des Autogenen Trainings?

Die Unterstufe des Autogenen Trainings (AT) ist ein Verfahren zur körperlich-seelischen Entspannung und zur Selbstorganisation durch eine bewährte Konzentrationsübung. Damit können auch Bereiche angesprochen werden, die dem bewussten Willen nicht zugänglich sind, z. B.:

- Steigerung der Konzentration und der persönlichen Leistungsfähigkeit
- Positive Beeinflussung vieler körperlicher Störungen
- Überwindung von Nervosität und Schlaflosigkeit
- Überwindung von Lernproblemen
- Management alltäglicher Stresssituationen

Mit Hilfe des Autogenen Trainings (Selbstentspannung, ggf. auch Selbsthypnose) lässt sich mit den Elementen der Schwere- und Wärmewahrnehmung eine Wechselwirkung zwischen Gefühl (*Psyche*) und Körper (*Physis*), eine fachsprachlich *psychovegetative* („organismische“) *Gesamtumschaltung* erreichen. Zusätzliche Organübungen vertiefen die Körperwahrnehmung. Eine *formelhafte Vorsatzbildung* kann die Wirkung der Übung erheblich erweitern.

Für wen ist Autogenes Training geeignet?

Im Grunde für jeden (wenige Ausnahmen wie z. B. bei Epilepsieerkrankung, akuter Psychose, depressiver psychotischer Erkrankung – behandelte/n Ärztin/Arzt/Therapeutin/Therapeuten fragen).

Welche einzelnen Übungsschritte gibt es?

Im Autogenen Training wird die konzentrierte Entspannung in sechs Gebieten oder Schritten erarbeitet, die nach und nach durch Training erreicht (konditioniert) werden:

Nach der „Ruhe-Tönung“ (Augen geschlossen) → Ich bin ganz ruhig ... → Ruhe

1. Muskeln ... Arme, Beine, ganzer Körper ... **schwer** ... → Schwere
2. Blutgefäße ... Arme, Beine, ganzer Körper ... **angenehm warm** ... → Wärme
3. Herz (Atmung) ... **das Herz schlägt ruhig und regelmäßig** ... (der Puls geht ...)
4. Atmung (Herz) ... **es atmet mich** ...
5. Leiborgane ... **das Sonnengeflecht ist strömend warm** ...
6. Kopf (Stirn) ... **Kopf leicht und frei** ... / oder / ... **Stirn angenehm kühl** ...

Jede Formel sollte etwa drei bis fünf Mal langsam (z. B. mit innerer Stimme oder als gedachter Schriftzug) wiederholt werden. Nach längstens zweieinhalb bis drei Monaten sind die sechs Übungen durchschnittlich erlernt. Wichtig ist das tägliche Üben, zwei- bis dreimal täglich für etwa 2 – 5 Minuten. Dabei sollte mindestens einmal am Tag eine Übung im Sitzen erfolgen, damit die Teilnehmer später in der Lage sind, in jeder Situation unabhängig von äußeren Umständen das AT durchzuführen. Am besten immer zur gleichen Zeit, weil sich der Körper auf die Regelmäßigkeit einstellt. Z. B. morgens vor dem Aufstehen oder nach dem Aufstehen/Duschen, in der Mittagspause, abends vor dem Einschlafen.

So lernt der Organismus, sich tief zu entspannen und beim Zurücknehmen wieder aktiv zu spannen. Die Üben erwerben also eine selbstgesetzte Entspannungs-Spannungs-Schaltung. Den Grundübungen (Ruhe, Schwere, Wärme) folgen also die Organübungen (Herz, Atmung, Sonnengeflecht, Stirn/Kopf).

Kann ich meine Übung auch mit einer positiven Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) abschließen?

Ja, wenn sich alle Übungsschritte verfestigt haben, ist nach der Stirnübung ein positiv formulierter Vorsatz (Formel) sehr nützlich. Eine solche Formel darf nicht negativ aufgebaut sein, z. B. keine Verneinungen enthalten. Beispiele: „Ich bin ruhig und gelassen“ oder „Ich lerne gern“ usw.

Welche Sitzposition muss ich einnehmen?



Neben der Möglichkeit, die Entspannungsübungen im Liegen durchzuführen, hat sich also die Übung im Sitzen bewährt. Besonders geeignet ist dazu die im folgenden Bild dargestellte „Droschkenkutschers-Haltung“:

Die Rückenlehne: Sie ist unbedingt durchzuführen (außer vor dem Einschlafen), um die Aufmerksamkeit „nach Außen“ wieder herzustellen.

Formel: Arme fest (Fäuste bilden, Arme dreimal mit Schwung kräftig an den Körper heranziehen) → **tief ein- und ausatmen** → **Augen öffnen**