

## Was ist Autogenes Training und wie funktioniert es?

Das Autogene Training (AT) ist eine wissenschaftliche Methode der Selbstbeeinflussung (Autosuggestion). Es wurde Anfang der zwanziger Jahre von dem Berliner Neurologen und Psychiater Prof. Dr. Dr. I.H. Schultz aus der Hypnose abgeleitet. Es wird heute in allen Ländern der Welt zur Selbstentspannung eingesetzt. Es ist medizinisch umfassend erforscht und wird häufig bei psychosomatischen Erkrankungen und Stresssymptomen empfohlen. I.H. Schultz beobachtete in der Hypnose, dass das Suggestieren tiefer Ruhe u.a. zu Schwere- und Wärmegefühl sowie Atemruhe führte. Dann ließ er als erstes z.B. diese Schwere der Arme vorstellen. Das Schweregefühl kam und ging mit einer Muskelentspannung einher. Wenn der Übende sich mit Hilfe bestimmter Formeln Schwere, Wärme, ruhigen Atem usw. vorstellte, dann kam es über die körperliche Ruhigstellung hinaus auch zum Gefühl tiefer innerer Ruhe. Das Autogene Training macht durch seinen Zugang über die Körperentspannung einen äußeren Hypnotiseur für das Erreichen dieser inneren Ruhe überflüssig.

Im AT werden suggestive Formeln im Geist wiederholt. So hat z.B. die Formel "Beide Arme sind bleischwer" zur Folge, dass schon bald ein Schweregefühl in den Armen auftritt, weil der Körper jeder konzentrierten Vorstellung über seinen Zustand folgt. Das AT fördert die Fähigkeit, sich körperlich und seelisch in einen ausgeglichenen und zufriedenen Zustand zu bringen. Das Prinzip: Durch Autosuggestion sehen und fühlen wir uns bereits in einem tief ruhigen und gesunden Zustand. Der Körper folgt dieser Vorstellung. Damit wird ein Gegengewicht zur Daueranspannung im Alltag geschaffen. Chronische Verspannungen werden gelöst und im gelösten Körper baut sich ein erneuter Stresszustand nicht so leicht wieder auf. Eine entspannte seelische Verfassung folgt von allein. Die automatische Hauptwirkung des AT ist alltägliche Gelassenheit.

Bis heute dient das AT in wissenschaftlichen Untersuchungen als bewährter Vergleichsmaßstab, an dem die Wirksamkeit von Entspannungs- und Meditationstechniken gemessen wird.

Folgende Einschränkungen für den Kreis der AT-Übenden sind anzumerken: Das AT sollte lediglich **nicht** von Menschen angewendet werden, die an einer schizophrenen Psychose leiden. (Während der Übung ins Tagesbewusstsein aufsteigende unbewusste Inhalte könnten zu viel werden, da das Bewusstsein sowieso schon von Unbewusstem überschwemmt ist.)

Schwer depressive Menschen sollten das AT bei einem Nervenarzt bzw. Psychiater erlernen. Schwerkranke Asthmatiker und schwer Herzranke können vom AT besonders profitieren, sollten es aber auch unter (meiner) ärztlicher Aufsicht lernen.

## Praktisches Vorgehen

Günstig ist eine immer gleiche Uhrzeit oder der gleiche Zeitpunkt im Tagesablauf. Der Körper weiß dann schon, dass er z.B. nach der Rückkehr von der Arbeit an einer bestimmten Stelle der Wohnung erst einmal tief entspannen wird. Das Unbewusste stellt sich dann automatisch auf das AT ein. Evtl. dunkeln Sie den Raum etwas ab. Sie sollten am Beginn abgeschirmt und ungestört sein (Zettel an Tür: „Bitte nicht stören: AT“). Später können Sie auch innerhalb weniger Minuten an unruhigen Orten (z.B. im Bus, in der Bahn) mit dann halb geöffneten Augen üben.

Der Fortschritt ist besonders groß, wenn Sie in den ersten 6 Wochen 2mal täglich üben und in den folgenden 6 Wochen mindestens 1mal täglich. Nach diesen 3 Monaten merken Sie dann selber, wie oft Sie täglich üben müssen, um schnell und leicht in die Tiefenentspannung zu kommen.

Günstig ist ein weicher Teppich und das Zudecken mit einer Decke. Sie können auch im Bett üben, wenn Sie dabei nicht ungewollt einschlafen. Im Liegen erreichen Sie die Tiefenentspannung leichter, weil der Körper von Natur aus in dieser Lage loslässt. Die Arme liegen dabei neben dem Körper mit den Handflächen nach oben, wenn Ihnen das lieber ist, nach unten. Wenn Sie kalte Hände haben, können Sie die Handflächen auf die Oberschenkel legen. Die Beine liegen nebeneinander und die Fußspitzen kippen leicht auseinander. Den meisten ist ein kleines Kissen unter dem Kopf angenehm. Lockern Sie Ihre Kleidung soweit, dass der Bauch frei atmen kann.

Sie sollten später auch im Sitzen üben, damit Sie das AT im Alltag unauffällig an jedem Ort durchführen können. Am besten stellen Sie dazu einen Stuhl mit der Lehne an die Wand und benutzen diese als Kopfstütze. Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln auf. Die Unterschenkel stehen neben einander senkrecht auf dem Boden. Wenn Sie nur einen Hocker haben, können Sie den Kopf nach vorne hängen lassen, damit Sie ihn während der Übung nicht balancieren müssen. Allerdings zieht diese Kopfstellung Manchem schmerzhaft im Nacken und verbietet sich für Menschen mit Störungen an der Halswirbelsäule.

Sie wählen in Ihrem Mediaplayer die Datei (mp3) aus und starten diese, schließen Ihre Augen und lassen sich durch die Entspannung führen. Zugleich mit dem Hören der Übungsformeln denken Sie diese schweigend mit. Später sollen Sie die Formeln auch ohne die gehörte Anleitung anwenden können.

Am Ende der Anleitung nehmen Sie die Entspannung jedes Mal zurück und spannen so wie es dort angewiesen wird den gesamten Körper an, um Kraft in die Muskeln zu bringen, damit Sie im Alltag wieder zupacken können und Ihr Kopf im Straßenverkehr wieder hellwach ist.

Lediglich wenn Sie nach der Übung einschlafen möchten brauchen Sie nicht zurückzunehmen, weil der Körper das beim Aufwachen wie nach jedem Schlaf automatisch tut.

Sie sollen während der gesamten Hörübung wach bleiben. Nur Übende mit Einschlafstörungen dürfen bereits beim ersten Wort der Hörübung einschlafen, müssen dann aber trotzdem täglich zwei komplette Übungsfolgen durchlaufen.