

Autogenes Training (AT)

nach Prof. Dr. J. H. Schultz (1884 – 1970)

AT ist nach wie vor eine der verbreitetsten Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und Harmonisierung des Organismus. Es ist eine Form vereinfachter und standardisierter Selbsthypnose - die von dem Berliner Arzt Johannes Heinrich Schultz in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts aus der Hypnose entwickelt wurde - bei der mit Hilfe von **Autosuggestion** ein entspannter Zustand erreicht wird.

AT hilft zu einer gesunden Balance zwischen An- und Entspannung zurückzufinden (Psychohygiene), die Gesundheit zu stärken (Salutogenese) und die Regeneration sowie die „Widerstandskraft“ (Resilienz) gegenüber Stress auszubauen.

AT zeigt eine gute Wirksamkeit bei Erschöpfungszuständen, Schlaf- und Konzentrationsproblemen, Ängsten, Verspannungen, Magen-, Darm-, Herz- und Kreislaufproblemen, bei Schmerzen u.a.; es sensibilisiert für Körpervorgänge sowie für positive Körperempfindungen. Mit AT kann innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit erreicht werden.

In der sogenannten Unterstufe werden neben der Ruheeinstellung, sechs Grundübungen angewandt:

Die Grundübungen des autogenen Trainings:

Grundstufe:	Autosuggestionen/ Formeln:
RuheEinstellung	→ Ich bin ganz ruhig. Ruhe kommt von selbst.
Schwereübung	→ Mein rechter Arm ist ganz schwer.
Wärmeübung	→ Mein rechter Arm ist warm durchströmt.
Atemeinstellung	→ Atmung ganz ruhig. Atem ruhig und gleichmäßig. Es atmet mich. Es atmet in mir.
Sonnengeflecht- / Bauchübung	→ Mein Bauch/ Sonnengeflecht ist warm durchströmt.
Herzübung	→ Puls geht ruhig und gleichmäßig. Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.
Stirnkühle	→ Meine Stirn ist angenehm kühl.

Die Wirkung des AT beruht auf dem Eintrainieren eines Entspannungsreflexes:

- **Psychovegetative Umschaltung:** Reflexartige Umschaltung von sympathischer Aktivität auf eine parasympathische Entspannungsreaktion muss systematisch geübt werden. Es kommt zu einer entspannten und vom Nervensystem her ausgeglichenen Tonuslage. Das Vegetativum läuft quasi auf „Sparflamme“ – im Erholungssystem. Kennzeichen der Umschaltung sind Schwere- und Wärmegefühl. Die Umschaltung wird erreicht durch eine Bewusstseinslenkung, eine Abkehr von der Außenwelt und eine Hinwendung zu sich Selbst.
- Beginn an einer einzelnen Körperregion (dominanter Arm) → **Generalisierung** (Ausbreitung) der Entspannung von da aus auf den ganzen Körper, später auch auf psychische Funktionen.

Welche Bedingungen sind anfangs für ein effektives Lernen notwendig?

1. **Räumlichkeit:** Außenreizmangel und Ruhe; mit zunehmender Übung → Transfer in den Alltag
2. **Zeitpunkt und Dauer des Übens:** systematisches Üben, Rhythmisierung (Ritualisierung) nötig; in der Übungsphase, also in den ersten 2 Monaten, 2-3 x tgl. (3 später 5-10 Minuten lang); danach Aufrechterhaltungsübungen ca. 3 x pro Woche
3. **Körperhaltung:** Liegen oder angelehntes Sitzen - in einer Körperhaltung, die eine Entspannung der Muskulatur ermöglicht und damit der Entspannung förderlich ist
4. **Ruhetönung:** sich auf das AT einstimmen, vorher abschalten; nicht direkt nach Kaffeegenuss, sportlicher Anstrengung oder beruflichem Stress üben wollen; Schließen der Augen bzw. Fixieren eines bestimmten Punktes.
5. **Einstimmung durch monotone Reize/ Rituale:** zur Lockerung und inneren Sammlung
6. **Das Zurücknehmen:** es muss nach dem AT wieder umgeschaltet werden auf die aktive Tätigkeit, sog. „Rücknahme“:
 - **Arme fest** (dabei Hände und Arme anspannen und beugen)
 - **Atme tief** (tief einatmen)
 - **Augen auf**

Die Autosuggestionen/ Formeln

Üben Sie die Übungen Schritt für Schritt in der Reihenfolge der obigen Liste. Eine Übung baut auf die Andere auf. Zu jeder Übung gibt es Autosuggestionen/ Formeln, die Sie sich selbst immer wieder einige Male - innerlich im Stillen vorsagen und dabei aufmerksam und gelassen auf bestimmte Körperempfindungen achten (z.B. auf die Wahrnehmung der Schwere und Wärme). Praktizieren Sie jede Übung mindestens eine Woche lang, bevor Sie zur Nächsten übergehen.

Zum Ablauf des AT

Bequeme Körperposition einnehmen → Stoßseufzer machen → Gesicht entspannen → Einstimmung auf die Entspannung -Distanzierung von der Umwelt – Hinwendung der Aufmerksamkeit auf inneres Erleben → Augen schließen bzw. Fixieren eines bestimmten Punktes → innerliches, langsames Sprechen (immer wiederholend):

Mein rechter Arm ist schwer. (ca. 6 x)
Ich bin ganz ruhig. (1x)

Wiederholen Sie die Formeln innerlich ca. 3 Minuten lang. Falls Sie mit Ihren Gedanken abschweifen oder Geräusche stören, kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer wieder sanft auf die Formeln und Körperwahrnehmung zurück oder sagen Sie sich: Gedanken und Geräusche sind ganz gleichgültig.

Legen Sie zwischen die Wiederholung der einzelnen Formeln eine kurze Pause ein, um Sie wirken zu lassen. Am Ende der Übung gönnen Sie sich noch einen Moment der Ruhe.

Anschließend nehmen Sie zurück, aktivieren Sie wieder Ihren Körper: **Arme fest** (recken, strecken), **Atme tief** (tief durchatmen), **Augen auf**. Dann stehen Sie auf oder gleiten ohne Rücknahme in den Schlaf hinüber.

Sobald Sie ausreichend Übung haben – das geht bei manchen Menschen schneller, bei anderen etwas langsamer – sind Sie an dem Punkt, an dem Sie jeden Satz nur noch einmal formulieren bzw. die Kurzformeln (kombiniert mit 6 Atemzügen: Ruhe-Schwere-Wärme-Bauch warm-Atem und Herzschlag ruhig-Stirn kühl) anwenden können.

Nehmen Sie sich Zeit! Üben Sie regelmäßig, und gehen Sie erst zur nächsten Übung über, wenn Sie die Vorausgegangene in ihrer Wirkung bereits beschleunigt wahrnehmen können.

Viel Erfolg und Freude beim Üben und denken Sie daran:
Es gibt nichts Gutes- außer man tut es! (Erich Kästner)
