

## Autogenes Training

Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelt sein Verfahren mit Kriegsopfern im ersten Weltkrieg:  
Es ist eine Technik zur konzentrativen Selbstentspannung, ein Mix aus Hypnose & Meditation & Versenkung:

### **DAS AUTOGENE TRAINING**

#### **Der Unterschied zur Hypnose:**

Bei der Hypnose wird eine therapeutische Veränderung gewünscht und bezweckt.

Durch das Erreichen eines tiefen Trancezustandes z.B. durch Monotonie und Rhythmisierung

#### PLUS

einer Suggestion durch einen Therapeuten (= Befehle und Formeln mit Aufforderungscharakter) soll die gewünschte Veränderung hergestellt werden.

Autogenes Training hingegen ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion.

**Dabei wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen.**

Beim Autogenen Training sind langfristig auch Problemlösungen möglich, das Primärziel ist jedoch zuerst einmal die Fokussierung.

## **Wie läuft eine Stunde ab?**

Die Fokussierung auf bestimmte Körperteile durch immer wiederkehrende Formeln und Sätze wird in einem zeitlichen Rahmen von 20-60 Minuten trainiert.

Es kann im Sitzen und/oder Liegen geübt werden.

Im Liegen machen wir es uns sehr bequem, wir richten uns gut ein, auf einer Matte mit Decke und Kissen und Kniekeil etc. je nach Bedarf.

Auch kann in der „Droschenkutschhaltung“ geübt werden, das ist eine Sitzhaltung des Autogenen Trainings. Das Sitzen ist auf Hocker, Stuhl, Matte möglich.

Dabei richte ich mich ganz nach den Bedürfnissen der Gruppe und der Einzelnen.

Ebenso werden je nach Erfahrung und Kenntnisstand der Gruppe die Grund – oder Aufbaustufen des Autogenen Trainings in dem Kurs nachhaltig vermittelt.

## **Die Formeln**

Die 6 (7) Grundübungen und Formeln werden individuell wirksam erarbeitet.

Wir arbeiten auf Wunsch mit einfachen formelhaften Vorsätzen.

Die Sätze werden zunehmend weniger detailliert vorgesagt. Zunehmend hat jeder Übende seine eigenen persönlichen Formeln, mit denen er sich beeinflusst.

Sie werden in Gedanken ausgesprochen.  
Das ist wichtig, denn sonst kann nicht eindeutig ausgeschlossen werden, dass eine Hypnose durch die Übungsleitung stattfindet.

Natürlich wird jede/r Übende und jede Gruppe in dem Maße begleitet, wie es dem persönlichen Bedürfnis entspricht.

Das ist auch im Autogenen Training möglich:

- die Umdeutung von negativ besetzten Inhalten
- explizite Formelarbeit
- Organ Übungen

## **Unterstufe des Autogenen Trainings**

In der "Unterstufe" werden besonders körperliche Vorgänge beeinflusst.

Dabei versucht ein Übender sich ausschließlich auf seinen Körper zu konzentrieren.

Der Körper liegt entspannt auf dem Rücken oder befindet sich in der Sitzhaltung.

Zu den 6 Grundübungen gehören:

- **Schwereübung:**

Zunächst findet eine Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil statt, meistens der aktive Arm. Eine Formel könnte lauten: "Mein Arm ist ganz schwer." Später kann die Schwere auf andere Körperteile und dann den gesamten Körper ausgedehnt werden.

- **Wärmeübung:**

Wie bei der Schwereübung wird zunächst suggeriert, dass ein bestimmtes Körperteil sich ganz warm anfühlt. Später wird wohltuende Wärme über den ganzen Körper verbreitet.

- **Atemübung:**

Formel: Mein Atem geht ruhig und regelmäßig.

- **Herzübung:**

Formel: Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.

- **Bauchübung:**

Die Konzentration richtet sich auf den Oberbauch. Dabei wird Wärme in diesen Bereich des Körpers geleitet.

- **Stirnübung:** Formel: "Mein Kopf ist klar und frei."

**In manchen Schulen wird eine 7. Formel geübt: das Schulter-Nackengebiet: Formel: Wärme**

### **Rücknahme des Autogenen Trainings:**

Wichtig ist, dass der Entspannungszustand am Ende der Stunde fachgerecht wieder zurückgenommen wird.

Nur, wer direkt danach einschlafen möchte, kann das Zurücknehmen unterlassen.

Haben Sie bereits gute Erfahrungen gemacht mit Autogenem Training, z.B. in einer ReHa oder in einem längst vergangenen oder inhaltlich fast vergessenen Kurs? Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Wollten Sie diese Technik schon immer erlernen?

Es handelt sich hier um ein effizientes und leicht erlernbares Entspannungsverfahren, das in jedem zweistelligen Alter wunderbar schnell in Fleisch und Blut übergeht, und in jeder Lebenslage angewendet werden kann, ob am Schreibtisch zur Erholung oder im Bett zum Einschlafen.

Ich lade Sie herzlich ein, es selbst auszuprobieren 😊