

# Autogenes Training

Unter den bekannten Entspannungsmethoden ist das Autogene Training (AT) vermutlich das etablierteste. Es wurde von Professor Schultz, einem Arzt entwickelt und lange Zeit fast nur von Ärzten und Psychologen gelehrt. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde bewiesen, daß durch die Autosuggestion körperliche, geistige und seelische Veränderungen stattfinden. Angenehme Schwere-, Wärme- und Ruhewahrnehmungen, die in der Hypnose durch Fremdsuggestion ausgelöst werden, wurden zum Ziel der Autosuggestion.

Für Synergetik Therapeuten ist es hilfreich, die im AT verwendeten Standard-Formeln zu kennen, weil sie gut einen tiefen Entspannungszustand einleiten. Klienten, die AT gelernt haben, können sich mit dieser Methode sehr schnell entspannen.

Ein Ziel des AT ist es, persönliche Emotionen und Funktionen, durch standardisierte und strukturierte Übungseinheiten positiv zu lenken und zu beeinflussen. Auf persönliche Konflikte kann der Übende positiv einwirken und so Selbstverantwortung für sich und seine Gesundheit übernehmen.

Das AT wird in eine Unterstufe und eine Oberstufe eingeteilt. Die Unterstufe beschränkt sich lediglich auf die Entspannung. Die Oberstufe führt ein in die Wahrnehmung innerer Bilder und Farben.

In der Unterstufe wird durch Selbstentspannung die Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, Nebengedanken werden ausgeschaltet. Diese Hinwendung zum Selbst nennt sich „Einstimmung“.

Danach folgt die „Ruhetönung“. **„Ich bin ganz ruhig.“** Sie wirkt therapeutisch auf das vegetative Nervensystem und auf die Organfunktionen.

Die Formeln zur Schwere und Wärme folgen: **„Mein rechter Arm (linker Arm, linkes Bein ...) ist ganz schwer.“**  
**„Mein rechter Arm ( ...) ist ganz warm.“** Durch die Schwereformel wird eine intensive Muskelentspannung ausgelöst, die Wärmeformel sorgt durch die Erweiterung der Gefäße für eine bessere Durchblutung. Besonders streßbedingte Erkrankungen können dadurch positiv beeinflusst werden.

Die erste Organübung beim AT ist die Atemübung zur Beruhigung der durch Streß aus dem Gleichgewicht gebrachten Atmung. **„Meine Atmung ist ganz ruhig, es atmet mich.“**

Die Sonnengeflechtsübung beruhigt das vegetative Nervensystem **„In meinem Sonnengeflecht ist es strömend warm.“** Nervöse Magen- und Darmbeschwerden verschwinden dabei häufig sehr schnell.

Durch die Herzübung können nervöse, streßbedingte und funktionale Herzbeschwerden gelindert oder beseitigt werden. **„Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.“** Für einen dauerhaften Erfolg müssen allerdings die Ursachen gefunden und beseitigt werden.

Die letzte Organübung ist die Stirnkühlung **„Meine Stirn ist angenehm kühl.“**

## Affirmationen

Ein weiterer therapeutischer Bereich besteht aus formelhaften Vorsätzen, sog. Affirmationen. Sie nutzen die Kraft des positiven Denkens. Ein Vorsatz besteht aus 1-2 kurzen Sätzen mit positivem Inhalt zur Bewältigung eines Problems. Dieser Vorsatz kann zum Schluß des AT einige Male in Gedanken wiederholt werden. Es ist hilfreich, ihn auch während des Tages immer wieder ins Gedächtnis zu rufen. Um die Entspannung wieder zurückzunehmen, werden die Unterarme zweimal kräftig angewinkelt, mehrmals kräftig geatmet und die Augen wieder geöffnet.

Die Einführung in die Wahrnehmung von inneren Bildern und Farben in der Oberstufe geschieht, indem der Blick auf die Mitte der Stirn, das sog. 3. Auge gerichtet wird.

Die zusätzlichen Formeln der Oberstufe sind:

**„Die Ruhe vertieft sich.“**

**„Vor meinen Augen entwickelt sich ein Bild.“**

**„Die Farbe wird immer deutlicher.“**

**„Das Bild steht ganz klar vor mir.“**

**„Ich zähle herunter von 10 nach 1.“**

Danach beginnt die innere Reise, die meist vorgegeben wird.

**„Ich fühle mich ausgeruht und wach.“**

Arme anwinkeln, tief atmen, Augen auf.

Im Zurücknehmen werden alle Schritte, die in die Entspannung führten, wieder zurückverfolgt. z.B.

**„Alle Bilder ziehen sich zurück.“**

**„Sie werden immer undeutlicher.“**

**„Ich zähle von 1 bis 10.“**

**„Ich fühle mich ausgeruht und wach.“**

Arme anwinkeln, tief atmen, Augen auf.

### Informationen zum Üben:

- Suche dir einen möglichst ruhigen Platz.
- Stelle alle Störquellen ab.
- Sorge für ein angenehmes, gedämpftes Licht.
- Ein kleines Kissen unter Kopf und Nacken ist angenehm.
- Eine leichte Decke sorgt für Wärme und Wohlbefinden.
- Stelle deine innere Uhr auf die gewünschte Übungszeit ein.
- Das Wichtigste ist: Loslassen, Geschehenlassen und viel Geduld.