

# Autogenes Training

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik und eine weitverbreitete und anerkannte Methode, um Stress und psychosomatische Störungen zu behandeln.

Sie wurde in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts durch den deutschen Psychologen und Psychotherapeuten J. H. Schultz entwickelt. Grundlage seiner Arbeit war seine Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird.

Die ursprünglichen Methoden von J. H. Schultz wurden seither beständig aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert. Während das autogene Training ursprünglich zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung kranker Menschen entwickelt wurde, wird autogenes Training heute mindestens ebenso häufig von gesunden Personen angewendet, beispielsweise zur Verminderung von Stress und damit Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Verbesserung sportlicher Leistungen oder des Lernens.

Das autogene Training wird in drei **Lern-Stufen** gegliedert:

- Die Grundstufe: Die Techniken wenden sich an das vegetative Nervensystem.
- Die Mittelstufe: Die Methoden bezwecken die positive Beeinflussung des Verhaltens durch formelhafte Vorsatzbildung.
- Die Oberstufe: Die Methoden erschließen unbewusste Bereiche des Trainierenden.

## **Gegenstand der am häufigsten belegten Kurse ist die Grundstufe.**

Die Grundstufe besteht aus sechs Übungen:

- Erleben der Schwere
- Erleben der Wärme
- Herzregulierung
- Atmungsregulierung
- Bauchwärme
- Stirnkühlung

Jede dieser Übungen basiert auf der Suggestion eines ruhigen Körperzustandes. Die Wirksamkeit der Technik beruht auf der Annahme, dass der ruhige Körperzustand die Beruhigung des psychischen Zustandes hervorrufen kann, umgekehrt also zur bekannten Erfahrung, dass eine innere Erregung körperliche Spannungen auslöst.

Die Suggestionen erfolgen in einfachen, kurzen Sätzen. Die einzelnen Übungen dauern zwischen 3 und 15 Minuten. Sie werden zunächst durch die Entspannungstherapeutin angeleitet. Ziel ist die Verinnerlichung der Übungen und somit letztlich die Herbeiführung der Entspannung jederzeit, an jedem Ort und ohne Hilfsperson.

Wichtiges Kurselement ist der Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Dabei können auftauchende Fragen besprochen werden und Sie erhalten viele hilfreiche Tipps für das Üben zu Hause, damit Sie eventuelle Anfangsschwierigkeiten bald überwinden und sich gemeinsam über die zunehmenden Übungserfolge freuen können.