

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung, der Autosuggestion. Dabei wird das Ziel verfolgt, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Zu Beginn der Übungen werden die Grundlagen der Übungen besprochen. Formeln und Sätze werden aber nicht vom Therapeuten vorgesagt. Vielmehr hat jeder Übende seine eigenen 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 den Therapeuten stattfindet und der Übenden kann später den entspannten Zustand nicht selbst herbeiführen.

Die Übungen der Unterstufe beeinflussen körperliche Vorgänge

In der "Unterstufe" werden besonders körperliche Vorgänge beeinflusst. Dabei versucht ein Übender sich ausschließlich auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren. Der Körper selbst liegt entspannt auf dem Rücken oder befindet sich in der so genannten Droschkenkutschhaltung. Zu den Grundübungen gehören:

Schwereübung: Zunächst findet eine Konzentration auf ein bestimmtes Körperteil statt, meistens ein Arm oder ein Bein. Eine Formel könnte lauten: "Mein Arm ist ganz schwer." Später kann die Schwere auf andere Körperteile und dann den gesamten Körper ausgelehnt 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 könnte sein: "Mein Atem ist ganz ruhig."

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

Herzübung: Der Herzschlag wird gleichmäßig und ruhig durch Konzentration auf den Takt des eigenen Herzschlages.

Stirnübung: Formel könnte sein: "Mein Kopf ist leicht."

Entspannung muss richtig aufgelöst werden

Nach einiger Zeit der Konzentration auf dieses Gefühl empfindet der Übende es tatsächlich. Der Körper hat reagiert. Die Übungen dauern etwa eine Stunde. Meistens wird in Gruppen geübt. Eine Einführung dauert in der Regel etwa 10 Stunden. Der Übende wird während der Einführungsstunden durch die gesamte Palette der Übungen geleitet. Wichtig ist dann, dass der Entspannungszustand am Ende der Stunde wieder zurückgenommen wird. Nur, wer direkt danach einschlafen möchte, kann das Zurücknehmen unterlassen.



Die Oberstufe arbeitet mit Bildern

In der "Oberstufe" des Autogenen Trainings kommt es zur Vorstellung von Bildern und selbstgewählten Situationen. Die Übenden können sich in eine Szene hineinversetzen und sie real erleben. Durch den entspannten Zustand, der durch die einführenden Übungen herbeigeführt wurde, kann so eine Möglichkeit für neue Lösungen von Problemen gefunden werden. Dabei werden Selbsterkenntnis und bewusstes Nachdenken geübt und gefördert.

Geübte können das Autogene Training jederzeit nutzen

Sinnvoll ist in der Übungsphase das Einhalten von regelmäßigen Zeitabständen. Körper und Geist gewöhnen sich an einen Rhythmus. Später ist das Hinübergleiten in den Entspannungszustand schon innerhalb weniger Minuten möglich. Es kann jederzeit und überall eingesetzt werden.

Angewandt werden kann das Autogene Training bei vielen Beschwerden und Erkrankungen oder auch einfach zur allgemeinen Entspannung. Es kann helfen bei:

- Stress
- Muskelverspannungen
- Herz- Kreislaufbeschwerden
- Hypertonie
- Magenbeschwerden
- Schlafstörungen
- Hyperaktivität
- innerer Unruhe
- Schmerzen
- Migräne
- Asthma

Nicht angewandt werden kann das Autogene Training bei schweren Angstzuständen und Depressionen und bei Wahnvorstellungen. Hier führen die Vorstellungen und Bilder eher zu einer Verschlechterung des Krankheitsbildes durch eine weitere Konzentration auf den inneren Rückzug.