

## **Autogenes Training, Grundstufe**

Mit dem vom Berliner Nervenarzt Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelten Autogenen Training ist es möglich, selbstgesteuert (autogen) Entspannung zu erzeugen. Es ist neben der Progressiven Muskelentspannung in unserem Kulturkreis das bekannteste und empirisch am besten untersuchte Entspannungsverfahren.

Autogenes Training heißt, mit eigenen selbstbeeinflussenden Kräften (suggestiv) körperliche und seelische Entspannung einzuüben und hervorzurufen. Es führt zum Abbau von Überspannungen und fördert die Balance zwischen Spannung (Leistungs- und Belastungsanforderungen) und Entspannung (Regeneration und Ruhebedarf).

Das Autogene Training verbindet die geistige, gefühlsmäßige und körperliche Ebene und führt so zu einer ganzheitlichen Körperwahrnehmung (**unspezifische Wirkung**).

Abgeleitet aus der therapeutischen Arbeit mit Hypnose entwickelte Schultz ein standardisiertes Formelrepertoire, das es Menschen selbstgesteuert und nach regelmäßigem Training ermöglicht, die konzentrierte Kraft zu erzeugen, um in Beanspruchungssituationen die geistige und körperliche Balance zu erhalten und optimal handlungsfähig zu bleiben (**spezifische Wirkung**).

Im Autogenen Training gibt es sechs Übungen der Grundstufe und eine Formel der Ruhetönung („Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt.“), die den Rahmen um die Übungen bildet. Sie dient der inneren Einstimmung auf die Entspannung und dem Nachwirken der erlebten Entspannungserfahrung vor der sogenannten Rückholung.

Das standardisierte Formelrepertoire dient in der Grundstufe dazu die Aufmerksamkeit auf das Erleben von nachfolgenden Entspannungsempfindungen zu richten:

- |  |   |
|--|---|
| 1. Schwereempfindung in den Gliedmaßen | Schwereübung,<br>z.B. „Mein rechter Arm ist schwer,<br>ganz schwer.“            |
| 2. Wärmeempfindung in den Gliedmaßen   | Wärmeübung,<br>z.B. „Mein rechter Arm ist warm,<br>angenehm warm.“              |
| 3. Wahrnehmung der Atmung              | Atemübung,<br>z.B. „Meine Atmung ist ruhig und<br>gleichmäßig.“                 |
| 4. Wahrnehmung des Herzschlags         | Herzübung,<br>z.B. „Mein Herz schlägt ruhig und<br>gleichmäßig.“                |
| 5. Wärmeempfindung im Bauchraum        | Sonnengeflechtsübung,<br>z.B. „Mein Sonnengeflecht ist<br>warm, strömend warm.“ |
| 6. Kühle und Frische im Stirnbereich   | Stirnkühleübung,<br>z.B. „Meine Stirn ist kühl,<br>angenehm kühl.“              |

Jede Formel wird dann anfangs bis zu 6-mal wiederholt und mit zunehmendem Trainingsfortschritt sukzessive verkürzt. So genügt später das einmalige Aufsagen der Formeln, um die gewünschte Entspannungswirkung innerhalb kurzer Zeit zu erzielen und im Alltag anzuwenden.

Nach dem Erlernen der Grundstufe können in der Fortgeschrittenenstufe die Formeln auf spezielle Problembereiche differenziert zugeschnitten werden sowie in der Oberstufe tiefere Einsichten und Impulse zur eigenen Persönlichkeitsentwicklung erworben werden.