

# Sie sind gestresst? Wir zeigen Ihnen, wie Sie das ändern können!

Das Autogene Training ist eine der am meist verbreitetsten Methoden zur Entspannung und Selbstregulation. Wir können diese Technik in vielfältiger Weise für uns nutzen, sei es zum Stressabbau, zur Emotionsregulation, zur Verbesserung unseres Schlafes oder auch zur Schmerzbewältigung.

Das Autogene Training ist eine der am meist verbreitetsten Methoden zur Entspannung, zum Stressabbau und zur Emotionsregulation. Es ist eine Form der vereinfachten und standardisierten Selbsthypnose, die von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts aus der Hypnose entwickelt wurde. Er stellte fest, dass viele seiner Klienten nach einigen Hypnose-Sitzungen in der Lage waren, sich selbst in einen hypnotischen Zustand zu versetzen und sich selbst Ruhe und Entspannung, sowie Wärme und Schwere verspüren zu lassen.

Online Training

Lernmappe für Zuhause

Dies gelang einigen Klienten, ohne dass ein Hypnotiseur beteiligt war. Nach diesen autohypnotischen Ruhezuständen fühlten sich die Personen erfrischt und erholt. Zudem stellten viele fest, dass körperliche Beschwerden (Kopfschmerz, Magenprobleme, Verspannungen) verschwunden oder nicht mehr so intensiv vorhanden waren. Daraufhin entwickelte Schultz eine Methode, wodurch man diese Effekte selbst erzeugen kann (autogen). Dabei werden sieben Grundübungen benutzt:

## Sieben Grundübungen des Autogenen Trainings (Unterstufen-Übungen)

Ruhe

Schwere

Wärme

Atem

Herz

Sonnengeflecht (Körpermitte)

Kopf

Diese Übungen werden Schritt für Schritt in der oben angegebenen Reihenfolge erarbeitet und trainiert. Die Übungen bauen dabei aufeinander auf. Deswegen sollte eine nächste Stufe erst genommen werden, wenn die aktuelle beherrscht wird. **Ziel der Übungen ist es, die Suggestionsformeln zu verinnerlichen und dabei die körperlichen Reaktionen zu spüren.** Die ganze Methode verläuft dabei autosuggestiv. Das bedeutet: Über das intensive Wiederholen der Leitsätze erreichen wir die Prozesse in unserem Unterbewusstsein. Wie der Begriff [Autogenes Training](#) bereits ausdrückt, handelt es sich dabei um ein Training, also ein übendes Verfahren, das unter Anleitung über eine längere Zeit durchgeführt werden sollte, damit die gewünschten Effekte auftreten.

Nach Schultz (1973) lassen sich **drei Übungskomplexe** unterscheiden:

1. **psychophysiologische Standardübungen** (= Unterstufen-Übungen)

2. **meditative Übungen** (= Oberstufen-Übungen)

3. **spezielle Übungen**

Rahmenbedingungen, die dabei beachtet werden sollten, umfassen die Vorbereitung, die Übung selbst, den Abschluss der Übung sowie das Nachspüren der gemachten Erfahrung.

Für die Vorbereitung ist es wichtig sich bewusst zu machen, dass während der Übung bestimmte körperliche Veränderungen festzustellen sind, die allerdings nichts Außergewöhnliches oder Ungünstiges darstellen. Außerdem ist festzuhalten, dass es

ein Training ist: Die Übung macht erst den Meister. Beim Erlernen sollten Sie sich Zeit geben und keinen Leistungsdruck aufbauen.

## Die Körperhaltung

Bei der Körperposition ist es wichtig, selbst zu entscheiden, welche günstiger für Sie ist. Ursprünglich ist eine sitzende Haltung, der sogenannte **Droschkenkutschersitz**, vorgesehen. Die liegende Position hat allerdings den Vorteil, dass meist eine Entspannung schneller erzielt werden kann. Allerdings besteht darin der Nachteil, dass dadurch das Einschlafen begünstigt wird.

Die Übung besteht aus den **7 Grundübungen**. Diese sind in einem einfachen Schema aufgebaut. Es werden die verschiedenen Leitsätze innerlich gesprochen, d.h. der Übende spricht sich „im Geist“ die bestimmten Formeln vor. Dabei geht es nicht um eine zielgerichtete Anstrengung, sondern um eine passive, gelassene Einstellung gegenüber den Körperreaktionen. Die Formeln sollten dabei keine Negationen enthalten („... nicht...“).

## Die Leitsätze

### Ruhe

*Z.B. „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“*

### Schwere

*Z.B. „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“*

Diese Formel kann auf den linken Arm, beide Arme bzw. die Beine erweitert werden.

### Wärme

*Z.B. „Mein rechter Arm ist angenehm warm.“*

Diese Formel kann auf den linken Arm, beide Arme bzw. die Beine erweitert werden.

### Atem

*Z.B. „Mein Atem ist (ganz) ruhig und gleichmäßig.“* oder auch *„Es atmet mich.“*

Die zweite Formel kann anstelle der ersten benutzt werden, falls diese zu unangenehm sein sollte.

### Herz

*Z.B. „Mein Herz schlägt (ganz) ruhig und regelmäßig.“*

### Sonnengeflecht / Körpermitte

*Z.B. „Meine Körpermitte (mein Bauch) ist strömend warm.“*

### Stirn / Kopf

*Z.B. „Meine Stirn ist angenehm kühl.“* oder auch *„Mein Kopf ist leicht und klar.“*

Die zweite Formel kann anstelle der ersten benutzt werden, falls diese zu unangenehm sein sollte.

Der Abschluss der Übung beinhaltet eine **Rückführung auf ein normales Aktivierungsniveau**. Dies ist wichtig, damit es nicht zu Missempfindungen oder vegetativer Fehlregulation kommen kann (z.B. Kopfdruck, Schwindel, Erschöpfung,...).

Die Rückführung geschieht dabei auf folgender Weise:

**1. Bewegung der Arme und Beine, dabei sollten die Muskeln angespannt und entspannt werden**

**2. tiefes Ein- und wieder Ausatmen**

**3. Öffnen der Augen**

Das **Nachspüren** bedeutet, dass nach der Übung das Erfahrene reflektiert werden sollte. Es sollte ein Feedback für sich selbst sein. Dabei können die Orientierungsfragen sehr vielfältig sein.

Einige Anregungen wären:

*Was hat mir gut getan?*

*Was war ungünstig?*

*Was ist mir schwer gefallen?*

*Welche Suggestionen wirken besonders gut?*

*Wo kam es zu Irritationen?*

Für die Übungsdauer gilt das Prinzip: **lieber häufiger und kürzer als seltener und lange**. Voraussetzung ist immer, dass die Konzentration erhalten bleibt.

Störende Geräusche oder Gedanken lassen sich nie ganz ausschließen. Für Viele stellt sich die Frage: Wie gehe ich damit also um?

Vielleicht kennen Sie es bereits aus anderen Bereichen: Je mehr Sie sich über störende Dinge aufregen oder darüber ärgern, desto schlimmer wird es. Man steigert sich in verschiedene Emotionen hinein. Hilfreicher ist es, störende Einflüsse suggestiv in die Übung einzubauen und an einer gelassenen Haltung zu üben.

Gelassenheit heißt, eine Akzeptanz den Dingen gegenüber zu entwickeln. „Es ist wie es ist.“

**Ein paar Beispiele dafür:**

„Das Rauschen des Verkehrs auf der Straße klingt wie das Meeresrauschen. Ein angenehmes Meeresrauschen. Das hilft mir, um noch leichter entspannen zu können...“

„Andere würden sich jetzt vielleicht darüber aufregen, aber ich steigere mich da nicht hinein. Ich konzentriere mich auf meine Übung...“

„Ich bleibe bei meiner Entspannung. Nichts kann mich dabei stören. Diese Zeit ist für mich wichtig und tut mir gut...“

„Das Äußerliche ist mir egal, vollkommen gleichgültig. Jetzt ist meine Entspannung...“

Üben Sie mit der Haltung und versuchen Sie, innere oder äußere Störungen auf sinnvolle Weise mit Ihren Übungen zu verbinden. Auf diese Weise können störende Einflüsse die Übung sogar noch vertiefen und Sie noch mehr entspannen.

Wenn Sie an weiteren Informationen interessiert sind oder autogenes Training ausprobieren wollen, empfehlen wir Ihnen

unser

[Online Training](#)

[Lernmappe für Zuhause](#)

*Foto: Uwe Leder*