

Autogenes Training

Johannes Heinrich Schultz, ein deutscher Arzt entwickelte mit dem autogenen Training eine Technik, die unabhängig vom kulturellen Umfeld und der Weltanschauung anwendbar sein sollte. Vor ihrer Ausarbeitung war er lange Zeit in einem Berliner Hypnose-Ambulatorium tätig. Auf diesen Erfahrungen aufbauend, hat J. H. Schultz mit den Vorarbeiten zum autogenen Training vor dem Ersten Weltkrieg begonnen, nach wissenschaftlichen Prinzipien eine Selbsthilfemethode entwickelt und 1926 die erste Arbeit über die „Autogenen Organübungen“ veröffentlicht. Die Veröffentlichung des Buches „Das autogene Training“ erfolgte 1932.

Grundlage für die Arbeiten und das Buch 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.

Während der Übung soll die Körperhaltung für den Trainierenden bequem sein. Man sollte wenigstens einmal täglich liegend und einmal täglich sitzend trainieren.

Haltung

Die traditionellen Haltungen sind:

1. Droschkenkutscherhaltung.
2. Sitzhaltung mit Armlehnen.
3. Liegehaltung.
4. Schreibtischhaltung.



DK-Haltung



Lehnstuhl



Liegehaltung



Schreibtischhaltung

Übungen

Die sogenannte Grundstufe des autogenen Trainings besteht aus sechs Übungen, plus die allgemeine Ruheformal, plus das Zurücknehmen:

1. Erleben der Schwere
„Meine Arme und Beine sind angenehm schwer.“
2. Erleben der Wärme

- „Meine Arme und Beine sind angenehm warm.“
3. Herzregulierung
„Mein Atem fließt ruhig und gleichmässig.“
 4. Atmungsregulierung
„Mein Puls geht angenehm ruhig, kräftig und gleichmässig.“
 5. Bauchwärme
„Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“
 6. Stirnkühlung
„Meine Stirn ist angenehm kühl.“
 7. Nach geschätzten fünf bis sieben Wiederholungen der auf einzelne Körperbereiche bezogenen Entspannungsformel folgt als „Zielvorstellung“ die allgemeine Ruheformel:
„Ich bin ganz ruhig.“
 8. Zurücknehmen.
Fäuste ballen, Muskulatur im ganzen Körper anspannen und wieder loslassen, sich strecken und recken. Augen öffnen und zusammen kneifen und wieder öffnen. Ein paar tiefe Atemzüge nehmen.

Beenden

Das Erlernen des sogenannten „Zurücknehmens“ ist wichtig, weil es wieder aus dem tranceähnlichen Zustand in die Alltagsrealität zurückführt. Das Zurücknehmen ist oben beschrieben. Es wird so lange wiederholt bis man sich frisch und wieder ganz präsent im Raum empfindet.

Vor dem Schlafengehen wird nicht zurückgenommen. Stattdessen dreht man sich zur Seite und schläft (hoffentlich) ein.

Literatur

Dieser Text stammt mehrheitlich aus dem Internet (Wikipedia)

Buchempfehlung: Delia Grasberger, Autogenes Training, GU Verlag

