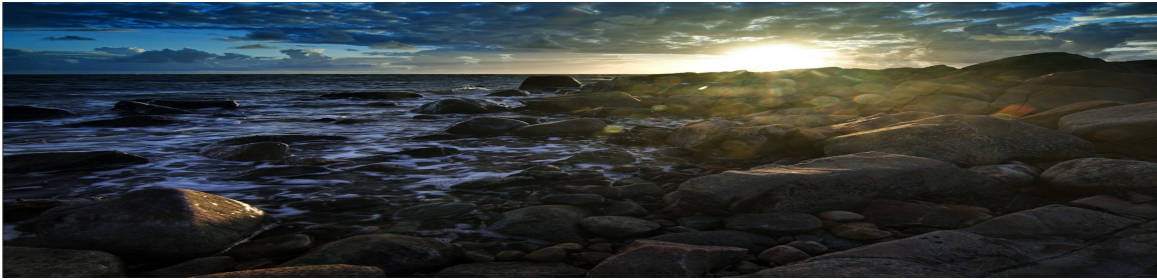


Autogenes Training (AT)

- Im Einklang mit Körper, Geist und Seele -



Grundsätzliches zur Entspannung

Um entspannen zu können, muss man sich von stressverursachenden Gedanken und Bildern lösen können. Man wechselt den inneren Aktivierungsfilm gegen einen inneren Ruhe- und Entspannungsfilm. Somit kann jede Tätigkeit durch ihre gleichförmige, ruhige, vielleicht auch routinierte oder ritualisierte Abfolge einen Zugang zur Entspannung verschaffen. Ob es das Joggen, Spazieren gehen, Sonnen, Angeln oder Lesen ist. All das kann uns zu einem gewissen inneren Ruhezustand verhelfen. Die Entspannungsreaktion ist gekennzeichnet durch Gefühle des Wohlbefindens, der inneren Ruhe und Lockerheit. **Tiefe Entspannungszustände und eine erhöhte Erholungswirkung** werden jedoch durch ein systematisches Entspannungstraining erreicht.

Was ist Autogenes Training?

Das autogene Training (auto = eigen; genos = entstehen; „**selbsttätiges Training**“) zählt zu den mentalen Entspannungsverfahren, wie auch die Meditation und Fantasiereise. Mentale wie körperliche (z.B. Yoga) Entspannungsverfahren lassen sich letztlich auf zwei Grundprinzipien zurückführen:

- o Verbesserung der Körperwahrnehmung
- o Vorstellungskraft (Unterstützung durch Suggestion)
- o konzentrierte „Selbstversenkung“

Seelische Anspannung beeinflusst über das vegetative Nervensystem auch das körperliche Wohlbefinden. Beim Autogenen Training werden Sie dazu angeleitet, diesen Mechanismus willkürlich positiv zu beeinflussen. Anspannungsbedingtes Herzklopfen wird so beispielsweise wirkungsvoll beruhigt.

Körper, Geist und Seele werden nicht getrennt voneinander, sondern als eine Einheit verstanden. Durch die intensive Vorstellung bestimmter körperlicher Entspannungszustände kann eine Veränderung der Organfunktion erreicht werden. Dies geschieht durch das **bildhafte Kommunizieren mit dem Unterbewusstsein**. Das Unterbewusstsein arbeitet eher visuell als verbal und teilt sich beispielsweise in Träumen mit. Umgekehrt ist es auch durch Bilder stärker ansprechbar.

Geschichtlicher Hintergrund

- o Begründer des Autogenen Trainings Prof. Johannes Heinrich Schultz (1884-1970)
- o 1932 erstmals publiziert, entwickelte er das Autogenes Training auf der Grundlage der Hypnose (Teilschlaf) leichten Grades
- o ursprünglich als Psychotherapie angedacht

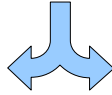
Zielstellung des Autogenen Trainings

Ziel ist es, die erlernten Entspannungsreaktionen in schwierigen und stressauslösenden Alltagssituationen hervorzurufen und nutzen zu können. Positive Auswirkungen hat das Autogene Training vor allem auf das Nerven- und Herzkreislaufsystem.

Physiologische Grundlagen

Um eine Entspannungstechnik richtig und wirkungsvoll anwenden zu können, ist es notwendig zu verstehen, welche physiologischen Vorgänge bei Stress- und Entspannungsreaktionen im Körper ablaufen.

Nervensystem

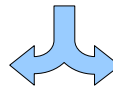


Willkürliches Nervensystem

Enthält alle Nerven, die man benötigt, um bewusste Bewegungen auszuführen

Unwillkürliches (vegetative) Nervensystem

steuert alle Funktionen, die sich der eigenen Einflussnahme entziehen (Herzschlag, Reflexe, Verdauung)



Sympatisches Nervensystem

- Energieentladungen in Stresssituationen
- Steuerung abbauender Stoffwechselprozesse, die zur Leistungssteigerung dienen

Parasympatisches Nervensystem

Regeneration, Energiespeicherung
- überwiegt in Erholungs- und Verdauungsprozessen

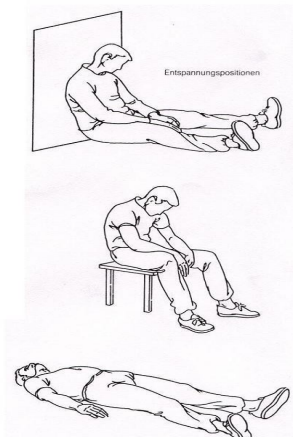
Anspannung und Entspannung sollten im Alltag ausgeglichen agieren, so befindet sich das vegetative Nervensystem beim gesunden Menschen im Gleichgewicht!

Positive Wirkungsweise des Autogenes Trainings

- o Physisches und psychisches Gleichgewicht
- o Konzentrationssteigerung (vor Wettkämpfen, Prüfungen, am Arbeitsplatz etc.)
- o Stressabbau; erhöhte Stresskompetenz
- o Stärkung des Immunsystems
- o Angstbekämpfung, Abmildern depressiver Verstimmungen
- o Kopfschmerzbekämpfung
- o Eindämmen von Magen-Darm-Beschwerden
- o Bekämpfung von Schlafstörungen, Durchschlafproblemen
- o Lösen von Schmerzen, Verspannungen
- o Raucherentwöhnung

Entspannungspositionen

aus: Eberspächer, Hans
"Mentale Trainingsformen in der Praxis"
Oberhaching, 1990



Durchführung

Im tiefen Entspannungszustand des Autogenen Trainings ist man in der Lage, direkt mit seinem Unterbewusstsein zu kommunizieren. Mittels so genannter „Vorsatzformeln“ kann man sich selbst hypnotische Aufträge erteilen, die vom Unterbewusstsein direkt umgesetzt werden. Alle Übungen bauen gezielt aufeinander auf, indem sie ein immer tieferes selbsthypnotisches Stadium herstellen. Einzeln haben sie jedoch auch eine große Wirkung. Das Autogene Training (AT) verlangt zwar unbedingten und ausdauernden Einsatz der inneren Sammlung (Konzentration). Es benutzt aber nicht den bewussten, mit aktiver Spannung arbeitenden Willen, sondern eine innere Hingabe an bestimmte **Übungsvorstellungen**:

Einstieg: „Körperreise“ zur Innenkehrung der Aufmerksamkeit

AT - Grundübungen

- o Ruhe („Ich bin ruhig, ganz ruhig und entspannt“)
- o Schwere ("Arme und Beine sind angenehm schwer")
- o Wärme ("Arme und Beine sind strömend warm")

AT - Organübungen

- o Atmung ("Atem geht ruhig und gleichmäßig; Atem kommt und geht; es atmet mich")
- o Puls/Herz ("Puls geht ruhig und regelmäßig")
- o Bauchübung/Sonnengeflecht ("Sonnengeflecht ist strömend warm")
- o Stirn-/Kopfübung ("Stirn ist angenehm kühl, Kopf klar und frei")

Ausstieg: Rücknahme ins „Hier und Jetzt“ zur Aktivierung von Nerven und Herzkreislauf

Jede „Formel“ wird aufeinander aufgebaut und nacheinander (anfangs) 6 mal wiederholt, bei regelmäßiger Übung herunter gekürzt.

Für das Autogene Training ungeeignet sind:

- Menschen mit starken Depressionen sowie akuten Belastungstraumen
- Menschen mit Schizophrenie
- Zustand nach Bauchoperationen
- Menschen mit Magen-Darm-Blutungen

Wer an körperlichen oder seelischen Beschwerden leidet, sollte mit seinem Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten besprechen, ob etwas gegen das Erlernen des AT spricht.

Ihre Ansprechpartnerin für AT im Hotel „Döllnsee-Schorfheide“:



Ulrike Pilz

Diplom-Sportwissenschaftlerin

- mehrjährige Erfahrungen im Bereich des Entspannungstrainings
- Trainerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Tel: 039883-489680

Tel mobil: 0176-78192038

Email: pilzimwald@googlemail.com