

# Systematisch entspannen mit Autogenem Training

## Was ist Autogenes Training?

Autogenes Training dient der systematischen Entspannung des Körpers sowie der Psyche durch eine Konzentration auf das Innere. Es wird selbstbestimmt ohne fremde Hilfe angewendet und kann leicht in den Alltag integriert werden. Die Methodik wurde bereits in den 1920er Jahren von dem Arzt Johannes H. Schultz entwickelt. Bis heute wurden zahlreiche positive Effekte in wissenschaftlichen Studien gefunden. Zu den positiven Effekten des Autogenen Trainings zählen beispielsweise eine Verbesserung der Entspannungs- und Erholungsfähigkeit sowie eine Reduktion von Schmerzen, Schlafstörungen, Angst und Unruhe.

## Worauf sollten Sie achten?

Systematische Entspannung braucht viel Übung! Planen Sie am besten sogar mehrmals täglich ein paar Minuten ein, in denen Sie schrittweise die Formeln üben. Je mehr Übung, desto besser können Sie sich auch bei Stress entspannen und desto mehr positive Effekte werden Sie bemerken.

Bei Organfunktionsstörungen oder psychotischen Erkrankungen sollten Sie vorab mit einem Kursleiter sprechen. Am besten üben Sie die Formeln zuerst in einem Kurs für Autogenes Training ein. Viele Kurse werden übrigens auch von den Krankenkassen bezuschusst.

## Wie ist der Ablauf?

- Im Sitzen zunächst die Beine im rechten Winkel schulterbreit auf den Boden stellen, Oberkörper aufrichten, Arme seitlich hängen lassen.
- Im Oberkörper leicht zusammensacken, den Ruhepunkt finden und Arme auf den Oberschenkel legen („Droschkenkutscherhaltung“).
- Die Augen schließen, ruhig ein- und ausatmen.
- Inneres Vorsagen der klassischen und optional eigener Formeln:

1. *Ich bin ganz ruhig.* <sup>3x</sup>  
*Ruhe.*
2. *Der rechte Arm ist schwer.* <sup>3x</sup>  
*Schwere.*
3. *Der rechte Arm ist warm.* <sup>3x</sup>  
*Wärme.*
4. *Die Atmung ist ruhig und regelmäßig.* <sup>3x</sup>  
*Es atmet mich.*
5. *Das Herz schlägt ruhig.* <sup>3x</sup>
6. *Die Körpermitte ist strömend warm.* <sup>3x</sup>
7. .... <sup>3x, 0</sup>
8. .... <sup>3x, 0</sup>
9. *Die Stirn ist angenehm kühl.* <sup>3x</sup>

<sup>3x</sup>: Bis zu 3x wiederholen. <sup>0</sup> Optional.

- Am Ende das aktivierende Zurücknehmen durch Ballen der Fäuste, tiefes Einatmen und Öffnen der Augen nicht vergessen.

SANDRA WAELDIN

*Leicht in den Alltag integrierbar*

*Steigerung der Erholungsfähigkeit*

*Üben, üben, üben.*

*Zum Weiterlesen: Krampen, Günter (2011). Autogenes Training: Ein alltagsnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe. Göttingen: Hogrefe.*