

Die beste Entspannungsmethode der

Das Autogene Training



Teil 2

Im ersten Part (Paracelsus 05.16) ging ich auf die Grundlagen und Theorien rund um das Autogene Training ein. Ziel diese Beitrags ist es, Ihnen die einzelnen Übungsschritte und ihre Auswirkung auf Körper, Geist und Seele zu vermitteln. Wenn Sie diese Übungen durchführen, nehmen Sie sich Zeit. Sorgen Sie dafür, dass Störfaktoren (Telefon, Türklingel etc.) vermieden werden. Verwenden Sie immer dieselben Formeln, um die Generalisierung der Übungsformel zu erreichen. Sagen Sie sich in aller Ruhe im Geiste die Formeln und spüren Sie nach, was in Ihrem Körper passiert.

Ausgangspositionen für das Autogene Training (AT)

Droschkenkutschhaltung im Sitzen Der Übende sitzt bequem mit dem Rücken leicht angelehnt auf einem Stuhl. Unterarme und Handrücken ruhen auf den Oberschenkeln. Der Oberkörper und der Kopf sind leicht nach vorne geneigt. Die Füße haben guten Bodenkontakt.

AT im Liegen Der Übende liegt bequem auf dem Rücken. Die Füße fallen locker nach außen und die Beine sind geöffnet. Die Arme ruhen neben dem Körper, Handflächen weisen nach oben. Der Kopf kann durch ein Kissen gestützt werden. Bei Bedarf eine Rolle unter die Knie legen.

Schwereübung Das übergeordnete Ziel dieser Einheit stellt die Vermittlung des Schweregefühls im Rahmen des Autogenen Trainings dar. Es kommt zu einer nachweisbaren Entspannung der Muskulatur. Das Muskelsystem nehmen wir Menschen sehr bewusst wahr, da es unserem „Ich-Bewusstsein“ am nächsten ist. Aufgrund dieser Tatsache stellte Schultz diese Übung an den Anfang des Trainings.

Voraktivitäten Schwereformel Zu Beginn dieser Einheit sollte der Übende ein Brainstorming durchführen über das, was er mit dem Begriff „Schwere“ verbindet.

Wahrnehmungsübung in Rückenlage

1. Schließen Sie Ihre Augen. Wo spüren Sie deutlich die Auflagepunkte des Körpers auf der Unterlage? ¹⁾

2. An welchen Punkten spüren Sie die Schwere besonders intensiv, und wo spüren Sie sie weniger?

3. Nehmen Sie Stellen wahr, die sich verkrampft oder verhärtet anfühlen?

Erleben der Schwere In Rückenlage beide Arme und Beine in die Luft strecken, die Streckung solange halten, bis Arme und Beine schwer werden und zu zittern beginnen. Atmen Sie tief in diese Position hinein.

Schwereformel Übung zur Entspannung der Muskulatur. Der Muskeltonus wird nachweislich gemindert, Verspannungen können sich lösen¹⁾.

Visualisierungsmetaphern

- Stellen Sie sich vor, wie Ihre Extremitäten auf einer Waage liegen und wie der Zeiger immer weiter ausschlägt.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie eine schwere Kiste tragen.
- Stellen Sie sich einen schweren Sandsack vor, der auf Ihrem Arm liegt.

Alternative Formeln

- Mein Arm ist angenehm schwer.
- Mein Arm ist gelöst und frei.
- Eine angenehme Schwere durchflutet meinen Körper.

Wärmeübung Das übergeordnete Ziel stellt die Vermittlung des Wärmeerlebnis im Rahmen des Autogenen Trainings dar. Die Blutgefäße werden durch die Aktivierung des Parasympathikus geweitet und man spürt besonders gut im Bereich der Arme und Beine Wärme. Mit etwas Übung kann man gezielt auch andere Körperteile entspannen und mit Wärme durchfluten.

Wärmeformel Übung zur Entspannung der Blutgefäße, Regulation des Kreislaufsystems, öffnet für mehr Mitgefühl²⁾.

Visualisierungsmetaphern

- Wärmende Sonnenstrahlen sind auf der Haut.
- Eine Wärmflasche liegt auf Ihrer Hand.
- Sie liegen vor einem brennenden Kamin.
- Sie sitzen auf einer Parkbank und lassen die Sonne auf Ihre Arme strahlen.
- Sie liegen in einer warmen Badewanne und genießen die Wärme.
- Schnee schmilzt in der Frühlingssonne.

Alternative Formeln für Wärme

- Mir ist wohlig warm.
- Eine angenehme Wärme durchflutet mich.

Atemübung Das übergeordnete Ziel dieser Einheit stellt die bewusste Wahrnehmung der Atmung im Rahmen des Autogenen Trainings dar. Es kommt zu einer tieferen seelischen Entspannung. Eine ausgewogene Atmung hilft uns, zentriert und konzentriert zu sein. Unter Stress verändert sich das Atemmuster, die Atmung wird flacher. Dadurch wird der gesamte Organismus beeinflusst und wir trennen uns von unserer Körpermitte. Eine gute Zentrierung lässt uns den Anforderungen des Alltages entspannter und gelassener begegnen³⁾.

Visualisierungsmetaphern

- Stellen Sie sich eine Kirchenglocke vor, deren Inneres komplett beatmet wird.
- Visualisieren Sie ein Boot, das sanft auf einem ruhigen See schaukelt.



1) Schwereübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein rechter Arm ist schwer.	6-mal	Muskulatur
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein linker Arm ist schwer.	6-mal	Muskulatur
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Beide Arme und Beine sind schwer.	6-mal	Muskulatur
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Der ganze Körper ist schwer.	6-mal	Muskulatur
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

2) Wärmeübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein rechter Arm ist warm.	6-mal	Gefäße
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein linker Arm ist warm.	6-mal	Gefäße
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Beide Arme und Beine sind warm.	6-mal	Gefäße
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Der ganze Körper ist warm.	6-mal	Gefäße
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

Alternative Formeln

- Es atmet mich.
- Es atmet ganz von selbst.
- Atmung geht ganz ruhig und gleichmäßig.
- Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig.
- Ich atme Ruhe, ich atme Schwere, ich atme Wärme.
- Herz und Atmung gehen ganz ruhig und gleichmäßig.
- Atmung ganz ruhig und gleichmäßig, es atmet mich ganz von selbst.
- Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig.

Herzübung Das übergeordnete Ziel dieser Einheit stellt die bewusste Wahrnehmung der Herztätigkeit im Rahmen des Autogenen Trainings dar. Durch die gezielte Anwendung dieser Formel soll der Herzschlag in einen Zustand der inneren Balance gebracht werden. Das Vertrauen in den eigenen Rhythmus wird gestärkt. Die Übende erlernt hier, seinen Puls wahrzunehmen und zu regulieren, es kommt zu einer Erhöhung der Herzauswurfsleistung.

Das Herz kann man auch als innere Lunge bezeichnen. Es pumpt das sauerstoffreiche Blut in die Arterien, dadurch in alle Körperzellen und Blutbahnen. Die Herzübung reguliert den Herzschlag und balanciert den Herzmuskel so, dass dieser ruhig und gleichmäßig seine Arbeit

tun kann. Durch die vorangegangene Sitzung und Generalisierung der Wärmeübung sind die Teilnehmer gut auf diese Übung eingestimmt.

Psychosomatik des Herzens Der Volksmund zeigt schon eindrücklich, welche Emotionen mit dem Herzen verbunden sind:

- Mir ist schwer ums Herz.
- Mein Herz ist gebrochen.
- Er trägt das Herz am rechten Fleck.
- Mein Herz ist verschlossen.
- Mein Herz ist verhärtet.
- Ich mache meinem Herzen Luft.
- Mir fällt ein Stein vom Herzen.

Visualisierungsmetaphern

- Stellen Sie sich vor, wie das Herz durch die Herzformel stimuliert wird und regelmäßig frisches Blut in die Arterien strömt.
- Alles fließt ruhig und regelmäßig, wie ein großer Fluss.
- Stellen Sie sich das gleichmäßig schlagende Pendel einer Uhr vor einer Landschaft vor.

Alternative Herzformeln

- Mein Herz schlägt angenehm gleichmäßig.
- Mein Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.
- Mein Herz arbeitet entspannt und hat genügend Raum.
- Mein Herz ist warm und gut behütet.
- Mein Brustraum ist weit und offen.

- Mein Puls fließt ruhig und gleichmäßig.
- Mein Herz schlägt ruhig und kräftig.

Sonnengeflechtübung Das übergeordnete Ziel dieser Übungseinheit im AT ist die Durchblutung der Organe im Bereich des Bauches über dem größten vegetativen Nervenknotten und die Bedeutung des Bauches als psychosomatische Projektionsfläche. Es kommt zu einer messbar erhöhten Durchblutung des Magens, deshalb bewährt sich diese Übung hervorragend bei Reizmagen, Magenschleimhautentzündungen und Magengeschwüren.

Das Sonnen- oder auch Solarplexusgeflecht ist eine große Nervenansammlung, die aus dem 12. Brustwirbel heraustritt und – in seiner Form einer Sonne ähnelnd – den Bereich hinter dem Magen auskleidet. Der Solarplexus hat eine starke Verbindung zum vegetativen Nervensystem.

Die Inder beschreiben die Lage dieser Nervenansammlung als Sitz des Bauch- oder Solarplexuschakras.

Alles, was mit Verdauung zu tun hat – auch im übertragenen Sinne – wird dem Solarplexus zugeordnet. Das Ansprechen des Sonnengeflechtes bewirkt eine tiefer gehende Entspannung. (Siehe 5).

3) Atemübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmäßig.	6-mal	Atemeinstellung
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

4) Herzübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig.	6-mal	Kreislaufsystem
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

5) Sonnengeflechtübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.	6-mal	Leiborgane
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

6) Stirnübung	Wiederholung	Entspannung
Ich bin ganz ruhig.	1-mal	Allgemeine Entspannung
Meine Stirn ist angenehm kühl.	1-mal	Kopf
Ich recke und strecke mich.	1-mal	Rücknahme
Ich hole tief Luft.		
Ich öffne meine Augen.		
Ich bin ganz im Hier und Jetzt.		

Voraktivitäten Sonnengeflechtsformel

Stellen Sie sich im Stillen folgende Fragen:

- Nehme ich meine innere Stimme wahr?
- Gestatte ich mir auch einmal Auszeiten?
- Bin ich in der Lage, Grenzen zu setzen?
- Fühle ich meine innere Mitte?
- Lebe ich in Balance?
- Kann ich mich entspannen und anvertrauen?

Visualisierungsmetaphern

- Stellen Sie sich ausgehend vom Bauchnabel wärmende Sonnenstrahlen vor.
- Stellen Sie sich eine Wärmflasche vor, die auf Ihrem Bauch liegt.
- Stellen Sie sich eine wärmende, leuchtende Glühbirne im oberen Bauchbereich vor.
- Stellen Sie sich eine kleine Sonne in Ihrem Magen vor, die Wärme in alle Richtungen des Körpers ausstrahlt.
- Legen Sie Ihre linke Hand auf den Magen und spüren Sie, wie von dieser ein angenehmer Strom von Wärme in den Körper hineinfließt.

Alternative Formeln

- Mein Bauch ist strömend warm.
- Mein Bauch ist weich und warm.

- Magen strömend warm.
- Leib strömend warm.
- Meine Mitte ist strömend warm.
- Mein Zentrum ist angenehm warm.

Stirnübung Mit dieser Übung wird die Grundstufe des Autogenen Trainings beschlossen. Nachdem wir in den vorangegangenen Übungen sehr stark den leiblichen Aspekt betont haben, aktivieren wir in dieser Übungseinheit wieder den wachen Verstand, als Antagonisten zum Leiblichen. Die Stirnkühleformel unterstützt uns, einen „kühlen, klaren Kopf“ zu bewahren. Diese Übung hat sich bei Kopfschmerzen und Erkältungskrankheiten bewährt, auch während anstrengender Prüfungssituationen kann sie eine wertvolle Unterstützung sein. Sie reguliert die Durchblutung im Kopfbereich.

Visualisierungsmetaphern

- Eine frische Brise weht um meinen Kopf.
- Der Wind erfrischt meine Stirn, während ich Fahrrad fahre.
- Man legt sich einen kühlenden Waschlappen auf die Stirn.
- Stellen Sie sich eine kühle Brise vor, die an der Stirn vorbeizieht.

Alternative Formeln

- Mein Kopf ist ganz frei.
- Mein Kopf ist ganz klar.
- Mein Kopf ist ganz frisch und entspannt.
- Kopfdruck wie weggeblasen.
- Mein Kopf ist ganz gelöst und entspannt.
- Stirn kühl.

Rücknahme Die Bedeutung der Rücknahme kann nicht oft genug betont werden. Nachdem der Übende noch einige Zeit bei der letzten Formel verweilen konnte, dient die Rücknahme dazu, dass er aus dem hypnoiden Zustand wieder auftaucht. Die Rücknahme ist wichtig, um wieder ganz wach, klar und anwesend zu sein.

So wird eine Restschwere nach dem Üben vermieden. Wollen die Übenden allerdings nach dem Üben direkt ins Schlafen übergehen, ist die Rücknahme nicht angezeigt.

- Ich balle meine Hände zu Fäusten und bewege meine Arme fest hin und her.
- Ich recke und strecke mich.
- Ich hole tief Luft.
- Ich öffne meine Augen.
- Ich bin ganz im Hier und Jetzt.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Spaß mit dem Autogenen Training.

Stephan Heinz

Heilpraktiker für Psychotherapie und Ergotherapeut mit Praxis in Fulda, Experte für Massage, Körperarbeit und Kinesiologie

StephanHeinz@gmx.de



Autogenes Training-Seminare

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. Dezember | Passau |
| 2. Dezember | Braunschweig |
| 2. Dezember | Essen |
| 3. Dezember | Mainz-Wiesbaden |
| 3. Dezember | Landshut |
| 3. Dezember | Dresden |
| 8. Dezember | Jena |
| 9. Dezember | Regensburg |
| 10. Dezember | Bielefeld |
| 6. Januar | Frankfurt |
| 13. Januar | Freilassing |
| 14. Januar | Magdeburg |
| 14. Januar | VS-Villingen |
| 21. Januar | Freiburg |

www.paracelsus.de

Literatur

Heinz, Stephan: Autogenes Training – Entspannt und zentriert im Alltag – Tiefenentspannung und Persönlichkeitsentwicklung. BOD Verlag

Heinz, Stephan: Energielehre, BOD Verlag