

Autogenes Training

Das *Autogene Training* ist ein *Entspannungsverfahren* und wurde in 1920er Jahren von Prof. Johannes Heinrich Schultz entwickelt. Das Autogene Training ist eng mit der Hypnose (siehe BBP 9/2018) verwandt, da bei beiden Verfahren mit Suggestionen gearbeitet wird. Während bei der Hypnose die Suggestionen vom Hypnotiseur vorgegeben werden, wird beim Autogenen Training mit *Autosuggestionen* gearbeitet, also mit Formeln, die der Übende sich selbst vorsagt wie z.B. „mein linker Arm ist warm“. Gesundes Leben erstreckt sich immer zwischen den Polen *Spannung und Entspannung*. In unserer heutigen Zeit braucht ein Mensch ein Höchstmaß an spannender Leistung. Dabei verkrampft der Mensch leider all zu oft, so dass *körperliche Vorgänge* wie z.B. die Atmung oder die Verdauung durch diese Spannung *erschwert werden können*. Die einzelnen Übungen des Autogenen Trainings sind so aufeinander aufgebaut, dass sie mit dem Einfachsten und Unscheinbarsten beginnen, nämlich mit Ruhe, Schwere und Wärme. Mit *zunehmendem Üben* und dem Zusammenbau verschiedener Übungsteile erreicht der Übende einen *entspannten Zustand*. Durch die bewusste Konzentration auf den eigenen Körper kommt es zu einer *intensiveren Körperwahrnehmung* und somit zu tiefer innerer Entspannung, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Voraussetzung für das Erlernen des Autogenen Trainings ist ein *wiederholtes Üben*, am besten täglich. Schaffen Sie sich einen Rückzugsraum, indem Sie ohne Leistungsdruck üben können. Das Streben nach Perfektion ist eher hinderlich.

Die *Wirkung* auf den gesunden Menschen ist *Erholung*. Schon wenige Minuten des Übens bringen die Erholung eines zweistündigen Schlafes. Der nächtliche Schlaf verbessert sich und wird oftmals als tiefer empfunden. Weiterhin werden *Aufregung und Ärger gedämpft*. Auch auf die *innere Unruhe, Ängste* und weitere *schwierige Lebenssituationen* kann sich das Autogene Training positiv auswirken, indem Unruhe und Ängste weniger werden und schwierige Lebenssituationen besser gemeistert werden können. Weiterhin wird die *Aufmerksamkeit gestärkt*. Auch die *geistige und körperliche Leistungsfähigkeit* wird gesteigert. Das Autogene Training gehört zu den *wichtigsten Maßnahmen der Vorsorgemedizin*, da sich durch das Autogene Training die *Widerstandskraft* und die *Immunabwehr* des Organismus gegen viele Erkrankungen beträchtlich *erhöhen!*

Die Seele wirkt sich auf den Körper aus. So kann das Autogene Training dazu beitragen, dass bei einem Menschen, dessen innere Unruhe sich als Herzklopfen äußert, sich die Symptome bessern oder gar ganz verschwinden.

Oftmals wird das Autogene Training in Gruppen angeboten. Wenn Sie flexibel bleiben möchten, dann können Sie das Autogene Training auch einzeln bei einem zertifizierten Seminarleiter buchen. Gönnen Sie sich einige Stunden des Autogenen Trainings, Sie werden sicherlich davon profitieren.

Fragen zum Thema? Schreiben Sie mir unter falk.hinneberg@gmx.net