

Das autogene Training

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die von dem Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde. Dabei flossen seine Erfahrungen in der Hypnosetherapie ein. Es ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion beruht. Er hat sie 1926 erstmals vorgestellt.

Das Autogene Training ist eine leicht erlernbare Methode, die, mit einiger Übung, jederzeit und an jedem Ort geübt werden kann, sogar in der Warteschlange im Supermarkt. In einer Zeit, in der Ängste, Stress, Burn-Out, Depressionen und viele andere psychische Belastungen zum Alltag gehören, ist es hilfreich, ein Instrument zu haben, mit dem man sich selbst in einen ruhigen und entspannten Zustand versetzen kann.

Das Autogene Training wird in drei Stufen eingeteilt:

Grundstufe

Mittelstufe

Oberstufe

Grundstufe

In der Grundstufe wird das vegetative Nervensystem angesprochen. Es sind Übungen, die auf den Körper Einfluss nehmen, um darüber die Psyche zu beeinflussen.

- Schwereübung
- Wärmeübung
- Herzregulierung (nur bei Herzgesunden!)
- Atmungsregulierung
- Bauchwärme (Sonnengeflecht)
- Stirnkühle
- Zurücknahme

Mittelstufe

In der Mittelstufe werden formelhafte Vorsatzbildungen erlernt. Dadurch wird Einfluss auf die Psyche und auf Verhaltensweisen genommen. Es geht

darum, eine Methode zu erlernen, die zur Selbsthilfe dient. Besonders bei Ängsten (Redeangst, Lampenfieber, Angst vor dem Erröten, Ängste im Beruf, im Umgang mit anderen, Angst vor Krankheit usw.), bei Unsicherheit, bei depressiven Verstimmungen, bei Antriebsmangel, bei akuten oder chronischen Schmerzen und bei viele anderen psychischen Belastungen wird das Autogene Training mit gutem Erfolg eingesetzt.

Die formelhaften Vorsätze müssen stets positiv formuliert sein und individuell angepasst werden.

Oberstufe

Die Oberstufe bildet die Brücke zur Psychoanalyse. 1929 hat Schultz von eine Auto-Analyse gesprochen, die zu überraschender Tiefe führen kann. Dabei kann man zum Beispiel seine Eigenfarbe finden oder sich mit Fragen an das Unbewusste wenden.