

## Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training (AT) ist ein Entspannungsverfahren, das von einem Berliner Arzt namens J.H. Schultz entwickelt wurde. Schultz war nicht nur Neurologe und Psychiater, sondern auch Psychotherapeut, und unter anderem schrieb er ein Lehrbuch über Hypnose. (Wenn hier und eventuell im Verlauf des Kurses von Hypnose die Rede ist, ist die Methode gemeint wie sie ausschließlich von speziell ausgebildeten Psychologen und Ärzten angewendet werden sollte und keineswegs von zweifelhaften Showmastern o.ä.!)

Er stellte sich die Frage, ob es nicht möglich wäre, die Vorteile der Hypnose durch **selbsttätiges systematisches Üben** zu erreichen; seine Patienten sollten auch außerhalb der Behandlungssitzungen etwas für sich tun können.

Das Ergebnis seiner Experimente und Untersuchungen ist das Autogene Training. Nicht die erste und nicht die einzige Methode der Selbstentspannung, aber sicher die weltweit am besten verbreitete und erforschte. Nicht nur für Menschen, die bereits größere Beschwerden haben, sondern eine gute Möglichkeit zur vorbeugenden Gesundheitspflege.

## Was bringt Autogenes Training?

Es wird in kleinen Schritten erlernt und regelmäßig geübt, und man erreicht damit

- ▶ ein angenehmes Erlebnis von Ruhe
  - ▶ Muskelentspannung
  - ▶ raschere Erholung von körperlichen wie von geistigen Anstrengungen
  - ▶ Beeinflussung von Körperfunktionen, die normalerweise dem Willen nicht zugänglich sind. Dadurch hilft es bei vielerlei Beschwerden, die mit Stress und Spannung zu tun haben, z. B. bei
    - hohem Blutdruck
    - Magen- und Verdauungsproblemen
    - Beschwerden beim Wasserlösen
    - Kopfschmerzen
    - Migräne
    - Menstruationsbeschwerden etc.
  - ▶ Bessere Konzentration
  - ▶ Abbau von Angst
- und vieles mehr.

Allgemein kann man sagen:

Das AT wirkt stabilisierend auf das vegetative Nervensystem und hilft so im Umgang mit Stress.

Das AT hat sich auch in der Geburtsvorbereitung bewährt, vor allem, wenn es in vorangegangenen Schwangerschaften Probleme gab. Zudem ist es wohl die einzige dieser Methoden, die sinnvollerweise auch von werdenden Vätern erlernt werden kann und obendrein nach der Geburt weiterhin nützlich ist.

## Was Autogenes Training nicht ist

- ▶ Es ist kein Wundermittel. Im Kurs wird genau erklärt, warum AT bei so vielen scheinbar unterschiedlichen Beschwerden hilft
- ▶ Es ist keine Blitzmethode, mit der sich die Welt innerhalb von zwei Wochen um 180 Grad dreht. Training heißt Übung, und Übung heißt, daß sich in der ersten Zeit noch nicht viel tut, daß sich nur mit regelmäßigem Einsatz Erfolge zeigen, die dafür umso nachhaltiger sind.
- ▶ Es ist kein exotisches Hobby, das mit besonderem Aufwand verbunden wäre. Sie brauchen also weder einen Trainingsanzug, noch eine Gelegenheit zum Liegen, noch ein abgedunkeltes oder schallisoliertes Zimmer. Sie lernen AT so, wie Sie es auch im täglichen Leben anwenden können, denn dort gehört es auch hin.
- ▶ Tonbänder, von denen Sie vielleicht gehört oder mit denen Sie selbst Erfahrungen gemacht haben, mögen noch so schöne Entspannungen herbeiführen, aber sie haben mit Sicherheit nichts mit Autogenem Training zu tun.

## Wie verläuft ein Kurs?

Sie können den Kurs einzeln oder in Kleingruppen absolvieren. Das Programm:

A	1. - 4. Stunde	Einführung; Erarbeitung von Schwere- und Wärmeerlebnis; Sitzhaltung
B	5. und 6. Stunde	Herz und Atem; Üben im Liegen
C		Warum wirkt AT? Erläuterung der vegetativen Umschaltung
D	7. - 9. Stunde	Sonnengeflecht/Leib- wärme und Stirnkühle; Üben unter erschwerten Bedingungen
E	10. Stunde	Formelhafter Vorsatz

Der Kurs kann auch in zwei Stufen zu je fünf Sitzungen besucht werden, man muß sich also nicht gleich aufs volle Programm festlegen.

**Basis:** Schwere, Wärme, Formelhafter Vorsatz. Erläuterungen zum vegetativen Nervensystem verdeutlichen, warum, bereits die Basisstufe bei regelmäßigem Üben sehr effizient ist (Teile A, C und E) und oft bereits ausreicht.

**Aufbau:** "Organübungen", Üben unter erschwerten Bedingungen (Teile B und D)

## Was ist zu beachten?

Für das AT braucht es also weder einen Trainingsanzug noch Tonbänder oder CDs. Es setzt keinen großen zeitlichen Aufwand voraus; der Erfolg stellt sich nur mit regelmäßigem selbständigem Üben ein.

Schon J.H. Schultz beklagte, daß vieles als „Autogenes Training“ angeboten wird, das mit seiner Methode so gut wie nichts zu tun hat. Sie sollten kein unnötiges Risiko eingehen, sich eine Mogelpackung einzuhandeln. AT sollten Sie nur bei ausgebildeten und erfahrenen Fachpersonen lernen.

Ich selbst hatte Ehre und Vergnügen, noch einige Kollegen von J.H. Schultz persönlich zu treffen, mit ihnen zu diskutieren und von ihnen zu lernen, um Wissen und Erfahrung seriös weitergeben zu können. Bei der Schweizerischen Ärzte- und Psychologengesellschaft für Autogenes Training und verwandte Verfahren (SGAT) bin ich autorisiert, auch Kollegen auszubilden und lege daher besonderen Wert auf korrekte und sorgfältige Vermittlung.

Der Vorteil des AT ist:  
Man **kann** selbst etwas tun.  
Der Nachteil:  
man **muß** selbst etwas tun.

# Autogenes Training

**Ilse Scarpatetti-Lohr, lic.phil.**  
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

[www.stress-und-trauma.info](http://www.stress-und-trauma.info)  
[stress-und-trauma@gmx.net](mailto:stress-und-trauma@gmx.net)

St.Gallen:  
071-222 47 30  
Ludwigshafen:  
01514 552 96 44

