

Autogenes Training (AT)



Das auf Autosuggestion basierende Verfahren wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz (1926) aus der Hypnose entwickelt.

Der Begriff „autogen“ stammt aus dem Griechischen. Er bedeutet „selbsttätig erzeugen“ und meint von innen heraus erzeugte Entspannung. Es ist eine Art Selbsthypnose und lenkt die Aufmerksamkeit weg vom Alltagsgeschehen hin zu unseren Körperempfindungen wie Schwere und Wärme.

Das autogene Training beinhaltet sieben Grundübungen:

- Ruhe („Ich bin ganz ruhig und entspannt.“)
- Schwere („Mein rechter Arm ist ganz schwer.“)
- Wärme („Mein rechter Arm ist ganz warm.“)
- Atem („Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig.“)
- Herz („Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig.“)
- Sonnengeflecht („Mein Sonnengeflecht (Bauch) ist strömend warm.“)
- Stirn („Meine Stirn ist angenehm kühl.“)

Die Sätze werden formelhaft wiederholt.

Die Wirksamkeit des Programms basiert auf Konzentration und Passivität: Konzentration auf die sich wiederholenden Vorstellungsinhalte (zum Beispiel Wärme- oder Schwereformel) und Passivität, weil der Übende die Veränderungen wahrnehmen, aber nicht bewusst eingreifen soll. AT basiert eher auf mentalen Übungen. Die Methode benötigt allerdings eine längere Übungszeit.

Das Verfahren erzeugt eine tiefe Entspannung im vegetativen Bereich. Vom Blutkreislauf über die Atmung bis hin zu den Verdauungsorganen werden alle Körpersysteme auf Ruhe umgestellt.

Autogenes Training ist geeignet für Personen, die sich gut konzentrieren können und eine gute Vorstellungskraft besitzen. Für Personen, die den Zugang zur Entspannung eher über die Konzentration und die Vorstellungskraft erreichen, ist die progressive Muskelentspannung oft nicht geeignet, da der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung eher als störend empfunden wird.