

DAS AUTOGENE TRAINING

ODER

KONZENTRATIVE SELBSTENTSPANNUNG¹

1.0. Geschichte des Autogenen Trainings:

Es wurde durch Herrn Prof. Dr. med. I.H. Schultz in Berlin um das Jahr 1920 entwickelt, als Konzentrative Selbstentspannung in der aktiven Therapie im Rahmen der sogenannten "kleinen Psychotherapie". Es war damals schon für die Gruppentherapie vorgesehen, da es einfach zu handhaben und verhältnismäßig leicht zu lernen ist. Außerdem darf die aktive Mitarbeit der Patienten nicht vergessen werden. Als Indikationen galten: Psychogene Blindheit, Taubheit, Aphonie, Lähmung, Tremor, Astasie und Abasie.²

2.0. Fragen, die sich aus der Problemstellung ergeben:

2.1. Was ist Autogenes Training überhaupt?

Autogenes Training ist Konzentrative Selbstentspannung, d.h. Sie müssen durch Konzentration, durch sich selbst, aus Ihrem Ich, sich durch Training, also fleißiges Üben, selbst entspannen, also loslassen.³

2.2. Was kann Autogenes Training?

Wir leben in einer sehr aufregenden, vom einzelnen das Letzte fordernden, lauten und erbarmungslosen Welt. Unser technisches Zeitalter schreitet so schnell auf unzähligen Teilgebieten voran, daß wir trotz unserer guten Anpassungsfähigkeit nicht mehr in der Lage sind, allem zu folgen oder es zu verstehen. Wir sind überfordert und dadurch gestreßt! Die Folgen sind uns allen bekannt: Streß, nervöse Störungen

¹ Nach einem Kurkonzept für das Blindenkurheim Saulgrub von Herrn Dr. med. Ernst Naumann nach den Grundlagen von Herrn Prof. Dr.Dr.hc.J.H. Schultz, Berlin 1920. Der erste Kontakt mit dem Autogenen Training für mich erfolgte bei Dr. Naumann im Jahre 1983; seit dieser Zeit praktiziere ich das Autogene Training immer wieder.

² Aphonie = Stimmlosigkeit, Fehlen des Stimmenklanges, Sprechen mit Flüsterstimme, Hysterische Komplexgruppe.
Tremor = Zittern, Angstzittern, Hysterie, seelisch bedingtes Zittern.

Abasie oder Astasie nach Blocq, Jaccoud
= Unfähigkeit zu stehen, zu gehen ohne organisch faßbaren Befund.

³ Autogenes Training wird in einigen neueren Quellen als **Aktiv - Hypnoides - Verfahren** bezeichnet. Der Schultz'sche Begriff der "konzentrativen Selbstentspannung" wird hier auch als **organismische Gesamtschaltung** erklärt.

unterschiedlichster Art, systemische und funktionelle Erkrankungen wie Herzinfarkt, Krebs, Infektionen, Autoimmunerkrankungen, Magen - Darm - Erkrankungen. Im Beruf oder in der Schule, sogar als Rentner oder Pensionist können Sie sich nicht den ständigen Einflüssen unserer gehetzten Zeit entziehen. Schlagen Sie eine Zeitung auf oder hören Sie Nachrichten, sehen Sie TV, überall finden Sie Mord, Tod, Gewalt, Aggression, Unfall, Terror, Krieg oder Armut, Arbeitslosigkeit und Elend; höchst selten werden Sie Erfreuliches zu Augen bekommen.

" Krise " ist das Schlagwort unserer Tage. Es kriselt überall in der Welt, in Europa, in Deutschland, sogar in unserer direkten Umgebung, in unserer Familie!
Was daraus entsteht, sind:

Angst, Unruhe, Unsicherheit, Verspanntsein, Abgespanntsein, Müdigkeit, Leistungsknick, seelische und körperliche Krankheit !

Sie können sich aus diesem ganzen Teufelskreis nur lösen, wenn Sie immer wieder versuchen - über dem Ganzen zu stehen und dabei einen klaren Kopf zu behalten. Sie müssen wieder zu sich selbst finden !

Ein Weg dazu ist Autogenes Training !

Der eine oder andere wird entgegenen, daß er oder sie dafür ihren Glauben an Gott hat und daß ER ihm oder ihr hilft. Das ist sicherlich richtig, aber Gottvertrauen heißt auch, - als Mensch alles zu tun, was ich als Mensch tun kann, damit es besser geht, nur so kann Gott helfen !

2.3. Was kann Autogenes Training noch?

Es kann Ihnen helfen bei:

Schlaflosigkeit, Einschlafproblemen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Leib- u. Gliederschmerzen, Verspannung, Durchblutungsstörungen der Gliedmaßen, Ärger, Unruhe, Angst, Gereiztheit, Unbeherrschtheit, Ziellosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Kräfte sparen, Leistung steigern, Zeit sparen, Schwächen ausstilgen und Rauchen, Alkohol, Drogensucht, Fettsucht zu überwinden.⁴

Autogenes Training ist kein Hokusfokus und auch keine Spinnerei. Es wird heute auf der ganzen Welt von Millionen Menschen angewandt, die mit beiden Beinen auf dem Boden stehen, und die im Leben etwas erreicht haben oder etwas werden wollen.⁵

⁴ Indikationen aus der Sicht der Medizin sind so vielseitig, daß es unmöglich ist, alle aufzuzählen. Ich darf auf das Buch von Prof. Dr. med. D. Langen verweisen, in dem die ICD (International Classification of Diseases) zitiert wird.

⁵ Die Anwendungsbeispiele sind Tausende und Abertausende, ein Fall bewegt aber immer wieder die lehrenden Ärzte, und das war die Atlantiküberquerung von Lindemann im afrikanischen Einbaum. Er hatte beim ersten Versuch große Probleme mit dem Schlafentzugsdelirium und konnte dies beim zweiten Versuch völlig eliminieren.

Das Anliegen unserer Zeit:

Bringen Sie Ihr ICH wieder in den Einklang mit der Umwelt und der Natur, lassen Sie sich dabei durch Autogenes Training zum Erfolg führen. Schöpfen Sie ein besseres und höheres Lebensgefühl, mehr Befriedigung aus Ihrer Tätigkeit, mehr Freude und Liebe aus Ihrer Familie mit Hilfe der eigenen Kraft, mit Hilfe des erlernten Autogenen Trainings. Sie werden bald merken, daß von Ihnen benötigte Genußgifte, sei es Alkohol, Zigaretten, Tabletten oder Schlimmeres, keine Notwendigkeit mehr sind, sogar das Leben ohne Sie besser läuft. Man lebt wieder bewußt dessen, was da geschieht.

Das wichtigste aber vielleicht ist, daß Autogenes Training nach Schultz keine Kontraindikationen kennt, also warum Medikamente nehmen, wenn wir uns selbst helfen können.⁶

Nachdem Sie jetzt wissen, was Autogenes Training in etwa ist, müssen Sie nun selbst überlegen, ob diese Methode etwas für Sie sein kann.

Wissen müssen Sie noch, daß Sie eine gewisse Mühe des Erlernens auf sich nehmen, und daß Sie sich täglich einen kleinen Augenblick der Ruhe zum Weiterüben nehmen müssen !

Haben Sie sich entschieden?

Gut, dann soll es losgehen!

Das Autogene Training:

3.0. Körperhaltungen:

3.1. Üben im Liegen:

Sie liegen auf dem Rücken, wenn möglich nicht zu hart und nicht zu weich, ein Kissen oder eine Rolle unter dem Kopf, vielleicht auch unter den Knien. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper, die Handrücken weisen nach oben. Arme und Hände sind völlig entspannt. Die Füße liegen nebeneinander, die Großzehen haben einen Abstand von etwa fünf Zentimeter.

Achtung :!!!!!! Füße nie übereinander verschränken !!!!!!

3.2. Üben im Sitzen:

Das Beste wäre ein Lehnstuhl mit gut gepolsterten Armlehnen und einem Haltepunkt für den Kopf. Sie lehnen sich bequem zurück. Legen die Arme völlig entspannt auf die

⁶ Nach Meinung der Psychotherapie gibt es doch einige Kontraindikationen, sprechen Sie deshalb gegebenenfalls mit ihrem behandelnden Arzt oder Psychotherapeuten. Grundsätzlich sollten Kranke aus der Gruppe der schizophrenen Erkrankungsformen Abstand vom Autogenen Training nehmen.

Armlehnen. Ihre Füße stehen flach auf dem Boden, die Knie sind leicht gespreizt (30/40 cm). Sie sitzen vollkommen locker und bequem.

3.3. Üben in der Droschkenkutscherhaltung:

Sie haben weder eine Liege noch einen Lehnstuhl zur Verfügung, aber Sie können eine Bank, einen Stuhl, einen Hocker oder sogar die Toilette zum ungestörten Üben z.B. im Büro verwenden. Sie setzen sich auf den von Ihnen erwählten Stuhl, richten sich so gerade wie möglich auf und lassen sich dann entspannt ineinander zusammenfallen. Dabei legen Sie Ihre Unterarme auf die Oberschenkel, die Hände zwischen die Knie, so daß diese sich nicht berühren können. Ihren Kopf lassen Sie hängen, wie er will, er fällt meistens mit dem Kinn auf die Brust.⁷

Damit kennen Sie bereits die drei Grundhaltungen, in denen Sie das Autogene Training üben können.

4.0. Ich bin ganz ruhig !

Während Sie sich hinlegen, setzen oder einrichten, schließen Sie die Augen und denken vor sich hin:

Ich bin ganz ruhig ! Ich bin ganz ruhig ! Ich bin ganz ruhig !
 Ich bin ganz ruhig ! Ich bin ganz ruhig !

⁷ Patienten mit einem HWS-Syndrom (Halswirbelsäulenbeschwerdekreis), Migräneanfällen, unklaren Kopfschmerzen (Diese letzten beiden Krankheitsgruppen sollten eventuell der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson den therapeutischen Vorzug geben!) mögen bitte von der Droschkenkutscherhaltung Abstandnehmen, da Sie in dieser Haltung ungenügend entspannen können, eventuell neue Schmerzen produzieren.

Der Name Droschkenkutscherhaltung kommt von der Haltung der schlafenden Kutscher in Berlin, Schultz bemerkte die völlige Entspanntheit der Schlafenden bei der gleichmäßigen Sitzstabilität und übernahm dies in das Autogene Training.

Ganz ruhig und entspannt! Ganz ruhig und entspannt!⁸

Sie müssen das Gefühl haben, daß Sie ganz entspannt und gelöst daliegen oder sitzen. So gleiten Sie in die erste Übung hinein.⁹

5.0. Der rechte Arm ist ganz schwer !

5.1. Bei dieser ersten Übung sprechen Sie nicht, sondern Sie denken: (5 bis 10 Mal hintereinander), Der rechte Arm ist ganz schwer ! Dann wiederholen Sie für zwei bis drei Minuten immer wieder:

(fünf Mal) **Ich bin ganz ruhig !**
Ganz ruhig und entspannt! (zweimal)
(fünf Mal) **Der rechte Arm ist ganz schwer !**
Ganz ruhig und entspannt! (zweimal)
(fünf Mal) **Ich bin ganz ruhig !**
Ganz ruhig und entspannt! (zweimal)
(fünf Mal) **Der rechte Arm ist ganz schwer !**
Ganz ruhig und entspannt! (zweimal)

Sehr bald werden Sie das Gewicht Ihres Armes als Schwere auf der Unterlage erleben, Sie sind dabei völlig entspannt und gelöst. Ihr Arm ist Ihnen bewußt!¹⁰

5.2. Jetzt nehmen Sie sich zurück !!!!!!!!!

Die Rücknahmeformel ist genauso wichtig wie die Übungsformel !

Sie müssen sich nach jeder Übung zurücknehmen !
Sie müssen sich nach jeder inneren oder äußeren Störung zurücknehmen !

⁸ Es hat sich im Rahmen der Patientenschulung ergeben, daß diese Überleitung den Wiedereinstieg in das AT erleichtert und als Rahmen der Übung erlebt und geschätzt wird.

⁹ Frau Dipl. psych. Weger benutzte für die Eingangsphase oder Ruhephase einen beeindruckenden Weg. Sie suggerierte uns die Vorstellung eines Platzes, der dem Übenden als angenehm, beruhigend, Sicherheit fördernd und entspannend bekannt ist. Dazu rief Sie dem Übenden die Auflagepunkte des Körpers sowie das Atmen ins Bewußtsein, daraufhin beschrieb Sie mögliche Unterlagen - Sandstrand, Sofa, Bett, Sessel, Schaukelstuhl u.s.w. - um dann Wärme und Ruhe zu suggerieren. Diese Voraussetzungen mündeten dann in die eigene den Übenden betreffende Umgebung und von da in die Armübung. Sie ließ die Übung meist durch einen Flug auf einer Wolke vom Ort unserer Wahl zurück in die Realität enden.

¹⁰ Linkshänder nehmen selbstverständlich die Linke, den linken Arm, die linke Seite zuerst, da dies die bewußtere, also dem Bewußtsein nähere, Seite ist.

Sie müssen sich bei jedem Unwohlsein zurücknehmen !

Die Rücknahmeformel ist:

Arme fest - tief Atmen - Augen auf !

Dabei werden die Hände zu Fäusten geballt, die Arme durchgestreckt und angespannt, die Anspannung geht bis in den Schultergürtel, Sie atmen tief ein. Jetzt atmen Sie tief wieder aus, dabei entspannen Sie in umgekehrter Reihenfolge bis in die Fingerspitzen hinein. Das wiederholen Sie zweimal. Dann - die Augen auf! – die Augen werden geöffnet und **Sie sind hellwach !!!!** Falls Sie sich nicht richtig wach fühlen, wiederholen Sie die Rücknahme unbedingt!

6.0. Bemerkungen zum bisher gelernten Stoff:

Sie werden sich fragen, warum man ausgerechnet mit dem Arm beginnt. Die Tätigkeit und Funktion unserer Arme, Hände und Finger ist uns bekannt und vertraut. Sie sind gewohnt, unseren Befehlen zu gehorchen, und so spüren Sie sehr bald, daß Ihr Arm auf der Unterlage liegt und seine Schwere Ihnen bewußt wird. Dies geschieht, weil Sie sich auf Ihren Arm konzentriert haben, weil Sie an ihn gedacht haben. Außerdem wurde durch das Denken die Durchblutung angeregt, es kam zur Dilatation, d.h. Erweiterung der peripheren Blutgefäße und zu einem vermehrten Bluteinstrom in den Arm, der Arm wurde schwerer durch Konzentration. Schultz spricht vom Ins - Bewußtsein - Rufen des Eigengewichtes des Armes.

6.1. Beim Üben werden Ihre Gedanken immer wieder abschweifen, andere Gedanken werden aufkommen, Sie wollen sich aber doch auf Ihren Arm konzentrieren. Denken Sie dann einfach an das Luther Wort: " Wir können nicht verhindern, daß die Vögel über uns hinfliegen, aber wir können verhindern, daß Sie Nester auf unseren Köpfen bauen." Das heißt für Sie, verhindern Sie nicht die Gedanken, aber verhindern Sie, daß die Gedanken sich einnisten.¹¹

6.2. Wie oft sollen Sie üben?

Während der Lernphase empfiehlt es sich, dreimal zwei bis fünf Minuten täglich zu üben. Die besten Zeiten sind: vor dem Aufstehen, nach dem Mittagessen und vor dem Schlafengehen. Bei der Einschlafübung darf die Rücknahmeformel vergessen werden, man gleitet aus der Übung in entspannenden Schlaf. Das abendliche Üben gilt auch als Einstiegsmöglichkeit für das Fortgeschrittenen – Autogene - Training, da es das Traumbewußtsein stark steigert und so zur Problembewältigung durch aktives Träumen beiträgt. Hier soll der Studierende darauf hingewiesen werden, daß er nach einer abendlichen Lernphase sich um ein Hinüber Gleiten bemühen sollte, da so nach

¹¹ Es hat geholfen hier den Satz: „ Gedanken kommen und Gedanken gehen, ruhig und entspannt!“ einzuführen und durch „ Bilder kommen und Bilder gehen, ruhig und entspannt! „ zu ergänzen.

neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen das Frisch - Gelernte fester ins Gehirn aufgenommen wird.

6.3. Sagen Sie Ihren Mitmenschen, Ihrer Umgebung, Ihrer Familie oder Ihrem Partner, daß Sie Autogenes Training üben! Dies hat den einfachen Grund, daß Ihre Umgebung somit nicht über Sie verwundert sein wird oder Sie für geistig abwesend halten wird, falls sie Sie während einer Übung überraschen. Sie werden auch weniger gestört.

7.0. Der rechte Arm ist ganz warm !

7.1. Bei der zweiten Übung kündigt sich die Wärme oft bereits mit der Schwere an. Sie empfinden ein Kribbeln oder ein Jucken im Arm oder in den Fingern. Der Arm wird warm und wärmer. Die Wärme der zweiten Übung entspricht der stärkeren Durchblutung eines trainierenden Armes. Schultz sprach vom Einströmen der Wärme in den Arm.

7.2. Üben Sie jetzt:

Ich bin ganz ruhig !	(Fünf Mal)
Ganz ruhig und entspannt!	(Zweimal)
Der rechte Arm ist ganz schwer !	(Fünf Mal)
Ganz ruhig und entspannt!	(Zweimal)
Der rechte Arm ist ganz warm !	(Fünf Mal)
Ganz ruhig und entspannt!	(Zweimal)

Sie üben zwei bis drei Minuten, danach nehmen Sie sich zurück!

Die Rücknahmeformel ist:

Arme fest - tief Atmen - Augen auf !

7.3. Mit diesen zwei Übungen nach Prof. Schultz haben Sie bereits die Basisübungen für das Autogene Training erlernt. Mit diesen Grundlagen können Sie schon Ihr eigenes Autogenes Training aufbauen. Zu den Grundübungen werden Sie selbst bemerken oder bemerkt haben, daß Sie bedeutend besser schlafen, ruhiger werden, freier und bewußter leben. Aus Trainingsgründen empfiehlt es sich, daß Sie die anschließenden vier Übungen, erweiterte Basisübungen nach Schultz, auch lernen und beherrschen. Ihr Aufbau hilft Ihnen beim Bau Ihrer eigenen Übungen.

8.0. Mein Herz schlägt ganz ruhig und kräftig !

8.1. Sollten Sie Ihr Herz nicht gleich schlagen spüren, legen Sie ruhig Ihre rechte Hand¹² auf Ihr Herz. Haben Sie es gefunden, legen Sie Ihren Arm wieder neben den Körper in die alte Lage zurück.

8.2. Prof. Schultz empfiehlt für leicht erregbare Patienten die Formeln:

Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig !
Mein Herz schlägt ganz ruhig und kräftig !

!! Weichen Sie von diesen Formeln mit keinem Wort ab !!

Kommen Sie nicht auf die Idee zu üben:" Mein Herz schlägt langsam !", es würde Ihnen schaden !

Bei Unbehagen oder Unwohlsein nehmen Sie sich bitte sofort zurück !

9.0. Es atmet mich !

9.1. Sie sollen sich durch bewußtes Atmen wieder das natürliche unbewußte Atmen beibringen. Bewußtes Atmen heißt aber beim Autogenen Training nicht, daß Sie jetzt beginnen sollen, kräftig und schneller zu atmen, sondern daß Sie Ihren Atem fühlen und spüren lernen.

9.2. Prof. Schultz schreibt dazu:" Im Autogenen Training wird die durch Muskelentspannung, Blutgefäßdilatation und Herzschlagberuhigung erarbeitete innere Lösung unmittelbar und natürlich in die Atmung hinein trainiert, wie sich die Schwere und Wärme von selbst vom Übungsarm in den ganzen Körper ausbreitet. Im Autogenen Training ist jede absichtliche Änderung der Atmung eine Störung, denn sie würde ja Spannung und Willkür bedeuten."

9.3. Die Atmung, die das Autogene Training verlangt, ist die natürliche Bauchatmung. Jeder entspannte, ruhig liegende Mensch atmet durch die Hebe- und Senkbewegung des Bauches. Die Brustatmung dagegen verwendet der angestrengte, gestreßte Mensch.

Deshalb bitte keine Beengungen während des Übens, öffnen Sie Hemd- oder Blusenkragen, Rock- oder Hosenbund, Gürtel oder Schnallen. Oder Üben Sie nackt unter einer warmen Bettdecke z. B. vor dem Einschlafen.

¹² Auf mehrfaches Fragen hin: Selbstverständlich kann dazu auch die linke Hand genommen werden! Grundsätzlich: Sowenig Einengung und künstliche Spannung aufkommen lassen wie möglich. Fühlen Sie sich wohl bei den Übungen, keine Zwänge, Leichtheit, Glück ist gefragt.

9.4. Alle natürlichen Rhythmen dieser Welt stehen zueinander in einem ganzzahligen Verhältnis. Deshalb empfinden Sie Ihren Herzschlag und Ihre Atmung als unterschiedliche Rhythmen. Das ist normal.

Atmung und Herzschlag stehen im Verhältnis 1/4, d.h. 15-20 Atemzüge pro Minute zu 60-80 Herzschlägen pro Minute.

9.5. Es fiel im Laufe der AT - Kurse an der Sanitas Klinik Garmisch GmbH auf, daß viele psychosomatischen Patienten mit der Formel „Es atmet mich“ heute nichts mehr anfangen können. Deshalb wurde für die Klinik dieser Formelsatz modifiziert in:

**Der Atem kommt! Der Atem geht!
Tief einatmen und tief ausatmen!
Ruhig und entspannt!
Der Atem kommt! Der Atem geht!
Tief einatmen und Tief ausatmen!**

Es zeigte sich, daß so fast 75 % der Übenden diese Formeln nutzbar machen konnten.

10.0. Sonnengeflecht strömend warm !

10.1. Das Sonnengeflecht liegt zwischen Brustbein und Nabel, es ist der sog. Lebensnervenknoten, von dem aus die Nervenleitungen wie Sonnenstrahlen nach allen Seiten zu den umliegenden Bauchorganen ausstrahlen.¹³ Wohlige Wärme strömt durch Ihren Bauch und behagliches Wohlbefinden breitet sich in Ihnen aus.

11.0. Stirn angenehm kühl !

11.1. Ein altes Sprichwort besagt, man solle warme Füße und einen kühlen Kopf behalten, um so jeden Arzt arm zu machen. Der Volksmund sagt auch hier die Wahrheit. Nur kurz soll ein Windhauch Ihre Stirn berühren, um das richtige Erlebnis zu haben. In jedem Raum existiert eine natürliche Luftbewegung, meistens eine Zirkulation, diese reicht aus, um Ihnen diesen frischen Hauch auf die Stirn zu zaubern.

11.2. Sie dürfen niemals ein Gefühl der Kälte auf der Stirn spüren, da sonst Kopfschmerzen oder Unwohlsein die Folge wären.

11.3. Bilder kommen und Bilder gehen!

Gedanken kommen und Gedanken gehen! Ruhig und entspannt!

¹³ Bauchorgane: Magen, Darm, Leber Galle, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nieren und Nebennieren, Blase und Genitalorgane.

Behelfen Sie sich beim Auffinden wieder des Tricks mit der Handauflegung, der kleine Finger sollte fast den Nabel berühren.

Oft fühlten sich Patienten durch Gedanken, Bilder oder Erinnerungen in ihrer Entspannung gestört. Deshalb wurde für die Gruppenübung diese oben stehende Satzfolge gewählt, bei Außengeräuschen ergänzt durch den Satz:

Geräusche gleichgültig!

12.0. Ausklangphase:

Wenn Sie noch Zeit und Lust nach der letzten Übung haben, dann rufen Sie sich nicht sofort zurück. Genießen Sie Ihre Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Gedanken kommen und gehen, sie steigen auf und ziehen an Ihnen vorüber wie Wolken am Abendhimmel. Üben Sie, so werden Sie sich jede Woche wohler fühlen oder mehr Sicherheit gewinnen, Ihr Selbstbewußtsein steigern oder das Leben einfach nur lebenswerter finden.

13.0. Die formelhaften Vorsätze:

Kurz möchte ich noch auf die formelhaften Vorsätze eingehen:

Die formelhaften Vorsätze müssen zugeschnitten sein auf: Ihre Person, Ihre Lebensweise, Ihr Wollen und Streben, Ihre Wünsche und Bedürfnisse. Halten Sie Ihre Vorsätze: Kurz und bündig, leicht verständlich, möglichst im Reim, schlagwortartig !

Als Beispiele dienen:

Bei Gewichtsproblemen:	Ich esse ganz wenig ! oder Ich esse oft und gut !
Zur Rauchentwöhnung:	Rauchen ganz gleichgültig !
Bei Schmerzzuständen:	Schmerzen sind ganz fern ! Nur Entspannung ist wichtig !
Bei Angstzuständen:	Ich bin ganz ruhig ! Angst ist sinnlos !
Beim Streben nach etwas:	Ich schaffe es !
Bei Schlaf- oder Wachstörungen:	Schlaf ist gleichgültig ! Nur Ruhe ist wichtig !

Sie sehen, es besteht eine große Anwendungsvielfalt, aber auch eine immense Anzahl von Möglichkeiten, die Vorsätze individuell auszuarbeiten.

14.0 Sonstiges

14.1. Autogenes Training üben mit Musik, Wasser oder Geräuschen

Hier zeigte sich, daß der Musikgeschmack Klassik vs. Pop eine große Rolle spielt. Meditationsmusik, Natur - Geräusche oder ruhige Weisen bieten je nach Geschmack eine sehr gute Entspannungsunterstützung. Hier gilt als Grundsatz, probieren Sie selbst, was Ihnen gut tut.

14.2 Phantasiereisen

Auch eine Anleitung zu motivierenden, suggestiven Entspannungsreisen findet zunehmende Begeisterung und leitet über zu den höheren Weihen des Autogenen Trainings oder der Selbsthypnose (M. Erickson).

Probieren Sie für sich das Autogene Training aus, stellen Sie fest, ob es für Ihre Probleme auch eine Lösung gibt. Expecten Sie ohne Fleiß keinen Preis, üben Sie fleißig und ernten Sie dafür auch reichlich.

Ich wünsche Ihnen mit dem Autogenen Training so viel Erfolg, wie Sie erwarten!

Ihr ergebener (gez. Dr. med. Thomas J. Henning, Praktischer Arzt)

WIEDERHOLUNG

DAS AUTOGENE TRAINING

ODER

KONZENTRATIVE SELBSTENTSPANNUNG

nach Prof. Dr. med. I.H. Schultz, Berlin 1920

Üben Sie alle sechs Übungen dreimal täglich ! Üben Sie zwei bis fünf Minuten !
Recken und strecken Sie sich, bevor Sie beginnen !

<u>Klassisch:</u>
Ich bin ganz ruhig !
Der rechte Arm ist ganz schwer !
Der rechte Arm ist ganz warm !
Mein Herz schlägt ganz ruhig und kräftig !
Es atmet mich !
Sonnengeflecht strömend warm !
Stirn angenehm kühl !
Später üben Sie nur noch:
<u>Modern:</u>
Ganz ruhig ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Ganz schwer ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Ganz warm ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Ruhig und kräftig ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Der Atem kommt! Der Atem geht! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Strömend warm ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)
Angenehm kühl ! (5x) Ganz ruhig und entspannt! (2x)

Nehmen Sie sich nach jedem Übungsblock zurück ! Vergessen Sie <u>dies</u> nie, außer Sie wollen noch träumen.
Arme fest ! Tief atmen ! Augen auf ! Ich bin hellwach !
Sie können für sich selbst anders lautende Kurzvorsätze finden.
© Dr. med. Th. J. Henning, Sanitas Klinik Garmisch, 1999

A N H A N G :

Ich darf mich an dieser Stelle bei meinem Onkel, Herrn Dr. med. Ernst Naumann, Gynäkologe und Kurarzt, sowie Leiter des Kurhauses "Urihof" in Bad Kohlgrub / Obb., ganz herzlich für die ersten Einführungen in das Autogene Training bedanken.

Weiter darf ich mich bei Herrn Dr. Lippert, Sportpädagoge und Altphilologe i. R., sowie ehemaliger Leiter der Gymnoga-Gruppe an der Volkshochschule Wolfratshausen, für seine ausführlichen Anregungen bedanken.

Bei Frl. cand. med. Andrea D.E. Ruppel bedanke ich mich für ihre aktive Hilfe bei der Überarbeitung. Allen Freunden, Anwendern, Ärzten und Mitwirkenden einen herzlichen Dank für wichtige und interessante Verbesserungsvorschläge sowie zugesandte Materialien.

Ganz besonderen Dank möchte ich an die Kurklinik St. Hubertus in Bad Wiessee richten, Herr Chefarzt Dr. med. Hörterer, Frau Dipl. psych. Mittermaier und Frau Dipl. psych. Weger ermöglichten mir die Erlangung der Lehrerausbildung für Autogenes Training sowie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson durch die Teilnahme an ihren Kursen während meiner Anschlußheilbehandlung im Oktober und November 1993.

Eine Bitte an alle zukünftigen Anwender:

Richten Sie bitte sämtliche Verbesserungsvorschläge und Fragen an nachstehende Anschrift:

Dr. med. Thomas J. Henning
Hanfelder-Str. 3 b
82319 Starnberg
08151-449077

Literaturhinweis:

1. I. H. Schultz, Autogenes Training, Thieme Verlag
2. I. H. Schultz, Heft des Autogenen Trainings - Grundstufe Thieme Verlag
3. Dr. med. Hannes Lindemann, Autogenes Training, 1975 Mosaik Verlag München
4. Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, 1977, Walter de Gruyter
- 4.1 Pschyrembel, Klinisches Wörterbuch, 1988, Walter de Gruyter
5. Dr. med. et phil. K. Thomas D. D., Autogenes Training nach Schultz - Grund- und Aufbaustufe, Thieme Verlag, 1983
6. Dr. med. et phil. K. Thomas D. D., Selbsthypnose des Autogenen Trainings, Thieme Verlag, 1983
7. Dr. med. et phil. K. Thomas D. D., Selbstanalyse, 1976, Thieme Verlag
8. Dr. med. E. Naumann, Vortrag am Blindenkurheim Saulgrub, 1980
9. D. Langen, Autogenes Training - Eine Übersicht, Deutsches Ärzteblatt, Heft 51 / 1973

Zweite Überarbeitung: Dezember 1986, Starnberg, Obb.
Dritte Überarbeitung: Januar 1987, Starnberg, Obb.
Vierte Überarbeitung: August 1988, Starnberg, Obb.
Fünfte Überarbeitung: Mai 1990, Starnberg, Obb.
Sechste Überarbeitung: September 1993 Starnberg, Obb.
Siebte Überarbeitung: März 1996 Garmisch, Obb.
Achte Überarbeitung: Juli 1999 Garmisch, Obb.
Henning, Dr. med. Thomas, 12/2000 Starnberg

NOTIZEN: