Autogenes Training (AT)
leicht gemacht.

Einleitung

In den meisten Kurkliniken aber auch von Fachärzten wird **Autogenes Training** empfohlen, häufig sogar als Pflichtanwendung…

weil viele Menschen tagein und tagaus nicht zu sich selbst finden – zur Ruhe kommen.

Yin und Yang

Autor der Präsentation u. Trainer

Horst W. Henn, Fam. OT, Dozent

- Familiare des Deutschen Ordens
- Gottesdienstbeauftragter der Erzdiözese Bamberg
- Mitglied des Seelsorgebereichsrates
  Katholische Innenstadtkirche Nürnberg.
- Diözesanvorstandsmitglied des
  Kolpingwerkes Diözesanverband Bamberg
  für Bildung, Kommunikation und Verbandsentwicklung
- Bezirksvorsitzender des Kolpingwerkes
  Bezirksverband Nürnberg-Fürth
- Vorsitzender der Kolpingsfamilie, St. Elisabeth
- Mitglied der Ökumenischen Innenstadtkonferenz, Nürnberg

Autogenes Training (AT)
Leicht gemacht.

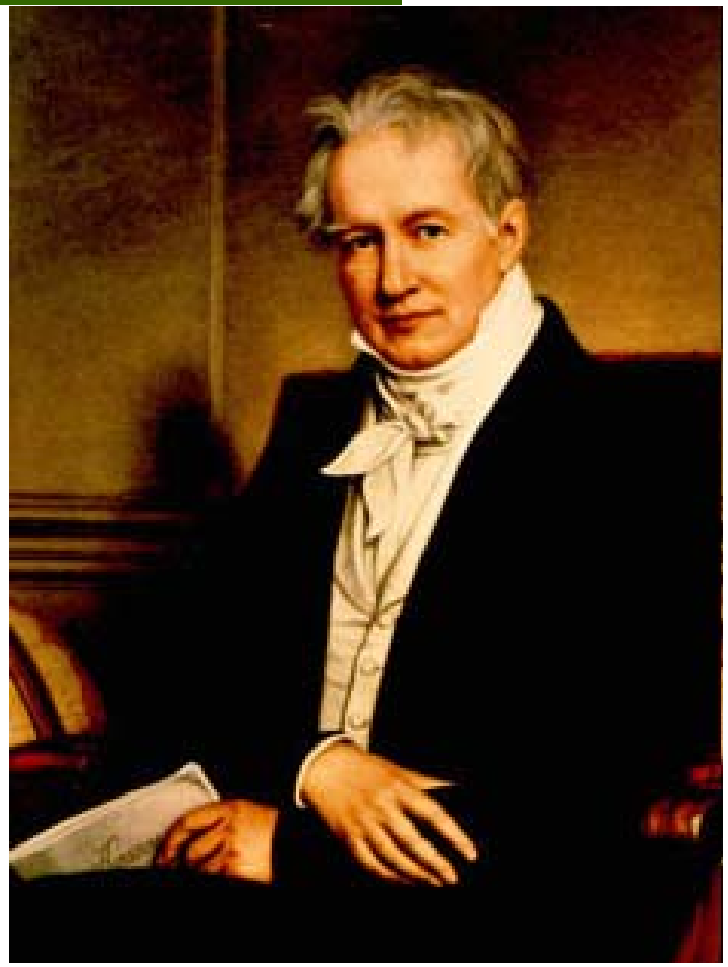
- Immer mehr Menschen leiden unter Stresssymptomen.
- Der Ausgleich zwischen Aktivität, Erholung, Anspannung funktioniert z. T. nicht mehr.
- Unzufriedenheit, Nervosität u. a. sind die Folge!

Wilhelm von Humboldt (1767 – 1835)

„Kranke Gedanken, kranke Menschen -

es ist Selbstquälerei, fast ein genüsslicher Selbstmord,

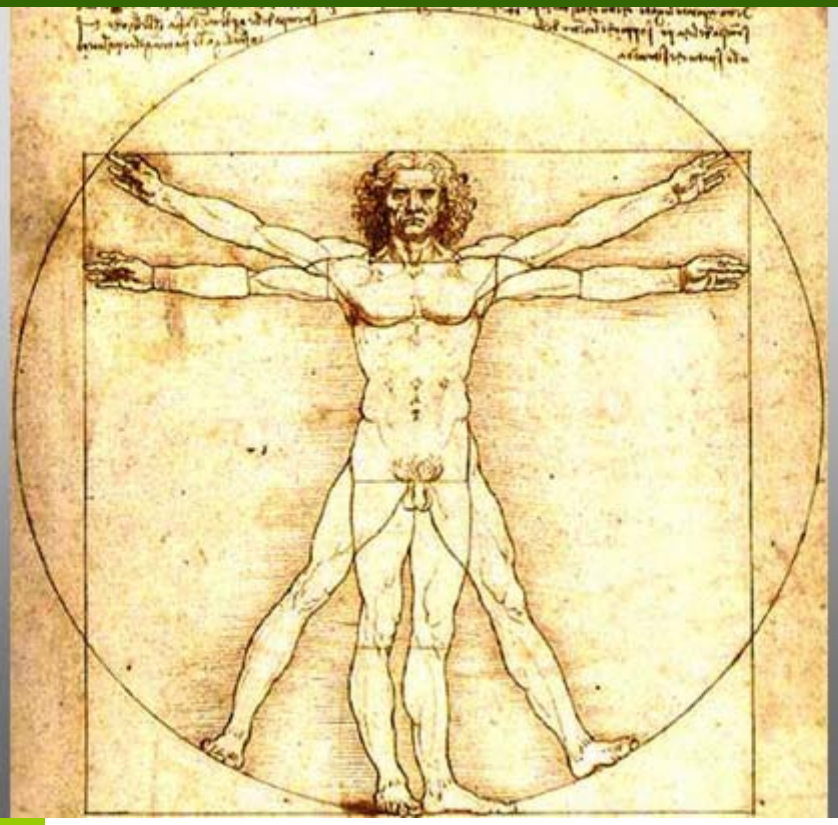
negative Vorstellungen in seinem Innern zu belassen.“



Wobei hilft Autogenes Training (AT)?

- Schlafstörungen; Nicht abschalten können;
- Verdauungsstörungen;
- Arbeitsstörungen;
- Konzentrationsstörungen;
- Selbstvertrauen;
- Krankheiten: z. B. Migräne, Kopfschmerzen, Psychische Krankheiten, u.v.a.m.

Inhalt



1. Was ist A.T.?
2. Was geschieht im Körper?
3. Was bewirkt A.T.?
4. Welche Schritte?
5. Ort und Zeit der Übungen?
6. Wie kommt man zur Ruhe?
7. Wie ist der praktische Ablauf?
8. Was ist das Wichtigste?

Leonardo da Vinci

1. Was ist Autogenes Training (AT)?

- Entwickelt durch Prof. Dr. Dr. h.c. Johannes Heinrich Schultz (1884 – 1970).

„Bejahe Deinen Körper als Werkzeug des Geistes in allen Zellen, Organen und Gliedern als lebensfähig und gesund!“

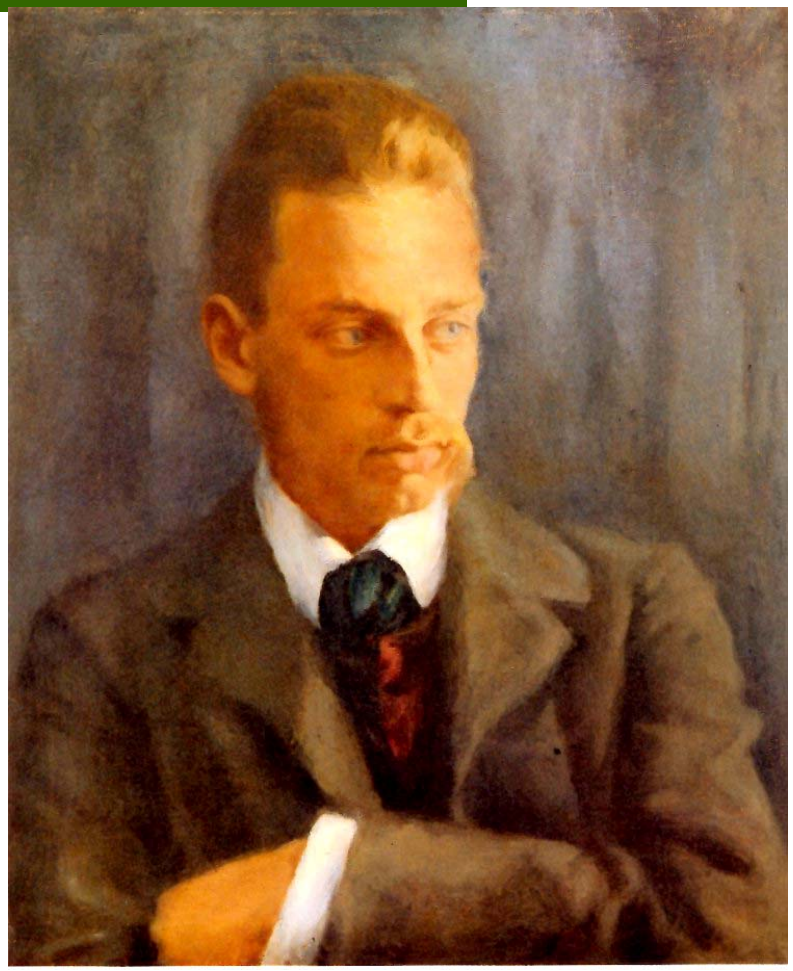
- **Es ist eine wissenschaftliche Methode der Selbsthypnose mit der Kraft der Vorstellung auf seinen Körper.**
- **Konzentrative Selbstentspannung.**
- **Mobilisierung der Abwehrkräfte.**
- **Wirkung auf Körper und Geist.**

1. Was ist Autogenes Training (AT)?

- Entspannung
- Ausgeglichenheit
- Gelassenheit
- Erholung
- Gesundheit
- Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität
- Positive Gedanken

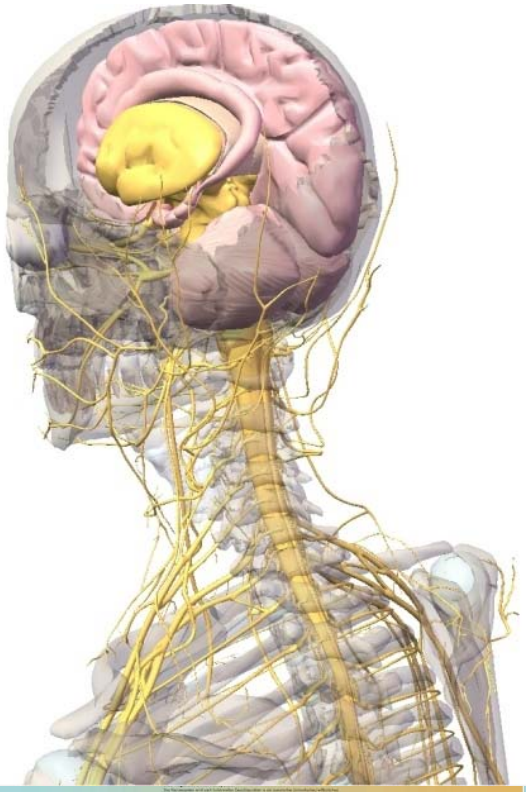
Rainer Maria Rilke (1875 – 1926)

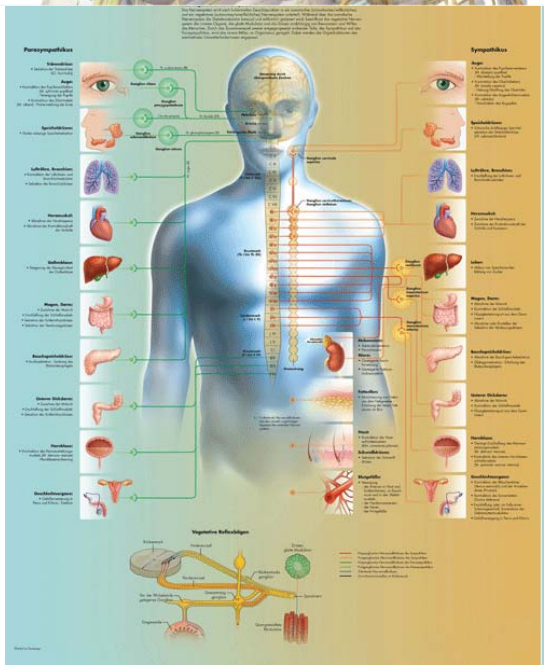
„Eines muss der Mensch wieder können, fallen, geduldig in der Schwere ruhen.“



2. Was geschieht im Körper?

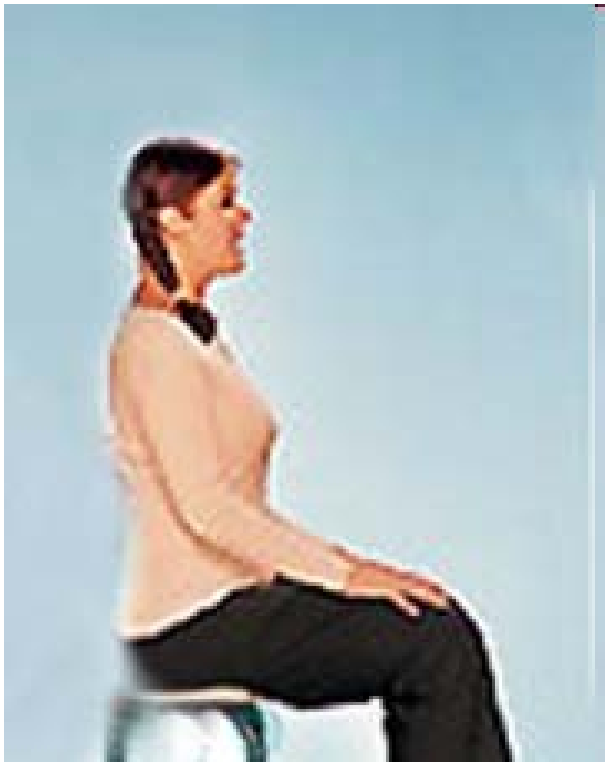
- **Das Zentrale Nervensystem**
  (Gehirn und Rückenmark)
  verbindet Körper und Umwelt:
  Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen.
- **Das vegetative Nervensystem**
  reguliert automatisch Atmung, Blutkreislauf, Stoffwechsel, Wärme, Wasserhaushalt und alle Organe.





3. Was bewirkt Autogenes Training?

- Entspannung viele der 640 Muskeln über nervale Impulse.
- Entspannung der Darm- und Gefäßmuskulatur.
- Herabsetzung des allgemeinen Wachheitsgrades (Vigilanz).
- Evt. Temperaturerhöhung um ca. 2 Grad.



Prof. Dr. Dr. h.c. J.H. Schultz

Formelhafte Vorsätze oder

Suggestionsformeln:

- „Ich schaffe es.“
- „Es wird zu meinem Lebensinhalt“

4. Welche Schritte ?

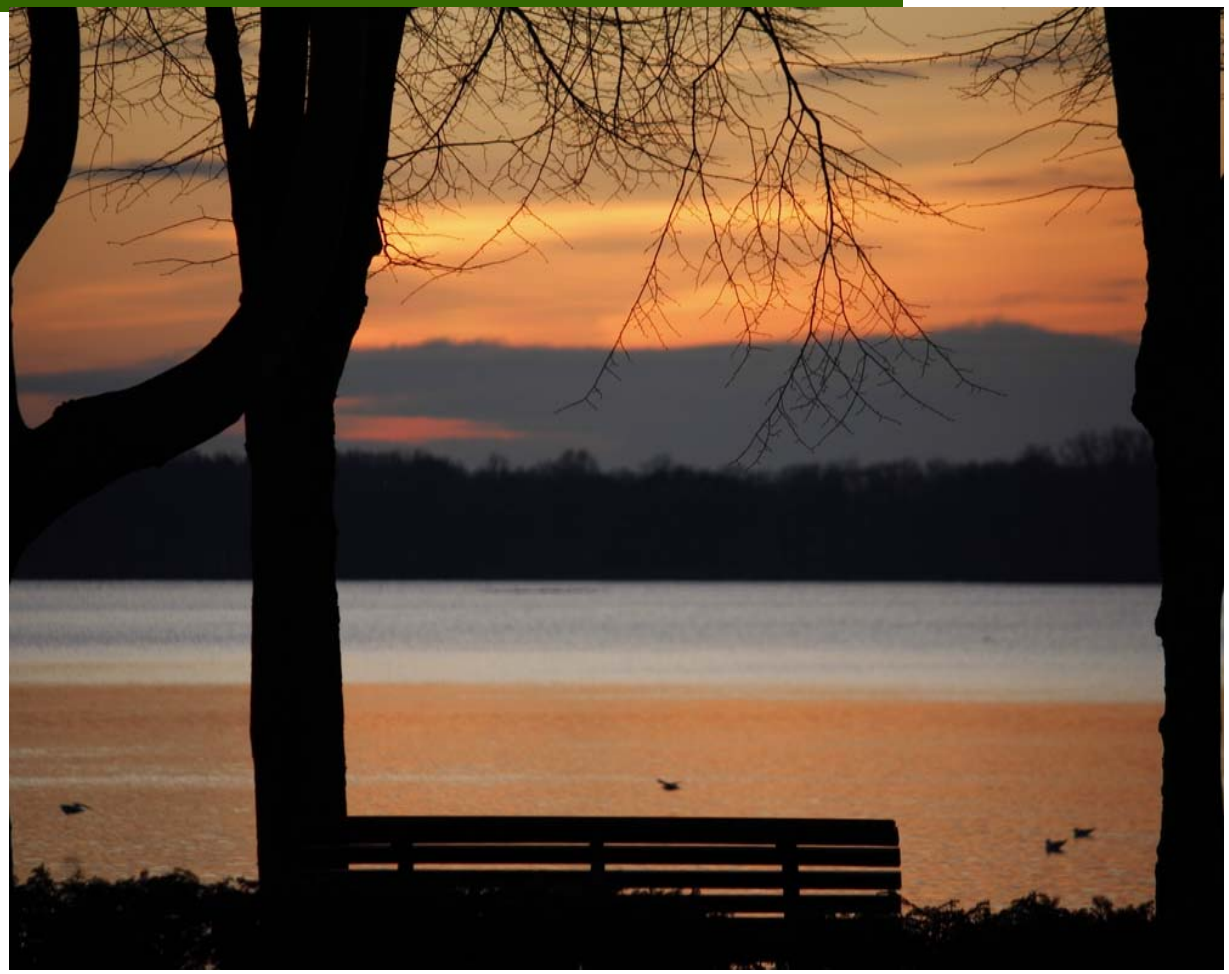
0. Bericht über den körperlichen und geistigen Zustand.

1. **Einstellung.**
2. **Ruheübung.**
3. **Schwereübung (Muskeln).**
4. **Wärmeübung (Blutgefäße).**
5. **Atemübung (Atmung).**
6. **Herz- oder Pulsübung.**
7. **Sonnengeflechtsübung.**
8. **Stirn- oder Schläfenübung.**
9. **Zurücknahme (ganz wichtig).**

10. Bericht über den körperlichen und geistigen Zustand.

5. Ort und Zeit für die Übungen.

- **Wann üben?**
  - Nach dem Aufwachen; - Vor dem Schlafen.
- **Wo üben?**
  - Lieblingsplatz suchen.
- **Wie lange üben?**
  - ca. 20 Minuten im Sitzen oder im Liegen



Johann Wolfgang von Goethe
(1749 – 1832)

„Was wir in uns nähren das wächst

–

das ist Naturgesetz“

6. Wie kommt man zur Ruhe?

Durch Pendelversuch, Beispiele:

…von oben nach unten,

…bewegt sich weniger,

…kaum noch, …hängt still.

…schwingt von links nach rechts,

…immer stärker,

…schwingt im Kreis.

6. Wie kommt man zur Ruhe?

Bild- Text-Meditation nach der Einleitung.

7.0 Wie ist der praktische Ablauf?

Berichten wie man sich fühlt:…

- Kopf,
- Bauchraum,
- Arme, Beine,

…Körperbefinden.

7.1 Einstellung.

- *„Ruhig hinsetzen oder legen;“*
- *„Achten darauf, dass die Füße auf dem Boden stehen – zwei faustbreit auseinander;“*
- *„Brille abnehmen, nichts darf drücken;“*
- *„Körper durchgehen, Geräusche gleichgültig;“*
- *„Gedanken kommen und gehen…“*
- *„…gehen lassen und auf das AT konzentrieren.“*

Jetzt wird die Klangschale 5-mal angeschlagen

7.2 Ruheübung

„Ich bin ganz ruhig“

(5-mal – nicht mitzählen)

7.3 Schwereübung (Muskeln)

- ***„Der rechte Arm ist ganz schwer“***
- ***„Der linke Arm ist ganz schwer“***
- ***„Das rechte Bein ist ganz schwer“***
- ***„Das linke Bein ist ganz schwer“***

(Alle Formeln jeweils 5-mal – nicht zählen!)

Zum Abschluss einer Formel jeweils:

„Ich bin ganz ruhig“

7.4 Wärmeübung (Gefäße)

- ***„Der rechte Arm ist ganz warm“***
- ***„Der linke Arm ist ganz warm“***
- ***„Das rechte Bein ist ganz warm“***
- ***„Das linke Bein ist ganz warm“***

(Alle Formeln jeweils 5-mal – nicht zählen!)

Zum Abschluss einer Formel jeweils:

„Ich bin ganz ruhig“

7.3 u.7.4 Schwere- und Wärme-Übung

Die vorhergehenden Übungen können auch kombiniert werden, z. B.:

„Der rechte Arm ist schwer und warm.“
„Der linke Arm ist schwer und warm.“
„Das rechte Bein ist schwer und warm.“
„Das linke Bein ist schwer und warm.“
Alle Formeln 5-mal – nicht zählen; danach:
„Ich bin ganz ruhig“

7.5 Atemübung

„Die Atmung geht ruhig und regelmäßig“

oder „Ich werde beatmet“

Alle Formeln jeweils 5-mal – nicht zählen

Nach der Formel:

„Ich bin ganz ruhig“

7.6 Herz- oder Pulsübung.

„Das Herz schlägt ruhig und regelmäßig“

Oder: ***Der Puls geht ruhig und regelmäßig“***

Alle Formeln jeweils 5-mal – nicht zählen

Nach der Formel:

„Ich bin ganz ruhig“

7.7 Sonnengeflechtsübung (Solar plexus, Innere Organe)

„Das Sonnengeflecht strömt warm“

Alle Formeln jeweils 5-mal – nicht zählen

Nach der Formel:

„Ich bin ganz ruhig“

7.8 Stirn- oder Schläfenübung

„Die Stirn wirkt angenehm kühl.“ oder

„Die Schläfen bleiben frei und leicht.“

jeweils 5-mal – nicht zählen

Nach der Formel:

„Ich bin ganz ruhig“

7.91 Zurücknahme.

- ***„Die Zeit ist um.“***

Jetzt wird die Klangschale noch 5-mal angeschlagen.

- ***„Gerade hinsetzen.“***
- ***„Hände zur Faust zusammendrücken“***
- ***„Arme hoch über den Kopf nehmen“***
- ***„Oberkörper nach links bzw. nach rechts drehen.“***
- ***„Tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen“***

Nächste Seite…

7.92 Zurücknahme.

- ***„Arme langsam herunternehmen bis zur Hälfte – jetzt fest gegen den Körper pressen um damit die Armmuskeln anzuspannen“***

- ***„Arme herunter nehmen und Hände ausschütteln.“***

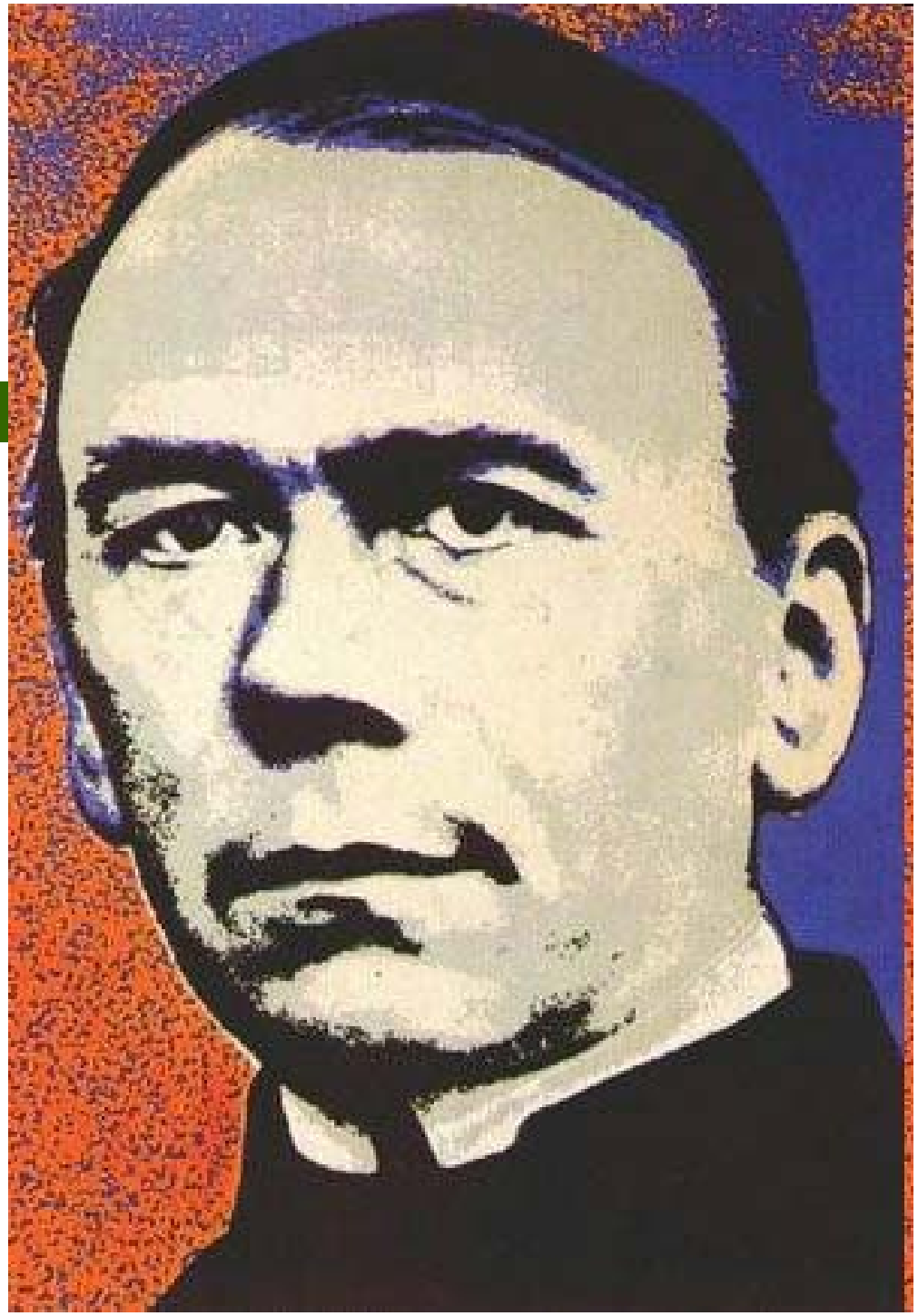
Der Vorgang wird 3-mal wiederholt, danach:

- ***„Augen öffnen und in das Licht schauen.“***

Seliger
Adolph Kolping
(1813 – 1865)

„Was wir in uns tragen

das prägt uns!“



7.0 Berichten nach dem AT

- Wie habe mich während des AT gefühlt?
- Und, jetzt: Kopf, Bauchraum, Arme, Beine?

Was ist das Wichtigste beim AT?

- …dass man es wirklich zu Hause macht und dabei protokollarisch vorgeht:
- 1. Tag

  wann,

  welche Reaktionen;
- 2. Tag …

  usw.

Viel Freude beim Trainieren!

Danke
für Ihre
Aufmerksamkeit