

Stefan Hartmann
Diplompsychologe,
Klinischer Psychologe/Psychotherapeut

Praxis & Privat
Ostpreußenstr.26
54296 Trier
Tel. 01758834867
der.psychologe@web.de

dp-stefanhartmann.de

AUTOGENES TRAINING

Lebt ein Mensch in einem ausgeglichenen Zustand zwischen Spannung auf der einen Seite und Entspannung auf der anderen, so fühlt er sich wohl. Wir bezeichnen ihn als ausgeglichenen Menschen, und wir haben einen harmonischen Eindruck von ihm, denn beide Pole machen untrennbar den 'ganzen' Menschen aus. In der Arbeit, der Problemlösung, bei Konflikten, unter starken Gefühlen – kurz unter "Streß" – spannen wir uns an, während wir uns in der Erholung und Freizeit, im Zustand der "Muße" – bei den schönen Dingen – lösend entspannen.

Leider gerät die ausgewogene Waagschale oftmals aus dem Gleichgewicht, bleibt so im Extremfall neigend auf einer Seite stehen. Ängste, Überforderungen, Kränkungen, Reizüberflutung, Bedürfnisse von innen und Anforderungen von außen sind dafür verantwortlich.

Viele Menschen, auch schon zunehmend Kinder, sind in unserer modernen Leistungs- und Konsumgesellschaft nicht mehr in der Lage, die Anspannung vermittels Ruhe, Gelassenheit und Freude in eine lösende Entspannung zu überführen; sie bleibt bestehen, wird chronisch.

Folgen dieser dauerhaften, körperlich-seelisch-geistigen Anspannungen sind Streß- und psychosomatische Krankheiten, wie z.B. die 'vegetative Dystonie' oder Spannungskopfschmerzen. Sie sind nichts anderes, als Ausdruck einer quälenden Disharmonie im Gesamtsystem Mensch. Der disharmonische Mensch reagiert ständig mit Unruhe und Nervosität, flüchtet in Agression oder Depression, fühlt sich krank und wird letztlich wirklich krank. Eine Spirale ohne Ende.

Das 'Autogene Training' kann hier wirksam ansetzen. Das AT ist eine hervorragende eigentherapeutische Methode, aus eigener Kraft den ausgewogenen Zustand von Soma (Körper) und Psyche (Geist), Leisten und Lassen, Spannung und Entspannung wiederherzustellen.

Hier möchte ich nun relativ kurz und beschreibend darauf eingehen, was AT eigentlich ist, welche Ziele und Grenzen zu stecken sind, und was es mit den bekannten Formeln auf sich hat.

Vielen von Ihnen wird unklar sein, wie Sie mit einigen kurzen Formeln, eingebettet in entspannter Sammlung, lernen sollen, zu sich zu finden und Ruhe und Gelassenheit gegenüber Ihrer Umwelt zu erreichen.

Das 'Autogene Training', auch 'konzentrierte Selbstentspannung' genannt, ist eine von I.H. Schultz, einem Nervenarzt, entwickelte Entspannungstechnik, die ihren Ursprung in der Hypnose hat. AT ist etwa 70 Jahre alt und als wirksame Methode der Selbstentspannung für den gehetzten und nervösen Menschen unserer Zeit wissenschaftlich anerkannt und überprüft.

Der Übende beginnt damit, daß er unter fachlicher Anleitung lernt, systematisch seinen Körper zu entspannen und bewußt geistig abzuschalten. Dies erreicht er mit Hilfe von bestimmten positiven Formeln, die er im fortschreitenden Zustand der Entspannung wiederholt denkt. Binnen weniger Minuten erreicht er einen Zustand körperlich-seelischer Entspannung, der ähnlich dem des Tagträumens ist, nur gilt hier der Unterschied, daß die Person die Entspannung **aktiv** durch Konzentration in der Ruhe steuert.

Durch dieses Formelndenken sprechen wir direkt das vegetative Nervensystem an, welches unsere Körperfunktionen beeinflußt und den Kreislauf von Spannung und Entspannung regelt (durch

Es ist vernünftiger, eine Kerze anzuzünden, als über Dunkelheit zu klagen.Kung Fu Tse

Hormonausschüttung z.B.). So kommt es, daß diese "Ein-Bildungen" durch regelmäßiges Üben nicht nur subjektiv spürbar werden, sondern auch objektiv meßbar (s. z.B. Formel IIAT ist als Methode der konzentrativen Selbstentspannung, d.h. Abschaltung und Umschaltung auf die Ruhe, ein Eingriff an sich selbst. Es bietet den Vorteil, aktiv handelnd, ohne Benutzung der üblichen und einfachen "Zudeckstrategien" (z.B. Griff zum Pharmakon, Flucht in die Hetze), das Problem wirkungsvoll angehen zu können und als Ziel zu beseitigen. Wer das AT gelernt hat (der Rahmen des Kurses ist meist ausreichend), kann jederzeit abschalten, umschalten, ruhig sein und bleiben - er hat nun die Fähigkeit z.B. sein aufgeregtes Herz zu beruhigen, Streß vorzubeugen und abzufangen - und als ersten Erfolg Ruhe und einen erholsamen Schlaf zu erreichen. Bei konsequentem Üben (täglich 2 x 10 Minuten) kommt es meist schnell

- zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit, damit besser gedanklich abschalten zu können,
- zu besserer Konzentrationsfähigkeit,
- zu einer Erholung beim 'gesunden' Menschen und bei dem psychisch belasteten zu einer Abwendung seiner angespannten Haltung und damit
- zu Behebung von Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten,
- zu Erfolg bei den verschiedensten Streß- und Persönlichkeitsproblemen wie z.B. Verspannungen, Migräne, vegetative Dystonie, Kopf- und Magenschmerzen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Kreislauf labilität, nervösen Herzbeschwerden etc.; auch Ängste, Hemmungen, Lernprobleme, Erregungszustände können längerfristig angegangen werden,
- zu körperlich-seelischer Erfrischung und Erholung (ähnlich Sekundenschlaf).

Unter erfahrener Anleitung werden im Kurs folgende Grundformeln, deren Sinn und Zweck teilweise schon direkt erkennbar ist, aufeinander aufbauend erlernt:

1. Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.
2. Arme und Beine sind vollkommen schwer und müde.
3. Arme und Beine sind angenehm strömend warm.
4. Mein Atem strömt ruhig und regelmäßig. Es atmet mich.
5. Mein Sonnengeflecht (Bauch) ist ganz strömend warm und weit.
6. Mein Kopf ist leicht und frei; Stirn angenehm kühl.

Wichtigstes Erfolgskriterium beim AT ist das regelmäßige und engagierte häusliche Üben. Lernen kann das AT fast jeder, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Begabung. Die wenigen Gegenindikationen, die es gibt, werden am Einführungsabend besprochen.

Über die genannten Formeln hinaus gibt es weitere, speziellere Formeln, die mehr auf der individualpsychologischen Ebene greifen und autosuggestiv bei Heilungs- und Veränderungsprozessen eingesetzt werden, so z.B. in der Angstbewältigung. Dieses Potential selbsttherapeutischer Möglichkeiten wird in einem weiterführenden F-Kurs erarbeitet, der gegebenenfalls an den A-Kurs angehängt werden kann.

Hier sei noch einmal darauf verwiesen, daß das AT keine Methode darstellt, die psychologische Therapiebehandlung bei massiven Problemen wie Neurosen, Phobien, Suchterkrankungen etc., ersetzen kann. Hier ist es möglich, das AT unterstützend einzusetzen.

Sind Fragen offen geblieben oder Unsicherheiten ungeklärt, so können Sie mich vor und nach der Stunde persönlich ansprechen. Bitte füllen Sie die beiden ausgeteilten Fragebögen bis zur 2. Stunde sorgfältig aus.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Stefan Hartmann

Die Welt ist außerhalb der Irrenhäuser nicht minder drollig als drinnen. (H. Hesse, Briefe)

Autogenes Training

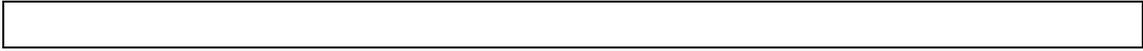
Autogenes Training, auch konzentrative Selbstentspannung genannt, ist eine bewährte Methode, sich selber bewusst tief und nachhaltig zu entspannen.

Ruhe, Erholung und eine Zunahme an innerer Gelassenheit helfen bei der Bewältigung nervöser Anspannung, bei Konzentrationsschwierigkeiten und leib-seelischem Ungleichgewicht (Stresskrankheiten).

Der Abbau von übersensiblen Reaktionen ist genauso Ziel des Kurses wie auch der Aufbau eines besseren inneren Reizschutzes. Somit ist das AT gleichermaßen Alltagshilfe als auch Regulationshilfe in akuten Belastungssituationen.

Die meisten Krankenkassen bezuschussen diesen Kurs.

Ich bin zertifiziert und verfüge über sämtliche Qualifikationen.



Es ist vernünftiger, eine Kerze anzuzünden, als über Dunkelheit zu klagen. Kung Fu Tse