

Die Kunst des Abschaltens: Autogenes Training

Bewusste Entspannung schenkt eine heilsame Pause im oft dichten Alltag. Wer Autogenes Training regelmäßig praktiziert, lernt, den eigenen Körper gezielt zu entspannen und das Gedankenkarussell zur Ruhe kommen zu lassen. Das wirkt nicht nur wohltuend, sondern kann auch helfen, stressbedingten Beschwerden vorzubeugen. Autogenes Training stärkt die Selbstwahrnehmung und eröffnet einen Zugang zu innerer Ruhe – jederzeit abrufbar.

Was ist Autogenes Training (AT)?

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstentspannung, die vom Nervenarzt Johann Heinrich Schultz (1884–1970) entwickelt und 1932 erstmals veröffentlicht wurde. Der Begriff leitet sich aus dem Griechischen ab: *auto* bedeutet „selbst“, *genere* „erzeugen“. Ziel ist es also, Entspannung aus sich selbst heraus entstehen zu lassen.

Diese Fähigkeit entwickelt sich durch regelmäßiges Üben. Autogenes Training kann über Bücher und Audioanleitungen oder bei einem zertifizierten Trainer erlernt werden.

AT gliedert sich in drei Stufen:

- Grundstufe: Sie ist die bekannteste Form und arbeitet mit sogenannten Schwere- und Wärmeübungen zur tiefen körperlichen Entspannung. Sie wird meist in Gruppen erlernt und häufig ganz oder teilweise von den Krankenkassen bezuschusst.
- Mittelstufe: Hier werden persönliche Vorsätze und Zielsetzungen mit positiv formulierten Sätzen verankert, z. B. nicht „Ich habe keine Angst mehr“, sondern „Ich begegne Herausforderungen ruhig und mutig“.
- Oberstufe: In dieser Phase wird mit tieferen Schichten des Unbewussten gearbeitet, um innere Bilder, Einsichten oder Veränderungen anzustoßen. Sie findet ausschließlich im Einzelsetting statt.

Wirkungsweise

Autogenes Training ermöglicht es, Einfluss auf körperliche und geistige Prozesse zu nehmen, die normalerweise unwillkürlich ablaufen, wie Muskelspannung, Atmung, Kreislauf oder Konzentration. Gleichzeitig fördert es eine feinere Selbstwahrnehmung. In der Mittel- und Oberstufe können über den Kontakt zur inneren Erlebniswelt festgefahrene Denk- und Verhaltensmuster erkannt und sanft verändert werden. Diese Form der inneren Einflussnahme wird Autosuggestion genannt: das bewusste, positive Einwirken auf sich selbst.

Körperliche Wirkungen

- Lösung von Muskelanspannungen
- Verlangsamung der Herzfrequenz
- Erweiterung der Blutgefäße und verbesserte Durchblutung
- Vertiefung und Beruhigung der Atmung
- Anregung der Verdauung
- Verfeinerte Körperwahrnehmung
- Erhöhung der Schmerzschwelle (ärztliche Abklärung der Ursache bleibt notwendig)
- Bewusstes Abschwächen oder Verstärken von Sinneswahrnehmungen
- Linderung psychosomatischer Beschwerden (z. B. Kopfschmerzen, Bluthochdruck)

Seelisch-geistige Wirkungen

- Tiefe Entspannung und Erholung
- Schutz vor den Folgen von Stress und Dauerbelastung
- Förderung von Gelassenheit
- Verbesserung von Konzentration, Gedächtnis und Lernfähigkeit
- Unterstützung bei der Umsetzung persönlicher Vorsätze
- Vertiefung der Selbstwahrnehmung im Denken und Fühlen
- Förderung von Selbsterkenntnis und innerer Entwicklung

Anwendungsgebiete

Autogenes Training dient vor allem der Regeneration und Entlastung. Bei regelmäßiger Praxis entsteht eine stabile innere Ruhe, die widerstandsfähiger gegenüber äußeren Belastungen macht. AT wird auch begleitend in psychotherapeutischen Prozessen eingesetzt, da es hilft, loszulassen, innere Ressourcen zu stärken und neue Verhaltensweisen bewusst zu entwickeln.

Mögliche Einsatzbereiche sind z. B.

- Innere Unruhe und Nervosität
- Leichte bis mittelgradige Depressionen
- Ängste und Phobien
- Migräne und Spannungskopfschmerzen
- chronische Schmerzzustände
- Schlafstörungen
- Burnout-Symptomatik
- Asthma
- Rheumatische Erkrankungen
- Bluthochdruck
- Erkrankungen der Verdauungs- und Bewegungsorgane
- Hauterkrankungen (z. B. Neurodermitis)
- Suchterkrankungen
- Geburtsvorbereitung und Begleitung der Geburt

Die Übungen der Grundstufe

Autogenes Training kann im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden. Die Sitzhaltung hat den Vorteil, dass die Methode auch im Alltag oder am Arbeitsplatz angewendet werden kann. Kurze, einfache Formeln werden zunächst vom Trainer angeleitet und später innerlich wiederholt. Sie können individuell angepasst werden, sollten jedoch stets positiv formuliert sein. Rechtshänder beginnen mit der rechten Körperseite, Linkshänder mit der linken.

Die Grundübungen umfassen:

- Schwereübung zur Muskelentspannung
- Wärmeübung zur Gefäßerweiterung
- Atemübung zur Vertiefung der Atmung
- Herzübung zur Beruhigung des Kreislaufs
- Solarplexus-Übung zur Entspannung der Bauchorgane
- Stirnkühlung für geistige Klarheit und Wachheit

Nach der Übung, sofern sie nicht zum Einschlafen dient, erfolgt eine bewusste Rücknahme in den Alltag, z. B. durch Aktivierungsformeln wie „Arme fest“ oder „Augen auf“, verbunden mit Bewegung.

Ist Autogenes Training für jeden geeignet?

Autogenes Training kann bereits im Kindesalter erlernt werden. Ab etwa sechs Jahren gibt es spielerische Formen, ab dem 12. Lebensjahr kann die klassische Grundstufe praktiziert werden. Bei Kindern wird AT vor allem bei Unruhe, Ängsten, Konzentrationsschwierigkeiten oder Bett-nässen eingesetzt. Für alle Altersgruppen gilt: Die Wirkung entfaltet sich durch regelmäßige und langfristige Übung. In der Anfangszeit empfiehlt sich eine Anwendung bis zu drei Mal täglich. Mit zunehmender Vertrautheit kann der Entspannungszustand immer schneller erreicht werden. AT bedeutet, Kontrolle loszulassen und sich innerlich fallen zu lassen. Das kann zunächst ungewohnt sein, besonders für sehr aktive Menschen. Ein langsames, behutsames Herantasten hilft, Vertrauen in diesen Zustand zu entwickeln und ihn als entlastend zu erleben.

Wann ist Vorsicht geboten?

Es gibt wenige Kontraindikationen. Dazu zählen schwere Angststörungen, Zwangserkrankungen, endogene Depressionen, Wahnvorstellungen, Hypochondrie und Schizophrenie. In diesen Fällen sollte Autogenes Training nur nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten angewendet werden.