



## Merkblatt

# AUTOGENES TRAINING (AT)

Dipl.-Psych. Helmut Brenner

Innere und äußere Spannungen nehmen bei vielen Menschen zu und Betroffene fragen sich, warum das so ist bzw. welche Veränderungsmöglichkeiten sie haben. Sie machen die Hektik ihrer Umgebung und die Schnellebigkeit der heutigen Zeit für die Entstehung der Überspannung verantwortlich, anstatt ihre Aufmerksamkeit auf ihre eigenen Steuerungsmöglichkeiten zu richten.

Mit dem von Prof. J. H. Schultz (1884-1970) entwickelten Autogenem Training (AT) ist es möglich, selbstgesteuert Entspannung zu erzeugen. AT heißt, mit eigenen suggestiven (d. h. selbstbeeinflussenden) Kräften körperliche und seelische Entspannung einzuüben und hervorrufen zu können. Die Entspannung entsteht autogen (d. h. selbstentstehend) in der eigenen Person und führt zum Abbau von Überspannungen sowie zum Aufbau von Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung.

AT hat dabei ein allgemeines und ein spezielles Ziel: Zum einen wird eine umfassende Entspannung sowie eine dauerhaft bessere Regulation der Körpersysteme gefördert; dies entspricht einer umfassenden Umgestaltung des Erregungsniveaus. Zum anderen, lässt sich die eingeübte Entspannungsfähigkeit nutzen, um sich in jeder belastenden Situation sofort durch Einsatz des Erlernten helfen zu können.

Dabei ist das AT ein *ganzheitliches Verfahren*, das die Einheit von Körper und Seele beachtet. Diese Verbindung ist bedeutsam, da Leiden und Beschwerden sich nicht nur in Teilbereichen des Menschen zeigen. Im AT verbinden wir die geistige, gefühlsmäßige sowie körperliche Ebene und werden uns unserer Ganzheit bewusst. Mit AT lernen wir aber ebenso, heilsam und selbstbestimmt in den u.g. Kreisprozess von sich verschlimmernden Symptomen einzugreifen und die psychovegetativen Steuerungsmechanismen wieder effektiver zu koordinieren. Dabei ist es nicht wesentlich, durch welche Einflüsse jemand in den Teufelskreis hineingeraten ist. Erziehungs- oder Umwelteinflüsse können eine Rolle spielen, aber ebenso können sich Konflikte in Beruf und Familie negativ auswirken.

### Heilsame Wirkungen von Entspannung

Zum Leben gehören Spannung und Entspannung. Zu viel Spannung (d. h. Überspannung bzw. Überstress) wirken sich allerdings gesundheitsschädigend aus, da ein ungesundes Ungleichgewicht im Organismus bzw. im ganzen Menschen entsteht. Hingegen fördert Entspannung die innere Balance und verbessert das allgemeine Wohlbefinden sowie die Gesundheit. *Gesundheitsvorsorge* heißt in diesem Zusammenhang, vorsorglich ein Entspannungsverfahren wie AT zu erlernen, welches eine Art „Basisschutz“ bietet und das sich hilfreich in schwierigen Situationen einsetzen lässt, weil die selbstgesteuerte Entspannung im AT es ermöglicht, auf Anspannung gezielt zu reagieren: Nachdem das AT systematisch eingeübt wurde, lässt sich die erlernte Entspannungsreaktion nicht nur zur Vorbereitung auf erwartete schwierige Situationen bzw. zum schnelleren Abklingen von Überspannung verwenden, sondern sie lässt sich auch in aktuellen Belastungssituationen erfolgreich entspannend einsetzen. So fällt es leichter, sich locker der Bearbeitung und Lösung von problematischen Situationen zuzuwenden. Zudem steigert das AT insgesamt die Lebensqualität sowie die Genussfähigkeit und unterstützt es, eine gelassene Grundhaltung zu erlangen bzw. zu stärken.

AT kann außerdem helfen, den Teufelskreis zu unterbrechen, der mit innere Unruhe und Verspannungen beginnt und oft weiterführt zu Schlafstörungen, Konzentrationsmängeln, Unsicherheit, Leistungsminderung, Schwächegefühlen, Durchblutungsstörungen, Organbeschwerden und/oder Krankheiten. Diese und weitere Störungen sowie Krankheiten lassen sich mit der selbstgesteuerten, willentlicher Selbstbeeinflussung des ATs lindern oder sogar beseitigen.

Auch bei ursprünglich körperlichen Leiden ist AT hilfreich. Der Grad möglicher Besserung und Gesundung ist allerdings entsprechend der Ursache bzw. Herkunft der Beschwerden unterschiedlich groß. In jedem Falle ist AT nützlich und sinnvoll, um z.B. bei Wirbelsäulenbeschwerden den sich wechselseitig verstärkenden Kreislauf von Schmerz ↔ Verspannung zu unterbrechen und Beschwer-





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

den zu lindern. Z.B. wird eine Magenschleimhautentzündung bei autogen Trainierten im Gegensatz zu Untrainierten wesentlich schneller abklingen, einerseits weil Trainierte wegen ihrer gelassenen Grundhaltung mit Problemen besser umgehen können und andererseits weil sie die Schleimhäute heilend beeinflussen können.

## **Konzentrierte Beeinflussung von Nerven, Muskeln, Kreislauf**

Im AT lernen wir die positive, willentliche Beeinflussung des vegetativen Nervensystems (zu deutsch Lebensnervensystem, weil es die Lebensfunktionen steuert), d.h. wir trainieren unsere suggestiven Fähigkeiten. Jeder kennt negative Selbstbeeinflussung z.B. die geistigen und körperlichen Auswirkungen von Ängsten oder von negativen Selbstgesprächen: Versagensbefürchtungen führen zu Geiztheit, Blutdruckanstieg oder Herz-Kreislaufbeschwerden u.a.m. Mit positiv-suggestiven Möglichkeiten können wir über das vegetative Nervensystem z.B. das Muskel- und Kreislaufsystem so beeinflussen, dass sich die Muskeln entspannen und der Blutdruck sich wieder senkt. Suggestieren wir uns im AT z.B. eine Wärmeempfindung, kommt die Wärmewahrnehmung dadurch zustande, dass sich Blutgefäße in den angesprochenen Körperbereichen erweitern. Dabei lassen sich die Empfindungen, die beim AT auftreten, mit Vorgängen im Organismus erklären und die AT-Übungen bewirken nachweisbare Zustandsveränderungen im Körper. Um die o.g. Gefäßerweiterungen zu erreichen, nutzen wir unsere Selbstbeeinflussungskraften, indem wir uns in bestimmte Körperbereiche hineindenken, hineinspüren und Veränderungsimpulse mittels des Nervensystems zu den vorgestellten Organen leiten. Dabei nutzen das AT autosuggestive Leitformeln wie „Arme und Beine sind angenehm warm“.

## **Übung macht die MeisterIn**

Es bedarf natürlich einiger Übung, damit die Vorsatzformulierungen des ATs sich einprägen und ihre entspannende Wirkung sich voll entfalten kann. Wer vom AT Gewinn haben will, sollte deshalb dazu bereit sein, während etwa zwei Monaten regelmäßig die Übungen durchzuführen (d.h. 2-3x täglich für etwa fünf Minuten). Besonders in den ersten Wochen ist dabei etwas Geduld gefragt, denn es klappt manchmal nicht auf Anhieb und nicht immer gleich gut. Beim Üben ist es wichtig, die Entspannung nicht erzwingen zu wollen (das geht nämlich nicht!), sondern neugierig und interessiert die eintretenden Empfindungen zu registrieren. Etwas gesunde Skepsis ist dabei nicht hinder-

lich, am günstigsten ist die Haltung: „Ich probiere es einfach mal aus“.

Ansonsten kann AT erlernen, wer ein Mindestmaß an Konzentrationsfähigkeit besitzt und sich auf die Übungen des AT einlassen kann. Ausgenommen sind lediglich schwere Psychosen, akute Krisen und einige andere seelische sowie körperliche Störungen, die sich bei Einsatz von AT verstärken können. AT lässt sich etwa ab dem fünften Lebensjahr mit Erfolgsaussichten erlernen. Für Kinder gibt es kindgerechte spielerische Formen.

In den 6-10 (Doppel-)Stunden eines AT-Kurses werden schrittweise sechs Grundübungen vermittelt: Schwere (Muskelentspannung), Wärme (Gefäßentspannung), Puls- und Atemregulation, Entspannung der Bauchorgane sowie des Kopfbereiches. Dabei sollen jeweils im Anschluss an die Entspannungsübungen die Wahrnehmungen und Erlebnisse, die sich bei den Übungen gezeigt haben, besprochen werden. Das ist zur ganzheitlichen Absicherung wichtig und kann nur unter fachlicher Leitung in kleinen Gruppen mit ca. 6 bis höchstens 12 Personen geschehen. In Kursen der Fortgeschrittenstufe werden darüber hinaus Vorsätze für den Alltag erarbeitet, die der Einzelne maßgeschneidert nutzen kann. Bei der Oberstufe geht es um autogene Meditation. Die Meditierenden können sich vertiefend der Innenschau zuwenden und den Sinnfragen des Lebens nachgehen. Die grundlegenden Organübungen sollen eingeübt sein, bevor sich Trainierende weiteren Stufen zuwenden.

Die AnleiterInnen sollten von ihrer Grundausbildung her PsychologInnen (Diplom, Magister, Master, Bachelor), PsychotherapeutInnen oder entsprechend fortgebildete ÄrztInnen sein, die mit psychischen Effekten und psychosomatischen Krankheiten vertraut sind. Sie können aufgrund ihrer Ausbildung bei evtl. auftretenden Übungsschwierigkeiten die Hemmnisse ausräumen und den weiteren Entspannungsweg ebnen. Die anerkannten KursleiterInnen der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (bei Bedarf zu finden auf der TrainerInnen-Liste unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de)) oder der Ärztlichen Gesellschaft für AT haben ihre Qualifikation bei ihren Organisationen nachgewiesen. Sie sind durch ihre spezielle Fortbildung im Umgang mit psychophysischen Wechselwirkungen, Gruppenprozessen usw. besonders geschult.

## **Zusammenfassung**

AT ist ein im „Selbst“ entstehendes und ein den gesamten Organismus einbeziehendes Beeinflussungstraining mit dem Ziel der körperlichen und seelischen Entspannung.





# DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ENTSPANNUNGSVERFAHREN

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER PSYCHOLOGISCHEN FACHGRUPPE ENTSPANNUNGSVERFAHREN

Autogenes Training | Progressive Relaxation | Hypnose | Yoga  
und weitere wissenschaftlich fundierte Verfahren (DG-E e.V.)

Die Entspannung wird auf autosuggestivem, d. h. selbstbeeinflussendem Wege gefördert. Mit Hilfe von Selbstbeeinflussungsformeln lernen wir über das vegetative Nervensystem auf unseren Organismus, insbesondere auf unser Nerven- und Blutkreislaufsystem Einfluss zu nehmen. Ein Kurs umfasst i.d.R. 6-10 Gruppensitzungen mit 6-12 Personen. AT-Kurse bieten viele Bildungseinrichtungen und manche psychologische oder ärztliche Praxen an. Dort werden die üblichen Kursgebühren erhoben. Von privaten Anbietern und im Einzelunterricht sind etwas höhere Kosten zu erwarten, hingegen sind die Wartezeiten meist geringer. Erkundigen Sie sich bei der jeweiligen Einrichtung nach dem Ausbildungshintergrund der Lehrenden.

## Literatur im Themenzusammenhang

- Brenner, H. (2004): Autogenes Training, Der Weg zur inneren Ruhe. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Brenner, H. (2010): Autogenes Training Oberstufe / Autogene Meditation. Wege in die Meditation. Lengerich Pabst Sc. Publ.
- Brenner, H. (2011): Meditation – Die wichtigsten Ziele, Methoden und Übungen. Lengerich: Pabst Sc. Publ.
- Hoffmann, B. (2000): Handbuch Autogenes Training. Grundlagen, Technik, Anwendung. München: dtv

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Entspannungsverfahren (DG-E e.V.) · Geschäftsstelle der DG-E e.V. · Blankstr. 3 · 23564 Lübeck · Tel./Fax: 03212 / 70 70 533 · Email: [geschaeftsstelle@dg-e.de](mailto:geschaeftsstelle@dg-e.de)

Dieses und weitere Merkblätter sowie die Liste mit anerkannten TrainerInnen und VermittlerInnen von Autogenem Training, Progressiver Relaxation, Klinischer Hypnose, Yoga und Multimodaler Stresskompetenz (MMSK) können Sie im Internet kostenlos unter [www.dg-e.de](http://www.dg-e.de) herunterladen.

**DIE MERKBLÄTTER DER DG-E E.V. KÖNNEN SIE GERNE KOPIEREN, WEITERGEBEN UND AUSLEGEN!**

## Zum Autoren dieses Merkblattes

Helmut Brenner, Diplompsychologe und Psychotherapeut, lebt in Bad Salzuflen. Er beschäftigt sich besonders mit Entspannungsverfahren und Herzkreislaufthemen. 1982 war er Gründungsmitglied der Psychologischen Fachgruppe Entspannungsverfahren - der „Vorläufer-Organisation“ der DG-E e.V. -, er organisierte u.a. Tagungen

und war langjährig im Vorstand aktiv. 2009 war er ebenfalls Gründungsmitglied der DG-E e.V. Außerdem ist Ausbilder der DG-E e.V. für AT sowie für Progressive Relaxation.

