

Autogenes Training

Einleitung, Ruhetönung und Schwereübung

Kontraindikationen

Auch wenn es keine verallgemeinerbaren absoluten Kontraindikationen gibt (Kraft, 2004), wird autogenes Training in besonderen Fällen nicht empfohlen. Insbesondere bei posttraumatischen Belastungsstörungen sowie starker Hypotonie wird häufig von autogenem Training abgeraten. Bitte fordern Sie bei Zweifeln eine ärztliche Abklärung.

In jedem Fall sollte das autogene Training abgebrochen werden, wenn es während der Ausführung zu einer Symptomverschlechterung kommt.

Vorbereitungen

Achten Sie vor Beginn des Autogenen Trainings bitte darauf, jegliche Störfaktoren zu reduzieren, um die Erfahrung für die Teilnehmenden so angenehm wie möglich zu gestalten.

- bequeme Liegefläche
- angenehmes Licht
- äußere Geräusche reduzieren
→ durch Klarsichtfolie kann das Knistern mit der Anleitung vermieden werden
- ggf. Kopfstütze
- ggf. warme Socken, um kalte Füße zu vermeiden

Anleitung

Erklärung des Ablaufs

„Bevor wir mit der Übung starten, denken Sie bitte daran, jeglichen störenden Schmuck abzulegen. Wenn Sie schnell kalte Füße bekommen, können Sie sich gerne Ihre Jacke mitnehmen, um sich zuzudecken. Nehmen Sie sich anschließend eine Matte und suchen Sie sich einen Platz im Raum, an dem Sie sich wohlfühlen und gut entspannen können.“

[Warten, bis alle einen Platz gefunden haben]

“Nehmen Sie eine bequeme Liegeposition ein. Wenn Sie möchten, dürfen Sie die Augen bereits schließen.

[kurze Pause]

Während der Ruheformel dürfen Sie gerne ein Vorstellungsbild nutzen, wenn Ihnen das bei der Entspannung hilft. Wählen Sie ein Bild, das für Sie persönlich Ruhe suggeriert – vielleicht eine Farbe, Landschaft oder etwas anderes, das Sie beruhigt.

[kurze Pause]

Ich werde zunächst eine kurze Einleitung in die Entspannung geben, bevor wir mit der Ruhetönung beginnen.

Wenn wir zur Ruhetönung kommen, werde ich die Formel zweimal anleiten. Im Anschluss werden Sie die Formel weitere viermal in Gedanken für euch selbst sprechen."

Einleitung in die Entspannung

„Korrigieren Sie nun noch einmal Ihre Liegeposition. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme leicht vom Körper abgespreizt sind, die Handflächen nach oben zeigen und Ihre Beine etwa hüftbreit locker gestreckt auf der Matte liegen. So schaffen Sie die perfekte Grundlage für Ihre Entspannung.“

[kurze Pause]

“Falls Sie es noch nicht getan haben, schließen Sie jetzt gerne sanft Ihre Augen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um in die Stille Ihres inneren Selbst einzutauchen.“

[kurze Pause]

“Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn verändern zu wollen. Lassen Sie ihn einfach fließen – Ihre Atmung geschieht ganz von allein.“

[kurze Pause]

“Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf die kleinen Muskeln Ihrer Augenlider und entspannen Sie diese mehr und mehr. Spüren Sie die Glätte und Sanftheit um Ihre Augenpartie.“

[kurze Pause]

“Fühlen Sie, wie sich die Entspannung Ihrer Augenlider langsam ausbreitet – über Ihre Wangen, Ihren Kiefer und Ihre Zunge. [...] Wie eine Welle der Entspannung durchströmt dieses Gefühl nun Ihren gesamten Körper, von oben nach unten, bis Sie vollkommen entspannt und ruhig sind.“

[kurze Pause]

Ruhetönung

„Wiederholen Sie meine Worte nun in Ihren Gedanken:

- Ich bin ganz bei mir. *[2x, dann 10 sek. Pause]*
- Die Gedanken kommen und gehen. Ich lasse sie wie Wolken am Himmel an mir vorbeiziehen. *[2x, dann 10 sek. Pause]*
- Die Geräusche um mich herum sind mir gleichgültig. *[2x, dann 10 sek. Pause]*
- Ich bin ganz ruhig und entspannt. *[2x, dann 10 sek. Pause]*

Mit jedem Ausatmen nimmt meine innere Ruhe weiter zu.“

Schwereübung (Stufe 1)

- Mein rechter Arm ist angenehm schwer, ganz schwer [6x, dazwischen 8 sek. Pause]
[15 sek. Pause]
- Mein linker Arm ist angenehm schwer, ganz schwer [6x, dazwischen 8 sek. Pause]
[15 sek. Pause]
- Mein rechtes Bein ist angenehm schwer, ganz schwer [6x, dazwischen 8 sek. Pause]
[15 sek. Pause]
- Mein linkes Bein ist angenehm schwer, ganz schwer [6x, dazwischen 8 sek. Pause]
[15 sek. Pause]
- Ich bin ganz ruhig und entspannt.
[30-60 sek. Pause]

Rücknahme

„Beenden Sie die Übung nun langsam und kehren Sie zurück ins Hier und Jetzt.

Beginnen Sie, Ihre Hände zu Fäusten zu ballen. Spüren Sie die Kraft in Ihren Armen, während Sie die Fäuste fest anspannen. Lassen Sie dann wieder locker.

Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und spüren Sie, wie die frische Energie Ihren Körper durchströmt. Atmen Sie durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie dies noch einmal: tief einatmen ... und ausatmen.

Bewegen Sie Ihre Hände, Arme und Beine langsam und vorsichtig. Vielleicht möchten Sie sich ein wenig strecken.

Wenn Sie bereit sind, öffnen Sie langsam die Augen und kommen Sie wieder vollständig im Raum an.“

Hinweise

Wenn die Teilnehmenden bereits mehr Erfahrung mit autogenem Training gesammelt haben, können Sie bei der Schwereübung auch Körperteile zusammenfassen:

- Stufe 2: Beide Arme / Beine sind angenehm schwer, ganz schwer.
- Stufe 3: Meine Arme und Beine sind angenehm schwer, ganz schwer.
- Stufe 4: Mein Körper ist angenehm schwer, ganz schwer.