

Die Kraft des Autogenen Trainings

Mit Ausgeglichenheit, Entspannung und Konzentration zum Erfolg
Abbas Schirmohammadi

Mit Autogenem Training (AT) ist man in Kürze entspannt und fit, ruhig und gelassen. Schmerzen sind kein Thema mehr, kalte Hände und Füße sind Schnee von gestern, Probleme können bearbeitet und Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden. Autogenes Training entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, Körper, Geist und Seele allein mit der Kraft seiner Gedanken zu beeinflussen. Mit AT können Sie jederzeit und überall ein Höchstmaß an Entspannung und Erholung erreichen, in Beruf, Schule und Alltag leistungsfähiger sein.

Ursprünge und Vorreiter

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion (griech. autós = selbst, lat. suggestio = Eingebung) basiert. Die Suggestion ist eines der ältesten und am häufigsten verwendeten Heilmittel in der Medizin. So findet sich bereits in einem ägyptischen Papyrus aus dem letzten Viertel des 16. Jahrhunderts v. Chr. ein Bericht über suggestive Behandlungsmaßnahmen: „Lege die Hände auf ihn, um den Schmerz der Arme zu beruhigen, und sage, dass der Schmerz verschwinden wird.“

Der Erste, der die Hypnose als eines der bedeutendsten Suggestivverfahren der Neuzeit wissenschaftlich bearbeitete, war der britische Chirurg James Braid (1843). Braid erkannte die physiologischen und psychischen Voraussetzungen des künstlich hervorgerufenen schlafähnlichen Zustandes, prägte dessen Namen „Hypnose“ und versuchte, Hypnotisierung als Behandlungsverfahren einzusetzen. Ende des 19. Jahrhunderts beschäftigte sich der deutsche Hirnforscher Oskar Vogt mit der praktischen Bedeutung der Selbsthypnose: Er wandte diese als prophylaktische Ruhepause an, mit der die Betroffenen wachsenden Erregungs- und Anspannungssituationen begegnen sollten.

Der Erfinder

Zwischen 1926 und 1932 entwickelte der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz das Autogene Training. Er kreierte mit dem AT eine Technik, die unabhängig von kulturellem Umfeld und Weltanschauung anwendbar ist.

Vor ihrer Ausarbeitung war Schultz lange Zeit in einem Hypnose-Ambulatorium tätig. Auf diesen Erfahrungen aufbauend hat er mit den Vorarbeiten zum AT vor dem Ersten Weltkrieg begonnen, nach wissenschaftlichen Prinzipien eine Selbsthilfemethode entwickelt und 1926 die erste Arbeit über die „Autogenen Organübungen“ veröffentlicht. Sein Buch „Das Autogene Training“ erschien 1932.

Seitdem gilt AT als bewährte Therapiemethode, auf die viele Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen, Psychotherapeuten und Coaches weltweit zurückgreifen, um Stress und psychosomatische Störungen ihrer Patienten und Klienten zu behandeln.

Wie funktioniert Autogenes Training?

AT ist eine auf Autosuggestion beruhende Entspannungstechnik. Sie kommt ohne Medikamente aus und ist zur Selbstdurchführung hervorragend geeignet. Der Übende ist dabei hellwach, befindet sich jedoch in einem Zustand vertiefter Konzentration.

Bereits mit der Konzentration auf Ruhe beginnt die Erholung, da der gestresste Mensch dann erkennen kann, was die Ursachen seiner Unruhe sind.

Die meisten Erkrankungen (<90 %) sind psychosomatischen Ursprungs. Unser Seelenleben ist in der Lage, über das Unterbewusstsein Vorgänge im Körper zu steuern und auch fehlzusteuern, um dadurch krankmachend zu wirken. So haben Untersuchungen ergeben, dass die Psyche beispielsweise die Abwehrkräfte des Körpers beeinflussen



Abbas Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie mit Zusatzausbildungen zum Personality Coach, Management-Trainer und Mediator. Er ist zertifizierter Ehe- u. familientherapeutischer sowie kinder- und jugendpsychologischer Berater, Experte für Autogenes Training, Gesundheitstrainer und NLP-Coach. Er arbeitet in der Praxis v. a. mit Klientenzentrierter Gesprächsführung, Entspannungsmethoden, Familienstellen und Lösungsorientierter Visualisierter Psychotherapie. Autor von über 50 Fachbüchern, Entspannungs-CDs und -DVDs.

Kontakt:

Parkstraße 51, D-85435 Erding
 kontakt@abbas-schirmohammadi.de
 www.abbas-schirmohammadi.de

kann. Dadurch liegt nahe: Wenn die Psyche den Körper krank machen kann, muss sie ihn auch heilen können. Es gilt also, Körper, Geist und Seele in einen entspannten Zustand zu versetzen, um Heilung finden zu können.

AT wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf den ganzen Organismus. Eine Vielzahl von Krankheiten kann mit dieser Methode erfolgreich behandelt werden.

Um-Programmierung durch Suggestionen

Im Autogenen Training sprechen wir das vegetative Nervensystem an. Dieses ist u. a.

für Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Gefäße verantwortlich und besteht aus Sympathikus und Parasympathikus. Während der Sympathikus für Arbeit, Stress, Anspannung steht und tagsüber aktiver ist, steht der nachts aktivere Parasympathikus für Ruhe, Entspannung, Erholung.

Im AT nehmen wir eine Programmierung vor und bewirken eine Umschaltung von Sympathikus auf Parasympathikus.

Dadurch gelingt es, ständig auftretende negative Reize (z. B. Ärger, Konflikte, Stress) vom individuell empfindlichsten Organ (z. B. Kopf – Kopfschmerzen, Bauch – Magenbeschwerden, Zähne – Zahnschmerzen usw.) fernzuhalten. Organe und Organsysteme, die früher hilflos vegetativen Fehlreaktionen ausgesetzt waren, können so gelenkt und positiv beeinflusst werden.

70 % aller Patienten leiden heute unter den Aufregungen ihres Alltags, an Überlastung, Überforderung, bedrückenden Problemen. Dies führt auf Dauer zu psychosomatischen Störungen. Immer mehr Menschen finden nicht mehr zu sich selbst, sie sind nervös, verkrampft, ängstlich, aufbrausend, erschöpft, haben Herz- oder Magenprobleme, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen u. v. m. Wenn diese nicht behandelt werden, entstehen im Lauf der Zeit ernstere Krankheiten.

Merke: Eine entspannte Lebensart ist der beste Schutz gegen zerstörerische Körperreaktionen!

Autogenes Training bewirkt Ruhe und Entspannung, es findet eine Harmonisierung des gestörten vegetativen Gleichgewichtes statt.

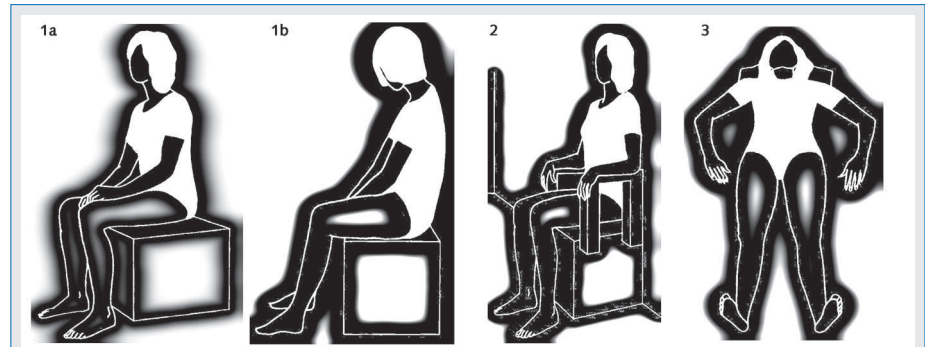


Abb. 1-3 (von links nach rechts): Autogenes Training kann sowohl im Sitzen mit und ohne Stütze sowie im Liegen durchgeführt werden.

Viele Indikationen

Autogenes Training wird erfolgreich eingesetzt zur Linderung bis Heilung von:

- Angststörungen / Panikattacken
- Allergien
- Asthma bronchiale
- Atembeschwerden
- Burnout / Erschöpfung
- Durchblutungsstörungen
- Hauterkrankungen / Neurodermitis
- Herzrhythmusstörungen
- Hypertonie
- Kalten Händen / Füßen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen / Migräne
- Magen-Darm-Beschwerden
- Muskelverspannungen
- Nervosität / innerer Unruhe
- Prüfungsangst
- Psychosomatischen Erkrankungen
- Rehabilitation / Rekonvaleszenz
- Schlafstörungen
- Schmerzen
- Schweißausbrüchen / Hitzewallungen
- Sexualstörungen

- Stress
- Tinnitus / Ohrgeräuschen
- Zähneknirschen

Wenige Kontraindikationen

Zu den wenigen Kontraindikationen von AT zählen:

- schwerste Herzkrankheiten
- psychische, endogene Erkrankungen (z. B. Schizophrenie, Manie)
- Epilepsie
- schwere neurotische Störungen
- schwerste Depressionen
- Demenz

Entspannungspositionen

Option 1: Im Sitzen

Etwas breitbeinig auf einen Hocker setzen, Füße berühren mit der ganzen Sohle den Boden (Abb. 1a) → Aufrichten, dann zusammensinken, ohne nach vorne abzufallen,

Innovativ • Ganzheitlich • Nicht-Linear

OBERON[®]

Diagnostiksysteme zertifiziert nach MPG Klasse II a

Das neue Bioregulationsmodul für das OBERON[®] 4021

- Verbesserte Anwenderfreundlichkeit
- Zusatzfunktion: Smart-Filter für eine optimale Kombination der Spin-Matrizen
- Individuelle Audiodateien basierend auf den Messergebnissen
- Überall und jederzeit anwendbar - ob in der Praxis, zu Hause oder unterwegs
- Jetzt noch kürzere Anwendungszeit

Tangstedter Landstraße 83 • 22415 Hamburg • Tel.: +49 (0)40 530 352 23 • www.metavital.eu • info@metavital.eu

**Ab sofort!
Die neue Version!**

Spin-Matrix von Prof. P. Gariaev

Auch als Update erhältlich!

Unterarme liegen schräg auf den Oberschenkeln auf, Hände hängen schlaff herunter, Kopf nach vorne sinken lassen (Abb. 1b).

Option 2: Im Sitzen

Auf einem Stuhl mit Kopfstütze und Lehnern, Rücken und Kopf anlehnen, Unterarme liegen auf den Lehnern auf, Hände hängen schlaff nach unten (Abb. 2).

Option 3 (die Beliebteste): Im Liegen

Rückenlage, Nackenrolle stützt Kopf und Hals, Arme liegen seitlich gebeugt auf der Unterlage, Fußspitzen nach oben, Füße locker auseinander klappen, eventuell eine Rolle unter die Knie legen (Abb. 3).

Die 7 Übungen der Grundstufe

Die **Ruheübung**, die für jede konzentrierte Einstellung erforderlich ist, arbeitet mit der Suggestion „**Ich bin vollkommen ruhig und entspannt**“. Man muss das Entspannen geschehen lassen, damit es von selbst kommt, die Gedanken kommen und gehen lassen.

In der absoluten Ruhe, die sich wie ein Mantel schützend um einen legt, folgen dann die nächsten Übungen.

Die **Schwereübung** arbeitet mit der Vorstellung „**Mein Körper ist angenehm schwer**“. Man startet mit dem rechten Arm, es folgen der linke Arm, das rechte Bein, das linke Bein, dann der ganze restliche Körper. Die Suggestion bewirkt eine wohlige Müdigkeit und Gliederschwere. Durch das Gefühl der Schwere gewinnt man Ab-

stand zu allem, was einen bedrückt. Die Muskeln lockern sich, die Entspannung wird vertieft.

Die **Wärmeübung** lautet „**Mein Körper ist angenehm warm**“. Die Konzentration richtet sich zuerst auf den rechten Arm, dann auf den linken Arm, das rechte Bein, das linke Bein und schließlich auf den ganzen Körper. Bei dieser Gefäßentspannung wird eine innere strömende Wärme, oft auch ein angenehmes Kribbeln in Handflächen und Fußsohlen empfunden.

Mit der **Atemübung** „**Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig**“ findet der Übende seinen eigenen Atemrhythmus. Ziel ist eine konzentrierte Einstellung auf das Atmen, sich dem Rhythmus der Atmung bewusst zu werden und die Wirkung der Atmung zu spüren. Unendlichkeit soll empfunden und das steuernde Prinzip in sich selbst wahrgenommen werden.

Die **Herzübung** lautet „**Mein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig**“. Alternativ kann sich auch auf den Puls konzentriert werden. Probleme während dieser Übung deuten auf eine Affektbelastung hin.

Es folgt die **Sonnengeflechtsübung** mit „**Mein Sonnengeflecht ist angenehm warm, strömend warm**“. Das Sonnengeflecht ist eine Ansammlung von Nervenzellen und -schaltstellen unterhalb des Zwerchfelles zwischen dem Ende Brustbeins und dem Bauchnabel. Es regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und beeinflusst Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und die Sexualdrüsen. Das erfolgreiche Durchführen dieser Übung

ist der Schlüssel für viele Umschaltungen im Organsystem.

Die letzte Übung ist die **Kopfübung**, die mit der Vorstellung „**Meine Stirn ist angenehm kühl**“ arbeitet. Sinn dieser Übung ist es, einen klaren, freien Kopf zu bewahren. Eine Leistungssteigerung kann programmiert werden. An dieser Stelle werden neue Denkwege gebahnt, sie werden als Engramme aufgezeichnet. Einmal damit vertraut, ist die Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit selbstverständlich.

Zwischendurch sollte sich der Übende immer wieder auf die Ruhe konzentrieren: „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“.

Jede Formel soll etwa sechsmal wiederholt werden. Nur die Stimformel wird lediglich dreimal wiederholt.

Schließlich wird die Entspannungshaltung mit folgendem Ritual gelöst:

- Hände zu Fäusten ballen, Arme beugen und strecken,
- tief atmen,
- Augen auf, recken und strecken, Zurückfinden in das Hier und Jetzt

Die i-Tüpfelchen: Die formelhaften Vorsätze

Formelhafte Vorsätze sind individuelle Anregungen, Einstellungen oder Aufträge, die sich der Übende im Zustand der Entspannung vorgeben kann und die ihm später zur Verfügung stehen. Sie dienen dazu, sich erwünschte Fähigkeiten anzugewöhnen und unerwünschte Fähigkeiten abzugewöhnen. Sie unterstützen darüber hinaus eine Abstellung körperlicher Fehlreaktionen bis hin zu Krankheiten.

Beispiele:

- Gegen allgemeine Schmerzen: „Mein ... (z. B. rechter Oberschenkel) ist und bleibt frei, beweglich, gesund.“
- Gegen Ängste: „Ich bin und bleibe mutig, stark.“
- Gegen Bauchschmerzen: „Mein Bauch ist und bleibt gesund, strömend warm.“
- Gegen Hautkrankheiten: „Meine Haut ist und bleibt frisch, geschmeidig.“
- Gegen Kopfschmerzen: „Mein Kopf ist und bleibt frei, frisch, klar.“
- Gegen Schlafstörungen: „Ich schlafe nachts tief, gut, durch.“ usw.



Bild: Fotolia.com / fotandy

Fallbeispiel 1

Nathalie M. (32) berichtete im Januar 2011 von Schlafstörungen, besonders Durchschlafstörungen, die sie bis zu zehnmal pro Nacht wach werden ließen. Sie waren gekoppelt mit Ängsten aller Art. Durch die Schlafstörungen fühlte sie sich morgens erschöpft und hatte Probleme damit, ihre Leistung im Büro zu bringen. Abends war sie erschöpft und antriebslos und verlor zunehmend Lust auf körperliche Nähe, was die Beziehung zu ihrem Freund belastete.

Nathalie lernte, sich auf die Ruhe zu konzentrieren. Bereits am zweiten Tag schaffte sie es, innerhalb von drei Minuten in tiefer Entspannung zu sein und ihren Körper zu beruhigen. Sie war sehr erfreut über ihre Fortschritte und nahm sich vor, täglich AT zu üben. Ich empfahl ihr zusätzlich, ein Schlafstagebuch anzulegen und ihre Fortschritte zu kontrollieren.

In den Folgemonaten übte sie zweimal täglich (morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen). Besonders abends entspannte sie sich tief, beruhigte ihren Körper und Geist und gab sich zusätzlich folgende Suggestionen: „Ich habe einen wunderschönen, erholsamen, gesunden Schlaf“, „Ich träume sehr gut“, „Ich schlafe durch bis morgen früh“.

Und tatsächlich: Bereits nach einem Monat Autogenem Training erzielte Nathalie sensationelle Erfolge. Sie rief mich an und berichtete begeistert, dass sie nur noch ein- oder zweimal pro Nacht aufwache, dann sofort wieder einschlafe und morgens gut erholt sei. Drei Monate später der nächste Anruf: Sie schlafe nun regelmäßig gut durch. Außerdem würde sie wieder Sport treiben und auch ihre Beziehung lief wieder reibungslos.

Fallbeispiel 2

Erich K. (64), Topmanager und Workaholic, war starker Raucher und litt unter einem nervösen Reizmag. Mit dem Autogenen Training wollte er sich im Oktober 2010 das Rauchen abgewöhnen und seinen Magen beruhigen.

Im Kurs hatte Erich Probleme, sich zu entspannen. Als Manager, der immer auf Achse ist und millionenschwere Geschäfte abwickelt, kannte er das Wort „Entspannung“ nicht. Schnell wurde er ungeduldig und

meinte, das sei nichts für ihn, er spüre gar nichts.

Ich erklärte ihm, dass das Autogene Training trainiert werden müsse und bat ihn, sich selbst diese Zeit zu geben. Mit viel Geduld gelang es ihm schließlich, einen entspannten Zustand zu erreichen.

Am vierten Kurstag war er in der Lage, sich wirklich gut und tief entspannen zu können; etwas, was er zuvor noch nie getan hatte. Es war eine neue Erfahrung für ihn – eine schöne und sehr positive, wie er berichtete. Ich entwickelte zusammen mit Erich passende Zusatzformeln, um sich das Rauchen abzugewöhnen und den Magen zu beruhigen.

Ein Jahr später traf ich Erich zufällig wieder. Er war inzwischen Nichtraucher und absolut gesund, sein Magen sei wie ausgewechselt und auch sonst fühle er sich wie ein anderer Mensch, berichtete er glücklich.

Immer dann, wenn es sehr stressig zugeht, entspanne er mit Autogenem Training. Sein Arzt meinte, seine Blutwerte seien um 50 % besser geworden, ebenso sein allgemeiner Gesundheitszustand.

Erich K. macht täglich mindestens einmal Autogenes Training: immer abends, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, plus spontan, wenn er es braucht. Er schwört heute auf diese Technik und empfahl sie bereits zahlreichen seiner von Stress geplagten Kollegen weiter.

Fazit

Das Autogene Training ist ein hervorragendes Tool für jedermann, der sich etwas Gutes tun möchte. Einfach erlernbar, immer und überall einsetzbar, hilft es Menschen bei der Bewältigung ihres stressigen Alltags, fördert Entspannung, Wohlbefinden, Gesundheit und Ausgeglichenheit.

Wichtig ist das regelmäßige Üben. Ich empfehle zweimal täglich, jeweils ca. 10 bis 15 Minuten.

In meinen Kursen lerne ich immer wieder Menschen kennen, die kurz vor dem Zusammenbruch stehen, weil sie einfach nicht mehr können und sich durch verschiedenste Belastungen, die ihr Leben dominieren, in ihrer Existenz bedroht fühlen. Das Autogene Training hilft ihnen, wieder ihre eigene

Mitte zu finden, Stressoren auszuschalten und immer – wenn nötig – schnell einen wohligen Zustand der Entspannung herbeizuführen.

Forschungen beweisen: AT-Übende sind seltener krank als zuvor. Sie sind gesünder, stärker und stabiler geworden, seitdem sie regelmäßig sich, ihren Körper, Geist und ihre Seele mit positiven Formeln und Suggestionen stärken. Daher verdient die Methode des Autogenen Trainings zu Recht den Titel „Superstar“!

Literaturhinweis

Schirmohammadi, Abbas: *Autogenes Training (verschiedene Übungs-CDs)*. Shaker Media Verlag

Schirmohammadi, Abbas: *Das Autogene Training*. Shaker Media Verlag, 2013

Stephan, Siegfried: *Autogenes Training, Das Original Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung*. Trias Verlag, 2010

Hoffmann, Bernd: *Handbuch Autogenes Training: Grundlagen, Technik, Anwendung*. Deutscher Taschenbuch Verlag, 2000



STEHEN FÜR

Vitalität • Ausgeglichenheit • Wohlbefinden

Shiitake

- Erhältlich als Extrakt, Pulver und Extrakt + Pulver-Kombination in Kapseln
- Unsere Extrakte sind standardisiert auf Polysaccharide
- Fach-Informationen und Labor-Analysen kostenfrei anfordern



Erfahren Sie mehr unter www.pilzshop.de

Kostenfreie Hotline für Deutschland:
0800 74 59 746

Superfeine Vermahlung nach der Schnellbroken-Methode