

Einige Worte zur CD

Grundsätzliches

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, deren Anfänge bereits auf den Beginn des letzten Jahrhunderts zurück gehen. Der Begründer dieser Methode, Johannes Heinrich Schultz, veröffentlichte 1932 das Werk , 'Autogenes Training, konzentrierte Selbstentspannung'. Dieses Training ermöglicht es einen Zustand der Entspannung autogen (also aus sich heraus) über die Konzentration und Vorstellungskraft herbei zu führen. Ist also hervorragend dazu geeignet Anspannung und Stress hinter sich zu lassen und sich selbst durch die gedankliche Wiederholung von formelhaften Sätzen zu entspannen. Ziel des Übens ist es, dem Organismus wieder beizubringen mehrmals täglich in einen entspannten Zustand 'umzuschalten'. Dadurch kann sich das Nervensystem entspannen, der ganze Körper regenerieren und der Geist beruhigen.

Die Kunst des Alltags

Es scheint eine zunehmende Herausforderung zu sein mit den Anforderungen, Reizen und Erwartungen des Alltags zu Recht zu kommen. Unser Leben ist oft schnell, verläuft unter Zeit- und Leistungsdruck, ist laut und eng. Die Idee des Autogenen Trainings ist einfach. Durch die Konzentration auf körperliche Empfindungen wie Schwere, Wärme und den Atem, verlieren die Reize der Außenwelt an Bedeutung. Probleme und unangenehme Gefühle rücken in den Hintergrund. Langfristig entstehen damit mehr Gelassenheit im Alltag und ein größeres Bewusstsein für körperliche und gedankliche Vorgänge. Grundlage hierfür ist jedoch ein tägliches Durchführen der 5 Minuten Übung, gerade zu Beginn des Trainings. Dann wird Ihnen der Ausgleich zwischen Leistung und Entspannung im Alltag immer besser gelingen.

Das Prinzip der Methode

Unsere Gedanken und Gefühle und unser Körper gehören zusammen und funktionieren nicht getrennt voneinander! Jeder Gedanke zieht auch eine körperliche Reaktion nach sich. Dazu finden Sie auf der CD eine kleine Vorstellungsübung die dies verdeutlicht. Dieses Prinzip macht man sich im Autogenen Training zu nutze. Durch die Konzentration auf formelhafte Sätze, nimmt man gezielt Einfluss auf körperliche Entspannungsvorgänge, wie beispielsweise das Gefühl von Schwere und das Gefühl von Wärme im Körper. Je klarer, knapper und monotoner ein Gedanke ist, desto größer ist die körperliche Reaktion auf ihn. Deshalb hat es sich bewährt, im Autogenen Training mit wenigen einfachen Formeln zu arbeiten und diese, gerade am Anfang, oft zu wiederholen.

Was bringt mir das Training?

Einige Punkte zum Nutzen der Methode:

- Bei regelmäßigem Training mehr Gelassenheit im Alltag entwickeln
- Autogenes Training ist eine Hilfe bei Stress
- Besser Einschlafen oder durchschlafen
- Weniger Nervosität und mehr Gleichgewicht und Wohlbefinden im Alltag empfinden
- Energie tanken durch effektive Pausen
- Schneller von Anspannung zu Entspannung umschalten lernen
- Die Konzentration und Leitungsbereitschaft steigern
- Erleben, dass Entspannung ein höchst angenehmer und regenerativer Zustand ist

Praktische Durchführung der Übungen

Mit der CD haben Sie ein Hilfsmittel an der Hand um auch wirklich im Alltag zu üben. Denn das wichtigste an der Methode ist, dass sie es einfach regelmäßig tun! Nur durch konsequentes Üben können Sie die zahlreichen wohltuenden Effekte erleben.

Jeder der drei Schritte auf der CD sollte ca. 2 Wochen lang täglich geübt werden. So werden Sie nach ungefähr 6 Wochen eine deutliche Wirkung erzielen können. Die einzelnen Übungen sind jeweils aufgebaut in Einleitung in die Entspannung durch eine gedankliche Wahrnehmung des Körpers, die Formeln des Autogenen Trainings, eine Rücknahme der Entspannung.

Der Ort

Grundsätzlich können Sie das Autogene Training an jedem Ort im Alltag durchführen, an dem Sie die Augen schließen können. Es funktioniert also auch in öffentlichen Verkehrsmitteln, im Büro, an der Haltestelle, im parkenden Auto. Zu Beginn ist es jedoch leichter, wenn störende Außenreize ausgeschaltet werden. Suchen Sie sich einen ruhigen Ort (schließen Sie die Tür), schalten Sie das Telefon ab und nehmen Sie sich diese Minuten Zeit nur für sich selbst. Für das Üben zuhause kann es auch unterstützend sein, sich einen schönen Ort einzurichten, mit angenehmen Bildern, Blumen und in einem geordneten Umfeld. So weiß Ihr Organismus schnell, dass es an diesem Ort in der Wohnung nur um Entspannung geht. Mit wachsender Übung werden Sie dann das Autogene Training überall anwenden können, ohne sich von Geräuschen im Außen ablenken zu lassen.

Wann üben?

Grundsätzlich können Sie die Übungen zu jeder Zeit durchführen. Am Morgen bevor Sie das Haus verlassen, in der Mittagspause, oder nach Feierabend um abzuschalten. Natürlich auch am Abend, wenn Sie bereits im Bett liegen und einschlafen möchten. Damit Entspannung ein fester Bestandteil Ihres Alltags wird, empfiehlt es sich gerade am Anfang zu einer festen Zeit zu üben. Dadurch schaffen Sie sich ein Ritual, dass dann zu einer Gewohnheit in Ihrem Tagesablauf werden kann.

Die Körperhaltungen

Autogenes Training kann im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Im Liegen empfiehlt sich die Rückenlage auf eine Matte, die Beine sind ausgestreckt, die Arme liegen neben dem Körper. Der Kopf ruht auf einem flachen Kissen. Legen Sie sich eine Decke bereit, da der Körper am Boden schnell auskühlen kann. Wichtig ist, dass Sie eine möglichst bequeme Position finden. Sollten Sie Spannung im unteren Rücken spüren, legen Sie eine Rolle oder zusammengerollte Decke unter Ihre Knie.

Im Sitzen gibt es verschiedene Möglichkeiten: Sie können mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen, der Rücken an einer Wand angelehnt. Dabei liegen die Arme locker auf den Oberschenkeln.

Auf einem Stuhl sitzend stehen die Füße flach auf dem Boden, Unterschenkel und Oberschenkel bilden einen Winkel von 90 Grad, das Gesäß ist bis zur Stuhllehne nach hinten geschoben. Der Rücken ist möglichst aufgerichtet und die Arme liegen locker im Schoß oder auf den Armlehnen des Stuhls oder Sessels. Der Kopf ist angelehnt oder locker in der Mitte ausbalanciert.

Kutscherhaltung: Diese Position ist ähnlich der Haltung eines Kutschers, der auf dem Kutschbock Pause macht. Setzen Sie sich auf das vordere Drittel des Stuhls. Die Füße sind flach auf den Boden gestellt, Unterschenkel und Oberschenkel bilden einen Winkel von ca. 90 Grad. Die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Richten Sie sich im Rücken auf, Kippen Sie dann das Becken und lassen den Kopf fallen und den Rücken rund werden. Stützen Sie den Oberkörper mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln ab. Der Kopf fällt locker nach unten.