

# Autogenes Training

## Entspannung auf Knopfdruck

Wahrheit oder Mythos? Heilung oder fauler Zauber? Wie effektiv ist das autogene Training wirklich? Heilpraktiker für Psychotherapie Abbas Schirmohammadi geht dem Phänomen „AT – Entspannung auf Knopfdruck“ auf den Grund und berichtet über Entstehung, Wirkungsweisen, Einsatzgebiete und Erfolgsmöglichkeiten dieser für ihn „sensationellen Therapie- und Entspannungsform“.

**A**utogenes Training (AT) ist eine weltweit anerkannte Entspannungsform, die von vielen Therapeuten mit großem Erfolg eingesetzt wird. Ausgeglichenheit, Kraft und Konzentration werden gefördert, Stress und Spannungen abgebaut. Dank autogenem Training ist man in Kürze entspannt, fit, ruhig und gelassen, Schmerzen können reguliert bis beseitigt, kalte Hände bzw. Füße wohl temperiert, Probleme bearbeitet und Weichen für eine positive Zukunft gestellt werden. AT entspannt nicht nur körperlich, sondern trainiert auch den Kreislauf und die Konzentrationsfähigkeit, schafft einen klaren Kopf und lehrt den Übenden, Körper und Geist mit der Kraft seiner Gedanken zu beeinflussen.

Ich beschäftige mich seit über zehn Jahren mit dem autogenen Training und bin an den Paracelsus Schulen Seminarleiterin und

Seminarleiter für autogenes Training aus. Immer wieder erhalte ich äußerst positive Rückmeldungen meiner ehemaligen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer, die mir davon berichten, wie sehr ihnen und anderen das autogene Training hilft und geholfen hat.

### Ein Hoch dem Erfinder

Zwischen 1926 und 1932 entwickelte der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schulz das autogene Training, und zwar auf der Grundlage von Oskar Vogts Beobachtungen, dass gebildete und kritische Versuchspersonen in der Lage waren, sich selbst in einen Ruhezustand zu versetzen, also eine Art Selbst-Hypnose herbeizuführen.

Seitdem gilt das autogene Training als bewährte Therapiemethode im Behand-



lungsspektrum vieler Heilpraktiker, Heilpraktiker für Psychotherapie, Ärzte, Psychologen, Entspannungstrainer und Coaches, um Stress und psychosomatische Störungen ihrer Patienten und Klienten zu behandeln.

## Wie genau funktioniert AT?

Das autogene Training ist eine auf Autosuggestion basierende Entspannungstechnik, die beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Seele und Geist wirkt. Im Vorgang der Konzentration auf Ruhe beginnt bereits die erste Erholung: Der gestresste Mensch erkennt, was die Ursachen seiner Unruhe sind.

Autogenes Training ist eine Therapieform ohne Medikamente und zur Selbstdurchführung hervorragend geeignet. Johannes Heinrich Schulz fand heraus, dass der Körper und die Seele in einer Art vermindertem Bewusstseinszustand beeinflussbar sind. Hierin ähnelt AT der Hypnose. Der Unterschied liegt darin, dass in der Hypnose die Suggestionen von einer fremden Person nach Angaben und Reaktionen des Patienten gegeben werden. Im autogenen Training setzt der Patient nach seinem eigenen Gefühl und nach seinem eigenen Wunsch die Suggestionen selbst. Der Übende ist hellwach, befindet sich aber in einem Zustand vertiefter Konzentration.

Die meisten Erkrankungen haben psychosomatische Ursachen – wir schreiben über 90 % aller Erkrankungen der Psyche zu. Es ist nachgewiesen, dass unser Seelenleben in der Lage ist, über das Unterbewusstsein körperliche Vorgänge zu steuern und somit auch fehl zu steuern, um dadurch krankmachend zu wirken. Untersuchungen haben ergeben, dass die Psyche sogar die Abwehrkräfte des Körpers beeinflussen kann.

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

## Um-Programmierung per Suggestion

Im autogenen Training wird eine Programmierung vorgenommen. Wir sprechen das vegetative Nervensystem an, das u.a. für Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Gefäße ver-

antwortlich ist und aus Sympathikus und Parasympathikus besteht. Der Sympathikus steht für Arbeit, Power, Anspannung und ist von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang aktiver. Der Parasympathikus steht für Ruhe, Entspannung, Erholung und ist von Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang aktiver. Das autogene Training bewirkt eine Umschaltung von Sympathikus auf Parasympathikus.

Dadurch gelingt es, die ständig auftretenden Reize (wie z.B. Ärger, Konflikte, Stress) vom empfindlichsten Organ fern zu halten. Organe und Organsysteme, die früher hilflos den vegetativen Fehlreaktionen ausgesetzt waren, können so gelenkt und positiv beeinflusst werden.

Immer mehr Menschen entwickeln – bedingt durch die stetig steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben – psychische und körperliche Schäden, sie sind nervös, verkrampft, finden nicht mehr zu sich selbst, sind ängstlich, aufbrausend, erschöpft, leiden an Herz- oder Magenproblemen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen etc.

70 % aller Patienten in Arzt-Praxen werden mit dem Leben nicht mehr fertig. Die Aufregungen des Alltags, Überlastung, Überforderung sowie bedrückende Probleme wirken sich krankmachend aus und führen nicht selten zu psychosomatischen Störungen. Wenn diese nicht in den Griff bekommen werden, entstehen ernsthafte Krankheiten.

**Merke:** Eine entspannte Lebensform ist der beste Schutz gegen zerstörerische Körperreaktionen (psychische und körperliche Stressreaktionen).

Autogenes Training bewirkt eine Umschaltung vom nervösen, hektischen Alltag auf Ruhe, es findet eine Harmonisierung des vorher gestörten vegetativen Gleichgewichtes statt.

## Indikationen für autogenes Training

- Ängste
- Allergien
- Asthma bronchiale
- charakterliche Manifestationen
- Durchblutungsstörungen
- Essstörungen

- Gallensteinleiden
- Hautkrankheiten
- Herzrhythmusstörungen
- Hypertonie
- Migräne
- Neurodermitis
- Persönlichkeitsstörungen
- psychosomatische Erkrankungen
- Schmerzen
- seelische Störungen
- Sexualstörungen
- Suchtkrankheiten
- vegetative Störungen
- ...

Wichtig ist das regelmäßige Üben, ich empfehle 2x täglich, jeweils ca. 7-10 Minuten.

## Die 7 Übungen der AT-Grundstufe

- 1) Ruheübung
- 2) Schwereübung (durch Muskelentspannung)
- 3) Wärmeübung (durch Gefäßentspannung)
- 4) Atemübung (durch Atemlenkung)
- 5) Herzübung (durch Herzregulierung)
- 6) Sonnengeflechtsübung (Beeinflussung der Bauchorgane)
- 7) Kopfübung (Stirnkühlung)

Die Ruheübung, die für jede konzentrierte Einstellung erforderlich ist, arbeitet mit der Suggestion „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt“ (6 x). Man muss das Entspannen geschehen lassen, damit es von selbst kommt, die Gedanken kommen und gehen lassen. Erzwingen wollen bringt nichts. In der absoluten Ruhe, die sich wie ein Mantel schützend um einen legt, erfolgen die nächsten Übungen.

Die Schwereübung beginnt mit der Vorstellung „Mein rechter Arm ist angenehm schwer“ (6 x). Es folgen linker Arm, rechtes Bein, linkes Bein und dann der ganze Körper. Die Suggestionen bewirken eine wohlige Müdigkeit und Gliederschwere. Durch das Gefühl der Schwere gewinnt man Abstand zu allem, was einen bedrückt. Die Muskeln entspannen sich und die Entspannung wird vertieft.

Die Wärmeübung „Mein rechter Arm ist angenehm warm“ (6 x). Dann wird die Konzentration auf den linken Arm, das rechte Bein,

das linke Bein und schließlich auf den ganzen Körper gelenkt. Bei dieser Gefäßentspannung wird eine innere strömende Wärme, oft auch Kribbeln in den Handflächen und Fußsohlen, empfunden.

Mit der Atemübung „Ich atme ganz ruhig und gleichmäßig, es atmet mich“ (6 x) findet der Übende seinen eigenen Atemrhythmus. Ziel ist eine konzentrierte Einstellung auf das Atmen, sich dem Rhythmus der Atmung bewusst werden und die Wirkung der Atmung spüren. Unendlichkeit soll empfunden und das steuernde Prinzip in sich selbst gespürt werden.

Die Herzübung arbeitet mit der Formel „Mein Herz schlägt ganz ruhig und gleichmäßig“ (6 x). Alternativ kann sich auch auf den Puls konzentriert werden. Probleme während dieser Übung deuten auf eine Affektbelastung hin.

Es folgt die Sonnengeflechtsübung „Mein Sonnengeflecht (Bauch) ist strömend warm, angenehm warm“ (6 x). Das Sonnengeflecht ist ein Geflecht von Nervenzellen und -schaltstellen und liegt unterhalb des Zwerchfelles zwischen Ende Brustbein und Bauchnabel. Es regt den Stoffwechsel an, fördert die Verdauung und beeinflusst u.a. Magen, Darm, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse und die Sexualdrüsen. Das erfolgreiche Durchführen dieser Übung ist der Schlüssel für viele Umschaltungen im Organsystem.

Beendet wird die AT-Grundstufe mit der Kopfübung „Meine Stirn ist angenehm kühl“ (3 x). Das Wort Kälte sollte nicht benutzt werden, da sonst Kopfschmerzen oder Migräneanfälle ausgelöst werden können. Sinn dieser Übung ist es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Eine Leistungssteigerung kann programmiert werden. An dieser Stelle werden neue Denkewege gebahnt, sie werden als Engramme aufgezeichnet, und einmal damit vertraut, ist die Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit selbstverständlich.

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

Schließlich wird die Entspannungshaltung mit folgendem Ritual gelöst und beendet:

- 1) Hände zu Fäusten ballen, Arme beugen und strecken

- 2) tief atmen
- 3) Augen auf, recken und strecken, zurück im Hier und Jetzt

## Formelhafte Vorsätze . . .

...sind individuelle Anregungen, Einstellungen oder Aufträge, die sich der Übende im Zustand der Entspannung vornehmen kann und die ihm später zur Verfügung stehen. Es gelingt eine Abstimmung körperlicher Fehlreaktionen, dummer Angewohnheiten oder Krankheiten. Formelhafte Vorsätze dienen dazu, sich etwas Erwünschtes anzugewöhnen und unerwünschte Angewohnheiten abzugewöhnen.

### Beispiele für formelhafte Vorsätze:

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

### Regeln für individuelle Formeln

- 1) je kürzer und prägnanter, desto besser
- 2) der Kern des Problems muss angesprochen werden
- 3) immer im Präsens
- 4) die Formel muss positiv sein (nicht „Ich habe keine Angst“, sondern „Ich bin stark!“)
- 5) gut auf die Formel konzentrieren
- 6) die Formel soll einen ausgewogenen Rhythmus haben

## Die AT-Entspannungsübungen der Grundstufe

### Übersicht

#### Entspannung

- Ruheübung
- Schwereübung (Arme, Beine & Körper je 6 x)
- Wärmeübung (Arme, Beine & Körper je 6 x)
- Atemübung (6 x)
- Herzübung (6 x)

- Sonnengeflechtsübung (6 x)
- Kopfübung (3 x)

## Die Formeln der AT-Übungen

### Übersicht

- „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt.“
- „Mein rechter Arm ist ganz schwer.“ (Arme, Beine, Körper)
- „Mein rechter Arm ist angenehm warm.“ (Arme, Beine, Körper)
- „Es atmet (mich) ganz ruhig und gleichmäßig.“
- „Mein Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig.“
- „Mein Sonnengeflecht ist strömend warm.“
- „Meine Stirn ist angenehm kühl.“

## Fallbeispiel 1:

Frau Melanie W., 31 Jahre alt, belegte im März 2009 ein Autogenes Training Seminar bei mir. Sie berichtete von Schlafstörungen, besonders Durchschlafstörungen, die sie bis zu zehn Mal pro Nacht wach werden ließen. Diese Schlafstörungen waren gekoppelt mit Ängsten aller Art. Durch die Schlafstörungen war sie morgens stets erschöpft und konnte nicht mehr volle Leistung bei der Arbeit bringen. Abends war sie kaputt und hatte keine Lust auf Sex und Intimität mit ihrem Freund, was die Beziehung bedrohte.

Frau W. arbeitete im drei-tägigen Kurs sehr intensiv und engagiert mit und 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 ruhig zu stellen. Sie war sehr erfreut über ihre Fortschritte und nahm sich vor, täglich zu üben, um ihre Schlafstörungen in den Griff zu bekommen. Ich bat sie, ein Schlafstagebuch anzulegen und ihre Fortschritte zu kontrollieren.

So übte sie in den Folgemonaten zwei Mal täglich das autogene Training, 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 (individuelle Formeln) bzgl. ihres Schlafs: „Ich habe einen wunderschönen, erholenden, gesunden Schlaf.“ „Ich träume gut.“ „Ich schlafe durch bis morgen früh.“

Ein Monat nach dem Kurs rief mich Frau W. begeistert an und berichtete mir, dass sie nur noch ein- oder zweimal pro Nacht aufwache, dann aber sofort wieder einschlafe und morgens gut erholt sei.

Drei Monate später der nächste Anruf: Sie schlafe nun regelmäßig durch!

Frau W. ist seitdem so fit, dass sie wieder angefangen hat, Squash zu spielen, und auch im Bett klappt es wieder. Sie macht weiter täglich zwei Mal autogenes Training und ist absolut begeistert von dieser Entspannungsmethode, die ihr „das Leben und die Beziehung zurückgegeben hat“.

## Fallbeispiel 2:

Top-Manager und selbsternannter Workaholic Norbert F., 55 Jahre alt, war Teilnehmer meines AT-Seminars im Juni 2009. Er war starker Raucher und litt unter einem Reizmagen.

Im Kurs hatte Herr F. Probleme, sich zu entspannen. Als Manager, der immer auf Achse ist und täglich wichtige 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 – wie es das Wort ja schon sagt – trainiert werden muss und bat ihm,



sich selbst diese Zeit zu geben. Mit viel Geduld gelang es ihm schließlich, einen entspannten Zustand zu erreichen. Erst am dritten Kurstag war er in der Lage, sich wirklich gut und tief entspannen zu können, etwas, was er zuvor noch nie gemacht hatte. Es war eine neue Erfahrung für ihn, eine tolle, sehr positive, wie er den anderen Kursteilnehmern und mir berichtete. Ich entwickelte – zusammen mit ihm – für ihn passende Zusatzformeln, um sich das Rauchen abzugewöhnen und um seinen Magen zu beruhigen.

Vor zwei Monaten stattete mir Herr F. einen Besuch ab, als Nichtraucher und absolut gesund. Sein Magen sei wie ausgewechselt und auch sonst fühle er sich wie neu geboren, wie ein anderer Mensch, berichtete er mir glücklich. Immer dann, wenn es sehr stressig zuginge, würde er sich mit AT beruhigen und entspannen und so wieder herunterkommen. Sein Arzt meinte, seine Blutwerte seien um 50 % besser geworden, ebenso sein allgemeiner Gesundheitszustand.

Herr F. macht ein Mal täglich AT, immer abends, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, und sonst noch zwischendurch, wenn er es dringend braucht. Er schickte in diesem Jahr bereits ein Dutzend seiner von Stress geplagten Kolleginnen und Kollegen zu mir in den AT-Kurs.

## Schlusswort

Das autogene Training ist ein wirklich hervorragendes Tool für jeden, der sich etwas Gutes tun möchte. Einfach erlernbar, immer und überall einsetzbar, hilft es Menschen bei der Bewältigung des stressigen Alltags, fördert Entspannung, Wohlbefinden, Gesundheit und Ausgeglichenheit. In meinen AT-Kursen lerne ich immer wieder Menschen kennen, die kurz vor dem Zusammenbruch stehen, weil sie einfach nicht mehr können. Das autogene Training hilft ihnen dabei, wieder ihre eigene Mitte zu

finden, Stressoren auszuschalten und immer – wenn nötig – schnell einen wohligen Zustand der Entspannung herbeizuführen. Forschungen beweisen: AT-Ausübende sind seltener krank und weniger anfällig als zuvor. Sie sind gesünder, stärker und stabiler geworden, seitdem sie regelmäßig sich, ihren Körper und ihren Geist mit positiven Formeln und Suggestionen stärken. Daher verdient die Methode des autogenen Trainings zu Recht den Titel „Superstar“!

[www.paracelsus-bookshop.de](http://www.paracelsus-bookshop.de)

### Literaturempfehlungen:

Abbas Schirmohammadi, Shaker Media Verlag 2008-2010

Sprücheklopfer reloaded - Psychologie und Philosophie für jedermann

Das Leben ist ein Skandal!

Das Erfolgsbuch! - Der Erfolg gehört Dir!

Der ultimative 'Coaching für Paare' Ratgeber

Der ultimative 'Coaching für Singles' Ratgeber

Das ultimative 'Sprücheklopfer' Buch



Abbas  
Schirmohammadi

Heilpraktiker für Psychotherapie, Personality Coach, Management-Trainer, Mediator.

### Kontakt:

abbas.schirmohammadi@t-online.de