



## Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Technik zur Selbstentspannung, die auf der Methode der Autosuggestion beruht. Diese Methode wurde von dem Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz entwickelt und 1932 in seinem Buch *Das autogene Training* publiziert.

Das Ziel beim Autogenen Training ist es, durch Selbsthypnose positiven Einfluss auf körperliche Prozesse zu nehmen. Der Begriff ist eine Verkürzung von Training für autogene Entspannung, in der Bedeutung also von Training für von innen heraus erzeugte Entspannung, im Gegensatz zu von außen erwirkter Entspannung. In der Übungsphase wird die Entspannung dennoch zunächst von außen induziert, am besten durch einen Trainer.

Grundlage für die Arbeiten und das Buch war Schultz' Entdeckung, dass die meisten Menschen in der Lage sind, einen Zustand tiefer Entspannung allein mit Hilfe ihrer Vorstellungskraft zu erreichen. So lässt sich beispielsweise bei Personen, die sich intensiv Wärme in ihren Armen vorstellen, tatsächlich eine Zunahme der Oberflächentemperatur messen, die auf eine Zunahme der Durchblutung zurückgeführt wird.

Seit der Einführung 1932 haben sich die Methoden von J. H. Schultz aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert. Inzwischen wird Autogenes Training heute nicht mehr nur von kranken sondern ebenso von gesunden Personen angewendet. Beispielsweise zur Erhöhung der allgemeinen Lebensqualität, zur Besserung sportlicher Leistungen oder des Lernens und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Managementbereich.

In jedem Fall zielt Autogenes Training darauf ab, die Teilnehmer in die Lage zu versetzen, den Zustand der Ruhe selbst herzustellen.

Das Training ist in drei Kenntnisstufen unterteilt: Die Grundstufe, die Mittelstufe und die Oberstufe. Die Techniken der Grundstufe wenden sich an das vegetative Nervensystem, die der Mittelstufe bezwecken die Beeinflussung des Verhaltens und die der Oberstufe erschließen auch unbewusste Bereiche des Trainierenden. Gesunde Menschen verwenden die Grund- und die Mittelstufe.

Um Autogenes Training zu erlernen empfiehlt sich, einen Kurs zu belegen. Ein „menschlicher“ Trainer kann auf die individuellen Schwierigkeiten und Fragen konkret eingehen und Lösungen anbieten.

In der Oase werden Kurse Montag um 20.00 Uhr und Donnerstag 20.15 Uhr angeboten. Ein Kurs umfasst 8 Einheiten á 60 Minuten. Die nächsten Kurse beginnen nach den Osterferien im April.

**Weitere Infos bei Joachim Wrede  
(Seminarleiter für Autogenes Training)  
unter 0234-588 57 20.**