



Historie Autogenes Training (AT); Wirkungsweise

AT basiert auf die Autosuggestion (griech. Autos = selbst, lat. Suggestio = Eingebung)

Die Suggestion ist eines der ältesten und häufigsten verwendeten Heilmittel in der Medizin. Jeder kann sich mit seinen Gedanken / Anweisungen selbst beeinflussen.

Im späten 16. Jhd. v. Chr. wurde in einem ägyptischen Papyrus ein Bericht über suggestive Behandlungsmaßnahme gefunden. „Lege die Hände auf ihn, um den Schmerz der Arme zu beruhigen, und sage, dass der Schmerz verschwinden wird“.

Die Hypnose fand ihren Ursprung 1843 durch den Chirurgen namens James Braid. Er erkannte damals die physiologischen und psychischen Wirkungen des künstlich hervorgerufenen schlafähnlichen Zustandes und versuchte sie als Behandlungsverfahren einzusetzen.

Ende des 19. Jhd. studierte ein deutscher Hirnforscher Oskar Vogt die Bedeutung der Selbsthypnose als prophylaktische Ruhepause, um die wachsenden Erregungs- und Anspannungszustände zu besänftigen.

Dr. Johannes Heinrich Schultz, Arzt und Psychologe, entwickelte zwischen 1926 und 1932 das Autogene Training. Er sah sie als Technik, die unabhängig von Kultur, Umfeld und Weltanschauung für jedermann anwendbar ist.

AT ist bis heute eine bewährte Therapiemethode, um Stress und psychosomatische (durch psychisch hervorgerufenen körperliche) Störungen zu behandeln. Eine Selbsthilfemethode, die (fast) jeder für sich erlernen kann.

AT wirkt beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist, Seele und so auf den ganzen Organismus. Man konzentriert sich auf die Ruhe und Entspannung, atmet ganz bewusst, verbindet sich mit seinem Herz und Sonnengeflecht und nimmt diese Entspannung mit in seinen Alltag.

„In der Ruhe liegt die Kraft“ heißt ein altes Sprichwort ☺...

Im AT beeinflussen wir unser vegetatives Nervensystem. Dieses ist für die Automatismen wie Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Gefäßarbeit und mehr verantwortlich. Es besteht aus Sympathikus und Parasympathikus.



Der Sympathikus ist tagsüber für unsere Aktivitäten zuständig, der Parasympathikus für Entspannung, Erholung vom Stress und für gesunden Schlaf. Er wirkt mehr nach Sonnenuntergang.

Für Menschen mit einem eher unruhigen, gestressten, vielschichtigen Lebensstil ist das Umschalten von Anspannung zu Entspannung oftmals gestört. Hier setzt AT an und bewirkt eine sanfte Umschaltung vom Aktiv- auf Ruhemodus. Die Balance wird wiederhergestellt, der Mensch wieder stress-fester und kommt mit seinen Anforderungen im Leben wieder besser zurecht.

AT ist ein wunderbares Werkzeug in der Prävention. Vorsorge ist besser als eine manifeste Krankheit oder psychische Überlastung kurieren zu müssen. Eine entspannte Lebensform ist der beste Schutz, damit zerstörerische körperliche Reaktionen nicht auftreten müssen. Von Allergie über Schlafprobleme, Herz-Kreislaufkrankungen, Magen- Darmproblemen bis zu malignen Erkrankungen.

Überforderung hat viele Gesichter.

AT harmonisiert das gestörte vegetative Nervensystem und verhilft zu einem entspannteren Leben.