Regeneration – Entspannungstechniken: Autogenes Training

Autogenes Training ist eine langanhaltende Entspannungstechnik. Sie wurde von Johannes Heinrich Schultz aus der Hypnose entwickelt und ist eine auf Selbstbeeinflussung basierende Entspannungstechnik.

Jedermann kann autogenes Training lernen und trainieren. Als Anfänger sollte man den Instruktionen genau folgen.

Übungspositionen (v.l.n.r.): Im Liegen, im Sitzen (Sessel), in der Droschkenkutscherstellung (Vorteil: für unterwegs beispielsweise und immer dabei, aber mit der Zeit unbequem).

Was?

- Der Sportler selber beeinflusst die Tiefe des Entspannungszustandes. Autogen heisst (altgriechisch): selbst (auto)+ üben (gen).
- Der äussere Anstoss (die Audioanleitung) soll einen inneren Vorgang (die Entspannung) auslösen.
- Es gibt sechs Grundübungen: die Schwere-, Wärme-, Atem-, Herz-, Sonnengeflechts- und Stirnkühleübung (siehe unten).

Wozu?

- Sich bewusst entspannen können. Psychische und physische Entspannung durch eine Reihe von physiologischen Veränderungen und durch die dem Gehirn mitgeteilte Meldung: «Ich bin ruhig, ganz ruhig».
- Anspannungen lösen und einen tiefen Entspannungszustand erreichen.
- Spannungen abbauen, Angstreduktion (aus Enge wird gelöste Weite).
- Verbesserung der Konzentrations- und Merkfähigkeit sowie des Lernens.
- Neue Kräfte tanken, Körper und Seele ins Gleichgewicht bringen, der Organismus wird auf Erholung umgestellt.
- Langfristig wird man gelassener, so wird es möglich, in schwierigen Situationen Ruhe zu bewahren.

- Phänomen der Distanzierung (Loslassen).
- Schmerzen lindern.
- Besserer Umgang mit Stress.
- Steigerung der Lebensqualität.

Wann ?

- So oft wie möglich
- Systematisch und präzise in den Trainingsplan einbauen
- Kurz vor dem Einschlafen, am Morgen nach dem Aufstehen und nach dem Training geübt

Wann nicht?

- Mit vollem Magen
- weniger als 2 Stunden vor dem Training oder Wettkampf
- Nach dem Kaffeetrinken

Rahmenbedingungen

Psychologische Vorbereitung

- Betonung des autogenen Charakters der Übungen und dass die Entspannungsreaktion eine natürliche, biologisch angelegte Reaktion ist (Ziel: Ängste, Befürchtungen und übertriebene Hoffnungen abbauen).
- Motivieren: Erklärung, dass das Verfahren nach einer Übungsphase bei praktisch allen Übenden nachweisbare Effekte auslöst.
- Hinweis auf die prinzipielle Erlernbarkeit des Verfahrens (Training).

Wie üben?

- erwartungsfrei
- vielleicht zuvor etwas bewegen
- Ein- und Ausatmen beachten; Atembewegungen
- an den jeweiligen Ort des Geschehens begeben (Vorstellung, Aufmerksamkeit, fühlen...)
- aufkommende Gedanken vorbeiziehen lassen (wie Wolken am Himmel)
- Formeln verwenden: «Ich bin ganz ruhig»; «Die Gedanken sind ganz ruhig»
- keine Bewertungen während des Übens vornehmen

Hinweise für den Anleitenden

- Ruhige, gleichmässige Stimmlage
- Durch die Stimmlage Vertrauen, Zuversicht und passive Grundhaltung vermitteln
- Autogene Formeln verwenden
- Die Übenden ermutigen und darauf hinweisen, dass sie selber ohne Fremdinstruktion die Übungen durchführen sollen

Audioanleitungen Autogenes Training

Kurzversion, ca. 9 Min.

Langversion, ca. 18 Min.

Download

- Kurzversion
- Langversion

Anleitungstipps zu den verschiedenen Übungen

Schwereübung

- **Wozu**: Entspannung der Muskulatur. «Nichts wollen – nichts erwarten – nichts tun, nur in sich hineinfühlen, geschehen lassen.»

Wärmeübung

- **Wozu**: Anregung der Durchblutung durch Konzentration. Gefässentspannung → Gefässerweiterung.

Atemübung

- **Wozu**: naturgegebenen Atemrhythmus wiederfinden. «Zulassen, wie von selbst»; vegetatives Nervensystem wird angesprochen.

Herzübung

- **Wozu:** Sich dem Herzen positiv zuzuwenden. Der Rhythmus ist zentral. Die Konzentration dorthin richten, wo der Puls empfunden wird.

Sonnengeflecht

- **Wozu**: Einbezug der Organe des Bauchraums; Plexus Solaris. Bauchorgane werden stärker durchblutet, die Darmtätigkeit wird verstärkt. Vorstellung: Am Strand liegen und die Sonne scheint auf meinen Bauch. Evtl. Hand auflegen.

Stirnübung

- **Wozu**: Etwas Abkühlung. Bemerkung: Vor dem Einschlafen weglassen.

Zurücknehmen

Nach dem Abschluss der Übungen soll wieder ein normales Aktivierungsniveau erreicht werden. Deshalb ist die Rücknahme sehr wichtig. Die Rückführung sollte stets in derselben Weise erfolgen:

- Bewegen der Zehenspitzen, Füsse und Finger
- Anspannung der Arm- und Beinmuskulatur
- Zwei bis drei tiefe Aus- und Einatmungszüge
- Öffnen der Augen

Kontraindikatoren: bei Herzerkrankungen (auch bei Epilepsie, Asthma, chronischen Magen-Darmerkrankungen).

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO