

Grundlegendes zum “Autogenen Training”

1. Das Autogene Training beschäftigt sich damit, das Gefühl dafür wiederzuerlangen, wie sich der eigene Körper entspannt anfühlt. Dabei schreibe ich bewusst *wiederzuerlangen*: Denn *alle Menschen können entspannen* - oder wenigstens konnten sie es, als sie Babies und Kleinkinder waren.
2. Das Autogene Training ist eine körperzentrierte Methode. Es geht dementsprechend vorwiegend um das Erfahren einer tiefen *körperlichen* Ruhe. Im Laufe der Zeit mag es sein, dass auch der Geist ruhiger wird, dass kreisende Gedanken zum Schweigen gebracht werden, und dass sich eine tiefe innere Ruhe einstellt. Aber das ist kein primäres Ziel des Autogenen Trainings, sondern ein Nebeneffekt.
3. Entscheidend für das Gelingen ist eine Geisteshaltung, bei der Sie nicht werten oder vergleichen, sondern ganz einfach nur das *spüren und betrachten, was gerade geschieht*. Es gibt keine objektiven Vorgaben, wann eine Übung erfolgreich war, es gibt kein “Richtig” und kein “Falsch”, es gibt keine Teilnehmer, die “besser” oder “schlechter” sind.
4. Wichtig für das Gelingen ist zudem *Geduld*. Die meisten Menschen erwarten sehr viel in kurzer Zeit. Entspannung lässt sich aber nicht erzwingen. Wenn Sie beginnen, einen Sport zu trainieren, erwarten Sie keine Wunder, sondern eine allmähliche Leistungssteigerung, die durchaus mit Durststrecken durchsetzt sein kann. Ähnlich sollten Sie an das Autogene Training herangehen. In der Regel wird es wenigstens ein halbes, vielleicht aber auch ein ganzes Jahr brauchen, bis Sie an das Ziel Ihrer Wünsche gelangt sind.
5. Entspannung ist eine Sache des *Lassens*, nicht des Wollens und der Kontrolle. Versuchen Sie, möglichst bewusst zu erfahren, was im eigenen Körper während der einzelnen Übungen geschieht, und *vertrauen* Sie darauf, dass Ihr Körper Ihnen das jeweils Richtige sagt. Erst dann kann Entspannung entstehen.
6. *Tempo* und *Rhythmus* spielen eine große Rolle, wenn es darum geht, ob die Übungsformeln wirken. Manche mögen es gern langsam und bedächtig, andere schnell und wortreich. Achten Sie darauf, welches Tempo, welcher Rhythmus Ihnen entsprechen.
7. Der Erfolg einer Entspannung liegt im Auge dessen, der es erlebt, nicht des Betrachters. Wenn Sie das, was Sie tun, als angenehm und entspannend erleben, ist es gut. *Ihr* Erfolg ist *der* Erfolg! Bitte lassen Sie sich nicht beirren, wenn Ihnen Außenstehende etwas anderes sagen oder glauben, es besser zu wissen.

Dr. Tilman Kiehne ist Entspannungstrainer, Hypnotherapeut und Mediator in freier Praxis. Sie erreichen ihn telefonisch unter 03841/252092 oder im Internet unter www.der-weise-narr.de.