

Die nervlichen Belastungen in unserem Leben wachsen immer mehr. Sowohl beruflich als auch privat fühlen wir uns manchmal von Reizen und Anforderungen überwältigt.

Kommen Sie noch richtig zur Ruhe?

Können Sie gelassen bleiben?

Wir wissen, dass wir mit Ruhe und Gelassenheit weiter kommen, und reagieren trotzdem oft mit Hektik und Aufgeregtheit. Nicht selten finden wir aus der inneren Unruhe gar nicht wieder heraus. Jede Katze kann sich entspannen, aber wir Menschen verlieren unter den heutigen Lebensbedingungen diese Fähigkeit häufig schon im Laufe der Kindheit und müssen sie dann bewusst wieder erlernen.

Die Vermehrung von **Ruhe und Gelassenheit** im Leben ist das erste Ziel des Autogenen Trainings. Tausende haben diese Technik der konzentrativen Selbstentspannung in den letzten 80 Jahren erlernt und psychisch wie körperlich davon profitiert, denn das Autogene Training baut chronische Verspannungen ab, stärkt das Immunsystem, hilft, den Blutdruck zu normalisieren, verbessert das Ein- und Durchschlafen, lindert Schmerzen und unterstützt Wundheilungen. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit, vermindert Ängste, fördert körperliche Heilung, stärkt das Selbstvertrauen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Das **Wirkprinzip** des Autogenen Trainings besteht darin, dass unser Körper und unser Geist auf das, was wir uns intensiv vorstellen, ebenso reagieren wie auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen. Wenn wir uns z.B. auf bedrohliche Vorstellungen konzentrieren, klopft das Herz stärker und der Schweiß bricht uns aus. Das Gegenteil passiert bei der Vorstellung von Ruhe.

Im Autogenen Training lernen wir zunächst, über die Vorstellung von Schwere eine Entspannung der willkürlichen Muskulatur herbeizuführen. Im zweiten Schritt wird über die Vorstellung von Wärme eine Entspannung der unwillkürlichen Muskulatur der Blutgefäße erreicht. Die sich anschließenden Standardübungen richten sich an die Atmung, die Bauchorgane, das Herz und das Gesicht.

Nach Bedarf erlernt der Kursteilnehmer, bestimmte Körperteile besonders zu entspannen, z. B. den Schulter-Nackebereich bei Nackenschmerzen, den Unterkiefer bei nächtlichem Zähneknirschen oder spastisch gelähmte Bereiche.

**Chronische Verspannungen** sind die Ursache einer Vielzahl von körperlichen Beschwerden, besonders im Bereich der Wirbelsäule. Das Autogene Training ist hier in jedem Falle eine unterstützende, in manchen Fällen sogar hinreichende therapeutische Maßnahme.

Andere **psychosomatische Anwendungsbereiche** des Autogenen Trainings

sind z.B. Schlafstörungen, Bluthochdruck, Hauterkrankungen (wie Psoriasis, Neurodermitis, Urticaria u.a.), Asthma, Kopfschmerzen, Stottern, Fibromyalgie und andere chronische Schmerzen, erhöhter Augeninnendruck, Magen-Darm-Beschwerden und Tinnitus.

Das Autogene Training erlaubt Ihnen bei den meisten Erkrankungen, die ärztlicher Behandlung bedürfen, aktiv und zielgerichtet an Ihrer Genesung mitzuwirken, denn selbst ein Knochenbruch heilt schneller, wenn er autogen verstärkt durchblutet wird.

Aufgrund der engen physiologischen Verflechtungen wirkt die körperliche Entspannung auch auf unser vegetatives Nervensystem und auf unsere Stimmungen und Gefühle. Das bedeutet, dass die Ausschüttung von Stresshormonen abnimmt und das Gefühl von Gelassenheit zunimmt. So kann man z.B. in Prüfungssituationen das Gelernte zuverlässiger abrufen, auf Kritik konstruktiver reagieren, und was mal nicht geklappt hat als Ansporn verarbeiten. Die Neigung zum Grübeln nimmt ab und die Achtsamkeit im Hier und Jetzt nimmt zu.

Zudem versetzt die tiefe Entspannung des Autogenen Trainings uns in einen Zustand besonderer Empfänglichkeit für **Autosuggestionen** (autogene Vorsatzbildung). So kann das Autogene Training Sie dabei unterstützen, Ihr Leben in mancherlei Hinsicht bewusster zu gestalten. Vielleicht möchten Sie chronischen Stress abbauen, eine Angst,

Hemmung oder lästige Gewohnheit überwinden, Ihr Selbstvertrauen, Ihre Lebensfreude, Ihre Selbstakzeptanz verbessern, oder eine innere Leere füllen. Regelmäßig angewandt wird das Autogene Training zu einem kraftvollen Instrument, das Sie einsetzen können, um Ihre eigenen Ziele zu erreichen.

Aufgrund seiner entspannenden Wirkung und seiner breit gefächerten Einsatzmöglichkeiten bezeichnet man das Autogene Training daher auch als „**Basispsychotherapeutikum**“.

Auch Sie können das Autogene Training erlernen. Wenn Sie zwei- bis dreimal am Tag jeweils 10 Minuten üben, werden Sie schon nach kurzer Zeit erste Veränderungen spüren. Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, das Autogene Training an Ihre persönlichen Ziele anzupassen und eigenständig weiterzuüben. Eine Einführung in die autogene Vorsatzbildung ist Bestandteil des Grundkurses.

Persönliches: Ich selbst habe das Autogene Training vor etwa 30 Jahren bei Dr. Klaus Thomas in Berlin gelernt. Im Rahmen meiner psychotherapeutischen Tätigkeit in der stationären Psychosomatik der Caduceus Klinik, Bad Bevensen, habe ich über mehrere Jahre Autogenes Training unterrichtet. Seit 2007 leite ich ambulante Kurse in meiner Praxis mit bisher insgesamt über 300 Teilnehmern.

**Kurse im Autogenen Training:**  
montags von 17:30 - 19:00 Uhr  
oder dienstags von 18:30 - 20:00 Uhr  
jeweils 12 Termine, 180 €

Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen die Kursgebühren bei regelmäßiger Teilnahme (d.h. 10 von 12 Terminen). Die Höhe des Zuschusses erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse. Die Bezuschussung erfolgt am Ende des Kurses auf Basis einer Teilnahmebescheinigung, die Sie bei Ihrer Kasse einreichen.

**Kursbeginn**

siehe: <http://www.psychotherapie-flensburg.de/therapieangebote.html>

**Tel.:** 0461-9402901

**email:** [gwaterholter@web.de](mailto:gwaterholter@web.de)

**Ort:**

Psychologische Praxis Waterholter  
Hummelroi 1, 24943 Tastrup

**Kursleitung:**

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.



Systemischer Therapeut (SG, IFS)  
Psychotherapie Paartherapie Entspannung  
**Konto:** IBAN: DE2343060967 2020778900  
BIC: GENODEM1GLS

**Entspannung**

**Heilung**

**Selbstvertrauen**

## **Autogenes Training**

*mehr als Entspannung*



---

Gerhard Waterholter, Dipl.-Psych.,  
Tastrup