

der Verdauung und der Ausscheidung vom parasympathischen Anteil bestimmt. Diese Vorgänge sind normalerweise nicht dem Willen unterworfen. Und genau hier setzt die Wirkung des Autogenen Trainings ein.

Mit Hilfe des Autogenen Trainings wird ein gewisser Einfluss auf zuvor unwillkürlich ablaufende Vorgänge im vegetativen Nervensystem ausgeübt. Im Wesentlichen bedeutet dies, dass der parasympathische Anteil nach und nach überwiegt. Wie das Ganze funktioniert? Muskelfasern, die bewusst entspannt werden, teilen diese Entspannung über Nervenimpulse bestimmten Hirnregionen mit. Von dort aus werden verschiedene Funktionen zentral gesteuert, so dass sich – sehr vereinfacht ausgedrückt – die Entspannung nun auch auf diese anderen Körperfunktionen

überträgt.

Was bringt das Training?

Indem das Autogene Training den Spannungszustand der gesamten Muskulatur (Muskeltonus) vermindert und dadurch der allgemeine Wachheitsgrad sinkt, können Sie aktiv gegen viele Nebenerscheinungen des modernen Alltags angehen, wie Stress, Einschlafschwierigkeiten oder Konzentrationsstörungen. Sie werden fitter, leistungsfähiger und ausgeglichener, und selbst das ein oder andere persönliche Laster lässt sich mit Hilfe des Autogenen Trainings überwinden.

Hilfe bei Stress (Affektive Resonanzdämpfung)

Störende Empfindungen wie Angst, innere Unruhe oder Deprimiertsein können mit Hilfe des Autogenen Trainings in vielen Fällen völlig abgebaut oder zumindest neutralisiert werden. Johannes Heinrich Schultz, der geistige Vater des Autogenen Trainings, nannte diese hilfreiche Wirkung affektive Resonanzdämpfung, was sich in etwa mit Milderung gefühlsmäßiger Reaktionen übersetzen lässt.

Anschaulich macht dies das Beispiel des Waldhornisten: Sein mächtiges Blasinstrument wird in einem Musikstück meist sehr selten gebraucht. Kommt dann endlich sein Einsatz, muss der Hornist auf Anhieb den richtigen Ton treffen. Stellen Sie sich nur vor, in welcher Anspannung so mancher Waldhornist ein Konzert durchstehen muss. Diese Angst vor dem Einsatz ist ein Beispiel für genau die Form von Stress, die sich mit Hilfe des Autogenen

Trainings sehr gut abbauen lässt.

INFO

REGELMÄSSIG ÜBEN

Durch regelmäßiges Üben gelingt es Ihnen, ganz bewusst auf den Spannungszustand der Muskulatur einzuwirken. Ein gutes Beispiel dafür ist der so genannte Pendelversuch, wie Sie ihn auf [≥](#) kennen lernen.

In fünf Minuten erholt und fit

Wir leben in einer Zeit, in der die meisten Menschen einem unbändigen Termindruck ausgesetzt sind. Auch deshalb arbeiten die meisten von uns ohne längere Mittagspause durch – egal ob im Büro oder bei der Hausarbeit. Während man früher die Arbeit nach mehrstündiger Mittagspause oder

Mittagsschlaf ausgeruht fortsetzte, ist es heute üblich, nicht mehr als eine halbe Stunde Auszeit zu nehmen. Und auch während dieser Zeit hetzen wir uns ab: schnell in die Kantine, das Kostüm in die Reinigung bringen, ein Schulbuch für die Kinder besorgen ... Trotzdem sollen wir auch in der zweiten Tageshälfte die gleiche Leistung erbringen wie am Vormittag, obwohl sich ganz natürliche Ermüdungserscheinungen einstellen. Wesentlich besser erholt gehen Sie in die »zweite Runde«, wenn Sie die Mittagspause nutzen, um mit Hilfe des Autogenen Trainings richtig abzuschalten. Denn der Erholungseffekt ist enorm groß.

Einschlafen ohne Probleme

Unsere Welt wird immer hektischer. Gerade wenn Sie in einer Großstadt leben, können Sie sich dem Stress kaum entziehen. Eine