

Entspannungstherapie

Autogenes Training (AT), Grundstufe

Das Autogene Training ist eine Selbstentspannungsmethode, die, einmal erlernt und geübt, immer und überall einsetzbar ist. Es basiert darauf, dass die meisten Menschen allein durch ihre Vorstellungskraft Entspannung herbeiführen können. Besonders bei Krankheiten, aber auch bei alltäglichen Belastungen hilft es, sich aus dem „Gedanken-Karussell“ zu befreien, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Anwendung findet es sowohl in der Prophylaxe und Psychohygiene, als auch in der Therapie.

Der Berliner Nervenarzt Prof. Dr. Schultz entwickelte das Autogene Training aus seinen Erfahrungen mit der Hypnose. Kernstück des AT sind bestimmte Formeln. Formeln sind Sätze, die sich auf Körperempfindungen (z.B. Schwere, Wärme, Rhythmus, Kühle ...) beziehen und die man sich gedanklich immer wieder vorspricht. Dadurch kommt es zu einer Veränderung der Muskel- und Gefäßspannung im Körper und das vegetative Nervensystem wird in harmonisierender und ausgleichender Weise beeinflusst.

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass durch das AT sowohl eine körperliche, als auch psychische Entspannung eintritt.

Autogenes Training (AT), Oberstufe

In der Oberstufe erfolgt keine inhaltliche Fortführung der Grundstufe.

Sie setzt jedoch deren Technik voraus, da sich Körper und Psyche in einem Entspannungszustand befinden sollen, bevor ausgewählte Übungen (Visualisierungen, Imaginationen, Phantasiereisen ...) durchgeführt werden.

Sie ermöglicht es, eine Abenteuer- und Entdeckungsreise zu sich selbst zu unternehmen und in Dialog mit dem Unbewussten zu treten.

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PM)

Die progressive Muskelentspannung ist eine leicht und relativ schnell zu erlernende Entspannungsmethode.

Durch abwechselnde An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen wird ein tiefer Entspannungszustand des Körpers herbeigeführt. Dieser Zustand bleibt nicht auf den Körper beschränkt, sondern teilt sich auch dem Geist und der Psyche mit.

Jede Übung beginnt damit, bestimmte Muskelgruppen anzuspannen und dann wieder loszulassen. Wichtig ist dabei, genau wahrzunehmen, wie sich ein gespannter bzw. entspannter Muskel anfühlt. Dies gelingt von Mal zu Mal besser und man ist im Alltag in der Lage zu erkennen, wenn sich eine Muskelpartie, z.B. die Schultern verkrampft.

Durch die gelernten Übungen kann man sofort gegensteuern und es kommt immer mehr zu einem Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit, in deren Gefolge auch psychische Anspannungen und Nervosität nachlassen.