



Susanne Oswald

Autogenes Training mit heilkräftigen Symbolen

Für mehr Entspannung, Vitalität
und Selbstbewusstsein

Gesprochen von Frank Muth

IRISIANA

Was ist autogenes Training?

Autogenes Training ist eine effektive Entspannungsmethode für den Körper, die sich auch positiv auf Geist und Seele auswirkt. Entwickelt wurde diese Methode in den 1920er-Jahren von Dr. J. H. Schultz. Es handelt sich um eine Art Selbsthypnose, bei der Sie auch während des Zustands tiefster Entspannung immer bei klarem Bewusstsein bleiben.

Das Training ist in eine Grundstufe und eine Oberstufe eingeteilt. In der Grundstufe gelangen Sie über sieben Einzelübungen in einen Zustand wunderbarer Ruhe. Anfänger gehen die Übungen langsam Schritt für Schritt durch und lassen sich auf jeder Entspannungsstufe ausreichend Zeit, um die Reaktionen wahrzunehmen. So arbeiten Sie sich zu Beginn von Arm zu Arm, von Bein zu Bein vor. Je öfter Sie autogenes Training anwenden, desto schneller reagiert Ihr Körper auf das Entspannungskommando. Mit der Zeit müssen Sie nicht mehr Arme und Beine getrennt ansprechen, sondern denken nur noch: Arme und Beine sind schwer – schon stellt sich genau dieses Schweregefühl ein.

Die regelmäßige Entspannung durch autogenes Training wirkt sich auf allen Ebenen positiv aus. Körperliche Beschwerden wie Blutdruckprobleme, Kopfschmerzen oder Verspannungen können ebenso damit behandelt werden wie Schlafstörungen.

In der Oberstufe nutzen Sie die Entspannungsphase, führen Heilreisen oder Visualisierungen durch oder verwenden Affirmationen. In dieser Phase können Sie ganz entspannt an Ihrer Persönlichkeit arbeiten und beispielsweise Themen wie Selbstbewusstsein, Gelassenheit oder Lebensfreude aufgreifen. Mit etwas Erfahrung können Sie jedes Thema angehen und sich selbst in Ihrer persönlichen Entwicklung lenken und unterstützen.

Wer kann mit autogenem Training arbeiten?

Grundsätzlich kann jeder autogenes Training erlernen und damit arbeiten. Epileptiker und Menschen mit starken psychischen Problemen sollten vorab mit ihrem Arzt oder Therapeuten darüber sprechen. In solchen Fällen ist für den Anfang das Üben unter ärztlicher Kontrolle sinnvoll.

Zu Beginn der Übungen kann es vorkommen, dass manche Probleme stärker wahrgenommen werden. Bei Herzpatienten kann es unter Umständen zu Beklemmungsgefühlen oder bei nervösen Menschen zu einer wachsenden Unruhe kommen. Bei manchen Menschen treten Muskelzuckungen auf, andere entwickeln einen unwiderstehlichen Drang, sich zu bewegen.

Das sind aber lediglich anfängliche Stolpersteine, von denen Sie sich auf keinen Fall abschrecken lassen sollten. Im Gegenteil: Solche Symptome zeigen, dass Sie auf die Übungen ansprechen. Und ich verspreche Ihnen, wenn Sie weitermachen, lösen sich diese Unannehmlichkeiten in einen wunderbaren Zustand der Entspannung auf. Sie werden staunen, wie gut Sie sich dabei fühlen.

Eine Wohltat für Körper und Seele

In unserer heutigen, schnelllebigen Welt wird es immer wichtiger, sich Raum für Verschnaufpausen zu schaffen, um wieder Kraft zu tanken. Eine solche »Tankstelle« ist die Arbeit mit autogenem Training in Kombination mit Symbolen.

Das autogene Training als Einstieg in die Welt der Entspannung ist sehr leicht erlernbar. Wenn Sie die Technik beherrschen, haben Sie jederzeit ein Mittel zur Selbsthilfe zur Hand. So können Sie aufkommendem Stress auf einfache Art entgegenwirken und die persönlichen Kraftreserven stärken und aktivieren.

Die Kombination von autogenem Training mit Heilreisen und Symbolen

In sich selbst zu ruhen, ist die Voraussetzung für ein glückliches und zufriedenes Leben. Doch das ist leichter gesagt, als getan. Oft verläuft das Leben stürmisch und wir müssen uns seinen Herausforderungen stellen und uns behaupten. Dabei passiert es sehr schnell, dass wir die eigene Mitte verlieren.

Über das autogene Training finden Sie wieder den Zugang zu sich selbst und schöpfen daraus neue Kraft. Sie lernen Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele zu entspannen und anzusprechen.

In der Oberstufe des autogenen Trainings wird die tiefgehende Entspannungsphase genutzt, um über das Unterbewusstsein an der Persönlichkeit zu arbeiten. Hier setzen die Übungen dieser CD an. Schwierige Situationen, Herausforderungen oder auch Tiefschläge, die das Leben mit sich bringt, werden thematisiert, um sie besser zu verarbeiten und neue Wege zu finden. Die Grundlage dieser Persönlichkeitsarbeit sind Heilreisen und Visualisierungen. Auf der CD werden durch gezielten Einsatz von Symbolen Themen wie Lebensfreude, Selbstbewusstsein, Gelassenheit und persönliche Stärke aufgegriffen. Die den Symbolen innewohnende Energie wird dabei gezielt eingesetzt und genutzt.

Die Heilkraft von Symbolen

Jedes Symbol hat eine eigene universelle Schwingung, die auf uns wirkt – es entsteht eine Resonanz. Auch Zahlen können dabei als Symbole eingesetzt werden. Auf dieser CD machen wir uns diese uralten Energieträger gezielt zunutze. Viele Symbole und ihre Bedeutung, wie zum Beispiel das vierblättrige Kleeblatt als Glücksbringer, sind allgemein bekannt, andere weniger, was jedoch ihren Effekt auf unser Unterbewusstsein nicht schmälert.

Die Schwingungen der Symbole wirken immer, nicht nur im Zustand der Entspannung. Wenn wir aber die durch das autogene Training eingeleitete Entspannung mit der Arbeit mit Symbolen verknüpfen, dann wird deren Wirkung verstärkt. Die Impulse müssen sich nicht erst durch die Mauer des Verstandes zu uns durchkämpfen, sondern können direkt auf unser Unterbewusstsein wirken.

So werden etwa bei der dritten Übung »Die persönliche Stärke erkennen und aktivieren« unter anderem die Symbole Baum, Adler und Schlüssel sowie die Zahlen 5 und 6 eingesetzt, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Der Baum mit seinen kräftigen Wurzeln ist ein Symbol für Stärke. Die 5 unterstützt diese Wirkung, während die 6 für ein verantwortungsbewusstes Miteinander mit

anderen Menschen steht. Der Schlüssel verleiht einem den Zugang zu sich selbst und der Adler wiederum repräsentiert Mut und Macht.

Die Arbeit mit Symbolen ist kein radikaler Eingriff, der sofort wirkt und unser Innerstes auf den Kopf stellt. Es ist ein sanftes Berühren, ein Impuls, der etwas in Bewegung bringt und so auf ganz harmonische Weise langsam eine Veränderung bewirkt.

Vor dem Hören zu beachten

Das autogene Training ist beinahe überall und jederzeit durchführbar. Besonders wirkungsvoll ist es aber, wenn Sie sich ganz bewusst eine Auszeit für die Übungen nehmen. Damit verstärken Sie den wohltuenden Effekt der Entspannung.

- ❖ Sorgen Sie für ein gutes Raumklima. Frische Luft und eine angenehme Temperatur erleichtern die Übungen.
- ❖ Wenn Sie Düfte mögen, können Sie mit Aromaölen zusätzlich eine angenehme Atmosphäre schaffen.
- ❖ Nach Möglichkeit stellen Sie Handy, Telefon und Türklingel aus, um Störungen zu vermeiden.

- ❖ Machen Sie es sich bequem und decken Sie sich zu, denn beim entspannten Liegen kühlt der Körper schnell aus.
- ❖ Indirekte Lichtquellen wirken beruhigend. Kerzenlicht ist zwar schön, aber da sie während der Übung die Augen geschlossen haben, ist es nur bedingt zu empfehlen. Eine gute Alternative ist beispielsweise ein Salzkristallteelicht.

Tipps für die Aktivierung nach Übungsende

Natürlich haben Sie immer die Möglichkeit, die Rücknahme zu überspringen und nach dem Ende der Übungen einfach in einen entspannten Schlaf zu gleiten. Wenn Sie aber die Übungen in Ihren Alltag integrieren, können Sie im Anschluss mit frischer Energie wieder aktiv am Leben teilhaben.

Falls es Ihnen trotz der Rücknahme schwerfällt, wieder in die Gänge zu kommen, kann Ihnen einer der folgenden Tipps dabei helfen:

- ❖ Lassen Sie kühles Wasser über Ihre Handgelenke fließen.
- ❖ Fahren Sie kurz Luftfahrrad, bevor Sie aufstehen.
- ❖ Öffnen Sie ein Fenster und atmen Sie einige Male tief durch.

- ❖ Hüpfen Sie ein bisschen, klatschen Sie in die Hände oder legen Sie ein fetziges Musikstück auf und gönnen sich ein Tänzchen.
- ❖ Vergewissern Sie sich, dass Sie wirklich wieder im Hier und Jetzt angekommen sind. Welcher Wochentag ist heute? Welcher Monat? Welches Jahr? Diese Absicherung ist besonders wichtig, wenn Sie nach dem autogenen Training am Straßenverkehr teilnehmen möchten.

Die Übungen praktisch anwenden

- ❖ Ich empfehle Ihnen, die einzelnen Übungen einige Male – auch über einen längeren Zeitraum – zu wiederholen. Beginnen Sie mit »Ruhig und gelassen leben«, um das autogene Training kennenzulernen. Wenn Sie sich im Umgang mit der Entspannung sicher fühlen, können Sie zwischen den Übungen wechseln und Ihr persönliches Thema bearbeiten.
- ❖ Die ersten vier Übungen (Tracks 2-5) enden mit der im autogenen Training üblichen Rücknahme, um Sie wieder fit für den Alltag zu machen und aktiv aus der Entspannungsphase zu entlassen. Die fünfte Übung (Track 6) dient als Einschlafhilfe.

- ❖ Wenn Sie regelmäßig üben, wird sich der positive Effekt noch verstärken. Machen Sie diese Entspannungseinheiten einfach zu einem Ritual und planen Sie die Übungszeit ganz selbstverständlich in Ihren Alltag ein.
- ❖ Bleiben Sie ganz gelassen und üben Sie ohne Erwartungsdruck. Lassen Sie das Thema, an dem Sie arbeiten, den Rest der Zeit einfach los. Auf diese Weise geben Sie Ihrem Unterbewusstsein die Möglichkeit, die Veränderung Stück für Stück umzusetzen. Schließlich wird Ihnen bewusst werden, dass Sie mit Geduld und Liebe einen Wandel erreicht haben.

Die Übungen und ihre Wirkung

Übung 1: Ruhig und gelassen leben

In dieser ersten Übungseinheit werden die einzelnen Schritte des autogenen Trainings vorgestellt und geübt.

Übung 2: Freude wecken

Positiv leben bedeutet auch, sich über Kleinigkeiten zu freuen und die schönen Dinge des Alltags bewusst wahrzunehmen. Mit dieser Heilreise trainieren Sie die Kunst der Freude.

Übung 3: Die persönliche Stärke erkennen und aktivieren

Oft wissen wir gar nicht, wie viel Kraft in uns steckt. Das Selbstbewusstsein ist schwach und das Vertrauen in uns selbst fehlt. Daran wird in dieser Übung gearbeitet.

Übung 4: Ein Treffen mit dem inneren Kind

Wir alle tragen Muster in uns, die in der Kindheit geprägt wurden. Manche dieser Muster blockieren uns. Bei einem Treffen mit dem inneren Kind können solche Blockaden durch achtsame Wahrnehmung aufgelöst werden. Wer in gutem Kontakt zu seinem inneren Kind steht, kann ein neues Gefühl der Ganzheit erleben. Durch das Treffen mit dem inneren Kind wird die Lebensfreude aktiviert.

Übung 5: Vertrauen schenkt Ruhe

Bestimmte und unbestimmte Ängste rauben uns gleichermaßen die Gelassenheit. Nur wenn wir unserem Lebensweg vertrauen, die Gewissheit in uns verankern, dass wir sicher und behütet sind, können wir zur Ruhe kommen. Die Übung endet mit der Einladung, sanft in einen entspannten Schlaf zu gleiten.