



AUTOGENES TRAINING · MEDITATION

## Infoblatt zum Thema Stress und Autogenes Training



**Stress** Zum Thema Stress, dessen Auswirkungen und Behebungsmöglichkeiten findet man in der Literatur eine Vielzahl an Informationsmaterial. Die heute vorherrschende Meinung besagt, dass zwischen zwei verschiedenen Arten von Stress unterschieden werden muss. Auf der einen Seite gibt es den gesunden, ja sogar wünschenswerten Eustress. Dieser Stress, so die Theorie, wird als positiv bezeichnet, ist doch er es, der den Menschen vorwärts treibt und ihn seine Ziele anstreben lässt. Auf der anderen Seite kennt man den Distress. Diese Form von Stress wertet die Theorie als negativ. Stress wird dann zum Distress, wenn die Belastung zu hoch ist, die Erreichung der Ziele in weiter Ferne verschwinden und das Individuum resigniert. Die Folgen von Distress sind vielfältig und reichen von blosser Enttäuschung bis hin zu massiven Depressionen, Burnout und körperlichen Krankheiten.

### **Krankheiten, körperliche Symptome und die individuelle Seele**

Die Werke von Thorwald Dethlefsen (D, 1946) und Rüdiger Dalke (D, 1951) sind mittlerweile kein Novum mehr und deren Theorien treffen sogar in der Schulmedizin je länger je mehr auf offene Ohren. Die Theorie in einem Satz: sie geht davon aus, dass körperlichen Symptomen, egal welcher Art, sogar bis hin zu Knochenbrüchen und Unfällen, eine psychisch-seelische Begebenheit zugrunde liegt. Ein Ansatz, den man bei genauerem Hinsehen oft bestätigt finden kann. Wichtig an dieser Stelle ist lediglich der Hinweis, dass diese Aussage niemals bedeutet, dass der Betroffene ein psychisch kranker Mensch sei und interniert gehört! Sein einziges Manko ist lediglich ein paar frühere Warnschilder übersehen zu haben. So, dass nun der Körper reagieren muss, um den Piloten darauf aufmerksam zu machen, dass irgendwo im Alltagsmuster eine Disharmonie besteht. Frei nach dem Zitat: „Liebe deine Feinde - sie sind deine besten Freunde - Am meisten lernst du nur durch sie.“ sind Krankheiten, oder besser: Zensuren im gewohnten Verlauf, eher als willkommene Boten aus dem Un(ter)bewussten anzusehen, als irgend etwas unfassbar Böses aus dem Nichts, gegen das es mit aller Kraft anzukämpfen gilt. Es sind Mitteilungen die extrem Positives bewirken können, sofern sie richtig gehandhabt werden.

## **Polarität, Harmonie – Disharmonie**

Generell kann gesagt werden, dass unsere gesamte Welt (Makro- und Mikrokosmos) auf einem dualen System, oder anders: auf Polarität, aufbaut. Harmonie wird innerhalb dieses Systems nur durch ein Gleichgewicht zwischen den beiden Polen herbeigeführt. Befindet sich ein Mensch andauernd im Eustress (Anspannung, Tat, Aktivität) und die gegenüberliegende Waagschale (Entspannung, Ruhe, Passivität) wird nur kümmerlich beladen, ist es sehr wahrscheinlich, dass das System bald einmal sehr einseitig wird und letztlich in Distress überschwappt. Nach den beiden oben genannten Ansätzen kann dies in körperlichen oder psychischen Symptomen resultieren – z.B. Schlafstörungen, Magen- oder Verdauungsbeschwerden, Herzrasen, Irregularitäten der Atmung, Hautausschläge, Burnout, Tinnitus, uvm., um nur einige zu nennen. Befindet sich das System in Disharmonie, muss zuerst einmal herausgefunden werden, wo die leere Waagschale sitzt. Ein kleiner Tip: Beobachtungen haben gezeigt, dass es sich, für das heutige Zeitalter kaum erstaunlich, oft um die Schale der Entspannung und der Ruhe handelt.

## **Das Autogene Training**

J.H. Schultz (D, 1884-1970) hat durch jahrelange Schlaf- und Hypnose-Forschungsarbeit eine sehr einfache und leicht erlernbare Technik entwickelt, um zu entspannen, abzuschalten und ruhig zu werden. Die Technik umfasst sechs „Körperübungen“, die in der Stille ausgeführt werden, vorzugsweise im aufrechten Sitzen. Bei Novizen stellt sich das erste Erfolgserlebnis bereits innerhalb der ersten zwei bis drei Wochen ein, wobei man merkt, dass es schneller geht, bis man ruhiger wird und auch im Alltag ganz allgemein etwas gelassener ist.

## **Das Autogene Training für Fortgeschrittene, Meditation, Mentales Training, Therapieformen**

Der Punkt der wachen Entspannung, der durch Ausüben des Autogenen Trainings erreicht wird, ist sehr erholsam und als Gegengewicht zum hektischen Alltag äusserst wertvoll. Das Autogene Training schafft jedoch genau an dieser Stelle eine hervorragende Ausgangslage für verschiedenste Anwendungsmöglichkeiten. Im Autogenen Training für Fortgeschrittene z.B. kann diese Ruhe für eine Art Programmierung genutzt werden, um angestrebte Ziele besser oder leichter zu erreichen. Z.B. Prüfungsvorbereitung, aufhören zu rauchen, Stressresistenz, Selbstachtung uvm. Die Palette von verschiedensten Lebensumständen oder -Situationen, die man mit AT für Fortgeschrittene verändern kann, ist vielfältig. Das mentale Training baut auf dieser Begebenheit auf und ist eine weitere Art, das durch AT Erreichte erfolgsbringend zu nutzen. Es ist ein wenig spezifischer ausgerichtet und beinhaltet neben dem Anpeilen des konkreten Ziels auch den Ausbau eines starken Fundaments. Meditation ist eine weitere, etwas feinere Form des autogenen Trainings und eignet sich hervorragend als präventives Instrument oder zur eigenen Persönlichkeitsforschung und -entwicklung. Spiritualität ist, anders als die (frühe) Esoterik hat glauben lassen, nichts Aussergewöhnliches. In der Meditation lässt sich dieser Teil auf sehr natürliche Weise kennenlernen. Zuguterletzt gäbe es auch noch diverse Therapieformen, die auf der Basis von Entspannung wie im Autogenen Training o.ä. bemerkenswerte Resultate erzielen.

Abschliessend kann ganz plakativ gesagt werden: es gibt nichts Gutes, ausser man tut es.

