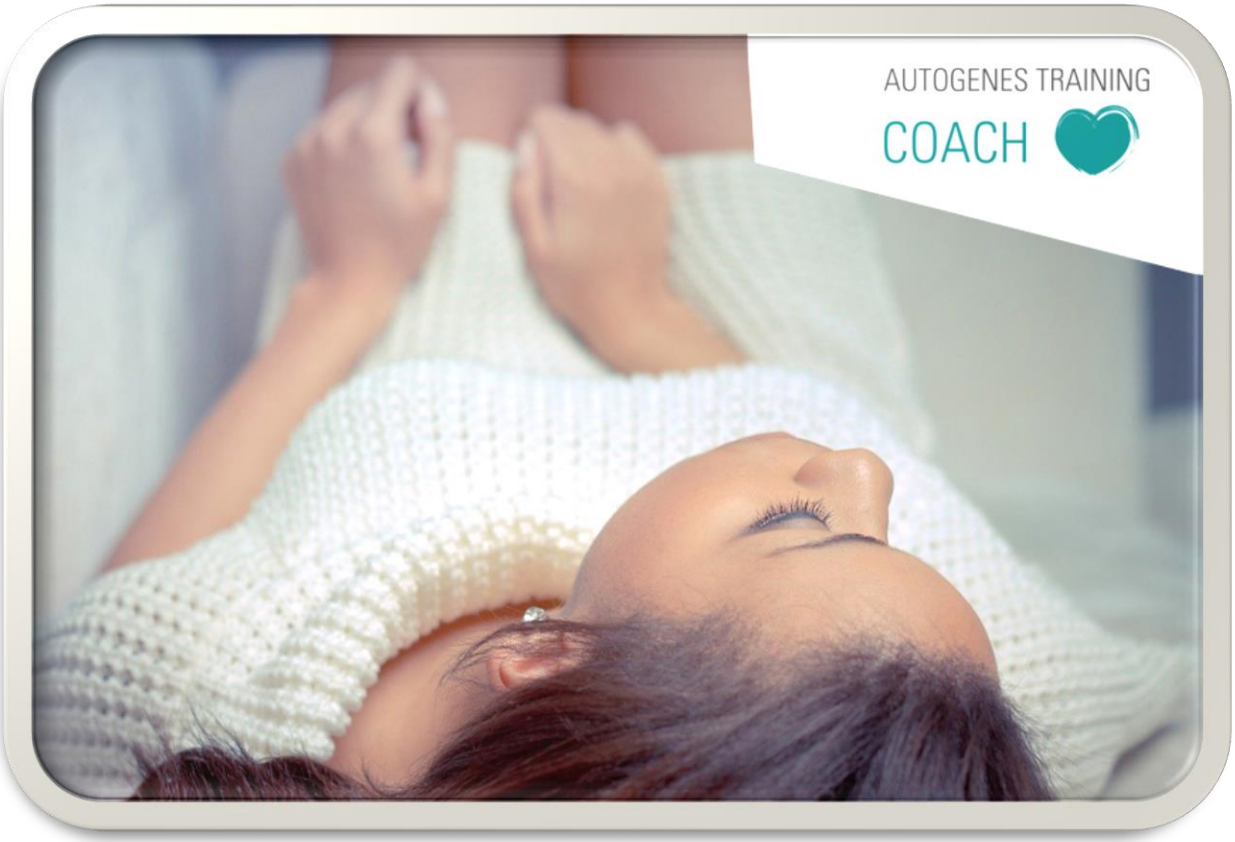

Einführung in die Schwere-Übung

Herzlichen Glückwunsch! Du beherrscht also den Körperscan bereits in vollem Umfang? Dann darfst Du hier gern weiterlesen. Solltest du dich mit dem Körperscan noch nicht vertraut gemacht haben oder fällt dir das Umschalten in den Entspannungszustand noch schwer, dann folge bitte den Anweisungen der ersten Übung und gib dir noch ein paar Tage Zeit…

Die erste Übung des A.T.

Zunächst beschäftigen wir uns mit dem Schweregefühl im Autogenen Training. Dabei kommt es zur Entspannung deiner Muskelpartien. Die Schwere-Übung ist sozusagen der Grundstein deiner Autosuggestion (Selbstbeeinflussung).

Ziel der Schwereübung

Die Muskelentspannung soll im gesamten Körper als Schwere und als sehr angenehm empfunden werden.

Fühle einmal deinen Körper ganz bewusst, fühle in dich hinein.

Erörtere, in welchem Bereich du eine leichte Schwere bereits schon wahrnehmen kannst. Welche Muskelpartien deines Körpers sind noch verspannt?

Bei dieser Wochenlektion kannst du leicht und ohne großen Aufwand erlernen, wie du dich vollkommen loslassen kannst und wie du deine Muskelpartien dazu bringst, mehr und mehr zu entspannen.

Die Formel dafür lautet:

Mein linker Arm ist schwer.
Mein rechter Arm ist schwer.
Meine beiden Arme sind schwer.

Mein linkes Bein ist schwer.
Mein rechtes Bein ist schwer.
Meine beiden Beine sind schwer.

Spule die einzelnen Etappen nicht einfach ab, sondern nimm dir Zeit. Du kannst die Autosuggestion ruhig öfters wiederholen. Bis es für dich rundum gut ist.

Wenn für dich das Schweregefühl nicht passend erscheint, dann kannst du zu dir sagen,

„Meine Arme und Beine sind tief entspannt.“

Dieses Gefühl der Schwere stellt sich bei regelmäßiger Übung mit Sicherheit ein. Es kann sich anfangs mit einem Kribbeln in den Fingern, Armen und Beinen ankündigen. Oft berichten Übende ebenfalls von einem "Ziehen" in den Extremitäten. Mit zunehmender Übung verbessert sich ebenfalls die Durchblutung. Der Übende empfindet das als Volumenzunahme in den Armen und Beinen.

Weitere positive Effekte:

- ✓ sinkender Blutdruck
- ✓ die Atmung verlangsamt sich
- ✓ die Muskelspannung verringert sich
- ✓ die Körpertemperatur sinkt
- ✓ der Speichelfluss nimmt zu
- ✓ die Atmung wird flacher

Das Autogene Training basiert auf der Autosuggestion. Mit etwas Übung wird sich dein gesamter Körper darauf einspielen. Die visuelle Vorstellung der Schwere und Entspannung geht auf deinen Körper über und du empfindest eine vollkommene, tiefe und wohltuende Entspannung. Was du dir Wohltuendes suggerierst, wird dein Körper als eine bewusst hervorgerufene Entspannung spiegeln.

Entspannter Körper bedeutet entspannte Psyche

Wenn schließlich deine Muskeln, Organe und somit dein ganzer Organismus entspannt ist, dann überträgt sich dieses Wohlgefühl auch auf deine Psyche. Du wirst ausgeglichen und fühlst dich wohl. Mit etwas Übung kannst du diesen wohltuenden Zustand leicht erreichen und wirst die Entspannung deutlich wahrnehmen.

Wenn du die Schwere intensivieren möchtest, dann kannst du es mit ein paar visuellen Vorstellungen möglich machen. Stelle dir dabei vor:

An deinen Beinen hängen schwere Gewichte, die deine Beine nach unten ziehen. Deine Arme sind ebenso mit schweren Gewichtsmanschetten umschlossen, die deine Arme schwerer und schwerer machen.

Du wirst schnell feststellen, dass du dich nach einer gewissen Übungszeit an die tiefe Entspannung gewöhnt hast und es dir immer leichter fällt, loszulassen. Dadurch wirst du ausgeglichener und rundum zufriedener. Ebenso kommt es deiner Psyche zugute, denn Körper und Geist sind eins. Wenn sich dein Körper entspannt, so tut es auch deine Psyche. Was auch das Ziel des Autogenen Trainings ist.

Tipps & Hilfestellungen:

Nimm dir Zeit und trainiere deine Übungen ganz in Ruhe. Ideal ist es, wenn du feste Zeiten einplanen kannst. Dadurch bekommst du eine gewisse Routine und kannst das Autogene Training in deinen Tagesplan integrieren. Du kannst die Übungen morgens, mittags oder abends umsetzen. Genau so, wie es für dich passend ist. Die ersten Erfolge stellen sich von ganz allein ein. Gib dieser Übung etwas mehr Zeit!

- Starte mit der Schwereübung in einer Liegeposition – die Übung wird dir in dieser Position leichter fallen. Später kannst du zwischen Liege- und Sitzposition (z.B. Droschkenkutscher-Position) abwechseln.

- Bevor du dich in die Liegeposition begibst, solltest du mit kleinen Lockerungsübungen beginnen. Hände, Arme und Beine schütteln, Kopf und Nacken rollen und richtig durchatmen!
- Starte anfangs mit einer Übung pro Woche – schneller solltest du nicht zur nächsten Übung übergehen. (z.B. 1. Woche = Körperscanübung, 2.Woche = Schwereübung, 3.Woche = Wärmeübung usw.)
- Bevor du zu dem Entspannungssatz „Meine beiden Arme (bzw. Beine) sind schwer“ übergehst, sollte sich das Schwere-Gefühl links wie rechts gut wahrnehmen lassen.

Diese Übung kannst du perfekt auch einfach zwischendurch probieren, wie z.B. im Zug, im Wartezimmer oder in einer ruhigen Minute im Büro.

Suggeriere dir dazu über eine Woche hinweg mehrmals täglich für jeweils 5 bis 10 Minuten „Schwere“ in deinen Armen und Beinen, bis du sie deutlich wahrnehmen kannst.

➔ Lies bitte jetzt das PDF „6. Die Schwere-Übung“