

Was ist Autogenes Training?

Viele unterschiedliche Entspannungsverfahren sind aufgrund unseres stressreichen Umfeldes entwickelt oder auch aus anderen Kulturkreisen in die westliche Welt eingeführt worden.

Ohne jegliche Wertung bezüglich Wirkungsweise und Qualität eines Verfahrens ist das Autogene Training in unserem räumlichen Umfeld: „Das Klassische Entspannungsverfahren“.

Von einem Neurologen der westlichen Welt entwickelt, frei von jeglicher Mystik sowie religiöser oder spiritueller Ideologien, ist es das Verfahren, zu dem auch Teilnehmer ohne Vorkenntnisse oder mit Skepsis am ehesten Zugang finden.

Von Schultz stammt in Bezug auf das Autogene Training folgende Aussage:

„Die Entspannung des Autogenen Trainings ist nicht als Rezept für Weltanschauungen gegeben.

Leben verlangt Polarität.

Das bedeutet auf unseren Stoff angewandt: Höchste Kampf- und Wirklichkeitsspannung auf der einen, tief aufbauende von innen quellende Entspannung auf der anderen Seite.

Hierfür ist das Autogene Training als eine konzentrativ-seelisch-gymnastische Hilfe gedacht.“

Er spricht beim Autogenen Training von einer Art innerer Gymnastik, die ebenso wie äußere Gymnastik zu einem Bestandteil täglicher Gesundheitspflege werden kann.

So wie nämlich eine Bewegungsgymnastik über die verbesserte Beweglichkeit zu einer Ökonomisierung führt, so kann auch die tägliche Gymnastik des Nervensystems zu einer Ökonomisierung und damit zu mehr Ausgeglichenheit führen.