

Grundkurs **Autogenes Training**

Kurs für Studierende im Sommersemester 2026

Im Grundkurs wird angestrebt, die körperliche Entspannung so zu erlernen, dass dadurch Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und ähnliche Beschwerden sich vermindern oder abklingen.

Das A.T. ist eine Entspannungsmethode. Sie beruht auf der Erkenntnis, dass körperliche Entspannung zur Lösung psychischer Spannung führen kann. Es ist eine Methode, die von I.H. Schulz (1884-1970) in den Jahren 1908-1912 konzipiert und standardisiert und seitdem von ihm und seinen Schülern weiterentwickelt wurde.

„Autogen“ deutet dabei auf das Prinzip des „aus dem Selbst sich entwickelnden“ üben hin, das heißt, dass die Methode darauf ausgerichtet ist, dass man sie ohne Außenanregung, ohne Fremdsuggestion betreiben kann.

Für wen ist A.T. geeignet?

Grundsätzlich für alle Personen, die von sich aus genügend Motivation mitbringen, um über mehrere Monate täglich 2-3mal 2-10 Minuten zu üben. Nur so lässt sich nämlich die Verbindung des körperlichen „Loslassens“ mit einer seelischen Entkrampfung automatisieren.

Vom medizinisch-psychologischen Standpunkt aus gibt es eigentlich nur wenige Einschränkungen - lediglich bei gewissen psychiatrischen Erkrankungen im Akutstadium sollte das A.T. nicht erlernt werden und ein Abklingen des akuten Zustandes abgewartet werden.

Was ist das Ziel des Grundkurses?

- Es wird angestrebt, die körperliche Entspannung so zu erlernen,
- dass eine momentane oder auch dauerhafte seelische Entspannung und Gelassenheit sich einstellt
- dass dadurch Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und ähnliche Beschwerden sich vermindern bzw. abklingen
- dass ein gesteigertes Körperbewusstsein und Körpererleben erfahren wird.
- Es soll außerdem eine Idee davon vermittelt werden, wie sich mit A.T. (oder anderen Entspannungsmethoden) eine gelassenerere Lebenseinstellung erarbeiten lässt und welche weiterführenden Stufen es gibt.
- Durch das Miterleben der Erfahrungen anderer Kursteilnehmer sollte der Einzelne seine eigenen Lernfortschritte relativieren können, ohne in einen Lern- und Leistungsdruck zu verfallen.
- Nicht verstanden werden soll der Grundkurs als Ersatz für eine Behandlungsmaßnahme aus dem psychotherapeutischen Bereich.

Wie läuft der Grundkurs ab?

In acht Abenden in wöchentlichem Abstand werden die sechs Grundübungen des A.T. vorgestellt und geübt - ein „Erlernen“ erfolgt durch das selbständige Üben der Teilnehmer zu Hause mit Besprechung der Erfahrung während der Kursstunden in der Gruppe.

Michaela Schubert-Groß
Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin