

Autogenes Training für Jugendliche in Hofheim City

Wir arbeiten gerne mit Jugendlichen, die sich in einer Tiefenentspannung befinden.

Wir gehen sein Problem an. Der Jugendliche betrachtet es ganz genau, „kommuniziert“ mit ihm, sucht selbst nach Ursachen und Lösungsmöglichkeiten.

Es ist sehr interessant zu beobachten, wie Jugendliche beim meditativen Malen oder Tanzen ihre Probleme wahrnehmen, um sie später durch zum Beispiel autosuggestive Sätze zu beeinflussen.

Manche Kinder und Jugendlichen besitzen kaum die Fähigkeit, selbständig zur äußeren und inneren Ruhe zu kommen. Eltern wie Lehrer klagen über motorische Unruhe, Zappeligkeit, Nervosität und Stressempfindlichkeit der Kinder. Dieses spitzt sich oftmals besonders bei Jugendlichen mit Verhaltensstörungen oder Schulproblemen zu. Aber auch ängstliche Kinder sind häufig angespannt und leicht erregbar. So liegt es nahe, mit diesen Kindern Entspannungsverfahren zu praktizieren.

Viele tägliche Kränkungen und Verletzungen, die wir oft gar nicht wahrnehmen, lassen in uns ein erdrückendes Gefühl von Ohnmacht und Wut aufsteigen. Dazu kommen noch unangenehme Dinge, denen wir oft ausweichen. Diese verdrängten Gefühle werden zu „einem Zündstoff, der bei entsprechendem „Auslöser“ explodiert.“

Bei AT, wie auch bei Qi Gong und Meditation, geht es um die „Druckentlastung“ und das Wiederherstellen des inneren Gleichgewichts.

Die formelhaften Vorsätze sind autosuggestive Formeln, die man nach den Schwere- und Wärmeübungen „einverleiben“ kann.

Für jedes Problem könnte man eine spezifische Formel finden, mit denen Jugendliche ihre kleinen Probleme im Alltag vom Leibe rücken können. Der „Vorsatz“ ist wie ein Code, den man in das Unterbewusstsein eingibt (während der tiefen Entspannung) und der von dort heraus auf das gewünschte Verhalten einwirkt.

Mit der Zeit wirkt dieser Vorsatz auch ohne deinen willentlichen Zutun. Immer, wenn du die Wirkung des Vorsatzes brauchst, wirkt er aus deinem Unterbewusstsein heraus. Der Vorsatz muss immer in eine positive und kurze Form gekleidet werden.

Man kann sich viele Möglichkeiten ausdenken, wie man sich mit den formelhaften Vorsätzen das Leben erleichtern kann. Ich nenne als Beispiel ein nur paar solche Formeln:

Ich bin ruhig und lasse los

Ich schaffe es Ich glaube an mich

Ich löse mein Problem

Ich denke positiv u.ä.

Das AT ist für Kinder durch bildliche Vorstellung einfach zu erlernen. Bei regelmäßigen Übungen werden Symbole wie Schwere, Wärme und Ruhe „immaginiert“. Sie werden schnell „fühlbar“. Mit der Zeit genügt bereits die Vorstellung des Symbols, um den Zustand der Schwere, Wärme und Ruhe hervorzurufen.

Nach W. H. Carpenter (1873) ist „... jede Wahrnehmung oder Vorstellung einer Bewegung ruft einen Antrieb zum Vollzug der betreffenden Bewegung hervor. Dieses Gesetz wurde zum Gesetz der Ideoplasie ... erweitert, wonach die „Idee“, die Vorstellung, nicht nur Bewegung, sondern alle vegetativen Funktionen auslösen kann.“ (Hoffmann 1977)

Den Kreis der Symbole oder Vorstellungen kann man nach Bedarf erweitern.

Weitere Informationen erhalten Sie im Familienzentrum: Tel: 0176-76 46 48 71 oder im [Programm](#).