



Kontakt

**Universitätsklinikum Freiburg
Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbologie**

Ärztlicher Direktor
Dr. med. Timm Dauelsberg

Lehener Str. 86
79106 Freiburg im Breisgau

Telefon: 0761 / 270-71350
E-Mail: info@ukf-reha.de

www.ukf-reha.de

Stand bei Drucklegung
Herausgeber:

© Universitätsklinikum Freiburg | 2026

Redaktion: Onkologische Reha

Bilder: Britt Schilling, Freepik.com, ArtushFoto - stock.adobe.com

Gestaltung: Medienzentrum | Universitätsklinikum Freiburg



AUTOGENES TRAINING

**Onkologische Reha
in der Klinik für Tumorbologie**

PSYCHOSOZIALE ABTEILUNG

Information

Wenn Sie am Autogenen Training teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre*n Stationsarzt/Stationsärztin oder Ihre*n Stationspsycholog*in.

Was ist Autogenes Training?

Das Autogene Training (AT) ist ein wissenschaftlich begründetes Entspannungsverfahren, welches aus der klinischen Hypnose abgeleitet wurde. Es wurde Anfang des letzten Jahrhunderts von dem Berliner Psychiater Prof. Johannes Heinrich Schultz entwickelt.

Beim AT wird durch gedankliche Vorstellung (Auto-suggestion) eine körperliche Entspannung und ein Zustand innerer Ruhe erreicht. Die Wirksamkeit des AT beruht auf der Fähigkeit des Menschen, sich Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen vorstellen zu können, so dass es zu einer körperlichen Reaktion kommt.

Seelische und körperliche Prozesse verlaufen nicht voneinander getrennt, sondern reagieren fast immer aufeinander bezogen. So kann z.B. Angst zu Blutdrucksteigerung oder Stress zu Kopfschmerzen aufgrund von Muskelverspannungen führen. Umgekehrt wirkt sich körperliche Entspannung auch auf das psychische Wohlbefinden aus.

Durch die angewendeten Formeln beim AT gelingt es uns, unsere Fähigkeit zur Selbstentspannung zu nutzen und einen Zustand von körperlicher, mentaler und psychischer Entspannung zu erreichen.



Ablauf des Autogenen Trainings

In unserer Klinik findet das Training in einer offenen Gruppe statt. Beim Üben sollte bequeme Kleidung getragen werden. Das AT kann im Liegen oder Sitzen praktiziert werden. Es ist sinnvoll, in verschiedenen Positionen zu üben, um das AT in unterschiedlichen Situationen anwenden zu können.

Das Training beginnt jeweils mit einer Körperwahrnehmungsübung, die dazu dient, die Aufmerksamkeit und die Konzentration nach „innen“ zu richten. Anschließend wird das AT durchgeführt.

Die vollständigen Formeln der Grundstufe des Autogenen Trainings lauten:

- Ich bin ganz ruhig.
- Arme und Beine sind schwer.
- Arme und Beine sind strömend warm.
- Atmung ruhig / es atmet mich.
- Herz schlägt ruhig und gleichmäßig / der Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.
- Sonnengeflecht strömend warm / Bauch strömend warm.
- Stirn angenehm kühl / die Stirn ist ganz entspannt / Kopf frei und klar.

In der Gruppe arbeiten und üben wir mit den ersten vier Formeln (Ruhe, Schwere, Wärme, Atmung). Wir beschränken unser Übungsangebot bewusst nur auf die ersten vier Formeln des AT, da diese leicht erlernbar sind und bei regelmäßigem Üben die gewünschten positiven Effekte bereits im Rahmen Ihres Aufenthaltes in unserer Klinik spürbar werden können. Sie werden in der Gruppe angeleitet, die Formeln in kurzen Abständen (drei bis sechs Mal, zum Beispiel bei jedem Ausatmen) in Gedanken nachzusprechen.

Verstehen Sie die Formeln für das AT als Einladung an Ihren Körper zu entspannen und loszulassen. Versuchen Sie während des Übens nichts zu erzwingen. Seien Sie geduldig und liebevoll mit sich selbst. Die Übung wird durch ein aktives Zurücknehmen der Entspannung in drei Stufen beendet (tiefes Durchatmen, Anspannung der Arme, Öffnen der Augen).

Möglichkeiten und Ziele des Autogenen Trainings (AT)

Das AT verbessert die Fähigkeit, besser mit Stresssituationen umgehen zu können, hilft dabei abzuschalten und stabilisiert gesunde Kräfte im Körper. Es kann hilfreich bei Ein- und Durchschlafstörungen sein. Bei verschiedenen körperlichen Erkrankungen, auch bei Krebs, hat sich das AT als begleitende Behandlung bewährt.

Regelmäßiges Training kann Sie beim Abbau von Ängsten und Stress, die im Zusammenhang mit Ihrer Erkrankung und deren Behandlung stehen, sowie im Umgang mit Schmerzen und Nebenwirkungen der Tumorthherapie unterstützen.

Der wichtigste Faktor für das Erlernen und das Erzielen der positiven Effekte ist regelmäßige Übung.

Literaturempfehlungen:

Hoffmann, B. (2004). Handbuch Autogenes Training: Grundlagen, Technik, Anwendung. München: dtv.

Krampe, G. (2012). Autogenes Training: Ein alltagnahes Übungsprogramm zum Erlernen der AT-Grundstufe. Göttingen: Hogrefe.

Schultz, J.H. (2016). Autogenes Training. Das Original Übungsheft: Die Anleitung vom Begründer der Selbstentspannung. Stuttgart: Trias Verlag.