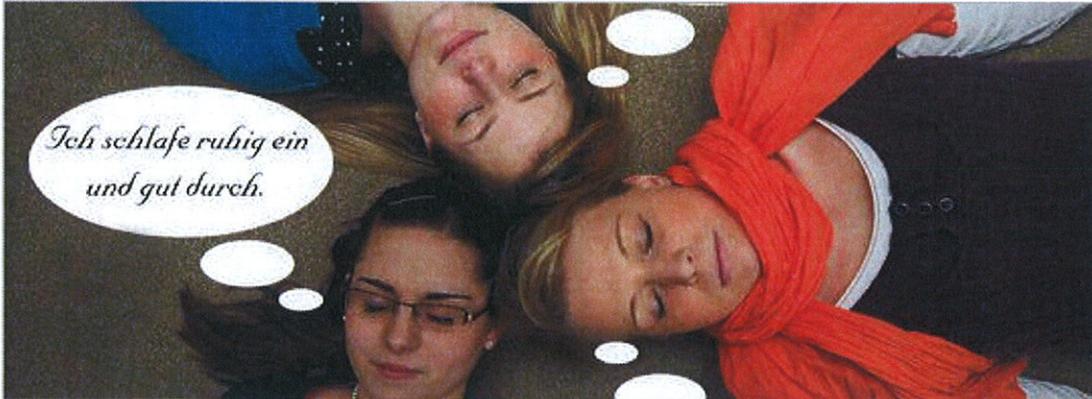


<http://www.derwesten.de/staedte/menden/junge-wp/Pruefungen-ohne-Stress-id2670132.html>

Autogenes Training

## Prüfungen ohne Stress

Junge WP, 04.03.2010, Karin Schlotmann



**Menden. Nächsten Monat wird es ernst: Die Abitur-Klausuren stehen an. Und die verursachen bei einigen Schülerinnen und Schülern schlaflose Nächte, Nervosität und Konzentrationsstörungen. Und genau dagegen lässt sich etwas tun — nämlich mit Autogenem Training.**

Drei Schülerinnen des Walburgisgymnasiums haben das getestet.

Wir sind im Meditationsraum der Schule und legen uns jeder auf eine Decke. Im Hintergrund läuft ruhig eine meditative Musik. Heike Tillmann sitzt zwei Meter von uns entfernt und beginnt zu sprechen: „Ich suche mir für mich eine angenehme Lage auf meiner Decke. Ich spüre mich in diese Lage ein, ich mache es mir ganz bequem. Alle Geräusche rings herum und die Musik, vertiefen meine innere Ruhe.“ Ihre Stimme hat einen besonders beruhigenden Klang. Wir sind komplett auf uns und unseren Körper konzentriert.

Autogenes Training ist eine Methode der Selbstbeeinflussung. Ziel ist es, sich selbst in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Dadurch lernt man zum Beispiel, auch in Stresssituationen viel gelassener zu reagieren, sich mehr zu konzentrieren, Schlafstörungen zu bekämpfen oder auch besser lernen zu können.

Und genau diese Ziele haben wir in dem Kurs, den die Entspannungspädagogin und Massagetherapeutin Heike Tillmann geleitet hat, angestrebt. Wir haben gelernt, uns voll auf unseren Körper zu konzentrieren und einfach abzuschalten, uns richtig zu entspannen. Das ist besonders wichtig, um in der stressigen Lernphase vor dem Abitur auch zur Ruhe kommen zu können.

Bestandteil des autogenen Trainings sind eine Schwereübung, eine Wärmeübung, eine Atemübung, eine Bauchübung, eine Herzübung und eine Stirnübung. Wichtiger und letzter Teil ist die so genannte „Eigenformel“, bei der der Übende das einbringt, was er verbessern möchte, zum Beispiel seine Konzentration zu stärken.

So lautet die Eigenformel von Marion Lodzik zum Beispiel: „Ich schlafe gut ein und bin morgen konzentriert.“ Sie möchte damit erreichen, vor Klausuren ruhiger schlafen zu können und am nächsten Tag konzentriert zu sein.

Die Übungen des autogenen Trainings beeinflussen die körperlichen Vorgänge: Nach einiger Zeit der Konzentration auf ein bestimmtes Gefühl empfindet der Übende es tatsächlich, der Körper hat also reagiert. Wichtig ist aber, dass der Übende sich zum Schluss der Entspannung wieder reaktiviert, es sei denn, er möchte direkt danach einschlafen.

Außerdem muss regelmäßig geübt werden, um den Körper daran zu gewöhnen. Ist die Entspannung einmal erlernt, kann sie nicht wieder verlernt werden und ist jederzeit ein-setzbar.

Ich habe das autogene Training zum Beispiel mitgemacht, weil ich vor Klausuren immer sehr schlecht schlafen konnte und auch sonst nachts oft wach geworden bin. Inzwischen habe ich keine Schlafstörungen mehr und gehe fit in die Klausuren.

Und als Tipp für alle, die sich einfach mal entspannen möchten, nennt Heike Tillmann die progressive Muskelentspannung nach Jacobson: Durch bewusste Anspannung und Entspannung der Muskeln kann ein tiefer Zustand der Entspannung erreicht werden.

Wer neugierig geworden ist, findet auf der Internetseite [www.entspannung-menden.de](http://www.entspannung-menden.de) viele Informationen zum Thema sowie die Kontaktdaten von Heike Tillmann.