

# Autogenes Training bei Paracelsus

Erlebnisbericht von  
HP PSY Katja Pruci



**M**ein Name ist Katja Pruci, ich wohne in Issing und bin Heilpraktikerin für Psychotherapie.

Ein absolutes Highlight durfte ich im vergangenen Juli an der Paracelsus Schule in Augsburg erleben: Einen 3-tägigen Kurs, an dessen Ende ich den Seminarleiterschein für autogenes Training in Händen hielt.

Ich hoffte, mehr über die Arbeit mit Gruppen zu lernen und einen tieferen Einblick ins Thema „Entspannung“ zu bekommen. Die Methode des autogenen Trainings bedeutete für mich bis zum Besuch des Seminars nur das mantraartige Runterbeten von „dein rechter Arm ist schwer, dein linker Arm ist schwer, dein rechtes Bein ist schwer ...“.

Wir waren – mit Dozent HP PSY Abbas Schirmohammadi – 7 Leute, und ich hatte schon in der ersten Sekunde das Gefühl „Hier bin ich richtig! Wir passen alle gut zusammen, das wird ein tolles und lehrreiches Wochenende!“

In der Tat: Wir haben viel gelernt, viel geübt, auch etwas über unseren Dozenten erfahren, uns ausgetauscht, waren lecker Mittag essen.

Aber all das sind nur die Äußerlichkeiten. Ich kann die Wirkung, die dieses Wochenende auf



mich hatte, noch immer nicht in seiner Gänze erfassen. Es ist dasselbe passiert wie damals, als ich mich auf den Weg zum HP PSY machte, oder auch, als ich das erste Hypnoskript in den Händen hielt: Ich hatte das Gefühl, nach Hause zu kommen. Anzukommen. Mir selbst zu begegnen.

Zu meiner großen Erleichterung stellte ich fest, dass ich beim autogenen Training nicht notwendigerweise immer stur die wortwörtlich gleichen Sätze verwenden muss. Variationen, Metaphern, Ausschmückungen – alles ist erlaubt, solange es dem Zweck dient.

Es gibt einige klare Regeln, was ich sehr begrüße. Die Texte muss man nur einmal zu Beginn festlegen, für die folgenden Kurstage ist es nicht nötig, sich neue Formulierungen auszudenken. Zudem kann ich mir einen regelrechten Plan aufstellen, in welcher Stunde es wie weit gehen soll. Äußerlich strukturiert, innen voller Variationsmöglichkeiten. Handwerkszeug im Hintergrund für unerwartete Situationen gab es auch dazu. Was will der Mensch mehr?

Aber das wirklich Beeindruckende war für mich der Moment, in dem ich in den folgenden Tagen und Wochen zu Hause erkannte und spürte, welches Geschenk diese 3 Tage für mich waren.

Ich habe ein großes Stück mehr zu mir selbst gefunden und vieles über mich gelernt. Ich übe AT täglich, am liebsten abends vor dem Einschlafen. Ich bin sehr glücklich darüber, dieses Paracelsus-Seminar besucht zu haben und kann die Methode des autogenen Trainings jedem weiterempfehlen.



Katja Pruci  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

[katja@praxis-sonnenschein.net](mailto:katja@praxis-sonnenschein.net)