

A u t o g e n e s T r a i n i n g

Von Prof. Dr. P. Ziese

Begrüßung

Diese Zeilen schrieb ich, um Laien die Ängste vor allem ‚psychischen‘ zu nehmen, denn viele Menschen haben noch erhebliche Vorbehalte gegen alles was mit der Seele zu tun hat, meinen psychische Probleme seien peinlich und unwürdig. Zudem will ich versuchen, dem Leser den Zugang zu den Suggestivmethoden zu ermöglichen. Allzu oft werden Hypnose und verwandte Techniken mit falschen Vorstellungen verknüpft, die einen unbeschweren Zugang erschweren. Diesen Text erhalten auch jene Menschen, die ein Programm zur computergestützten Suggestion erworben haben.

Auch wenn '*Computergestützte Suggestion*' und '*Autogenes Training*' zwei nicht identische Therapie- beziehungsweise Trainingstechniken sind, bestehen doch enge Verbindungen, so dass es sinnvoll erscheint über beide Methoden Bescheid zu wissen.

Ich will versuchen, Ihnen etwas über diese Methoden zu erzählen und hoffe, dass es mir gelingen wird, Ihnen die Grundgedanken, die Technik und die Möglichkeiten dieser Selbstbehandlungs- und trainingsmethode Näherzubringen.

Was ist eigentlich Autogenes Training?

Der Begriff klingt sehr abstrakt und technisch, so dass eine Erläuterung angebracht ist. Es ist eine Methode, die uns befähigt, uns selbst zu entspannen und das in einer Weise, die über das übliche Maß der Entspannung hinausgeht. Entwickelt wurde diese Methode von Professor J.H. Schultz aus der Hypnose. Sehr frei und nicht ganz richtig könnte man also sagen, das Autogene Training ist eine Methode zur "Selbsthypnose".

Von Hypnose hat eigentlich jeder schon etwas gehört. Wir finden in Illustrierten Anzeigen, in denen Kurse zum Erlernen der Hypnose angeboten werden. Das Ganze ist dann oft sehr werbetätig aufgemacht, man findet Bilder, wie jemand einen anderen zwingend anschaut, wie scheinbar unsichtbare Strahlen von den Händen des Hypnotiseurs den Hypnotisierten beeinflussen und ähnliches mehr. Der eine oder andere hat vielleicht schon von Jahrmarktshypnosen gehört, in denen der Hypnotiseur aus Personen des Publikums willenlose Opfer machte, die blind das taten, was dieser wollte. Es wird dann der Eindruck erweckt, als wäre es möglich, einen Menschen gegen seinen Willen zu beliebigen Handlungen zu veranlassen.

Das alles ist in dieser Form nicht richtig. Nicht der Hypnotiseur verändert den Menschen, sondern es ist derjenige, der selbst in Hypnose gerät, der diesen Zustand herbeiführt. *So ist es unmöglich, jemanden gegen seinen Willen zu hypnotisieren.*

Die *medizinische Hypnose* hat mit all diesen marktschreierischen Dingen nichts gemein. Hier geht es in der einfachsten Form darum, dem Kranken zu helfen, in eine Entspannungssituation zu gelangen, die zur Heilung beiträgt.

Wenn nun der Hypnotisierte diesen Zustand selbst herbeiführt, so müsste man den Menschen eine Methode an die Hand geben, um bewusst, gewollt und kontrolliert das Hypnoid (hypnoseähnlicher Zustand) herbeizuführen und auch wieder beenden zu können. Dies waren die Gedanken von Professor *J.H.Schultz*, und das Ergebnis seiner Überlegungen war die Entwicklung der Methode des Autogenen Trainings.

Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass jeder, der die Technik erlernt hat, die Methode anwenden kann, ohne auf einen Fachmann angewiesen zu sein und zu jeder Zeit die Eigenverantwortung für seine Person behält.

Schon lange ist das Autogene Training nicht mehr nur eine Behandlungsmethode für psychosomatisch Kranke, sondern wird von vielen Menschen angewandt, um über die Entspannung die Lebensqualität auf den verschiedensten Gebieten zu verbessern. Ich werde im Verlauf dieser Zeilen noch auf die vielen Möglichkeiten des Autogenen Trainings zu sprechen kommen.

Oft höre ich die Frage, ob es denn nicht schwierig sei, diese Technik zu erlernen. Diese Frage ist ganz einfach zu beantworten. Wenn wir die richtige Einstellung zum Autogenen Training haben, die Technik richtig anwenden, nicht ungestüm auf Erfolg drängen, dann wird uns dies keine Schwierigkeiten bereiten.

Das heißt:

- ich muss es lernen wollen,
- muss regelmäßig üben,
- darf nichts erzwingen wollen,

denn wenn ich etwas mit Gewalt erreichen will, bin ich mit Sicherheit nicht entspannt, sondern angespannt, und dann kann es nicht gelingen.

Auch darf man das Wort 'Training' nicht falsch verstehen. Training ist hier nicht so zu verstehen wie auf dem Sportplatz, wo durch Anstrengung Leistung erreicht wird.

Training heißt hier ständiges Wiederholen ohne Leistungsdruck! Daraus ergibt sich folgende Feststellung:

Leistungsdruck (ich will es erreichen) führt zu Misserfolg!

Oft höre ich auch die Frage, wie viel Zeit brauche ich dafür. Diese Frage ist schon schwerer zu beantworten. Ich will es dennoch versuchen. Das beste Ergebnis erzielen wir, wenn wir die Übungen dreimal am Tag durchführen:

- morgens vor dem Aufstehen,

- irgendwann in der Mittagspause
- abends vor dem Einschlafen.
- Und das jeden Tag!

Man sollte ruhig einen Zeitraum von einem Vierteljahr planen. Es gibt Menschen, sie sehr schnell zum Erfolg kommen, bei anderen dauert es etwas länger. Wichtig ist vor allem, dass man nicht vorzeitig aufgibt, denn lernen kann es jeder! Die *Ausdauer* macht es! In diesem Sinne hoffe ich, dass Sie die *Geduld* aufbringen, so lange zu üben, bis der Erfolg sich von allein bei Ihnen einstellt.

Grundsätzliches

Jeder von uns kennt das:

Gehen wir mit Angst und Unsicherheit an die Bewältigung einer Aufgabe heran, so fällt es uns oft sehr viel schwerer, diese erfolgreich zu beenden, als wenn wir so ganz unbefangen und ohne Sorgen die Aufgabe einfach so nebenbei erledigen.

Stellen Sie sich folgendes vor:

Auf dem Boden liegt ein breites Brett. Wenn Sie nun über dieses Brett gehen, wird Ihnen dies keinerlei Schwierigkeiten bereiten.

Stellen Sie sich nun aber vor, dieses gleiche Brett - genauso breit und bequem - liegt über einem Abgrund, und Sie sollten den Abgrund über dieses Brett überqueren. Wahrscheinlich bekommen Sie Angst und werden unsicher.

Ich erzähle Ihnen dies, weil ich Sie auf etwas ganz Bestimmtes aufmerksam machen will. Das Beispiel zeigt, dass eine bestimmte Aufgabe zu lösen ist. Beim Überqueren des Abgrundes stört unsere Angst den Erfolg, denn das Brett ist ja nicht schmaler geworden, und unser Gleichgewicht ist nicht schlechter geworden.

Das Entscheidende hier ist das Gefühl, das die Aufgabe begleitet. Wir *suggestieren* uns mit dem Gefühl der Angst, dass sich der Erfolg evtl. nicht einstellen könnte, dass wir versagen könnten. Das ist ein einfaches Beispiel einer: *negativen Suggestion*. Man hat in diesem Zusammenhang auch den *Begriff der sich selbst erfüllenden Prophezeiung* geprägt, der besagt nicht anderes, als dass der Zweifel am Erfolg den Misserfolg schon vorprogrammiert.

Ich gebrauche jetzt eben den Begriff der Suggestion. Dieser Begriff besagt, dass eine Beeinflussung stattfindet. Es ist leicht einzusehen, dass eine Beeinflussung durch einen anderen erfolgen kann, ebenso wie es auch möglich ist, dass wir versuchen uns selbst zu beeinflussen. Wenn wir uns etwas ganz fest vornehmen und uns oft genug klarmachen, dass kein Grund zur Besorgnis besteht, dass ganz im Gegenteil der Erfolg sich einstellen werde, so haben wir wesentlich größere Chancen als wenn wir zweifeln.

Das Ganze nennen wir dann eine *Wach-Suggestion*, denn wir tun dies ja in *wachem Zustand* und erreichen damit ganz bestimmte Bereiche unserer Psyche (Seele).

Im Gegensatz zu dieser Wach-Suggestion gibt es die Suggestion in der Hypnose und im Autogenen Training.

Ähnlich wie bei der Hypnose erreichen wir beim erfolgreichen Üben des Autogenen Trainings einen Zustand, den man am besten als *unterwach* bezeichnen kann. In diesem Zustand nehmen wir die Umwelt zwar noch wahr, hören alles, sind aber dennoch nicht voll wach. Wir besitzen nach wie vor die volle Gewalt über uns selbst, sind aber in der Lage, *tieferen Schichten unserer Psyche* zu erreichen und können mit Suggestionen eine stärkere Veränderung auch unseres Gefühlslebens erreichen. Sie ahnen schon, worauf ich hinaus will. Wenn wir das Autogene Training erfolgreich einsetzen, sind wir nicht nur körperlich entspannt, sondern wir haben auch die Möglichkeit, unsere Psyche so zu beeinflussen, wie wir es selbst wollen!

Aber das ist noch nicht alles. Jeder von uns kennt den Zusammenhang zwischen: *Gefühl und Körperreaktion*. Wer hat nicht schon gespürt, wie ihm in einer peinlichen Situation die Schamröte ins Gesicht stieg. Das Gefühl *"Oh, ist mir das peinlich"* führte zu einer Körperreaktion, die so aussieht, dass die Blutgefäße in der Haut des Gesichtes weitgestellt werden und damit mehr Blut in den Gefäßen vorhanden ist, Blut, das aus dem wärmeren Körperinneren kommt und so zu einer *Temperaturerhöhung und Rötung der Haut* führt.

Viele kennen auch den Begriff *"Ich habe Schiss"*, der nichts anderes beschreibt, als dass es Menschen gibt, die, wenn sie *Angst* haben, mit *Durchfall* reagieren. Auch wissen wir, dass wir - wenn wir Angst haben - besonders stark schwitzen, unser Herz klopft oder sich unsere Nackenmuskeln verkrampfen.

Was ich damit sagen will, ist, dass uns allen dieser enge Zusammenhang zwischen Gefühlen und Körperreaktionen eigentlich ganz vertraut ist.

Wenn wir nun das Autogene Training üben, dann tun wir eigentlich nichts anderes *als zu denken und zu fühlen*. Unser *Denken* und *Fühlen* beeinflusst nun unseren Körper, wie ich später noch im einzelnen erläutern werde. Wir können nun mit dem Autogenen Training ganz gezielt Einfluss nehmen, auch auf unsere Körperreaktionen und auf diese Weise bestimmte Fehlregulationen beseitigen, oder doch günstig beeinflussen.

Sie sehen also, dass es zumindest drei Bereiche gibt, die wir mit dem erfolgreichen Anwenden des Autogenen Trainings beeinflussen:

- wir entspannen,
- wir beeinflussen unseren Körper in gezielter Weise,
- wir gewinnen die Fähigkeit, auch auf unsere Psyche Einfluss zu nehmen.

Hiermit möchte ich zunächst meine Vorrede beenden und zum praktischen Teil übergehen. Im weiteren Verlauf werde ich jedoch wieder daran anknüpfen.

Der Ablauf

Die Übungssituation:

Zunächst möchte ich allgemein einiges zur Übungssituation erzählen. Eine wichtige Voraussetzung für das Üben ist, dass wir *Zeit* haben. Wir sollten auch einen Raum zur Verfügung haben, in dem wir *ungestört* sind und nicht durch Außengeräusche abgelenkt werden. Bevor wir anfangen zu üben, sollten wir uns auch ein paar Minuten gönnen, um etwas zur *Ruhe* zu kommen.

Wir können das Autogene Training im Sitzen oder auch im Liegen durchführen. Wichtig ist, dass sowohl im Sitzen als auch im Liegen eine entspannte Haltung eingenommen werden kann. Am erfolgversprechendsten ist es, wenn wir die Übungen morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen im Bett durchführen.

Bevor wir anfangen zu üben, müssen wir erst das ‚*richtige*‘ Liegen bzw. Sitzen üben.

Das Sitzen:

Wir setzen uns auf einen bequemen Stuhl mit senkrecht aufgerichtetem Oberkörper, die Beine leicht auseinandergestellt, die Unterarme auf den Oberschenkeln liegend, so dass die Hände nach innen über die Oberschenkel ragen. Nun lassen wir unseren Oberkörper zusammensinken, aber so, dass der Kopf und das Gesäß eine senkrechte Linie bilden und der Rücken sich dabei leicht nach hinten wölbt. Nun bewegen wir die Arme leicht pendelnd, bis wir eine bequeme und lockere Lage gefunden haben. Die Beinhaltung sollte ebenfalls entspannt sein. Wir sollten so sitzen, dass der Rücken die Lehne des Stuhles nicht berührt, oder wir sitzen in einem bequemen Sessel (Fernsehessel), die Arme auf den Lehnen, bequem zurückgelehnt.

Das Liegen:

Wir liegen auf dem Rücken, die Arme seitlich am Körper leicht angewinkelt, die Ellenbogen dabei leicht nach außen, die Handflächen der Unterlage zugewandt. Die Beine liegen nicht dicht nebeneinander, sondern ganz leicht gespreizt. Nun bewegen wir die Füße leicht hin und her bis wir die bequemste Stellung gefunden haben. Ebenso versuchen wir, durch ganz geringe Bewegungen der Arme eine möglichst bequeme Lage einzunehmen.

Wir haben jetzt die für uns wichtige Ausgangsposition beschrieben. Sie können daraus ersehen, dass sich das Üben im Liegen morgens und abends im Bett geradezu anbietet, während, wenn man tagsüber zusätzlich Gelegenheit hat, sich die Position im Sitzen bewährt hat. Grundsätzlich sind beide Übungshaltungen möglich und genauso erfolgversprechend.

Von Formeln und dem Zurücknehmen:

Die Formeln des Autogenen Trainings lauten:

- Der rechte Arm ist ganz schwer.
- Beide Arme sind ganz schwer.
- Arme und Beine sind ganz schwer.

- Der rechte Arm ist ganz warm.
- Beide Arme sind ganz warm.
- Arme und Beine sind ganz warm.

- Atmung ganz ruhig, es atmet mich.

- Das Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig.

- Sonnengeflecht strömend warm.

- Stirn angenehm kühl.

Das Autogene Training besteht nun darin, dass wir ganz bestimmte Sätze, (eben die Formeln), die wir uns zuvor genau einprägen müssen, immer wieder denken oder besser noch, *in unseren Körper hineinfühlen* werden.

Das Ganze geht *schematisch - aber nicht hektisch* - vor sich. So werden wir jede Formel *etwa sechsmal denken oder - und ich sage das absichtlich - in unseren Körper hineinfühlen*.

Wir denken im Anschluss daran einmal die Formel: *'Ich bin ganz ruhig'*, und es folgt dann die nächste Formel, die ebenfalls etwa wieder sechsmal zu üben ist.

Die Zahl Sechs ist willkürlich, Sie müssen nicht unbedingt mitzählen, wenn es nur fünfmal geschieht oder sieben- oder acht mal, spielt das gar keine Rolle, es handelt sich nur um eine Richtzahl.

Die Formeln selbst sind aus der Technik der Hypnose abgeleitet und bringen den gleichen Effekt. Die Wirkung des Übens stellt sich durch die Wiederholung des Denkens bzw. Fühlens der Formeln ein.

Wenn wir das Autogene Training beenden wollen, so müssen wir die *Formeln wieder zurücknehmen*. Nur so ist gewährleistet, dass wir vollständig und ohne Komplikationen den autosuggestiven Zustand wieder verlassen.

Eine Ausnahme gibt es allerdings, und die betrifft das Üben vor dem Einschlafen. Wenn wir abends im Bett vor dem Einschlafen das Autogene Training üben, schummeln wir uns im Anschluss daran in unsere Schlafposition und können getrost einschlafen, denn das Schlafen löst die Suggestionen, die wir uns selbst gesetzt haben, auf. Das ist deshalb so günstig, weil das Autogene Training als Methode der Wahl bei Schlafstörungen gilt.

Durch das Üben erreichen wir, wie bereits oben ausgeführt, einen *Unter-Wachzustand*, (eben das Hypnoid) der sehr leicht in Schlaf übergeht. Dem einen oder anderen kann es durchaus passieren, dass er während des Übens einschläft und wenn er wieder aufwacht, nicht weiß, ob er "*zu Ende geübt*" hat. *Er hat!* Auch wenn er nicht alle Formeln in der üblichen Anzahl gedacht hat. Der Erfolg des Einschlafens beweist, dass er den Zustand der Entspannung mit all seinen erwünschten Effekten erreicht hat.

Nun noch kurz die Formel für das Zurücknehmen:

'Arme fest, tief atmen, Augen auf!'

Wenn Sie '*Arme fest*' denken, bewegen Sie Ihre Arme kräftig und ruckartig ein paar Mal hin und her. Wenn Sie '*tief atmen*' denken, atmen Sie tief ein und aus und bei dem Denken von '*Augen auf*' öffnen Sie die Augen. Haben Sie im Liegen geübt, bleiben Sie noch ein bis zwei Minuten liegen, bevor Sie wieder aufstehen.

Die Ruhetönung:

Im weiteren Verlauf meines Berichtes über das Autogene Training gehe ich davon aus, dass Sie sich zum Üben hingelegt haben. Sie liegen also in der von mir beschriebenen Weise ruhig und entspannt da. Sie tun zunächst überhaupt nichts. Es kommt jetzt darauf an, dass Sie einfach abschalten bzw. umschalten auf die neue Situation. Dazu benötigen Sie etwas Zeit. Während Sie so daliegen, können Sie die Augen schließen und sich eine für Sie angenehme Situation vorstellen. Es sollte sich dabei um etwas handeln, was Ihnen Spaß macht und was auf Sie beruhigend wirkt:

Der eine stellt sich vor, er liegt am Meer, am Strand, und hört die Wellen rauschen; ein anderer wieder zieht es vor sich vorzustellen, im Sommer auf einer Wiese zu liegen, die Sonne auf seinem Körper zu spüren ebenso wie einen leichten Windhauch, Vogelgezwitscher zu hören oder das Rauschen des Waldes. Andere Menschen stellen sich vor, sie liegen in der warmen Badewanne und genießen die wohlige Wärme des Wassers.

Was auch immer es sein mag, was Sie sich vorstellen, es kommt nur darauf an, dass es sich dabei um etwas handelt, was Ihnen Wohlbehagen und Ruhe vermittelt. Es wird gar nicht lange dauern und Sie 'vergessen' alles, was um Sie herum geschieht und auch Ihre alltäglichen Belastungen. Darauf kommt es mir an:

- Liegen
- Augen schließen
- Angenehme Situation vorstellen.

Entdecken Sie ihren Körper wieder!

Wir Menschen in der heutigen Zeit verlernen nur allzu leicht das Gefühl für unseren eigenen Körper. Er ist da, hat selbstverständlich zu funktionieren. Wenn wir ihn wahrnehmen, dann oft nur, wenn er uns einen Streich spielt, wenn wir Schmerzen haben oder in den wenigen beglückenden Stunden des liebenden Miteinanderseins.

Er spielt oft also ein Schattendasein, und wir wollen nun versuchen, unseren Körper in dieser Situation wieder einmal bewusst zu spüren und wahrzunehmen. Dazu richten wir nun unser inneres Augenmerk auf einzelne Körperteile:

Wir liegen mit geschlossenen Augen da, denken an unseren rechten Arm und versuchen gleichzeitig, unseren Arm zu spüren. Es wird gar nicht lange dauern und wir werden unseren rechten Arm immer deutlicher spüren, wie er da liegt und seine Grenzen zur Außenwelt fühlen. Für diese Übung nehmen wir uns Zeit. Wir warten bis sich diese Empfindungen einstellen. Wollten wir das Fühlen erzwingen, würde es uns nur um so schwerer fallen. Wenn wir nun unseren rechten Arm deutlich spüren, richten wir unser inneres Auge auf den linken Arm und warten bis wir auch diesen mit aller Deutlichkeit wahrnehmen. Nun wenden wir uns unserem rechten Bein zu, stellen uns zunächst den rechten Fuß vor, dann den Unterschenkel und dann den Oberschenkel. Das gleiche machen wir nun mit dem linken Bein, dem Rücken, dem Bauch und dem Kopf. Da wir das Ganze mit Muße angehen, werden wir auch erfolgreich sein.

Für manch einen Menschen ist dieser Zustand ein völlig neues Gefühl, besser gesagt, ein wieder neues Gefühl. Wir haben nun einen Zustand erreicht, in dem wir beginnen können, das Autogene Training zu üben.

Oft erweist es sich als nützlich, es zunächst bei dieser ersten Übung zu belassen. Es kann sinnvoll sein, diese Vorübung an mehreren Tagen durchzuführen bis es uns gelingt, diesen Zustand rasch und sicher zu erreichen.

Die erste Formel:

Der rechte (linke) Arm ist ganz schwer! (links bei Linkshändern)

Ich gehe davon aus, dass Sie liegen und die Ruhetönung erfolgreich durchgeführt haben. Es ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir mit dem Üben des Autogenen Trainings beginnen wollen.

Die erste Formel, die wir üben werden, heißt: *'Der rechte Arm ist ganz schwer'*. Linkshänder beginnen praktischerweise mit der Formel: *'Der linke Arm ist ganz schwer'*. Ich verwende absichtlich den Begriff *'Formel'*, denn es kommt darauf an, dass Sie *den Satz in unveränderter Weise* benutzen, also formelhaft. Auf diese Weise gelingt es Ihnen am ehesten, auf die tieferen Schichten Ihrer Psyche Einfluss zu nehmen. Sie finden weiter oben die Sammlung der Formeln und sollten sich diese praktischerweise vor Beginn des Übens fest einprägen.

Sie werden jetzt diese Formel langsam vor sich hindenken und dabei ihr inneres Auge auf den rechten (linken) Arm richten. Danach machen Sie eine Pause. Das Ganze wiederholen Sie etwa sechsmal. Es kommt dabei nicht auf die Zahl Sechs an, sondern es hat sich einfach als praktisch herausgestellt, eine bestimmte Zeit eine Formel zu üben. Es spielt also gar keine Rolle, ob Sie die Formel fünf- oder auch zehnmal vor sich hindenken. Versuchen Sie also nicht krampfhaft zu zählen, sondern einfach nur so ungefähr eine Vorstellung davon zu haben, wie oft Sie geübt haben. Ich habe eben gesagt, *'denken Sie diese Formel langsam vor sich hin'*. Besser hätte

ich gesagt: *'Fühlen Sie diese Formel in Ihren rechten Arm hinein'*, wobei ich damit sagen möchte, dass Sie, während Sie diese Formel denken, Ihren rechten Arm im Sinn haben und zu spüren versuchen.

Das Ganze funktioniert aber nur, wenn Sie *nicht unter Erfolgsdruck* stehen. Sollten Sie zunächst nichts spüren, bedeutet dies auf keinen Fall, dass Sie keinen Erfolg haben werden, sondern nur, dass Sie noch zu 'konzentriert' zu Werke gehen. *Das liegt einfach daran, dass wir in der heutigen Zeit gewohnt sind, alles mit Konzentration und Aufmerksamkeit zu erledigen.* Wir haben verlernt, dass man etwas auch nebenbei tun, oft abwarten muss und sich entwickeln lassen kann.

Denken Sie daran:

Konzentration und Wollen bedeutet Anstrengung und Anspannung. Was Sie jedoch lernen wollen, ist Entspannung und Gelassenheit!

Der Erfolg stellt sich durch die *Wiederholung* des Übens ein und das ganz *zwangsläufig*, ohne dass Sie sich bemühen müssen. Lassen Sie sich also *Zeit* und warten einfach einmal ab.

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Gesetzt den Fall, Ihr Üben ist gleich beim erstenmal von Erfolg gekrönt, so wird sich etwa folgendes abspielen:

Sie spüren Ihren rechten Arm, vielleicht ein ziehendes Gefühl am Ellenbogen, Ihren Oberarm, Ihren Unterarm, Ihre Finger. Langsam zunehmend fühlen Sie, wie Ihr Arm schwer wird, immer schwerer und auf der Unterlage fest aufliegt. Sie nehmen einen deutlichen Unterschied zwischen Ihrem rechten und Ihrem linken Arm wahr. Es ist so, als wenn Ihr rechter Arm an Gewicht zugenommen hätte, während der übrige Körper unverändert geblieben ist.

Manchmal tritt jedoch zunächst eine eigenartige Reaktion auf. Obwohl Sie üben 'der rechte Arm ist ganz schwer', gewinnen Sie den Eindruck, dass der rechte Arm immer leichter wird und kaum noch die Unterlage berührt. Dieser Zustand kann eine Weile anhalten, dann wird sich dieses Gefühl jedoch verflüchtigen, und die Schwere wird sich einstellen.

Andere Menschen berichten, dass sie neben dem Gefühl der Schwere auch den Eindruck gehabt hätten, der rechte Arm sei deutlich *wärmer* als der linke. Bei diesen Menschen hat sich dann schon das eingestellt, was wir eigentlich erst durch die Wärmeübung erreichen wollen.

Wir können nun das Üben beenden und zurücknehmen. Sie erinnern sich, die Formel heißt: **'Arme fest, tief atmen, Augen auf!'**

Bleiben Sie nun ruhig noch ein paar Minuten liegen, damit die Wirkungen des Autogenen Trainings abklingen können.

Wir können jedoch das Üben fortsetzen. Dann nehmen Sie selbstverständlich nicht zurück, sondern...

Das Erweitern der ersten Formel:

Die neue Formel heißt nun: **Beide Arme sind ganz schwer!**

Sie haben also jetzt die Formel *'Der rechte Arm ist ganz schwer'* etwa sechsmal vor sich hingedacht, ohne die Lippen oder die Zunge zu bewegen und in aller Gelassenheit. Jetzt denken Sie einmal die Formel: **'Ich bin ganz ruhig'**. Nach einer kleinen Pause ändern Sie jetzt die erste Formel ab und denken wieder etwa sechsmal: **'Beide Arme sind ganz schwer!'** Sie werden nun spüren, dass das Gefühl der Schwere sich auch im linken Arm und damit in beiden Armen einstellt. Vielleicht gehören auch Sie zu denjenigen, die berichten, dass sie den Eindruck haben, dass auch der ganze Oberkörper schwerer geworden sei. Sie lassen sich auch jetzt Zeit und warten einfach ab, was mit Ihnen geschieht. Wenn Sie nun diese Formel etwa sechsmal vor sich hingedacht oder gefühlt haben, fügen Sie wieder einmal die Formel ein: **'Ich bin ganz ruhig'**.

Arme und Beine sind ganz schwer!

Nun erweitern Sie die Formel noch einmal und üben: **'Arme und Beine sind ganz schwer'**.

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Wenn Sie diese Übung erfolgreich durchgeführt haben, stellt sich das *Gefühl der Schwere* im ganzen Körper ein, oft verbunden mit einem *Gefühl der körperlichen Müdigkeit*. Sie sind jetzt wesentlich stärker entspannt, als Sie es nach der Ruhetönung waren - sowohl im körperlichen wie auch im psychischen Bereich. Einige Menschen schlafen in dieser Situation einfach ein. Das schadet nichts, signalisiert nur den großen Erfolg des Übens. Üblicherweise schlafen die Trainierenden jedoch nicht ein und haben den Eindruck, so wach wie immer zu sein.

Dieser Eindruck täuscht jedoch! Der Übende befindet sich vielmehr in einem *'unterwachen'* Zustand, der die Außenreize nicht vollständig, aber doch deutlich abblendet. Es ist ein Zustand, den wir als *'hypnoid'* bezeichnen. Er unterscheidet sich vom Wachzustand ebenso wie vom Schlafzustand. Ich werde später noch darauf zurückkommen.

Sie sollten beim erstenmal das Üben nicht allzu lange ausdehnen. Ich will damit sagen, dass Sie, wenn Sie etwa sechsmal geübt haben: *'Arme und Beine sind ganz schwer'*, auf alle Fälle das Üben beenden sollten. Ganz gleich, ob sie schon einen deutlichen Erfolg verspürt haben oder nicht.

Sie beenden das Üben, wie ich bereits oben erklärt habe, mit der Formel für das Zurücknehmen: **'Arme fest, tief atmen, Augen auf !'**

Sie bleiben noch *einige Minuten* liegen und können dann Ihren Tagesablauf wie gewohnt fortsetzen. Nur *abends im Bett vor dem Einschlafen* nehmen Sie nicht zurück, sondern *'schummeln'* sich vorsichtig in Ihre Schlafstellung und werden bald eingeschlafen sein!

Was habe ich erlebt?

- Körperliche Entspannung
- Psychische Entspannung
- Unter-wacher Zustand (Hypnoid).

Nachdem Sie Ihre Übung beendet und zurückgenommen haben, bleiben Sie noch einen Moment liegen. *Jetzt sollten Sie versuchen sich zu erinnern, was sie gespürt und erlebt haben.* Wurde der rechte Arm schwer oder noch nicht oder hat sich in beiden Armen das Schweregefühl eingestellt ? Haben Sie auch etwas in Ihren Beinen gespürt? All das sollten Sie registrieren, ohne einen ausgebliebenen Erfolg überzubewerten. Sie erinnern sich:

Der Erfolg stellte sich nicht durch Wollen, sondern durch häufiges Wiederholen ein!

Das nächste Mal gelingt es sicher schon besser. Sie müssen diese neue Situation ja erst 'lernen', müssen in Vergessenheit geratene Beziehungen zwischen Fühlen und Körper erst wieder wahrnehmen. Ebenso sollten Sie registrieren, wenn sich statt Schwere ein Gefühl der Leichtigkeit eingestellt hat, oder wenn Sie den Eindruck gewonnen haben, Ihre Arme gar nicht mehr zu spüren. Das ist immerhin auch ein sehr interessantes Erlebnis, vor allen Dingen erkennen sie daraus, dass Sie ja schon Einfluss auf Ihren Körper genommen haben, dass nur der Effekt noch nicht der gewünschte ist.

Noch einmal!

Ich muss es noch einmal sagen: *Die Begriffe 'Üben' und 'Trainieren' dürfen Sie nicht dazu verleiten, wie auf dem Sportplatz mit Energie und Leistung etwas erreichen zu wollen!* Das ist der verkehrte Weg!

Der richtige Weg ist:

Abwarten, nicht resignieren, sondern die Übung regelmäßig zwei- bis dreimal am Tag wiederholen!

Die Häufigkeit des Übens bringt den Erfolg. Noch jeder hat es gelernt, der abwarten konnte und nicht aufgab!

Wie geht es weiter?

Zunächst einmal üben wir das bisher Gelernte immer wieder. Erst wenn wir *Entspannung* und *Schwere* wirklich erleben, sollten wir uns dem nächsten Schritt zuwenden. Das kann ein Weilchen dauern. Bei regelmäßigem Trainieren werden wir in ein bis zwei Wochen in den meisten Fällen den gewünschten Erfolg erleben! Sollte es länger dauern, so schadet dies nichts. Lassen Sie sich Zeit, geben Sie sich die Chance, die Umstellung Ihrer Psyche und Ihres Körpers zu erleben. Dann erst erfolgt der nächste Schritt:

Die zweite Formel:

Der rechte (linke) Arm ist ganz warm! (links bei Linkshändern)

Sie haben jetzt regelmäßig in der besprochenen Weise geübt, und es ist Ihnen gelungen, das Schweregefühl im ganzen Körper zu spüren. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir uns der zweiten Formel zuwenden. Diese Formel heißt: *'Der rechte Arm ist ganz warm!'*. Bevor Sie jetzt jedoch anfangen zu üben, will ich noch einiges erzählen:

Sie werden sich sicher die Frage gestellt haben, wie es kommt, dass Sie ganz deutlich gefühlt haben, dass erst der Arm, schließlich der ganze Körper schwer geworden ist. Es ist natürlich klar: Ihr Körper ist nicht wirklich schwerer geworden! Aber: Ihr *Empfinden* für Ihren Körper hat sich geändert. (die Interpretation der Reize aus Ihrem Körper wurde in ihrem Gehirn, das heißt in Ihrer Psyche verändert.) Und während sich Ihr Empfinden geändert hat, ist in Ihrer Muskulatur eine Änderung eingetreten. Ich will dies am Beispiel des Armes erläutern: In unserem Arm haben wir viele Muskeln. Die einen dienen dazu, den Arm zu beugen, die anderen, ihn zu strecken. Beide Muskelgruppen befinden sich normalerweise in einem ganz bestimmten Spannungszustand, so dass wir eine bestimmte, gerade eingenommene Haltung auch beibehalten. Durch die Belastungen des Alltags und das häufig nicht körperbewusste Leben entwickelt sich oft genug ein Zustand, in dem beide Muskelgruppen zu stark angespannt sind. Wir bemerken das möglicherweise aber nicht. Während wir nun üben, lockern sich die Muskeln, und unser Arm folgt einfach den Gesetzen der Schwerkraft. Wir nehmen nun das tatsächlich vorhandene Gewicht unseres Körperteils erstmals richtig wahr. Durch einen einfachen Versuch können Sie sich davon überzeugen, wie schwer so ein Arm ist. Versuchen Sie nur einmal im normalen Wachzustand einen Arm fünf Minuten unverändert waagrecht nach vorne zu halten, ohne ihn absinken zu lassen. Sie werden merken, dass das fast nicht möglich ist. Der Arm hat ein so großes Gewicht, dass die Muskeln des Armes diese Arbeit nur eine begrenzte Zeit leisten können.

Haben wir nun die Schwereübung erfolgreich durchgeführt, so ist es uns gelungen, das wirkliche Gewicht des Körpers zu spüren, zu spüren, wie er mit seinem Gewicht auf der Unterlage ruht! Es handelt sich dabei also gar nicht um Hexerei, um irgend etwas Magisches oder Übernatürliches, sondern um einen ganz normalen und wünschenswerten Vorgang. Und dennoch:

In dem Maße, wie wir wieder Zugang zu unserem Körper gewonnen haben, ist es auch gelungen, unsere Muskeln so zu beeinflussen, dass sie ihren unnatürlichen

Spannungszustand verloren haben, und es ist uns möglich geworden, uns so weit 'loszulassen', dass auch die Spannung des Wachzustandes nachgelassen hat.

Nun komme ich jedoch zu unserer zweiten Formel zurück:

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Die Formel hatte ich ja vorher schon genannt. Wir wollen damit offensichtlich erreichen, dass erst unser rechter Arm und später der ganze Körper warm wird. Das soll unter Ziel sein. Dieses Ziel werden wir durch regelmäßiges Üben auch erreichen.

Wie kann denn mein Arm bzw. mein ganzer Körper warm werden?

Nun, auch hierbei handelt es sich um etwas ganz Normales, Natürliches. Wir setzen ja das Üben fort und richten unser Augenmerk auf einen anderen Bereich unseres Körpers. Es geht zwar auch um den Arm, aber doch um das Gefühl der Temperatur. Durch die innere Hinwendung auf die Körpertemperatur erreichen wir eine weitere Vertiefung des Entspannungszustandes und damit gleichzeitig, dass wir Einfluss gewinnen können auf den Spannungszustand unserer Blutgefäße: Wir üben im Grunde genommen nichts anderes, als unsere Blutgefäße zu entspannen.

Das hat zur Folge, dass sie weitergestellt werden, und dass sich mehr Blut in ihnen befindet. Dieses Blut kommt nun aber aus dem Körperinneren und hier ist die Temperatur um etwa 0,5 Grad höher als an der Körperoberfläche, der Haut. Dadurch stellt sich ein Gefühl der Wärme ein. *Es ist aber nicht nur ein Gefühl der Wärme, sondern die Haut wird wirklich wärmer!* Dies kann man messen und registrieren. Wir werden also neben der Muskelentspannung auch eine Entspannung unserer Blutgefäße erreichen und insgesamt in einen noch tieferen Entspannungszustand gleiten. Nun aber zum Üben!

Übungstechnik:

Sie erinnern sich: Sie liegen ganz entspannt da, denn Sie haben nach der Ruhetönung die Schwereübung erfolgreich durchgeführt und beginnen nun mit der Formel: *'Der rechte Arm ist ganz warm!'*. Sie üben nun genauso wie bei der Schwereübung. Sie denken diese Formel langsam und gleichmäßig vor sich hin, besser noch, Sie versuchen sie in Ihren Arm hineinzufühlen und warten ab, was passiert...

Möglicherweise spüren Sie zunächst wieder eine unspezifische Veränderung in Ihrem rechten Arm, etwa ein Ziehen, dann kann sich ein Kribbeln in den Fingern einstellen oder das Gefühl entstehen, als wäre die Haut der Finger zu eng, so als hätten Sie einen zu engen Handschuh an, und dann wird sich langsam das Gefühl der Wärme einstellen, möglicherweise zunächst in den Fingern. Sie üben einfach weiter, registrieren den Erfolg nur am Rande, warten nicht auf den Erfolg, sondern sehen einfach mal zu, was passiert.

Wenn Sie nun diese Formel etwa sechsmal gedacht haben, fügen Sie wieder die Formel: *'Ich bin ganz ruhig!'* ein, und wenn sich ein Erfolg eingestellt hat, d.h. wenn Ihr rechter Arm ganz warm ist, können Sie die Formel erweitern.

Das Erweitern der ersten Formel:

Die Formel heißt nun: **'Beide Arme sind ganz warm!'**.

Sie üben nun diese Formel ebenfalls sechsmal und überlassen sich dem, was in Ihrem Körper vorgeht. Stellt sich nun die Wärme in beiden Armen ein, fügen Sie wieder einmal die Formel ein: *'Ich bin ganz ruhig!'* und können die Formel wie bei der Schwereübung umgestalten in:

'Arme und Beine sind ganz warm'.

Diese Formel üben Sie nun wie bereits gewohnt und warten gelassen ab, was mit Ihrem Körper geschieht.

Was habe ich erlebt?

Nach dem Üben nehmen Sie wie gewohnt zurück und bleiben noch ein wenig liegen. Sie tragen nun für sich zusammen, was Sie beim Üben alles erlebt haben. Hat sich Wärme eingestellt? In einem Arm, in beiden Armen? Wurden auch die Beine warm? Was ging insgesamt in mir vor? Zu Beginn des Übens erleben einige statt des Wärmegefühls ein Gefühl der Kälte. Das sollte uns nicht erschrecken, zeigt es doch, dass es schon gelungen ist, Einfluss auf die Blutgefäße zu nehmen, wenn auch zunächst in der falschen Art und Weise. Immerhin ist es uns gelungen, die Beziehung herzustellen. Durch weiteres Üben stellt sich auch bei diesen Menschen das Wärmegefühl ein.

Wahrscheinlich werden Sie bemerkt haben, dass Sie *noch entspannter* geworden sind, nachdem sich das Wärmegefühl eingestellt hat. Viele Menschen berichten darüber, dass sich ein Gefühl der *wohlig- warmen körperlichen Müdigkeit* eingestellt hat, das als sehr angenehm empfunden wird. So, das wär's zunächst eigentlich!

Erleben wir nun das Schwere- und das Wärmegefühl, haben wir erfolgreich die beiden Grundübungen des Autogenen Trainings umgesetzt. Wir haben einen recht tiefen Entspannungszustand erreicht, der vielerlei Wirkung auf uns ausübt. Ich werde später noch etwas darüber berichten.

Wir dürfen nun jedoch in keinem Fall mit dem Üben aufhören! Das Üben sollte uns zu einer festen Gewohnheit werden. Je länger wir die Übungen durchführen, um so schneller stellt sich der Erfolg ein und um so deutlicher ist auch der Effekt!

Kurzform:

Und noch etwas kommt hinzu: Üben wir lange genug, können wir irgendwann zur Kurzform übergehen. *Es genügt dann: 'Schwere' und 'Wärme' zu denken* und sofort stellt sich dieser Zustand ein. Das kann sehr nützlich sein, denn es gibt Situationen, in denen es darauf ankommt, entspannt und gelassen zu sein, und wir haben dann oft nicht die Zeit, uns erst irgendwo hinzulegen und zu üben. Hier hilft dann die Kurzform des Autogenen Trainings rasch und sicher. Um das zu erreichen, darf man jedoch nicht vorzeitig aufgeben!

Was kann ich, wenn ich Schwere- und Wärmeübung beherrsche, erreichen?

Körperlich:

In unserem Körper geht eine Veränderung vor sich. Die *Verspannungen* im Körper lassen nach, und das hat zur Folge, dass auch die durch diese Verspannungen hervorgerufenen Beschwerden aufhören. Ich nenne hier nur einige Beispiele:

Die häufigste Form des *Kopfschmerzes* wird durch Muskelverspannungen in der Schulter-Nackengegend hervorgerufen. Lassen diese Spannungen nach, klingen auch die Kopfschmerzen ab.

Konflikte am Arbeitsplatz oder in der Familie führen zu psychischen Spannungszuständen, die sich dann auch körperlich zeigen. Die Folge davon sind gar nicht selten *funktionelle Störungen* im Magen-Darmbereich, an Muskeln und Gelenken, am Herzen und auch am Blutgefäßsystem.

So sind manche *Herzbeschwerden* und auch mancher *Bluthochdruck* verschwunden, wenn es uns gelingt, den Körper zu entspannen. Auch klingen häufig durch Verspannungen hervorgerufene *Bauchschmerzen* ebenso ab wie ein *Durchfall*.

Ich will damit nicht sagen, dass immer alle Beschwerden abklingen, sondern nur solche, die durch einen Spannungszustand hervorgerufen beziehungsweise unterhalten werden. Eine Voruntersuchung mit Ausschluss eines rein körperlichen Leidens muss auf alle Fälle erfolgen!

Psychisch:

Wie ich eben schon gesagt habe: Konflikte mit der Umwelt, aber auch Uneinssein mit uns selbst, können zu chronischen *psychischen Spannungszuständen* führen.

Durch das Autogene Training kommt es zu einem Entspannungszustand zunächst nur während der Zeit des Übens, später jedoch gelingt diese Umschaltung in den Entspannungszustand immer leichter, und dieser Entspannungszustand hält länger an, so dass sich zunehmend ein Gefühl der *'Gelassenheit'* einstellt.

Diese veränderte Grundeinstellung hat ihre *Auswirkungen auf unsere gesamte Persönlichkeit*. Die Anforderungen des Lebens erscheinen nicht mehr so schwierig, wir stellen uns ihnen und können Lösungsmöglichkeiten leichter erkennen und setzen ohne unnötige Angst Veränderungen durch. Nicht nur die *Beziehung zur Außenwelt* ändert sich, auch die *Einstellung zur eigenen Person* wird eine andere. Wir werden fähig, eigenes Denken, Fühlen und Handeln anzuschauen, zu hinterfragen und Ergebnis ist nicht selten eine neue Einstellung sowohl zu unserem Körper als auch zu unseren Gefühlen, Wertmaßstäben und Verhalten.

Schlafstörungen sind fast immer psychisch verursacht. Durch die veränderte Einstellung und Haltung, verbunden mit dem Entspannungszustand, klingen die Schlafstörungen rasch ab.

Sozial:

Sie werden leicht einsehen, dass durch unsere veränderte Grundeinstellung mit mehr Gelassenheit und weniger Angst auch unsere Beziehung zu anderen Menschen unproblematischer werden. *Wir werden fähig, Konflikten ins Auge zu sehen und diese auch auszutragen*, wenn die Situation es zulässt. Wir werden lernen unsere *Wünsche zu äußern* ohne Angst haben zu müssen, und werden die Erfahrung machen, dass viele unserer *Ängste und Sorgen* unbegründet waren und die *Beziehung zu anderen Menschen wesentlich unkomplizierter* wird.

Es geht aber noch weiter:

Der eine oder andere von Ihnen hat vielleicht davon gehört, dass das Autogene Training insgesamt sechs Formeln kennt, die man üben kann, um den Entspannungszustand weiter zu vervollkommen. Es ist in den meisten Fällen jedoch gar nicht notwendig, alle Formeln zu beherrschen.

Für den einen oder anderen mag es jedoch reizvoll oder sogar sinnvoll sein, zusätzlich zu den beiden Grundformeln die übrigen zu erarbeiten oder zumindest doch die eine oder andere davon.

Ich werde Ihnen also nun über die anderen vier Formeln berichten und mit Ihnen besprechen, wie Sie sie sich erarbeiten können, was dabei zu beachten ist, und welche Vorzüge die jeweilige Formel mit sich bringt.

Ziel:

Sie lernen mit diesen folgenden Formeln Einfluss zu nehmen auf Ihre Atmung, auf Ihr Herz, auf Ihren Bauchraum und Ihren Kopf. Sie werden lernen, Verspannungen in diesen Bereichen zu lösen und Beschwerden, die durch diese Verspannungen entstanden sind, zu mildern oder zu beseitigen.

Bevor ich nun beginne über die nächste Formel zu berichten, sollten Sie sich darüber im klaren sein, dass Sie zunächst immer mit der Schwere- und Wärmeübung beginnen, um so bereits die Grundentspannung zu erreichen. Dann erst üben Sie die neue Formel. Doch nun genug mit der Vorrede.

Die dritte Formel:

'Atmung ganz ruhig, es atmet mich!'

Bevor sie nun mit dem Üben beginnen, möchte ich Ihnen einiges zu dieser Formel erzählen:

Üblicherweise denken wir über unsere Atmung nicht nach. Wir atmen ganz unreflektiert, ganz selbstverständlich, kommen gar nicht darauf, uns darüber

Gedanken zu machen. Es gibt einige wenige Ausnahmesituationen, in denen uns die Atmung zu Bewusstsein kommt. Wir alle kennen diese Situationen:

- Wenn wir uns körperlich anstrengen, wird die Luft knapp;
- wenn wir in einen Raum kommen, in dem es übel riecht, versuchen wir die Atmung zu beeinflussen;
- wenn uns jemand unverschämt anredet, dann kann es uns nicht nur die 'Sprache verschlagen', sondern es kann uns auch die 'Luft wegbleiben';
- wenn wir eine sehr ängstigende Situation erleben, beginnen wir viel schneller und flacher zu atmen.
- Wenn Sie nachdenken, werden Ihnen noch viele eigene Beispiele einfallen, wo wir unsere Atmung spüren oder wo sie verändert ist.

Wir können daraus ersehen, dass die lebenswichtige Funktion des Atmens durch viele Dinge des Lebens beeinflusst wird. So können wir uns sicher auch vorstellen, dass chronische Konflikte am Arbeitsplatz, in der Familie oder auch in uns selbst zu einer Verkrampfung oder aber Veränderung der Atmung führen können.

An und für sich geht unsere Atmung ganz von allein. Sie wird reflektorisch von unserem Körper gesteuert, und die übliche Atemfrequenz liegt bei 16 bis 20 Atemzügen pro Minute. Wollten wir versuchen aufzuhören zu atmen, so würde uns das nicht gelingen. Nach einer bestimmten Zeit, nämlich wenn der Sauerstoffmangel im Blut zu groß wird, und die Kohlensäurespannung im Blut zu sehr ansteigt, können wir uns gegen das erneute Atmen nicht mehr wehren!

Noch einmal: Unsere Atmung funktioniert automatisch!

Sie funktioniert den Bedürfnissen des Körpers angepasst! Nur bei Verkrampfungen kommt es zu Veränderungen der Atmung, die sich auf verschiedene Weise zeigen können:

Der eine Mensch reagiert mit einer höheren Atemfrequenz als notwendig, beim anderen kommt es gar zu einer Verkrampfung der Muskulatur in den kleinsten Verzweigungen des Luftweges in der Lunge, so dass das Atmen (Ein- oder Ausatmen) erschwert sein kann. Wenn sich in Situationen des Krampfes oder der Angst eine Veränderung der Atmung einstellt, so zeigt sich, dass bei uns Gefühle und Körperreaktion sehr eng miteinander verbunden sind. Wenn wir einen Menschen sehen, der sehr schnell atmet, wird uns gar nicht selten der Gedanke kommen, dass dieser Mensch sehr aufgeregt sei! Oft spüren wir, wenn wir von Gefühlen überfallen werden, diese Gefühle überhaupt nur körperlich durch 'Luftnot' oder 'Herzklopfen' oder 'Gurgeln im Bauch'. Das ist ja auch kein Wunder!

'Ich' - das heißt ja, alles was mich ausmacht, und das bedeutet Körper, Gefühle und Denken zusammen! Eine Trennung dieser drei Teile wäre künstlich! Sie ahnen schon, worauf ich hinaus will. Nicht nur ein Gefühl macht Veränderungen an unserer Atmung, sondern auch umgekehrt: Eine Veränderung der Atmung bedeutet Veränderung unseres Fühlens!

Wenn das, was ich gesagt habe, stimmen sollte, dann hätten wir die Möglichkeit, auch unsere Gefühlswelt günstig zu beeinflussen!

Es gibt noch etwas, auf das ich Sie hinweisen möchte. Wer von uns denkt schon über das Atmen nach, so hatte ich vorher schon gesagt. Ich möchte das noch etwas erweitern:

Wer von uns denkt schon daran, wenn er mit anderen Menschen in einem Raum ist, dass er die Luft einatmet, die ein anderer vor kurzer Zeit in seiner Lunge, also in seinem Körperinneren gehabt hat, und dass kurze Zeit danach ein anderer die Luft einatmet, die eben noch in meiner Lunge gewesen ist! Wir gestatten nicht nur der Luft *das Eindringen* in unseren Körper, sondern darüber hinaus stellen wir somit einen *sehr intimen Kontakt* auch zu anderen Menschen her! So ist es auch leicht einzusehen, dass bei bestimmten Störungen, die die Beziehungen zwischen Menschen betrifft, die Atmung gestört sein kann, um sich von dem anderen abzugrenzen.

Machen wir nun beim Üben die Erfahrung, dass das ruhige und entspannte Atmen etwas ganz Natürliches und Ungefährliches ist, wird sich auch bei einer derartigen Störung die Beziehung zur Umwelt und zu den anderen Menschen positiv verändern!

Jetzt sollten wir aber mit dem Üben beginnen:

Dazu legen Sie sich wieder entspannt hin, führen die Ruhetönung durch und üben die Schwere- und die Wärmeübung. Sie haben die Wärmeübung erfolgreich abgeschlossen und denken einmal: *'Ich bin ganz ruhig!'*. Nun üben Sie die neue Formel:

'Atmung ganz ruhig, es atmet mich!'

Sie denken diese Formel wieder einfach so vor sich hin und beobachten, was mit ihrer Atmung geschieht. Es kann sein, dass sich zu Beginn ein Gefühl der Verunsicherung einstellt, dass die Atmung zunächst etwas schneller geht oder dass plötzlich kurz die Sorge auftaucht, sie könne von allein gar nicht weitergehen. Sie wissen aber nun, dass diese Befürchtung unbegründet ist.

Wenn Sie also diese Formel weiter in sich hineinfühlen, wird die Atmung immer ruhiger werden, und Sie werden spüren, dass sie von ganz allein funktioniert, dass Sie sich um sie nicht zu kümmern brauchen.

Mit dieser immer deutlicher werdenden Erfahrung *fallen etwa vorhandene Spannungen von Ihnen ab*. Sollten Ängste bestehen, werden diese immer geringer und schließlich ganz verschwinden. Wie bei den anderen Übungen auch, denken Sie diese Formel etwa sechsmal. Sie erinnern sich: Denken heißt eigentlich in den Körper hineinfühlen und einfach einmal abzuwarten. Sollten Sie beim ersten Üben noch keinen Erfolg verspüren, geben Sie es nicht auf! Auch hier gilt: *Der Erfolg stellt sich mit der Häufigkeit des Übens ein!*

Was habe ich erlebt?

Nachdem Sie diese Übung beendet haben, nehmen Sie wie gewohnt zurück mit *'Arme fest, tief atmen, Augen auf!'*. Bleiben Sie ruhig noch einen Moment liegen und vergegenwärtigen Sie sich, was Sie bei dieser Übung erlebt haben:

Was passierte mit der Atmung?, welche Gefühle stellten sich ein?, wie fühlten Sie sich in Ihrem Körper?, war das Ganze angenehm oder sehr ungewohnt?

Die meisten von Ihnen werden eine Veränderung gespürt haben, werden gemerkt haben, dass diese Übung eine Wirkung auf den Körper hat! Durch weiteres Üben stellt sich der gewünschte Erfolg ein. Sie sind ja nun schon erfahrene Anwender des autogenen Trainings und sind in der Lage, Schwere- und Wärmegefühl rasch und sicher einzustellen, so dass Sie, wenn Sie die Atemübung erfolgreich durchgeführt haben versuchen können, eine Vertiefung des Entspannungszustandes zu erreichen, indem Sie nach Abschluss der Atemübung *wieder von vorn beginnend noch einmal die Schwere- und Wärmeübung wiederholen, um sich dann noch einmal der Atemübung zuzuwenden*. Im zweiten Durchgang ist der Erfolg meistens schon wesentlich besser!

Erst wenn Sie auch die Atemübung beherrschen, sollten Sie sich der nächsten Formel zuwenden, über die ich gleich berichten werde.

Die vierte Formel!

'Das Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig'

Bevor Sie nun anfangen können diese Formel zu üben, möchte ich Ihnen einiges darüber erzählen:

Unser Herz ist ein Organ, das wir üblicherweise kaum zur Kenntnis nehmen. Es gibt Menschen die Zeit ihres Lebens ihr Herz bewusst nicht wahrnehmen. Das Herz verrichtet seinen Dienst in unserem Körper, passt sich wechselnde Belastungen an, ist ständig im Einsatz, und dennoch spüren wir es kaum.

Es gibt allerdings Situationen, in denen es viele von uns schon wahrgenommen haben mögen:

Denken Sie nur an extreme körperliche Leistungen. Da spüren wir dann schon unser Herz im Körper schlagen, so zum Beispiel beim Sport, und nehmen auch wahr, dass das Herz langsam wieder ruhiger wird, wenn die Belastung aufhört.

Es gibt aber auch noch andere Situationen:

- Wenn wir in eine *Belastungssituation* geraten, in der wir *Angst* verspüren, so ist das Gefühl der Angst oft gekoppelt an *'Herzklopfen'*.
- Auch bei *freudiger Erregung* können wir unser Herz lebhaft schlagen spüren.

Aus dem Gesagten geht hervor, dass bei Aufregungen aller Art, wie körperliche Anstrengung, Angst, freudige Erregung, sich unser Herz bemerkbar macht, wir es also spüren.

Sie erinnern sich: Ich sprach im vorigen Kapitel davon, dass der Mensch eine *leib-seelische Einheit* darstellt, und dass wir unsere Gefühlsregungen am und im Körper spüren.

Die Symbolik des Herzens ist Ihnen ja bestens vertraut:

Verliebte malen ein Herz, versehen es mit Initialen, malen es mit einem Pfeil durchbohrt, wir nennen eine Beziehung 'herzlich', wenn wir zum Ausdruck bringen wollen, dass warmherzige, freundliche, bisweilen sogar liebevolle Gefühle vorherrschen. Wir fühlen uns 'bis ins Herz getroffen', wenn uns jemand weh tut.

Diese wenigen Beispiele mögen genügen, um Sie daran zu erinnern, dass wir unser Herz und seine Funktion fast identisch erleben mit ganz bestimmten Gefühlen.

Sie haben vielleicht auch schon davon gehört, dass es Menschen gibt, die wegen 'Herzeleid', also Kummer, Trauer oder Verlust 'Herzeleid', d.h. Herzbeschwerden bekommen, ohne dass das Herz organisch krank wäre.

Sie werden sich nun fragen, welche Wirkung die Herzübung denn nun auf unseren Körper und unsere Seele haben kann.

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Zunächst einmal sagt die Formel ja aus, was wir beim Üben erleben werden:

Das Herz wird ganz ruhig schlagen, und zwar nicht nur ganz ruhig, sondern auch regelmäßig. Das letztere ist wichtig, denn Sie haben sicher schon davon gehört, dass in den Situationen, von denen ich eben gesprochen habe, das Herz nicht nur schneller schlagen kann, sondern dass sich auch Extraschläge des Herzens außerhalb der Reihe einstellen können, die dann mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind.

Es wird also darum gehen, dass wir einen Weg finden, Einfluss zu nehmen auf unser Herz, mit dem Ergebnis, dass dieses ruhig und regelmäßig schlägt.

Wenn Sie nun daran denken, wie eng die Verknüpfung ist zwischen der Funktion des Herzens und bestimmten Gefühlen, dann ahnen Sie schon, was ich sagen möchte: *Neben der körperlichen Wirkung werden wir auch auf unsere Gefühlswelt Einfluss gewinnen!*

Es wird beim Üben ähnlich sein, wie wir es schon gewohnt sind. Zunächst werden wir Veränderungen *irgendwelcher* Art an unserem Herzen wahrnehmen.

So kann es sein, dass das Herz zunächst sogar etwas schneller schlägt und dass wir unruhig werden. Wenn wir jedoch weiter üben, wird sich der von uns gewünschte Erfolg einstellen: *Das Herz wird ganz ruhig und regelmäßig schlagen, uns bewegende unangenehme Gefühle werden schwächer werden und mit zunehmendem Übungserfolg ganz abklingen.*

Sie brauchen beim Üben keine Sorgen zu haben, dass etwas Unangenehmes passiert, denn auch unser Herz erfüllt automatisch seinen Dienst und wird uns nicht

im Stich lassen. *Wir beeinflussen nicht die Funktion des Herzens an sich, sondern nur die durch äußere oder innere Konflikte hervorgerufene Veränderungen an unserer Herzfunktion!*

Ein Beispiel:

Der eine oder andere wird es kennen: Man wird zu seinem Vorgesetzten gerufen, weiß nicht genau, was der von einem will und macht sich Sorgen. An der Tür vor seinem Zimmer angekommen, ist man dann recht aufgeregt, das Herz klopft und man ist somit recht stark mit sich und seinem Körper beschäftigt. Es ist leicht einzusehen, dass wir in einer derartigen Verfassung nicht gerade die besten Bedingungen mitbringen, uns einer kritischen Situation zu stellen!

Beherrschen wir nun jedoch das Autogene Training, so werden wir gelassener und ohne Herzklopfen die Situation wesentlich besser bewältigen können.

Bevor es nun ans Üben geht, möchte ich noch einige Ratschläge geben, wie wir das Üben erfolgreich gestalten können.

Übungstechnik:

Ich hatte weiter oben ja gesagt, dass die meisten Menschen ihr Herz üblicherweise gar nicht spüren. Das ist auch richtig. Sie werden nun sagen: *'Wie soll ich denn die Herzübung durchführen, wenn ich mein Herz gar nicht spüre'*? Dieser Einwand ist berechtigt!

Wir müssen zunächst einmal - so merkwürdig das klingen mag - *unseren Herzschlag spüren lernen*. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wo sich unser Herz befindet, weiß jeder. Nämlich im Brustkorb, etwa in der Mitte, etwas mehr nach links. Wenn wir unsere rechte Hand nehmen und sie auf die Brust legen, den Daumenballen etwa da, wo das Brustbein ist, die Finger nach links in Richtung unterhalb der linken Brustwarze, so können wir, wenn wir darauf achten, unser Herz schlagen spüren. Wir spüren, wie das Herz bei jedem Schlag im Brustkorb an die Rippen kommt.

Wir können aber auch versuchen, an irgendeiner anderen Stelle unseres Körpers den Puls zu fühlen und so den Herzschlag dort wahrzunehmen, denn der Puls wird ja durch den Herzschlag hervorgerufen.

Sie sollten diese Vorübung so lange durchführen, bis Sie ein sicheres Gespür für Ihren Herzschlag im Körper bekommen.

Es kann aber durchaus geschehen, dass Sie trotz allen Bemühens nicht zum gewünschten Erfolg kommen. Sie sollten deshalb nicht resignieren und meinen, nun könnten Sie diese Formel nicht erfolgreich erarbeiten. Das ist nicht richtig! Sie müssen sich beim Üben nur die Herzgegend vorstellen, sich in die Herzgegend hineinfühlen, und dann wird sich auch bei Ihnen die Wahrnehmung des Herzens einstellen!

Wir trainieren in der gewohnten Weise. Nachdem wir uns entspannt hingelegt haben, zur Ruhe gekommen sind, die Formeln der Schwere, der Wärme und der Atmung geübt haben, schließen wir einmal 'Ich bin ganz ruhig' an und beginnen nun diese neue Formel: *'Das Herz schlägt ganz ruhig und regelmäßig!'* zu denken. Sie erinnern sich: Das Denken sollte besser ein Fühlen sein, d.h. Sie stellen sich die Herzgegend vor oder die Gegend, wo Sie den Herzschlag spüren. Sie üben auch diese Formel etwa wieder sechsmal und beenden dann in gewohnter Weise mit 'Arme fest, tief atmen Augen auf' das Autogene Training.

Was habe ich erlebt?

Sie wissen es schon. Sie bleiben wieder noch etwas liegen und vergegenwärtigen sich noch einmal, was Sie während des Übens gespürt und wahrgenommen haben.

Haben Sie überhaupt nichts gespürt? Spürten Sie zum erstenmal Ihr Herz?, schlug es schneller oder langsamer?, war der Herzschlag regelmäßig?, welche Gefühle stellten sich ein? Sie erinnern sich: Es ist gar nicht so wichtig, dass sich der gewünschte Erfolg schon beim erstenmal einstellt, es ist schon ein Erfolg, wenn Sie überhaupt spüren, dass sich *'irgend etwas'* getan hat. Wenn Sie weiter üben, werden Sie mit Sicherheit erfolgreich sein. Wenn Sie die Herzübung beherrschen, können Sie sich der nächsten Übung zuwenden, bei der Sie vermutlich wesentlich schneller zum Erfolg kommen werden.

Die fünfte Formel:

'Sonnengeflecht strömend warm!'

Für einen Laien ist der Inhalt dieser Formel wahrscheinlich nicht verständlich. Das liegt daran, dass Professor Schultz - Sie wissen, der Begründer des Autogenen Trainings - , Mediziner war und in diese Formel einen medizinischen Begriff eingebaut hat, allerdings mit seinem deutschen Namen.

Sonnengeflecht - was ist das?

In unserem Bauchraum befindet sich ein Nervengeflecht zur Versorgung der inneren Organe, das von einer bestimmten Stelle ausgehend sich strahlenförmig in den ganzen Bauchraum ausdehnt. Daher stammt auch der Begriff *'Sonnengeflecht'*. Vielleicht ist dieses Wort gar nicht so ungünstig gewählt, denn Sonne heißt Wärme, und ein Wärmegefühl soll sich beim Üben auch in unserem Bauchraum einstellen. Also um den Bauch geht es, höre ich Sie sagen und gleich fragen, was soll diese Formel denn bewirken?

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Zunächst einmal wollen wir die Formel *wörtlich* betrachten. Sie sagt uns, dass sich in unserem Bauchraum ein strömendes Wärmegefühl einstellen wird. Wir haben ja nun schon einiges über die Wirkungen des Autogenen Trainings miteinander besprochen, so dass Ihnen sofort der Gedanke kommen wird, dass bei dieser Übung die

Blutgefäße im Bauchraum weitgestellt werden und dadurch das strömende Wärmegefühl entsteht. Das ist auch richtig.

Zusätzlich jedoch erreichen wir auch eine Entspannung der Muskulatur in unserem Bauchraum, die unserem Willen sonst direkt nicht zugänglich ist, wie zum Beispiel in unserem Magen und Darm.

Verlassen wir nun zunächst einmal die 'medizinische Betrachtungsweise' und lassen uns sehen, was uns zu unserem Bauch so alles einfällt:

Da ist erstens der Magen zu nennen:

Er dient uns ja nicht nur zur Verarbeitung unserer Nahrung, sondern er hat auch eine symbolische Bedeutung. Sie kennen bestimmt den Ausdruck: *'Liebe geht durch den Magen'*, ebenso die Redewendung, dass man jemanden zum *'Fressen gern habe'*.

Es ist nicht nur so, dass *'uns manches nicht schmeckt'*, sondern wir können gelegentlich ein Erlebnis auch *'nicht verdauen'*.

In wieder anderen Situationen *'dreht sich uns der Magen um'*.

Wenn Sie nachdenken, werden Ihnen sicher noch viele solcher Redewendungen einfallen.

Da ist zweitens der Darm zu nennen:

Auch dieser und seine Funktion hat symbolische Bedeutung in unserem Erleben. Es ist nicht nur so, dass wir manches *'nicht verdauen können'*, sondern wir haben auch manchmal *'Schiss'*, und *'Schiss'* heißt ja, wie jedermann weiß, schlicht und einfach *'Durchfall'*. Manchmal will oder muss man *'sich etwas verkneifen'*, oder hat eine *'Wut im Bauch'*, ein *'Gewitter im Darm'*, oder etwas *'stinkt mir'*. Manchmal möchte man *'stänkern'*, es passiert schon einmal dass wir *'Mist machen'*, oder etwas *'hintenherum machen'*. Auch können wir *'bescheißen'*, etwas *'zurückhalten'*, oder etwas *'ausdrücken'*. Manche Menschen entscheiden etwas *'aus dem Bauch'* und nicht *'mit dem Kopf'*. Auch gibt es Situationen, in denen uns *'etwas in den Bauch fährt'*.

Bei unserem kleinen Ausflug in die deutsche Sprache ist uns aufgefallen, dass unser Bauch doch eine ganze Menge mit Gefühlen zu tun hat. Unsere Sprache spiegelt ja die Erfahrung vieler Generationen von Menschen wider und sagt uns in ihren Bildern das, was wir einfach vergessen haben.

Wenn wir also die Bauchübung erfolgreich erarbeitet haben, werden wir über das strömende Wärmegefühl hinaus auch Veränderungen in unserer Gefühlswelt beobachten können. Gleichzeitig werden durch äußere oder innere Konflikte hervorgerufene Symptome im Bauchraum gebessert oder gar beseitigt.

Übungstechnik:

Sollten Sie mit dem Begriff "*Sonnengeflecht*" Schwierigkeiten haben, weil Sie sich darunter schlecht etwas vorstellen können, dann üben Sie einfach die Formel: '*Bauchraum strömend warm*'. Bevor es jetzt jedoch losgeht, machen Sie eine Vorübung:

Vorübung:

Ich gehe davon aus, dass Sie liegend üben, dass Sie entspannt sind, ohne die vorherigen Formeln bereits geübt zu haben. Nehmen Sie also Ihre rechte oder linke Hand und legen Sie diese auf den Bauch. Sie spüren den leichten Druck der Hand und es wird nicht lange dauern und es stellt sich, da wo Ihre Hand liegt, ein Gefühl der Wärme ein. Um dieses Gefühl geht es bei der Erarbeitung der Bauchformel.

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie hätten eine Wärmflasche mit warmen Wasser gefüllt auf Ihren Bauch gelegt und spüren nun die Wärme, die diese Wärmflasche an Ihren Bauch abgibt. Jeder von uns hat schon einmal von einem etwas zu warmen Getränk einen Schluck genommen und gespürt, wie dieser die Speiseröhre hinunterglitt, ein Wärmegefühl verbreitend, und im Magen ein Wärmegefühl entstehen ließ. Auch dies können wir uns vorstellen. Auf diese Weise gelingt es eigentlich rasch, uns unserem Bauchraum zuzuwenden und ansatzweise ein Wärmegefühl zu spüren.

Wie gewohnt beginnen wir mit dem Autogenen Training und schließen, wenn wir soweit sind, die Formel '*Sonnengeflecht (Bauchraum) strömend warm*' an. Wir denken und fühlen diese Formel in unseren Bauchraum hinein. Es wird nicht lange dauern, bis sich die ersten Wirkungen einstellen! Es wird immer wieder davon berichtet, dass sich zunächst ein leichtes Druckgefühl in der Magengegend entwickelt, das dann in Wärme übergeht. Dieses Wärmeempfinden wird immer deutlicher und breitet sich dann strahlenförmig (Sonnengeflecht) über den ganzen Bauchraum aus. Zu dem Erleben von entspannter, ruhiger Gelassenheit gesellt sich manchmal auch ein Gefühl der Zufriedenheit und Freude.

Sollte sich unser Darm während des Übens zunächst deutlicher bemerkbar gemacht haben, lässt diese Wirkung rasch nach.

Die Technik des Übens ist Ihnen ja nun vertraut. Auch diese Formel fühlen wir etwa sechsmal in uns hinein ohne etwas zu wollen und nehmen dann zurück.

Was habe ich erlebt?

Auch diesmal bleiben Sie noch etwas liegen und registrieren die Wirkung auf Ihren Körper. Rufen Sie sich noch einmal ins Gedächtnis, was sich alles in Ihnen abgespielt hat:

Spürten Sie den leichten Druck?, Aktivitäten Ihres Darms?, ein Wärmegefühl?, blieb dieses Wärmegefühl auf die Magengegend beschränkt oder breitete es sich im ganzen Bauchraum aus? Haben Sie eine Veränderung in Ihrem Empfinden, Ihrer

Stimmung wahrgenommen? Nehmen Sie sich Zeit und überlassen Sie sich noch eine Weile Ihren Gedanken.

Was bewirkt diese Formel in meinem Körper und in meiner Psyche?

Nicht alle erreichbaren Effekte stellen sich schon beim erstenmal ein. Sie wissen: Auch hier macht es die Übung! Vorher hatte ich schon das eine oder andere über den Bauch erzählt. Ich möchte das noch ein wenig ergänzen:

Übelkeit, Magenbeschwerden, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall, Blähungen und schmerzliche Verkrampfungen in unserem Bauchraum sind uns geläufige Symptome, die wir schon selbst erlebt haben oder die andere uns berichteten. Sie können Zeichen einer ernsthaften körperlichen Erkrankung sein, und deshalb ist eine gründliche ärztliche Untersuchung beim Auftreten dieser Beschwerden immer notwendig! Lassen sich jedoch keine körperlichen Ursachen finden, so handelt es sich um *'psychosomatische'* Beschwerden. Der Begriff sagt uns, dass psychische oder auch soziale Probleme sich in Form körperlicher Symptome bemerkbar machen. So sind Konflikte am Arbeitsplatz, in der Familie, oder auch Probleme, mit denen wir uns herumschlagen, und für die wir keine Lösung zu finden glauben, oft die Ursache.

Nicht immer wissen wir um unsere Probleme!

Das mag vielleicht eigenartig klingen, ist aber doch recht einfach zu verstehen:

Es gibt viele Dinge in unserem Leben, über die wir nie nachdenken, die uns ganz selbstverständlich scheinen. Wir können auch nicht über alles nachdenken, denn dann wären wir nur noch mit Denken beschäftigt und würden unser Leben verpassen!

Aber manche dieser 'selbstverständlichen' Dinge sind es oft gar nicht, und es würde sich lohnen, einmal über sie nachzudenken. Aber da sie für uns 'selbstverständlich' sind, kommen wir gar nicht auf den Gedanken dies zu tun.

Klärung:

Da ist es dann recht hilfreich, mit jemandem darüber zu reden, der das sehen kann, weil wir plötzlich merken, dass es da etwas gibt, was wir selbst verändern können.

Beispiele:

Denken Sie nur an einen sehr pflichtbewussten, fleißigen Menschen, der seine Arbeit überwichtig nimmt und dabei vergisst zu leben. Da er dies für richtig hält, möglicherweise sogar für eine Tugend, die den anderen fehlt, kommt er nie auf den Gedanken darüber nachzudenken.

Oder - Sie kennen bestimmt solche Menschen - da ist jemand, der friedfertig ist, der einem Streit gern aus dem Wege geht, weil er Zank, Streit und Auseinandersetzungen verachtet. Nur: Ohne Streiten geht es nun einmal nicht im

Leben! Wer sich nicht streitet, wer lieber nachgibt, und das auch für gut und richtig hält, kommt eigentlich nie zu seinem Recht, kann seine eigenen Bedürfnisse selten durchsetzen!

Sie sehen also - es gibt durchaus auch Konflikte, von denen wir selbst oft keine Ahnung haben. Es ist nicht immer möglich, eine derartig *'aufdeckende'* Psychotherapie durchzuführen und oft ist es auch gar nicht notwendig!

Nicht jeder, der Beschwerden hat, wie ich sie eben angeführt habe, ist so ernsthaft psychosomatisch krank, dass eine konflikterhellende Therapie notwendig wäre.

Hier bietet sich dann das Autogene Training an, um mit seinen Wirkungen auf den Körper und auch auf die Psyche die Beschwerden erfolgreich zu beheben.

Gefühle:

Neben dem Einfluss auf unseren Körper hat das Autogene Training und natürlich auch die zuletzt geübte Formel einen Einfluss auf unsere Psyche!

Von der Entspannung und der Gelassenheit hatte ich schon gesprochen und auch schon angedeutet, dass ein Einfluss auf unsere Gefühlswelt möglich ist. Es ist hier ebenso wie bei den anderen Übungen:

Körper und Seele bilden eine Einheit, unsere Gefühle spüren wir in unserem Körper, so auch in unserem Bauch!

Freude, Liebe, Wärme sind die angenehmen, schönen Gefühle. Sich 'schlecht fühlen', etwas zum Kotzen' finden, etwas 'nicht verdauen' zu können, 'Schiss' zu haben, das sind die unangenehmen Gefühle, ergänzt noch durch Verspanntheit, Gereiztheit, oft auch 'eine Wut im Bauch haben', also Jähzorn, oder wir verspüren den dringenden Wunsch jemanden 'zu beschießen', um nur einige Beispiele zu nennen.

Sie sehen also eine Menge Gefühle, die da mit unserem Bauch zusammenhängen! Und auf all dies nehmen wir Einfluss, wenn wir diese Formel üben. Wenn wir Erfolg haben, sind wir weniger gepeinigt, haben mehr Ruhe und können uns vielen Dingen im Leben erfolgreicher stellen. Es lohnt sich also, glaube ich, schon.

Die sechste Formel:

'Stirn angenehm kühl!'

Wir nähern uns jetzt dem Ende unseres Übungsprogramms. Die sechste Formel ist auch zugleich die letzte, und wenn wir auch diese beherrschen, haben wir uns die gesamte Unterstufe des Autogenen Trainings erarbeitet.

Der Inhalt der Formel: 'Stirn angenehm kühl!' ist klar verständlich, der Zweck scheint zunächst nicht so klar zu sein. Sie vermuten sicher richtig, dass es bei dieser Übung darum geht, die Blutgefäße an der Stirn eng zu stellen und somit das Gefühl der Kühle empfinden zu können.

Hier muss ich sogleich eine Ergänzung einfügen! Es kann sich nämlich herausstellen, dass Sie die Formel für sich selbst ändern müssen, so zum Beispiel mit folgendem Text: '*Stirn angenehm warm!*'. Sie werden sich vielleicht wundern, dass Sie hier erstmals zwei verschiedene Formeln kennenlernen und noch dazu mit entgegengesetztem Aufforderungscharakter! Es liegt daran, dass die Wirkungen dieser Übung recht komplexer Natur sind, so dass je nach körperlichen beziehungsweise psychischen Gegebenheiten unterschiedliche Wirkungen zu erwarten sind. Ich werde später zu diesem Thema noch etwas berichten.

Was erwartet mich - was kann ich erleben?

Nehmen wir zunächst einmal wieder den Inhalt der Formel ganz wörtlich. So sagt sie, dass unsere Stirn angenehm kühl sein wird. Dies ist ja auch die Formel, die wir üblicherweise erarbeiten werden, die andere Version kommt nur dann in Frage, wenn uns ganz bestimmte Symptome plagen.

Wir wollen jetzt, das kennen Sie ja schon, zunächst überlegen, was uns alles zu unserem Kopf einfällt:

Auf der sachlichen Ebene sind das ganz bestimmte Dinge:

- Der Kopf ist zum Denken da,
- hat etwas mit dem Verstand zu tun,
- ist die Schaltzentrale,
- überhaupt für viele Menschen der wichtigste, ja sogar der 'edelste' Teil des Körpers.

Wir haben zwar inzwischen gelernt, dass eine derartige Unterteilung nicht sinnvoll ist, aber viele Menschen machen sich dies nicht klar!

Symbolische Ebene:

Wenn wir uns jetzt einmal versuchen zu vergegenwärtigen, was unsere Sprache alles im Zusammenhang mit unserem Kopf zum Ausdruck bringen kann, so fallen uns vielleicht folgende Redewendungen ein:

- 'Einen klaren Kopf haben',
- 'sich den Kopf zerbrechen',
- 'den Durchblick haben'
- 'den Kopf hochhalten',
- 'etwas bereitet Kopfzerbrechen',
- 'mit dem Kopf entscheiden,

aber auch:

- 'die Zähne zeigen',
- 'Biss haben',
- 'Weitblick beweisen',
- 'den Überblick haben',
- 'das sagen haben'.

Dies sind nur einige Beispiele. Sicher werden dem einen oder dem anderen Weitere einfallen. Die von mir genannten Redewendungen bedürfen wirklich keiner Übersetzung. Jedem von uns ist klar, was sie eigentlich zum Ausdruck bringen.

In recht deutlicher und unverschleierter Weise erkennen wir hier Zusammenhänge mit unserem Denken, Fühlen und auch Erinnern. Wenn wir *'einen kühlen Kopf bewahren'*, dann drücken wir Gefühle aus, den *'Durchblick'* brauchen wir, um Gelerntes und Erfahrenes zu erinnern und in vernünftiger Weise ordnend zu interpretieren.

'Wenn uns etwas Kopfschmerzen bereitet', dann sind wir in Sorge, traurig oder auch verärgert, manchmal auch ratlos.

Dies alles habe ich in Ihr Gedächtnis gerufen um anzudeuten, welchen Einfluss das Erarbeiten dieser Formel auf uns haben kann. Ich werde später noch mehr darüber erzählen.

Übungstechnik:

Bevor wir mit dem eigentlichen Üben beginnen, machen wir einen kleinen Vorversuch, um erst einmal zu spüren, was wir später beim Üben dann auch wahrnehmen werden:

Vorversuch:

Dazu nehmen wir unsere Hand und wedeln vor der Stirn hin und her. Dabei spüren wir, wie die Luft an unserer Stirn vorbeistreicht und wir *Kühle* wahrnehmen, so etwa wird auch das empfinden beim Üben sein. Wenn wir uns klarmachen, dass es keinen Raum gibt, in dem die Luft nicht in Bewegung ist, werden wir also zunächst beim Üben lernen, die Luftbewegung im Raum wahrzunehmen, und so fällt es uns dann wesentlich leichter, das Gefühl der Kühle zu erarbeiten.

Sie beginnen in gewohnter Weise mit dem Autogenen Training, schließen, wenn Sie soweit sind, mit der Formel 'Ich bin ganz ruhig' ab und wenden sich nun der neuen Übung zu. *Dabei stellen Sie sich vor, es würde ein leichter Lufthauch über Ihre Stirn streichen.* Sie denken an Ihre Stirn und fühlen die Formel gleichsam in Ihre Stirn hinein. Sie tun das in gewohnter Weise etwa sechsmal, nehmen dann - wie Sie es bereits kennen - zurück und bleiben noch etwas liegen.

Was habe ich erlebt?

Wir wollen nun gemeinsam darüber reden, was Sie erlebt haben:

Haben Sie gar nichts gespürt?, wurde die Stirn kühl?, war dies ein angenehmes Gefühl oder störte Sie dieses eher? Wie fühlen Sie sich jetzt? Sind Sie noch müde oder fühlen Sie sich munter und erfrischt? Was passierte beim Üben? Bekamen Sie einen klaren Kopf?, kehrte die geistige Aktivität nach dem vorherigen Ruhezustand wieder?

Diese Fragen drücken schon aus, was wir alles erleben können. Ich möchte nun berichten, welche Wirkungen diese Formel in uns hervorrufen kann.

Was bewirkt diese Formel in meinem Körper, in meiner Psyche?

Der medizinische Teil ist uns ja schon klar. Es kommt zu einer Engerstellung der Blutgefäße an der Stirn. Dies kann jedoch nicht alles sein! Was das im einzelnen ist, wissen wir noch nicht so genau. Wir wissen nur, dass sich in unserem Gehirn Veränderungen einstellen, die wir am Hirnstrombild (EEG) beobachten können. Durch eine Veränderung der Durchblutung des Gehirns ist dies allein nicht zu erklären.

Ein weiterer Effekt ist, dass der Spannungszustand der Muskeln nachlässt, die an unserem Kopf ansetzen. Ein erhöhter Spannungszustand dieser Muskeln ist für einige Formen des Kopfschmerzes verantwortlich zu machen.

Vorsicht:

Wie Sie sicher wissen, gibt es auch Kopfschmerzen, die ihre Ursache in einer Verkrampfung der Blutgefäße am Gehirn haben. Auch diese Schmerzen können durch das Autogene Training und insbesondere durch die Stirnübung günstig beeinflusst werden, unter Umständen jedoch eher mit der Formel 'Stirn angenehm warm'. Sollte jemand unter derartigen Beschwerden leiden, sollte er die Stirnübung nur unter ärztlicher Anleitung üben!

Wenden wir uns jedoch nun den psychischen und geistigen Wirkungen zu:

Vielleicht haben Sie ja schon erlebt, dass Sie nach dem Üben *frisch*, *munter* und *ausgeruht* waren, dass Sie einen '*klaren Kopf*' hatten. Dies ist eine Wirkung, die sich mit Sicherheit einstellen wird!

Sie können sich bestimmt vorstellen, wie Sie diese Formel sinnvoll verwenden können: Es kann ja mal sein, dass Sie übermüdet sind, aber keine Zeit haben, längere Zeit zu schlafen. In diesem Fall genügt es, das Schwere- und Wärmegefühl einzustellen, einige Zeit in diesem Zustand zu bleiben - eine viertel bis eine halbe Stunde reicht dazu völlig aus - und dann die Stirnübung anzuschließen. Sie werden dann frisch, munter und erholt sein.

Die Kopfuhr - was ist das?

Sie werden nun fragen, wie soll ich das denn schaffen, eine viertel bis eine halbe Stunde zu üben, ohne auf die Uhr zu schauen. An dieser Stelle möchte ich Ihnen etwas über die 'Kopfuhr' erzählen:

Ganz offensichtlich befindet sich in uns so etwas wie eine innere Uhr, die Zeitabläufe misst. Vielleicht stellen Sie sich das am einfachsten so vor wie bei einer elektronischen Uhr, in der ein Quarz regelmäßig pulsiert und so eine Zeitmessung ermöglicht. Das ist selbstverständlich nur ein Bild und gibt nicht die Wirklichkeit wieder!

Wir können nun unsere 'Kopfuhr' trainieren:

Wir können zum Beispiel abends, wenn wir ins Bett gehen, auf die Uhr schauen und uns vornehmen, am nächsten Morgen zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen. Stellen Sie aber lieber trotzdem den Wecker! Wählen Sie die Zeit, zu der Sie aufwachen wollen etwas früher, dann bietet Ihnen der Wecker Sicherheit. Wenn Sie dies ein paar Mal geübt haben, werden Sie feststellen, dass es Ihnen gelingt, zu der gewünschten Zeit zu erwachen.

Diese innere Uhr können Sie beim Autogenen Training selbstverständlich ebenfalls benutzen. Wenn Sie zu üben beginnen, nehmen Sie sich vor, nach einer halben Stunde wieder aufzutauchen und die Stirnübung anzuschließen.

Kehren wir wieder zu den Wirkungen unserer letzten Formel zurück:

Sie werden die Erfahrung machen, dass das erfolgreiche Üben zu einer Verbesserung der *Gedächtnisleistung* führt, Sie können *leichter lernen* und *das Gelernte auch behalten!* Aber auch das *Erinnern* wird besser! Sie werden sich an Dinge erinnern können, Gelerntes und Erfahrenes, was Ihnen *nicht mehr 'bewusst war'*.

Kurz zusammengefasst:

Wir können mit dieser Übung bestimmte Formen des Kopfschmerzes behandeln, frisch, munter und ausgeruht sein, unsere Denkleistungen und Erinnerungsfähigkeit verbessern. Und was passiert psychisch, höre ich Sie nun fragen.

'Jemandem die Stirn bieten zu können', sagt darüber etwas aus. Selbstsicherheit, Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Bereitschaft, sich ein- und durchzusetzen, gehören hierher, *'einen klaren Kopf behalten'*, *'erhobenen Hauptes'* durch die Welt zu gehen, den *'Überblick zu gewinnen oder zu behalten'*, sind einige weitere Beispiele, die für sich sprechen.

Nebeneffekte und wie ich damit umgehe:

Diese Überschrift finden Sie jetzt zum erstenmal. Ich habe lange überlegt, ob ich über die Nebeneffekte etwas berichten soll, denn ich hatte Ihnen ja geraten, die Stirnübung unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen. *Sie erinnern sich, diesen Rat gab ich denjenigen, die unter bestimmten Formen von Kopfschmerz leiden.* Hier ist es auch dringend angeraten. Die anderen aber können sich die Formel beruhigt erarbeiten. Unangenehme Nebeneffekte sind nicht zu erwarten! Erarbeiten sich jedoch Menschen wegen ihrer Kopfschmerzen die Stirnübung, kann es vorkommen, dass die Formel: 'Stirn angenehm kühl' statt zu einer Linderung zu einer Verstärkung der Beschwerden führt. Hier ist ärztlicher Rat wichtig! Es muss dann entschieden werden, ob trotz der aufgetretenen Komplikationen weitergeübt werden soll, oder ob eine andere Formel sinnvoller ist. Sie erinnern sich, ich hatte davon berichtet, dass unter Umständen die Formel 'Stirn angenehm warm' dann zum Erfolg führen könne. Manchmal ist es jedoch auch notwendig, die Formel 'Nackenregion angenehm warm' zu erarbeiten oder aber - je nach Notwendigkeit - auch eine andere. Ich möchte also zusammenfassend noch einmal sagen, dass die Einschränkung, was das Üben anbelangt, nur die Menschen betrifft, die wegen bestimmter Formen chronischen Kopfschmerzes diese Übung erlernen wollen.

Ein Abschluss?

Das waren nun die sechs Übungen, die Professor Schultz für das Autogene Training erarbeitet hat. Überall auf der Welt hat diese Methode Verbreitung gefunden, werden diese Formeln geübt. Das Autogene Training ist längst nicht mehr nur eine Behandlungsmethode für Kranke, sondern hat Eingang gefunden in viele Bereiche unseres normalen Lebens.

Sie erinnern sich:

Diese Methode wurde entwickelt aus der Hypnose und sollte kranken Menschen helfen, mit ihren Beschwerden fertig zu werden. Es zeigte sich jedoch bald, dass diese Methode vielen Menschen eine Hilfe sein kann, auch wenn sie nicht krank sind.

Wo hilft das Autogenen Training noch?

Unsere moderne Gesellschaft produziert viele '*Stressoren*', das will sagen, Situationen, die uns Menschen über Gebühr fordern, wenn wir nicht lernen, *eine andere Einstellung und Haltung* zu entwickeln! Wir geraten immer wieder in Situationen, die durch ihre ständig wiederkehrenden Forderungen oder Reize eine Dauerbelastung darstellen. Wir sind ständig gefordert, schnell und richtig zu reagieren, müssen uns vor schädigenden Umwelteinflüssen schützen, wie z.B. Lärmeinwirkung. Wir sind durch die moderne Arbeitsplatzorganisation oft genug gezwungen, engen Kontakt auch zu Menschen zu halten, mit denen wir es 'nicht können'.

Das sollten nur einige Beispiele sein, es gibt noch viel mehr! All diese Situationen rufen in unserem Körper einen Zustand hervor, der - wie der amerikanische Psychotherapeut *Alexander* gesagt hat – uns zu '*Kampf*' oder '*Flucht*' auffordert. Diese Situationen sind gekennzeichnet durch eine erhöhte Belastung nicht nur unserer Psyche, sondern auch unseres Körpers. Herz und Kreislauf werden auf höchste Leistung eingestellt, wir müssen ständig hellwach sein, um zum richtigen Zeitpunkt richtig zu reagieren. Schlimmer noch sind solche Situationen, wo eine angemessene Reaktion - aus welchen Gründen auch immer - unterbleiben muss.

Das betrifft nun jeden von uns. Hier hilft das Autogene Training nicht nur eine andere Einstellung zu den 'Stressoren' zu gewinnen, sondern hilft uns auch, unseren Körper vor unnötigen Gefährdungen zu schützen.

Sie werden sich erinnern, dass ich die Meinung vertreten habe, dass es in den meisten Fällen reicht, die Schwere- und die Wärmeübung zu erlernen. Beide Übungen zusammen bringen den von uns gewünschten Effekt! Ich will damit nicht sagen, dass die weiteren Übungen unnötig sind, ganz im Gegenteil! Die Stirnübung zu erlernen, ist sicher wichtig und hilfreich. Bei den anderen Übungen muss man nun überlegen, wer welche Übung zusätzlich erarbeiten soll. Eine eindeutige Antwort zu geben ist gar nicht einfach. Es schadet sicher nicht, wenn ein körperlich und psychisch gesunder Mensch sich alle sechs Formeln erarbeitet. Sollten jedoch Krankheitssymptome bestehen, so empfehle ich auf alle Fälle den Rat eines Arztes, der über eine psychotherapeutische Qualifikation verfügt, einzuholen. Eine therapeutische Begleitung ist dann nicht nur hilfreich, sondern oft auch notwendig!

Ein Beispiel:

Wenn ein Asthmakranker auf den Gedanken kommt, dass die Atemübung bei seinem Leiden Linderung bringen könnte, ist das sicherlich richtig. Übt er jedoch ohne ärztlichen Beistand, kann das gefährlich werden, da es zumindest zu Beginn statt zu einer Erleichterung zu einer Verschlimmerung der Beschwerden kommen kann!

Wir sollten also die Grenzen unserer eigenen Möglichkeiten erkennen! Ich meine auch, dass ein psychosomatisch Kranker nicht einfach zu irgendeinem Volkshochschulkurs über das Autogene Training gehen sollte, um diese Methode zu erlernen, da hier üblicherweise zu Beginn keine diagnostische Abklärung erfolgt, das heißt, dass nicht überprüft wird, ob für diesen oder jenen Kranken die Volkshochschulsituation den notwendigen Schutz und die notwendige Hilfe bietet. Ich betone noch einmal, ich spreche von Menschen mit Krankheitssymptomen psychosomatischer Art. Mit diesen Worten wollte ich natürlich nicht den Sinn dieser Zeilen in Frage stellen!

Diese Anleitung richtet sich nicht an psychisch oder psychosomatisch kranke Menschen, sondern an alle diejenigen, die Interesse an der eigenen Person gefunden zu haben glauben oder die zu der Erkenntnis gelangten, dass sie aus psychohygienischen Gründen etwas für sich unternehmen sollten. Psychohygiene meint hier, die kritische Auseinandersetzung mit den verschiedensten Aspekten des eigenen Charakters, dem eigenen Fühlen, Denken und Handeln. (Siehe weiter unten)

Wir sollten uns auch nicht eine *Kassette* über das Autogene Training kaufen, diese abspielen und uns so in den Zustand der Entspannung bringen lassen! Wenn Sie eine Kassette erwerben, so wie Sie sie auch bei uns erwerben können, *ist sie nur für Demonstrationszwecke gedacht!* Es geht nur darum, Ihnen einmal vorzuführen, wie das Autogene Training funktioniert, wie Sie am besten das, was Ihnen vorgeschrieben wird, in Zukunft selbst in sich hineindenken, hineinfühlen! Denn Sie wollen doch nicht abhängig werden von einem Tonbandgerät, von einer elektromagnetisch aufgezeichneten Stimme, sondern Sie wollen sich selbst den Erfolg erarbeiten so dass sich ohne Hilfsmittel, jederzeit und mit Übungsfortschritten in immer kürzerem Zeitraum die gewünschten Veränderungen einstellen. Tun Sie das nicht, es geht Ihnen ähnlich wie in früheren Zeiten den Patienten beim Hypnotherapeuten, Sie brauchen ständig Ihren Therapeuten. Nur, dass in diesem Fall der Therapeut nicht einmal ein Mensch ist, der auf Sie und Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen kann, sondern ein seelenloser Kassettenrecorder!

Also bitte noch einmal:

Die Kassette dient nicht als dauerndes Hilfsmittel zum Einstellen des Therapieerfolges, sondern ist nur Demonstrationsobjekt! Denken Sie bitte nicht, dies sei ein belehrend erhobener Zeigefinger, und weil dies so sei, müsse man darauf nicht hören. Die Erfahrung hat gelehrt, dass das ständige Benutzen der Kassette für viele Menschen der bequemere Weg ist. Nur: Der bequemere Weg ist nicht immer der beste!

Wenn Sie so weit gelesen haben, dann werden Sie denken, jetzt wird er sich gleich verabschieden, denn das Ganze klingt wie Abschluss und Ende der Ausführungen. In gewissem Sinne ist es dies auch, aber ich möchte Ihnen doch noch einiges erzählen. Wenn Sie sich den Inhalt meiner Worte ins Gedächtnis zurückrufen, dann wird Ihnen aufgefallen sein, dass ich immer wieder davon gesprochen habe, dass wir uns mit dieser Methode verändern können.

War das schon alles?

Nein, das war noch nicht alles. Wenn diese Methode geeignet ist, kranken Mensch zu helfen, sich selbst zu verändern, um mit sich selbst und der sozialen Umwelt besser zurecht zu kommen, dann müsste es doch auch möglich sein, dass Menschen, die nicht krank sind, wohl aber der Meinung sind, dass sie sich in bestimmten Eigenschaften ändern wollen oder Neues hinzugewinnen wollen, diese Methode dazu verwenden. Das ist auch richtig.

Ich will Ihnen aus diesem Grunde erzählen, welche Wege die weitere Therapie gehen kann. Es gibt da zwei Wege! Der eine davon bietet auch dem Nichtkranken die Möglichkeit an sich zu arbeiten, sich zu verändern, der andere sollte auf alle Fälle nur mit therapeutischer Hilfe beschränkt werden. Aus diesem Grunde werde ich den zweiten Weg auch nur andeuten.

Der erste Weg:

Im letzten Kapitel hatte ich davon gesprochen, dass das Autogene Training auch für gesunde Menschen die Möglichkeit bietet, sich zu verändern. Überlegen wir uns doch zunächst einmal, wie es überhaupt dazu kommt, dass wir uns ändern wollen:

Wir bemerken, dass ein bestimmtes Verhalten von uns Ungünstiges bewirkt. Ich will damit sagen, dass wir vielleicht zunächst beobachten, dass wir in bestimmten Situationen immer wieder in Schwierigkeiten geraten. Entweder wir kommen mit uns selbst nicht zurecht, oder andere Menschen reagieren auf uns in einer Weise, die von uns gar nicht gewollt wurde und die wir so nicht verstehen. Irgendwann wird uns dann klar, dass das wohl etwas mit uns zu tun hat. Vielleicht, weil sich die Situationen ähneln, in denen wir diese Erfahrung machen und bei genauerem Nachdenken entdecken wir dann bei uns ein Verhalten, das wir dafür verantwortlich machen müssen. Wenn ich zum Beispiel bemerke, dass ich immer wieder bei anderen Menschen Ärger oder Verstimmung hervorrufe, wenn ich auf eine bestimmte Art und Weise auf sie zugehe oder auf ihr Verhalten reagiere, dann wird mir doch klar: *Ich bin der Verursacher dieser Reaktion.*

Nicht immer ist es unser *Verhalten*, das für Probleme verantwortlich ist, manchmal ist es auch unser *Erleben*. Wir nehmen mit unseren fünf Sinnen die Welt und damit auch die Menschen in dieser Welt wahr. Bewusst wird uns üblicherweise jedoch nicht ein objektiver Tatbestand, sondern vielmehr sofort eine *Interpretation*. Das ist ein ganz normaler Vorgang. Wir lernen in unserem Leben, dass wahrgenommene Dinge einen bestimmten Bedeutungsinhalt haben, und später trennen wir Wahrnehmung und Interpretation des Wahrgenommenen überhaupt nicht mehr voneinander. Es leuchtet doch ein, dass es so sein kann, dass aufgrund bestimmter Umstände, die uns oft gar nicht bewusst sind, die Interpretation des Wahrgenommenen nicht mit dem übereinstimmt, was unser Gegenüber eigentlich ausdrücken will. Dann erleben wir den anderen und das, was er sagt, anders als er es meint.

Ich möchte dies wieder an einem Beispiel verdeutlichen:

Stellen wir uns vor, ein Mensch hätte aufgrund unglückseliger Erfahrungen in seinem Leben eine *misstrauische Einstellung* zu den Menschen entwickeln müssen. Wenn dieser Mensch einem anderen begegnet, so geht er nicht unvoreingenommen an das heran, was dieser tut oder sagt, sondern *vermutet* aufgrund seiner *misstrauischen Grundhaltung*, der andere wolle ihm *wehtun*, ihm *schaden*. Da nützt es dann auch gar nichts, wenn sein Gegenüber es noch so freundlich und ehrlich meint.

Der Mensch in unserem Beispiel hat verlernt, eine *'Realitätsprüfung'* vorzunehmen, denn er hätte ja fragen können *'wie meinst du das, was du da eben gesagt hast'*. Auf den Gedanken kommt er jedoch gar nicht, da Wahrnehmung und Interpretation zusammenfallen. Der andere ist für ihn eben so!

Auch könnte er aufgrund seiner *misstrauischen Erlebnisweise* auf sein Gegenüber gar *nicht mehr offen zugehen* und ihm wohl *nicht so recht glauben*.

Aus diesem Beispiel können wir erkennen, dass auch unser Erleben dazu führen kann, dass wir andere falsch verstehen und auch fehlinterpretieren.

Auch kann unser Erleben, das heißt unser Fühlen dazu führen, dass wir im Umgang mit anderen Menschen leicht selbst verstimmt sind, traurig, trotzig, verärgert reagieren, ohne dass von unserem Gegenüber etwas getan wurde, was dazu Veranlassung bieten könnte.

Viel öfter wird es jedoch sein, dass uns andere sagen, dass wir durch ein bestimmtes Verhalten ungünstig wirken, oder dass wir durch falsches Interpretieren und den damit verbundenen Gefühlen für andere zum Problem werden. Denken Sie nur daran, es gibt Menschen, die sehr leicht *'einschnappen'*, die alles auf sich selbst beziehen und sich oft angegriffen fühlen.

Wenn wir *selbstkritische Menschen* sind, dann werden wir in so einem Fall Konsequenzen ziehen. Wir werden prüfen, ob die anderen recht haben mit dem, was sie sagen. Wir werden dann überlegen, ob die Vorstellung, wie ich mich ändern will, richtig sind.

Denken Sie nur nicht, das sei sehr einfach. Oft fällt es uns sehr schwer, das zu beurteilen. Nicht selten sind wir geneigt, die *'Fehler' bei anderen zu suchen*, denn die Erkenntnis, dass wir Unangenehmes verursachen, ist nicht angenehm! *Es ehrt jedoch den Menschen, wenn er lernt, sich selbst in Frage zu stellen, sein Denken, Handeln und auch sein Fühlen zu überprüfen.*

Andererseits - wir wissen das - gibt es Menschen, die *sich selbst nichts zutrauen*, die das Urteil anderer für wichtiger halten als die eigenen Bedürfnisse und Interessen. Sie verleugnen damit ihr Recht auf ein persönliches Lebensglück und ihre Selbstverwirklichung. Zusätzlich betrügen sie letztlich sogar damit auch ihre Freunde und Partner um das Erlebnis einer echten Partnerschaft, denn diese setzt voraus, dass zwei Menschen unterschiedlich im Denken, Handeln und Fühlen miteinander umgehen, so dass jeder die Chance hat, einen ganz 'persönlichen' Partner mit 'Eigenheiten' zu erleben und nicht das Gefühl haben muss, seinem Spiegelbild zu begegnen.

Solche Menschen müssen lernen, in sich selbst hineinzuschauen ihre eigenen Bedürfnisse zu sehen und auch anzuerkennen, müssen lernen, diese Bedürfnisse auch durchzusetzen!

Aber woher weiß ich nun, zu welcher Gruppe von Menschen ich gehöre?

Was bedeutet Anderssein?

Das *'Anderssein'* als andere, so hatten wir verstehen gelernt, kann zu *Konflikten* führen, für die wir verantwortlich sind, kann aber auch für andere ein notwendiges *Entwicklungsziel* sein. Ja, es kann sogar zur *Pflicht* werden, anders zu sein als die anderen, als die *'schweigende Mehrheit'*, denn nicht immer hat die Masse recht! Denken Sie dabei nur an die *Politik*, auch an *manche Moral- und Ethikbegriffe!*

Dieses Gefühl, dass es gerade meine Pflicht sei, anders zu sein als die anderen, *kann aber auch Zeichen von Krankheit* sein oder aber zumindest das *Ergebnis von eigenen Unfähigkeiten.*

Ein Beispiel:

Wenn jemand nicht in der Gemeinschaft zurechtkommt, kann er versuchen, 'aus der Not eine Tugend' zu machen, indem er dieses Verhalten bewusst kultiviert, nicht als Schwäche, sondern als besondere persönliche Note hoch schätzt und auch versucht, es den anderen so darzustellen.

Konsequenzen:

Sie merken schon, wenn wir erst einmal anfangen nachzudenken, dann ist das plötzlich alles gar nicht mehr so ganz einfach. Vieles, was uns bisher als gesichert und selbstverständlich richtig erschien, wird dann zumindest zweifelhaft. Diese **Unsicherheit** macht es so schwierig, uns zu entscheiden, wie wir werden wollen, aber beinhaltet gleichzeitig auch eine Chance, nämlich die, aus festgefahrenen Bahnen herauszufinden und eine freie, vorurteilsärmere Einstellung zum Leben und zu den Menschen zu gewinnen.

Ich habe eben das bisher Geschriebene noch einmal durchgeschaut und da ist mir aufgefallen, dass das doch recht theoretisch geworden ist ! Ich sollte vielleicht versuchen, das Ganze wenigstens noch an einem Beispiel etwas anschaulicher darzustellen:

Ein Beispiel:

Ich denke da an einen Patienten, den ich vor vielen Jahren, als ich noch in der Inneren Medizin tätig war, kennengelernt habe. Er war dort auf der Station wegen eines Herzinfarktes aufgenommen worden, überstand gottlob diese Erkrankung und hat mir viel über sich und sein Leben erzählt. Erzogen in preußischer Pflichterfüllung, ging er regelmäßig überpünktlich zur Arbeit, war ein zuverlässiger Kollege und Untergebener, war von allen geschätzt und wegen seines Könnens geachtet. Arbeit konnte er nicht liegen lassen, er musste sie erledigen, 'damit der Laden läuft'. Wenn in dem Betrieb Not am Mann war, mein Patient war immer bereit einzuspringen und zu helfen, das war für ihn selbstverständliche Pflicht. Er nahm sich Arbeit mit nach Hause, selbst viele Wochenenden opferte er für seinen Betrieb. So kam, was nicht ausbleiben konnte. Durch die chronische Überarbeitung, jeder halste ihm ja noch mehr auf - er konnte nie nein sagen - überforderte er sich so, dass die Folge ein Herzinfarkt war.

Mein Patient ist nie auf den Gedanken gekommen, dass seine moralischen und ethischen Vorstellungen falsch sein könnten. Er hatte es so gelernt. Man hatte ihm als Kind im Elternhaus schon und später in der Schule beigebracht, dass dies Eigenschaften seien, die anständig, edel und erstrebenswert seien.

So ganz falsch ist das wahrscheinlich auch gar nicht. Nur, es kommt immer auf die Dosis an, wie der Mediziner sagt. Eine bestimmte chemische Substanz wirkt in niedriger Dosierung als ein hilfreiches Medikament, in höherer Dosierung kann sie tödlich sein! So ist es auch mit diesen Eigenschaften.

Vielleicht hat dieses Beispiel klargemacht, was ich meine: *Die kritische Auseinandersetzung mit mir selbst, mit dem was andere über mich sagen, ist wichtig.*

Wenn wir zu uns selbst aufrichtig sind, kommen wir auch zu einem für uns richtigen Ergebnis.

Aber...

Zum Glück ist es jedoch oft gar nicht so kompliziert und schwierig, denn viele Dinge, die wir an uns ändern wollen, sind uns als eigene Schwächen längst bekannt, wir akzeptieren dies als Schwäche, kämpfen vielleicht dagegen an und suchen nun einen Weg, doch zum Erfolg zu kommen.

Einige Beispiele:

Da haben wir vielleicht Schwierigkeiten mit dem Rauchen, dem Alkohol oder können uns nicht zanken und streiten, es fällt uns schwer, verbindlich oder höflich zu bleiben, oder wir sind unfähig uns durchzusetzen, oder wir leiden unter der einen oder anderen Angst.

Ich habe längst nicht alles an Möglichkeiten aufgezählt, dazu hätten weder Sie noch ich Zeit. Jeder von uns kennt bestimmt einige spezielle 'Schwächen' bei sich, auch wenn sie nicht in dieser Aufzählung enthalten sind.

Die Methode:

Jetzt soll es aber genug sein mit der Vorrede, und ich möchte Ihnen erzählen, wie wir das Autogene Training für diese Aufgabe nutzen können.

Zuvor jedoch müssen wir uns noch einmal versuchen klarzumachen, was denn so in uns vorgeht, wenn wir uns ändern wollen:

Wenn wir geklärt haben, was wir ändern wollen, dann nehmen wir uns etwas vor. Wir fassen den *Vorsatz*, bevorzugt an so prägnanten Terminen wie Geburtstag oder Silvester, zum Beispiel das Rauchen einzustellen. Wir versuchen dann das durchzusetzen, wenn wir hartnäckig sind, versuchen wir, wenn wir feststellen, es hat noch nicht geklappt, doch noch zum Ziel zu kommen.

Der Vorgang sieht also so aus:

Klärung -> Vorsatz -> Überprüfung -> Nachhilfen -> Erfolg?

Das alles ist uns bekannt, werden Sie sagen. Das stimmt natürlich. Zwei Dinge sind es, auf die ich Sie dabei hinweisen möchte. Einmal geht es um den *Vorsatz*, das heißt ich nehme mir vor, mir ein bestimmtes Verhalten anzueignen.

Dieser *Vorsatz* kehrt beim Autogenen Training in Form der '*Vorsatzformel*' wieder. Zum anderen möchte ich Ihr Augenmerk darauf richten, dass unser Versuch *in wachem Zustand* abläuft. Wir sind im Vollbesitz unserer geistigen Kräfte, aber leider

funktionieren auch alle *Abwehrmaßnahmen* unserer Psyche, die es uns leicht machen, den Erfolg zu verhindern!

Unser Vorsatz dringt nicht in die Tiefen unseres Bewusstseins ein, sondern verfängt sich in den oberflächlichen Schichten unserer Psyche und wird zum Spielball unserer widersprüchlichen Wünsche (ich will aufhören zu rauchen, das Rauchen schmeckt).

'Vorsatz' und 'Bewusstseinszustand' sind die beiden wichtigen Dinge, denen wir uns jetzt zuwenden werden.

Wie geht das nun mit dem Autogenen Training?

Als erstes müssen wir wissen, *was* wir an uns ändern wollen. Wenn wir eine klare Voraussetzung davon haben, entwickeln wir uns eine '*Vorsatzformel*'. Diese Vorsatzformel sollte möglichst *kurz* sein. Wir müssen aber noch etwas beachten:

Sie sollte *frei sein von angstmachenden Begriffen*, sollte unseren Wunsch nicht negativ ausdrücken, sondern mit positiven Worten.

Ein Beispiel:

Wir stellen uns vor, jemand habe Angst. Er entwickelt für sich die Vorsatzformel: '*Angst ist gleichgültig*'. Wenn er diese Formel übt, *taucht jedes Mal das Wort 'Angst' auf*. Dieses Wort ist *angstbesetzt*, d.h., anstatt dass die Angst geringer wird, ruft er sie sich jedes Mal erneut ins Gedächtnis. Positiv ausgedrückt würde die Formel etwa lauten: '*Mut ist Freude*' oder '*Ich bin mutig*'. Mit dieser Formel stellt sich der Erfolg viel eher ein. Es sind also zwei Dinge, die wir bei dem Entwickeln einer Vorsatzformel beachten müssen:

- Sie muss *kurz* sein,
- sie muss *positiv formuliert* werden!

Sie werden verstehen, dass es ganz unmöglich ist, Ihnen jetzt eine Aufzählung von Vorsatzformeln zu bringen, aus der Sie sich dann diejenige heraussuchen, die für Sie geeignet ist. Wenn Sie diese eben von mir angesprochenen Regeln beachten, sind Sie sicher in der Lage, für sich die geeignete Vorsatzformel selbst zu entwickeln.

Und nun...

Sicher ahnen Sie schon, wie es nun weitergeht. Sie haben recht! Sie üben das Autogene Training wie gewohnt und *schließen die Vorsatzformel an*. Auch diese wird etwa sechsmal geübt wie die anderen Formeln auch. Sie gehen genauso vor wie bisher, Sie denken, fühlen diese Formel und warten ab, ohne etwas erzwingen zu wollen. Wenn Sie Ihre ganz persönliche Vorsatzformel regelmäßig üben, so wie das Autogene Training - wie ich hoffe -, so wird sich der Erfolg mit Sicherheit einstellen!

Warum funktioniert das?

Aber funktioniert denn das, werden Sie nun fragen. Warum soll das mit Hilfe des Autogenen Trainings besser funktionieren, als bei den vielen verzweifelten Versuchen, die ich bereits unternommen habe? Die Antwort ist recht einfach: Sie

erinnern sich, wenn Sie das Autogene Training üben, dann geraten Sie in einen *'unterwachen'* Zustand. In Ihrem Gehirn und damit in Ihrer Psyche geht eine Veränderung vor. Die Bereiche, die im Wachzustand gut funktionieren, sind selbstverständlich noch da, aber in ihrer Funktion verändert. So ist nicht nur Ihr kritisches Denken herabgesetzt, sondern auch die Abwehr gegen Veränderungen in der Psyche. Sie sind *'suggestibel'* geworden, die Vorsatzformeln dringen in *tieferen Schichten* Ihrer Psyche ein.

Das liegt daran, dass die Vorsatzformeln *nicht mehr der Kontrolle durch den Verstand* unterliegen, und die *Abwehr* als Schutz für das Unbewusste und vor den Inhalten des Unbewussten für unser Bewusstsein (sie funktioniert in beide Richtungen), herabgesetzt ist.

In diesen tieferen Schichten setzen sich die Vorsatzformeln fest, das heißt, werden integraler Bestandteil unserer Psyche. Durch regelmäßiges Üben wird diese Verankerung sicherer und die Wirkung stärker. Da es sich ja um Veränderungen handelt, die Sie zumindest mit einem Teil Ihrer Persönlichkeit auch wollen, bestehen gute Chancen, dass diese in den Tiefen Ihres Bewusstseins verankerten Vorsätze Ihr Denken, Fühlen und Handeln in der gewünschten Weise beeinflussen.

Um das zu verdeutlichen, darf ich Ihr Augenmerk noch einmal auf die *Hypnose* lenken. Die Hypnose arbeitet ja mit *'Fremdsuggestion'*, das heißt, die erhöhte Suggestibilität des Hypnotisierten wird vom Hypnotiseur dazu benutzt, Veränderungen im Hypnotisierten hervorzurufen. Dies geschieht in der medizinischen Hypnose zu therapeutischen Zwecken. Die anzustrebenden Veränderungen werden zwischen ärztlichem Hypnoterapeuten und Patienten zuvor besprochen und in der Hypnose in Form von Fremdsuggestionen durch den Hypnoterapeuten an den Patienten weitergegeben.

Ähnliches passiert ja nun auch, wenn Sie das autogene Training üben und Vorsatzformeln realisieren wollen.

Nur: Beim Autogenen Training sind Sie Patient und Therapeut zugleich! Die Wirkung ist die gleiche. Sie selbst bringen sich in den *unterwachen* Zustand mit erhöhter *Suggestibilität* und sorgen dafür, dass die gewünschte Veränderung in den tieferen Schichten Ihrer Psyche verankert wird.

Eins nach dem anderen:

Falls Sie der Meinung sind, es gäbe bei Ihnen mehrere Dinge, die Sie ändern wollen, so sollten Sie dennoch nur eine Vorsatzformel wählen und diese üben, bis sich der Erfolg eingestellt hat. Erst dann sollten Sie sich der nächsten widmen.

Der zweite Weg:

Bisher haben wir gelernt wie es möglich ist, unser Verhalten mit Hilfe des Autogenen Trainings direkt zu verändern. Diese Methode funktioniert bei Kranken ebenso wie

bei Gesunden. Es gibt nun noch eine weitere Möglichkeit, die sich aus dem Autogenen Training entwickelt hat. Dabei geht es zunächst einmal darum, sich selbst kennen zu lernen, dann unbewusste Konflikte und Probleme wahrnehmen zu lernen, dann eine Veränderung anzustreben. Es werden zunächst die Ursachen für bestimmtes Fühlen, Erleben und Handeln gesucht und daraus resultierend ergeben sich dann die Ziele der Veränderung, ja diese selbst. Zwei Methoden will ich in diesem Zusammenhang nennen. Da gibt es einmal die *'Oberstufe des Autogenen Trainings'* und zum anderen das *'Katathyme Bilderleben'*. Beide Methoden eignen sich jedoch nicht zur Selbstbehandlung. Ohne therapeutischen Beistand sollte man sich nicht daran wagen! Wenn also jemand der Meinung ist, es sei für ihn nicht ausreichend, nur Veränderungen bei sich zu bewirken, ohne die Ursachen für das bisherige Fühlen, Handeln und Denken zu kennen, sollte er sich einem entsprechenden qualifizierten Psychotherapeuten anvertrauen. Sie werden verstehen, dass ich aus diesem Grunde darauf verzichte, Ihnen ausführlicher über diese beiden Techniken zu berichten.

Jetzt ist es wirklich an der Zeit, dass wir uns voneinander verabschieden. Ich danke Ihnen dafür, dass ich Ihnen bis jetzt über das Autogene Training erzählen durfte und verbinde den Dank mit der Hoffnung, dass ich Ihnen damit ein bisschen weiterhelfen konnte.

Ihr

P. Ziese

c) Erstauflage in Buchform 1986 , Zweite Diskettenauflage, 1999. 2005 vierte Auflage.

Autor: Prof. Dr. P. Ziese bei: ifv: Alle Rechte liegen beim Verfasser.