

## Mit Körper und Seele ins Gespräch kommen

Wer sich selbst und sein Leben klug managen will, sollte entspannt sein. Das ist oft nicht leicht. Doch es gibt gute und recht einfache Methoden, sich selbst zur Ruhe zu bringen. Eine davon, das autogene Training, möchte ich Ihnen hier näher vorstellen. Grundlegend ist dabei der Gedanke: Stress und Aufregung lösen körperliche Spannungen und Verspannungen aus. Doch zum Glück funktioniert das Ganze auch umgekehrt: Wenn sich der Körper entspannt, dann entspannt sich auch die Psyche.

### Innere Ruhe, einfach herbeigedacht

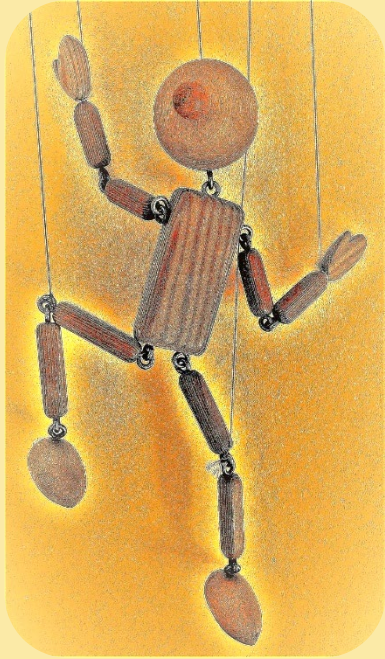
Beim autogenen Training machen Sie körperlich konkret rein gar nichts. Sie sitzen oder liegen einfach nur bequem da, und dann denken Sie den gewünschten Zustand der Entspannung in kurzen sprachlichen Formeln herbei. Sie betreiben also Autosuggestion (= Selbstbeeinflussung) – beziehungsweise Selbsthypnose. Allein aus der Vorstellungskraft heraus entspannt sich der gesamte Organismus – und das ist kein Hokusfokus, sondern lässt sich zum Beispiel durch ein messbares Erschlaffen der Arm-, Hals- oder Nackenmuskulatur während der Übungen auch nachweisen.



Systematische Entspannungstechniken haben in Indien mit dem Yoga und in Japan mit der Zen-Meditation uralte Tradition. Yoga und Zen sind jedoch in weltanschauliche Zusammenhänge eingebunden, die für uns „westliche Gemüter“ oft nur bedingt verständlich und nachvollziehbar sind.

Wohl nicht zuletzt deshalb entwickelte der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz eine Entspannungsmethode, die ganz unabhängig von jedem philosophischen Kontext angewendet werden kann: das 1926 erstmals vorgestellte autogene Training, bei dem das Bewusstsein (bzw. der Geist, der Wille – oder wie auch immer Sie es nennen mögen!) ganz direkt mit dem Körper kommuniziert, um dadurch eine Verbesserung der eigenen Befindlichkeit zu erreichen.





Autogenes Training zählt – gemeinsam mit der progressiven Muskelentspannung nach Roman Jacobson – zu den am häufigsten eingesetzten Entspannungsmethoden.

Beide Techniken sind medizinisch anerkannt. Sie können sie in Kursen bei Volkshochschulen, Krankenkassen oder freiberuflichen Therapeuten erlernen, oder auch – mithilfe von Büchern, Online-Tutorials oder Audio-CDs – in Eigenregie. Ziel ist, diese Methoden als Selbsthilfemethode so sehr zu verinnerlichen, dass man sie schließlich auch ohne Anleitung und ohne technische Hilfsmittel nutzen kann.

Die Übungen dauern zwischen 20 und 40 Minuten. Sie werden im Sitzen oder Liegen durchgeführt, idealerweise in einem ruhigen, abgedunkelten Raum, mit geschlossenen Augen, in bequemer Kleidung und ohne störende Accessoires wie Uhren oder Brillen.

## Schritt für Schritt in Kontakt mit dem Körper treten

Während der sechs Übungen der sogenannten Grundstufe des autogenen Trainings „unterhalten“ Sie sich im Geiste mit dem vegetativen Nervensystem, um dadurch eine Stabilisierung der unwillkürlichen Körperfunktionen zu bewirken.

Zunächst suggerieren Sie dem Körper durch schlichte, mehrfach wiederholte Sätze die Symptome physischer Ruhe als Schwere (= Muskelentspannung) und Wärme (= bessere Durchblutung) in den Gliedmaßen. Sie können dabei Schritt für Schritt durch den Körper wandern und – jeweils fünf- bis zehnmal nacheinander – denken: „Mein rechter Arm ist schwer“, „Mein linker Arm ist schwer.“ usw., bis Sie bei den Füßen angekommen sind. Fortgeschrittene arbeiten dann auch mit ganzheitlicheren Formeln wie zum Beispiel: „Meine Beine sind schwer.“, „Mein ganzer Körper ist warm.“ oder: „Alles schwer. Alles warm. Alles ruhig.“

Im dritten Schritt wird der Entspannungszustand durch ein bewusstes Ein- und Ausatmen vertieft. Die Einstiegsformel ist hier: „Mein Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“ Später können Sie, um die Atmung ganz ihrer natürlichen Steuerung zu überlassen, auch die Formel „Es atmet mich.“ wählen oder einfach nur das Ein- und Ausströmen der Luft in den Körper bewusst registrieren.

Oft reichen die Schwere-, die Wärme- und die Atemübung schon aus, um eine wohlige psychische und physische Entspannung hervorzurufen. Im klassischen autogenen Training folgen dann jedoch noch die Konzentration auf den Herzschlag, die den Puls beruhigen soll (Formel: „Mein Herz schlägt ruhig, kräftig und regelmäßig.“), die Konzentration auf die Durchblutung der Bauchorgane („Das Sonnengeflecht ist warm durchströmt.“) und die Kopfübung, die die mentale Klarheit fördern soll („Die Stirn ist angenehm kühl.“ oder: „Mein Kopf ist frei und leicht.“). Vor allem der Dialog mit Herz und Kopf ist jedoch mit etwas Vorsicht zu genießen, denn er kann – etwa bei Bluthochdruck oder Migräneanfälligkeit – medizinisch problematisch sein. Wenn Sie diese Übungen ausführen wollen, sollten Sie das daher vorher unbedingt mit Ihrem Arzt beziehungsweise Ihrer Ärztin besprechen.

## Affirmationen: sehr empfänglich für ein gutes Selbstbild!

Von der Grundidee her ist das autogene Training jedoch noch weit mehr als einfach nur eine effektive Technik, bei der man durch das „Gespräch“ mit den Körperfunktionen physisch und psychisch zur Ruhe kommt.

Im Zustand der durch die Übungen der Grundstufe herbeigeführten Entspannung kann der autogen Trainierende sich dann nämlich daran machen, sein eigener Verhaltenstherapeut zu werden und gezielt Veränderungen in seiner Einstellung zu sich selbst oder seiner Handlungsweise zu bewirken.

Dies geschieht auf dem Wege der sogenannten formelhaften Vorsatzbildung – also wiederum in klaren, kurzen gedachten Sätzen, die wie die Körperformeln mehrfach wiederholt werden.

So können Sie zum Beispiel mit der (rechtzeitig mehrfach trainierten) Formel „Ich bin klar und gelassen.“ das akute Lampenfieber vor einem Auftritt vor größerem Publikum erfolgreich dämpfen. Oder auch – durch die regelmäßige Wiederholung positiver Affirmationen – nachdrücklich und nachhaltig eine bessere Einstellung zu sich selbst verankern.

„Ich bin stark.“, „Ich bin klug“, „Ich bin erfolgreich.“, „Ich bin liebenswert.“ – je öfter Sie dies oder Ähnliches im besonders empfänglichen Zustand der tiefen Entspannung zu sich selbst sagen, desto mehr glauben Sie sich selbst diese Botschaften – und genau das strahlen Sie im Wachzustand dann auch aus, genau das werden Sie dann auch sein und leben!

Sehr wichtig ist, dass Sie das gewünschte Selbstverständnis immer im gleichen Wortlaut und immer positiv, aktiv und im Hier und Jetzt formulieren.

Negativ-Wörter wie „nicht“ oder Andeutungen von Zwang, zum Beispiel das Wort „muss“, sind für die persönlichen Formeln also ebenso tabu wie Futur oder Konjunktiv. „Ich darf nächstes Jahr nicht mehr rauchen.“ bringt also gar nichts; „Zigaretten sind mir völlig gleichgültig.“ ist da schon erfolgversprechender.

Generell gelingt das (positiv orientierte) Angewöhnen bei der Autosuggestion meist deutlich besser als das (negativ orientierte) Abgewöhnen. Das Unterbewusstsein denkt sehr schlicht und einfach – was als Zukunft formuliert ist, wird heute nicht erreicht; und damit nie.

Ich bin stark!

Ich bin gesund!

Ich bin mutig!

Ich bin klug!

Ich bin schön!

Ich bin einfühlsam!

Ich bin liebenswert!

Ich bin souverän!

Ich bin zielsicher!

Mein Leben ist voller  
toller Chancen!

... das klingt gut, oder?

Entwerfen Sie sich gern  
eigene positive Affirmationen  
für das, was Ihnen persönlich  
am meisten am Herzen liegt!





Wenn Sie die Botschaften, die Sie auf Trancereisen in Ihre Seele erhalten, im Wachzustand umgehend notieren oder in Zeichnungen festhalten und sich dann immer wieder einmal weiter damit auseinandersetzen, holen Sie einen inneren Erfahrungsschatz ans Licht, der Sie Ihr ganzes weiteres Leben sehr inspirieren und motivieren kann.

Auf einer Fantasiereise können Sie auch ganz gezielt dem inneren Team begegnen, das sich in Ihrem persönlichen Geburtshoroskop findet. Imaginieren Sie doch einmal Ihr Sternzeichen (also das Zeichen Ihrer Geburtssonne), Ihr Aszendentenzeichen und Ihre übrigen Geburtskonstellationen, rufen Sie diese zu einer inneren „Konferenz“ zu wichtigen Lebensfragen zusammen, beobachten Sie die Diskussion und mischen Sie sich bei Meinungsverschiedenheiten zwischen Ihren verschiedenen inneren Ichs ggf. souverän moderierend ein.

## Fantasiereisen: tiefe Selbsterkenntnis

Als Krönung des Gesprächs zwischen Körper, Geist und Seele (beziehungsweise als „gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training“) verstand Schultz dann die Möglichkeit, auch noch sein eigener Psychoanalytiker zu werden. In der gelösten, durchlässigen Verfassung während der Tiefenentspannung fällt es uns nämlich auch besonders leicht, in die unbewussten Bereiche der Persönlichkeit vorzudringen.

Dies geschieht auf dem Wege der Imagination, indem wir gezielt bestimmte Farben, Formen, Gegenstände oder Menschen vor unserem inneren Auge erscheinen lassen, Fantasiereisen auf den Meeresgrund (der Gefühle) oder auf den Gipfel eines Berges (des Erfolgs) antreten, über abstrakte, ideelle Werte wie Glaube, Liebe und Hoffnung meditieren oder unser Unbewusstes ganz direkt mit Fragen wie „Wer bin ich?“ konfrontieren – und uns dann einfach entspannt anschauen, welche Visionen dazu erscheinen. Diese „Hohe Schule des Autogenen Trainings“ hat schon etwas Magisches, denn von solchen Fantasiereisen können Sie durchaus nicht nur mit bilderreichen Tagträumen, sondern auch mit so zentralen Einsichten zurückkehren, dass diese zu grundlegenden Neuorientierungen führen.

## Kraftvoll zurück in die Wirklichkeit!

Wer sich im Alleingang daran machen will, die Welt seines Unterbewusstseins zu besuchen, sollte bereits einige Erfahrung mit der Methode haben und vor allem die Technik des „Zurücknehmens“ sehr gut beherrschen, mit der der Zustand der Selbsthypnose – durch kräftiges Ballen der Fäuste, Strecken der Arme und Beine, tiefes Durchatmen und Aufreißen der Augen – am Ende der Übung energisch beendet wird.

Doch nicht nur auf Fantasiereisen, sondern auch schon während der einfachen Übungen der Grundstufe ist das Bewusstsein von Außenwelt auf Innenwelt „umgeschaltet“, und dieser hypnotische Ausnahmezustand muss gezielt wieder aufgehoben werden, damit Sie sich im normalen Wachzustand wieder klar und erholt Ihrer Arbeit und anderen Menschen widmen können. Nur dann, wenn Sie das autogene Training schlicht als Einschlafhilfe nutzen wollen, lassen Sie das Zurücknehmen weg und versinken einfach noch tiefer in das Reich der Träume.