

Einleitung

Hier ist es: das erste Buch, das die Oberstufe des Autogenen Trainings ausführlich und verständlich erklärt, die Oberstufe in die autogenen Meditation weiterführt und umfassende Übungstexte anbietet.

Sie haben es schon immer gewusst: im Autogenen Training stecken mehr Möglichkeiten als bloße körperliche Entspannung! Mit dieser Einschätzung haben Sie recht. Sie wollen die Möglichkeiten, die Autogenes Training beinhaltet, voll nutzen.

Die einzelnen Stufen des hier beschriebenen Trainings umfassen das gesamte Spektrum von Entspannung, Innenschau, Bewußtseinserweiterung und Einsicht in höheres Sein. Bisher haben Sie vergeblich nach geeigneten, weiterführenden Anleitungen gesucht. Hier sind die gesuchten Unterstützungen für Ihre autogene Meditation.

Sie kennen bereits die Grundübungen des Autogenen Trainings? Dann sind Sie den Unerfahrenen gegenüber im Vorteil, denn Sie haben bereits eine geeignete Basis für die Fortgeschrittenen- und Oberstufenübungen. Vielleicht beherrschen Sie sogar einige der Grundübungen? Damit lägen beste Voraussetzungen für den Einstieg in die Oberstufe vor. Die Grundübungen sind nämlich bestens geeignet, die weiterführende Beschäftigung mit der Fortgeschrittenenstufe und der Oberstufe einzuleiten.

Es ist jedoch keine Vorbedingung, die Grundstufe des autogenen Trainings zu beherrschen. Sie können die meditativen Oberstufenübungen

auch anders einleiten, z. B. mit dem Progressiven Entspannungstraining (vgl. Brenner, 2004) oder mit anderen Ihnen bereits bekannten Entspannungsübungen. Die folgenden Kapitel zur Grund- und Fortgeschrittenenstufe ermöglichen Ihnen zudem den Einstieg in die autogene Entspannungsmethode.

In den weiteren Abschnitten erfahren Sie alles Wissenswerte, um nachhaltige Erfahrungen auf gehobener Stufe machen zu können. Die Erläuterungen sind für alle gut nachvollziehbar, die die Grundstufe des autogenen Trainings kennen oder eine andere Entspannungsmethode beherrschen.

Immer mehr Menschen drängt es danach, ihre bisherigen Erfahrungen zu erweitern und tiefergehende Seins-Erfahrungen zu machen. Immer häufiger wird die Frage laut, ob sich die bisherigen Erfahrungen nicht ausbauen ließen.

Vielleicht hatten Sie bereits einen ähnlichen Gedanken, sind nur noch unsicher, ob eine schriftliche Anleitung weiterhelfen kann. Mit dem vorliegenden Text können Sie sich getrost auf den Weg machen. Sie erhalten Anleitungen zu autogenen Entspannungsübungen, zu autogenen Vorsatzformulierungen, zur tiefenpsychologischen Analyse und zur autogenen Meditation. In der autogenen Meditation geht es dann um Innenschau und Seins-Erfahrung.

Die Texte richten sich nicht an Sektenanhänger oder andere Sektierer. Alle Erläuterungen und Übungen basieren im konkreten Alltag. Nach den einzelnen Ausflügen in metaphysische Bereiche findet jeweils eine Rückführung in den Alltag

statt. In der Nachbetrachtung und Nachwirkung lassen sich einige der meditativen Erlebnisse in den Alltag integrieren (vgl. Abb. 7: Zielrichtungen der autogenen Meditation).

Die praktischen Anleitungen wenden sich an Autodidakten. Ein begleitender Kurs oder die meditationsbegleitende Konsultation von Fachleuten sind zur Kontrolle der Übungsfortschritte sehr zu empfehlen. Wenn Sie sich durch den Text zu einem Kursus mit Gleichgesinnten anregen lassen, ist das sehr begrüßenswert, aber bei prophylaktischem Einsatz der Oberstufenübungen keine Voraussetzung. Auf Ihrem Erkenntnis- und Einsichtsweg in der autogenen Meditation kann Sie eine Kursteilnahme unterstützen. Gemeinsames Erarbeiten und Erleben von meditativen Erfahrungen sowie anschließender Gedankenaustausch sind meist sehr bereichernd.

Autogenes Training und Meditation

Das Autogene Training besteht aus einer körperorientierten Grundstufe, einer geistig-seelisch orientierten Fortgeschrittenenstufe und einer tiefenpsychologisch bzw. meditativ-transpersonal orientierten Oberstufe. Die tiefenpsychologisch ausgerichtete Autogene Oberstufe benutzt meditative Techniken in einem naturwissenschaftlich-kausalen Denksystem. Die meditativ-transpersonal ausgerichtete Oberstufe überschreitet die physische Begrenztheit und zeigt Wege zu spiritueller Tiefenerfahrung. Die Verbindung der tiefenpsychologisch orientierten Oberstufe mit der transpersonal ausgerichteten Oberstufe erfolgt in der autogenen Meditation (vgl. Abb. 7, S. 76). Die benutzten tiefenpsychologischen und transpersonalen Begriffe, sind Ihnen vielleicht ungewohnt und zunächst unverständlich. Das ist bei einer noch unbekannten Thematik nicht anders zu erwarten. Fassen Sie die ungewohnten Begriffe als Kürzel für Sachverhalte auf, die Sie in der Oberstufe kennen lernen und in gewohnt lockerer Art verstehen lernen werden.

Die Basis für den Einstieg in die autogene Oberstufe bildet die körperliche Entspannung, mit der sich die Grundstufe des Autogenen Trainings be-

fasst. Deshalb folgen nun die wichtigsten Erläuterungen zur autogenen Grundstufe.

Autogenes Training

Der Berliner Nervenarzt Johann Heinrich Schultz (1884-1970) hat in den zwanziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts das Autogene Training entwickelt und sich vor allem mit der Grundstufe des Trainings befaßt. Aus dem passiven Patienten, der sich hypnotisieren läßt, sollte ein aktiver Klient werden, der sich selbst gesundheitsförderlich beeinflussen kann. Schultz wählte für seine autosuggestive, selbstbeeinflussende Methode die Bezeichnung Autogenes Training. Die wörtliche Übersetzung „selbstentstehendes Üben“ zeigt die Leitidee, nämlich die inneren Kräfte der Person zu nutzen. Aus dem Selbst heraus, das heißt unter Beteiligung innerer Kräfte soll die Übung erfolgen. Der Namensgeber läßt mit der Bezeichnung Autogenes Training zunächst offen, was geübt werden soll. Wahrscheinlich geschah das mit Bedacht. Die drei Stufen des autogenen Trainings befassen sich nämlich mit unterschiedlichen Themen. Die Grundstufe lehrt körperbezogene Selbstentspannung. In der Mittelstufe entwickeln die Übenden formelhafte geistig-seelische Vorsätze und suggerieren sich diese. In der Oberstufe suchen sie auf der Basis der vorangegangenen Stufen mit meditativen Mitteln Erkenntnisse über ihr Leben und Einsichten in das Wesen des Seins. Vordergründiges Ziel ist eine souveränere Lebensgestaltung, bei konse-

quenter Nutzung der meditativen Mittel macht der Übende auch transzendente Erfahrungen. Die Übergänge sind fließend. Die einzelnen Stufen des autogenen Trainings bieten sich als Wegweiser und Wegmarken an, der Weg beginnt mit der autogenen Grundstufe.

Die Grundstufe - körperorientierte Entspannung

Die Grundstufe beinhaltet ein komplettes System zur körperlichen Entspannung. Körperliche Entspannung bietet die besten Voraussetzungen, um die Suggestion von Vorsätzen und die Meditation in der Oberstufe gelingen zu lassen. Für die Grundstufe sind entspannende Körperübungen charakteristisch, die im psychosomatischen Wirkzusammenhang stehen. Das besondere bei diesen entspannenden Körperübungen besteht nicht in raffiniert gestalteten gymnastischen Übungen, sondern beruht auf geistig-seelischen Vorsatzformulierungen, mit denen Entspannung im Organismus autosuggestiv verankert wird. Autosuggestion ist ein wichtiger Begriff im Autogenen Training. Auto heißt selbst oder eigen. Suggestion heißt Beeinflussung. Beides zusammen meint Selbstbeeinflussung im Sinne von Eigensteuerung. Autogenes Training bedeutet selbsterzeugtes bzw. selbstgeschaffenes Üben. In der Grundstufe geht es um das Üben von Entspannung. Die Trainierenden erfahren, wie sie im Organismus Entspannung sich ausbreiten lassen können. Die Entspannung kann gelingen, weil im Menschen alle Lebensfunktionen regelkreisartig

miteinander verbunden sind. Autogenes Training fördert das reibungslose Zusammenwirken von Sinnen, Nerven und Organen. Die autogenen Suggestionen bringen die Sinne, Nerven und Organe in harmonischen Einklang. Der Einklang, die Harmonie ist dank biologischer Regelkreise der bei normaler Belastung vorherrschende Zustand. Disharmonie beruht auf problematischen Spannungen, die leicht zu Schädigungen im Organismus führen. Nervosität und Problemdruck breiten sich schnell zu Bluthochdruck oder zu Magenenerkrankungen aus. Das Autogene Training kann zwar nicht auf direktem Wege Belastungen oder Konflikte lösen oder beseitigen. Mit seiner Hilfe lassen sich jedoch günstigere Voraussetzungen schaffen, um mit vorhandenen Belastungen leichter umgehen zu können. Die Übenden lernen, auf Verspannung mit gezielter Entspannung zu reagieren. Mit dieser Reaktion vergrößern sie zunächst den Abstand zu den unbewältigten Themen. Die Entspannungsreaktion schiebt sich zwischen das Problem und die vorherige Spannungsreaktion. So wird die Spannungsreaktion weitgehend verhindert. Ist das erreicht, fällt es leichter, problematische Situationen in entspannter Grundhaltung zu bearbeiten und zu lösen.

Eine gelassener Einstellung gegenüber Konflikten und Problemen bedeutet gleichzeitig aktive Gesundheitsvorsorge, mehr Selbstsicherheit und mehr Entspannung. Das Autogene Training kann helfen, eine gelassene Grundhaltung zu erlangen und zu stärken, die es ermöglicht, mit den Alltagsbelastungen und den eigenen Schwächen

leichter fertig zu werden. Gesundheitsvorsorge heißt, vorsorglich ein Entspannungsverfahren zu erlernen, das in schwierigen Situationen entlastend wirksam ist und sich zusätzlich entspannend einsetzen läßt.

Beeinflussung von Nerven, Muskeln und Kreislauf

Im autogenen Training lernen Sie, das Vegetative Nervensystem, die Muskeln und das Kreislaufsystem willentlich positiv, d. h. gesundheitsförderlich zu beeinflussen. Jeder kennt die geistig und körperlich schädigenden Auswirkungen von negativen Einreden: Versagensbefürchtungen führen leicht zu Unsicherheit, Gereiztheit oder Herzbeschwerden. Mit den positiven suggestiven Möglichkeiten, über die jeder verfügt, können Sie über das Vegetative Nervensystem das Muskel- und Kreislaufsystem positiv beeinflussen und das Wohlbefinden verbessern. Vegetatives Nervensystem heißt zu Deutsch Lebens-Nervensystem. Diese Bezeichnung ist bedeutungsvoll, da das Lebensnervensystem tatsächlich die Lebensfunktionen, wie Herzschlag oder Atmung weitgehend steuert. Mit seinen suggestiven Fähigkeiten kann jeder sein Lebensnervensystem unterstützen.

Empfindungen, die bei den Übungen auftreten, lassen sich in der Grundstufe mit Vorgängen im Organismus erklären. Die Übungen des autogenen Trainings bewirken nachweisbare Zustandsveränderungen im Körper. Denken Sie an die Wärmeübung im autogenen Training: die Wär-

meempfindung kommt dadurch zustande, dass sich Blutgefäße in den angesprochenen Körperbereichen erweitern. Um diese Gefäßerweiterung zu erreichen, nutzen Sie Ihre Suggestivkräfte, indem Sie sich mit Ihren Selbstbeeinflussungskräften in bestimmte Körperbereiche hinein denken, hinein spüren und Veränderungsimpulse mittels des vegetativen Nervensystems zu den vorgestellten Organen leiten. Dabei benutzen Sie auto-suggestive Leitformeln wie „Arme und Beine sind angenehm warm“. Wie dies im Einzelnen vonstatten geht, erfahren Sie in Kursen zum Autogenen Training, die Diplom-Psychologen und Ärzte in Praxen oder Bildungseinrichtungen durchführen. Die Kursleiter sollen als Grundvoraussetzung ein Psychologie- oder Medizinstudium absolviert haben, um sich mit psychischen und psychosomatischen Phänomenen auszukennen. Diese Fachleute können aufgrund ihrer Ausbildung und speziellen Weiterbildung bei eventuell auftretenden Schwierigkeiten während des Trainings die Hindernisse ausräumen und den Entspannungsprozess ungehindert vonstatten gehen lassen. Die anerkannten Kursleiter der Ärztlichen Gesellschaft (DGÄHAT) und der Deutschen Gesellschaft für Entspannungsverfahren (www.DG-E.de) haben ihre Qualifikation bei ihren Dachorganisationen nachgewiesen. Sie sind im Umgang mit körperlichen und seelischen Prozessen und in der Handhabung psychosomatischen Wechselwirkungen besonders ausgebildet.

Ganzheitliche Entspannung

Das Autogene Training ist ein ganzheitliches Verfahren, das die harmonische Einheit von Körper und Seele fördert. Diese Einheit ist wichtig, da Leiden und Beschwerden oft durch Aufspaltung der Ganzheit und durch einseitige Betonung von Teilbereichen entstehen.

Fallbeispiel

Björn hatte früh seinen Vater bei einem Unfall verloren. In seiner Jugend lebte er ziemlich zurückgezogen, er war wenig mit Freunden zusammen. Er wurde Controller und engagierte sich stark in seinem Beruf. Heute ist er verheiratet und nutzt jede freie Minute für seinen Sport. Seine Frau beklagt sich über seine einseitige Interessenlage. Sie wirft ihm vor, sich im Beruf zu überfordern und dann wild nach Ausgleich zu suchen. Er sei nur noch eine berufliche Denkmaschine und eine sportliche Kraftwalze. Das könne auf Dauer gesehen nicht gutgehen. Björn würde überhaupt keine Gefühle mehr zeigen, auch der partnerschaftliche Umgang miteinander sei arg unterkühlt.

Björn versteht nicht, was seine Frau ihm sagen will. Er behauptet: „Uns geht es doch gut. Ich habe nur ein paar Magenprobleme und der Blutdruck könnte besser sein.- Mir wurde beim Gesundheits-Check-up Autogenes Training empfohlen. Wenn es Dich beruhigt, kann ich es ja mal ausprobieren.“

Im Autogenen Training verbinden Sie die geistige, gefühlsmäßige und körperliche Ebene mit autosuggestiver Selbstbeeinflussung. Mittels Kör-

perwahrnehmung spüren Sie sich in Organfunktionen hinein, die sie mit Entspannungssuggestionen harmonisieren. Die Erfahrenen werden sich ihrer Ganzheit bewußt und lernen ganzheitlich zu leben.

Mit dem Autogenen Training lernen Sie, den Kreisprozess der sich verschlimmernden Symptome zu unterbrechen, der mit Verspannungen und Verkrampfungen beginnt und oft weiterführt zu Schlafstörungen, Leistungsminderung, Konzentrationsschwäche, Angst, Durchblutungsstörungen, Organbeschwerden oder Krankheiten. Diese und andere Störungen können Sie durch willentliche Selbstbeeinflussung angehen und lindern bzw. beseitigen. Trotz vorhandener Probleme können Sie lernen, die psychovegetativen Steuerungsmechanismen wieder stärker zu koordinieren und aus dem früheren Teufelskreis einen harmonischen Engelskreis zu machen.

Um die Umstellung des Organismus auf eine günstigere Regulierung zu erreichen bedarf es natürlich einiger Übung, damit die Vorsatzformeln des selbstgestalterischen Autogenen Trainings sich einprägen und ihre entspannende Wirkung entwickeln können.

Übungen der Grundstufe

Die Entspannungsübungen lassen sich gut in einem sechs- bis zehnstündigen Kurs erlernen; am besten geht es selbstverantwortlich in einem Gruppenkurs. Die Wahrnehmungen und Erlebnisse, die bei den Übungen auftreten, sollen be-

sprochen und Schlüsse daraus gezogen werden. Das ist zur ganzheitlichen Absicherung des Autogenen Trainings wichtig und nur in kleinen Gruppen mit etwa 6 bis höchstens 12 Personen oder im Einzelunterricht gewährleistet. Die im Unterricht besprochenen Übungen sollen dann selbständig eingeübt werden. Dazu wählen Sie zunächst in gewohnter Umgebung einen ruhigen Ort und nehmen eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein. Die Sitzhaltung ist wegen der späteren leichteren Übertragbarkeit in Alltagssituationen eher zu empfehlen, als die zu passive Liegehaltung.

Grundstufenübung

Einleitung

Ich suche einen ruhigen Raum auf ...

Ich nehme meine entspannte Sitzhaltung ein ...

Ich stelle mich auf die Grundübungen des Autogenen Trainings ein ...

Grundübungen

Der rechte Arm ist ganz schwer ...

Ich bin ganz ruhig ...

Der rechte Arm ist angenehm warm ...

Ich bin ganz ruhig ...

Die Atmung ist ganz ruhig – Es atmet in mir ...

Ich bin ganz ruhig ...

Das Herz schlägt ruhig und gleichmäßig ...

Ich bin ganz ruhig ...

Das Sonnengeflecht ist ruhig und strömend warm ...

Ich bin ganz ruhig ...

Die Stirn ist angenehm kühl ...

Ich bin ganz ruhig ...

Abschluss

Wenn ich die Übungen beenden möchte, lenke ich meine Gedanken auf das Hier und Jetzt und aktiviere mich mit der Formel: Arme fest, Augen auf, tief durchatmen! (Üb-Ende)

Nachbetrachtung

Wie ist es Ihnen bei der Durchführung der Grundübungen ergangen? Konnten Sie die Vorsätze realisieren? Sind die gewünschten Empfindungen eingetreten oder hatten Sie Schwierigkeiten damit?

Wenn es für Sie noch schwierig ist, die angestrebten Wahrnehmungen hervorzurufen, ist es ratsam, vor Beschäftigung mit der Oberstufe zunächst die Grundübungen des Autogenen Trainings oder eine andere Entspannungsmethode konsequent einzuüben. Die sichere Beherrschung der Grundstufe des Autogenen Trainings oder des Progressiven Entspannungstrainings (s. Brenner, 2004) erleichtert das Voranschreiten in der Fortgeschrittenenstufe und in der Oberstufe enorm.

Die Vorsätze in der Fortgeschrittenenstufe und in der Oberstufe sind personbezogener formuliert, als die Vorsätze in der Grundstufe. Wenn Sie möchten, können Sie ab jetzt auch die Grundformeln entsprechend der folgenden Anleitungen persönlicher gestalten bzw. erweitern. Nach der Einstimmung auf die Übungen können die persönlich formulierten Vorsätze z. B. folgendermaßen lauten:

Individuelle Formulierungen

Meine Arme (und Beine) sind ganz schwer

Ich bin ganz ruhig

Meine Arme (und Beine) sind angenehm warm

Ruhig

Meine Atmung ist ganz ruhig, es atmet mich

Mein Herz schlägt ruhig und gleichmäßig

Ich bin ganz ruhig

Mein Sonnengeflecht ist ruhig und strömend warm

Mein Schulternackengebiet ist ganz ruhig, schwer und warm

Meine Stirn ist angenehm kühl

Ruhe

Abschluss:

Wenn ich die Übungen beenden möchte, schalte ich innerlich um und aktiviere mit meiner Formel:

Arme fest, Augen auf, tief durchatmen!

Einsatz der Grundübungen

Die Grundübungen haben ein langfristig überdauerndes und ein kurzfristiges Ziel. Langfristig fördern sie umfassende Entspannung, die von einer dauerhaft besseren Regulation der Körpersysteme begleitet wird. Dies entspricht einer umfassenden Harmonisierung der körperlichen Funktionen und einer Absenkung des Erregungsniveaus. Kurzfristig lässt sich die eingeübte Entspannungsreaktion in jeder belastenden Situation

zusätzlich einsetzen, um augenblicklich das Erregungsniveau noch weiter absenken zu können. So wird es möglich, sich gelöster und souveräner mit den Alltagsanforderungen auseinander zu setzen.

Auch bei ursprünglich körperlichen Leiden ist das Autogene Training hilfreich. Der Grad der Beeinflussbarkeit ist allerdings von der Ursache bzw. der Herkunft der Beschwerden abhängig. In jedem Falle sind die Grundübungen hilfreich, um z. B. bei Wirbelsäulenbeschwerden den belastenden Kreisprozess von Schmerz-Verspannung-Schmerz zu unterbrechen und Beschwerden zu lindern. Eine Magenschleimhautentzündung wird bei autogen Trainierten - sofern sie überhaupt auftritt - wesentlich schneller abklingen als bei Untrainierten. In einer gelasseneren Grundhaltung können Sie Probleme leichter handhaben und somit psychosomatische Erkrankungen überflüssig machen. Mit Entspannung lassen sich die Schleimhäute vorbeugend positiv beeinflussen, die Auftrittswahrscheinlichkeit von Magen-darmerkrankungen verringert sich erheblich.

Die körperlichen Erlebnisse und Wahrnehmungen bei den Grundübungen zeigen auch Stärken und Schwächen der Person. Wenn Sie trotz positiver Wahrnehmungen während der Übungen an Ihren Trainingsfortschritten zweifeln, könnten sich darin persönliche Unsicherheitsgefühle zeigen. Eine ausgeprägte Willenskraft hingegen kann sich in konsequentem Trainieren zeigen. Eine Fixierung auf den Herzschlag kann auf Angstgefühle hinweisen. Diese und weitere Themen lassen sich im Anschluss an die Grundstufe in

der Fortgeschrittenenstufe und in der Oberstufe des Autogenen Trainings aufgreifen. Die Fortgeschrittenenstufe führt von der Organebene der Grundstufe auf die geistige Stufe der formelhaften Vorsatzbildung. Vorsätze für den Alltag werden autogen erarbeitet und maßgeschneidert eingesetzt. Bei der Oberstufe geht es um autogene Meditation. Die Meditierenden vertiefen die seelische Innenschau und gehen den Sinnfragen des Lebens nach. Dazu stellen die Meditierenden die Grundstufe nicht auf eine höhere Ebene, sondern sie nutzen die Grundübungen, um leichter auf die meditative Stufe zu gelangen. Die Grundstufe ist ein komplettes, körperbezogen heilsames System, das sich zudem für weitergehende Ziele nutzen lässt.

Die Fortgeschrittenenstufe - Leitsatzsuggestionen

Die Fortgeschrittenenstufe des Autogenen Trainings wird auch als Mittelstufe bezeichnet. Sie befasst sich vorrangig mit den seelischen und sozialen Faktoren, die zu Verspannungen führen. Die Fortgeschrittenenstufe arbeitet mit selbstformulierten formelhaften Vorsätzen, wie „Ich bin sicher“ oder „Ich schaffe es“. Die Vorsätze sollen je nach aktueller Thematik das Verhalten oder die Einstellungen beeinflussen. Die Lernwilligen sollen die Leitsätze in professionell geleiteten Kursen erarbeiten, um die Realitätsnähe bzw. die Realisierbarkeit der Vorsätze kontrollieren und die Formulierungen korrigieren zu können. Die Suggestion „Ich schaffe es“ ist nämlich nur sinn-

voll, wenn die objektiven Voraussetzungen dafür vorhanden sind bzw. geschaffen werden können. Da der Geist die Einschätzung der Realität mit irrationalen Denken, z. B. „Ich muss es schaffen“ oder „Ich kann nicht anders“ beeinträchtigen kann, ist es ratsam, die Autosuggestionen im Zusammenwirken mit psychologischen Fachleuten oder möglichst objektiven Mitmenschen zu erarbeiten. Erarbeiten heißt auch Experimentieren, Erfahrungen sammeln, Zwischenschritte gehen und Zwischenziele formulieren. Da die suggestiv orientierte Fortgeschrittenenstufe weitgehend kopfgesteuert ist, müssen Sie immer wieder Ihr Denken mit Ihrem Fühlen, Wollen und den objektiven Möglichkeiten in Einklang bringen. Dies ist autodidaktisch recht schwierig. Das Ziel ist nicht wie in der Grundstufe, Entspannung im Organismus zu fördern, sondern mit geistig-seelischen Kräften in die verschiedensten geistig-seelischen und psychosomatischen (Dys-)Regulationen einzugreifen. Die Gefahr der Irrsinn und Verirrung sollte stets vor Augen bleiben.

Suggestionen sind mit starken zielfördernden Kräften verbunden. Suggestionen können positive und negative Ziele verfolgen und sind deshalb sehr verantwortungsvoll einzusetzen. Die Suggestion „Ich will durchhalten“ ist sinnvoll, wenn die zu erwartende Kraftanforderung mit den vorhandenen Kräften im Einklang steht und das Ziel lohnend erscheint. Die Ressourcen sollen in ausreichendem Maß vorhanden sein, die Gesundheit darf nicht gefährdet werden. Die Suggestion „Ich will durchhalten, koste es, was es wolle“ missachtet die Ressourcenregel und ist deshalb abzu-

lehnen. Kurze, rhythmisierte Formeln sind günstig. Manchen hilft die Reimform. Die Formulierungen sollen zur Person und ihren Sprachgewohnheiten passen. Auf jeden Fall sollen sie positives Erleben hervorrufen und keine Verneinungen enthalten. Verneinungen werden in Suggestionen meist nicht wirksam. Bei der Autosuggestion „Ich will nicht mehr rauchen“ tritt der Inhalt „Rauchen“ in den Vordergrund, das „nicht“ tritt in den Hintergrund. Manchen helfen Verbildlichungen oder humorvolle Formulierungen, wie „Nur der Schornstein raucht“ oder „Teer gehört auf die Straße“. Schließlich ist darauf zu achten, dass der Vorsatz kurz und prägnant in der Gegenwartsform und als Aussage formuliert wird: „Ich bin frei“ (von Rauch) oder: „Ich bin frei in meinen Entscheidungen“. Diese Regeln, die hier in Frageform zusammengestellt sind, gelten für die Fortgeschrittenenstufe und sinngemäß für die anderen Stufen des Autogenen Trainings.

Grundregeln für formelhafte Vorsätze

1. Objektivitätsregel: Ist das Ziel grundsätzlich realisierbar? Welche Möglichkeiten zur Zielerreichung stehen zur Verfügung?
2. Ressourcenregel: Sind die Möglichkeiten bzw. Kräfte in ausreichendem Maße vorhanden?
3. Individualitätsregel: Sind die Formulierungen individuell passend? Ist der Sprechrhythmus, evtl. der Reim persongemäß?