

DELIA GRASBERGER

Autogenes Training

Über 100 Anwendungen
für Körper und Seele



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2014

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Anna Cavelius

Lektorat: Anna Cavelius

Bildredaktion: Nadia Gasmi

Covergestaltung: independent Medien Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Daniel Seebacher

 ISBN 978-3-8338-4366-2

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Marc Oeder

Illustrationen: Orlando Hoetzel, Berlin

Fotos: Marc Oeder, Action Press, Alimdi, Anzensberger, Bilderberg, BPK Images, Colourbox, Corbis, DDP Images, F1 Online, Fotolia, Getty Images, Glowimages, Interfoto, Istockphoto, Laif, Masterfile, Mauritius, Picture Press, Plainpicture, Shutterstock, Stocksy

Syndication: www.seansons.agency

GuU 8-4366 10_2019_01

Aktualisierung 2019/003

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Der klassische Aufbau des Autogenen Trainings

Sie werden sehen: Gleich in den ersten Übungsstunden beginnt das Autogene Training seine Wirkung zu entfalten. Die Technik der selbsthypnotischen Versenkung gliedert sich in drei Stufen:

Die Grundstufe ist ein körperliches Entspannungsverfahren, das aus sieben aufeinanderfolgenden Übungen besteht. Dabei lernen Sie, Ihr Gedankenkarussell abzuschalten, Ihre Selbstwahrnehmung zu trainieren und körperliche Funktionen gezielt zu beeinflussen. Der Organismus gelangt durch die Übungen wieder ins Gleichgewicht, Beschwerden und Schmerzen können gelindert und ihr Heilungsverlauf sehr günstig beeinflusst werden.

Die Mittelstufe ist ein Mentaltraining mit Formeln zur langfristigen Selbstbeeinflussung. Hier geht es um die Bearbeitung individueller Fragen und Probleme. Sie lernen hier Ihre persönlichen Formeln zu erstellen und anzuwenden, um Ihr Leben schrittweise nach Ihren Wünschen zu gestalten. Entscheidend sind dabei Ihre individuellen Zielsetzungen.

Die Oberstufe – ist eine Selbsthypnose-Technik, mit der man auf das eigene Unterbewusstsein Einfluss nimmt. Eine perfekte Beherrschung der Grundstufe ist hier Voraussetzung. Sie dient der Entwicklung gestalterischer Ressourcen, die das Leben erfreulich verändern.

Das bringt Ihnen das Autogene Training

Mit Hilfe des Autogenen Trainings versetzen Sie sich in einen tiefen Entspannungszustand bei vollständigem Bewusstsein. Bei dieser Form der Selbsthypnose oder Autosuggestion versenken Sie sich in Ihr Selbst, konzentrieren sich auf innere Zustände und verbinden sich mit heilenden und stärkenden Ressourcen.



Im **Zustand der selbsthypnotischen Versenkung die Selbstwahrnehmung intensivieren**, Möglichkeiten zur Selbstkontrolle eröffnen, und sich mit persönlichen Ressourcen für ein erfüllteres Leben verbinden.



Die autosuggestive Heilmethode zur Linderung von Schmerzen, Beschwerden und zur **Stärkung des Immunsystems.**



Die **mentale Tiefenentspannung gegen Stress und Burnout**: Sie wirkt auf Herz und Kreislauf, die Atmung und das Nervensystem, bringt sofortige Erholung und steigert so die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.



Autogenes Training - die Basics

Mithilfe des Autogenen Trainings, einer sanften Form der Selbsthypnose, können Sie positiv auf Ihre Gedanken und Gefühle Einfluss nehmen. So programmieren Sie sich zu einer gelasseneren, in sich ruhenden Persönlichkeit um und können zahlreiche Beschwerden wirkungsvoll selbst behandeln.

Werde der Beste, der du sein kannst

Informationen, Gedanken und innere Bilder können unsere Gefühlswelt und damit auch unser körperliches Befinden extrem beeinflussen. Unsere Stimmung kann innerhalb von Sekunden von ausgelassener Fröhlichkeit zu tiefster Traurigkeit umkippen, verbunden mit Kreislaufschwäche, Magenschmerzen, Übelkeit oder auch Durchfall. Dazu braucht es nur eine kurze SMS: »Sie sind entlassen« oder »Sie haben nicht bestanden« oder »Deine Mutter ist gestorben«. Umgekehrt können aber die Aussagen »Ich liebe dich« oder »Ich bin gleich bei dir« oder »Sie bekommen den Job« auch die höchsten Glücksgefühle auslösen und sogar die Gesundheit günstig und nachhaltig beeinflussen.



Das Autogene Training ist die ideale Entspannungseinheit und Energietankstelle für jederzeit und überall. Nach einer Übungszeit von etwa zwei Monaten können Sie aktiv damit »arbeiten«.

DIE MACHT DER GEDANKEN UND GEFÜHLE

Auch unsere eigenen Gedanken und Bilder beeinflussen unser Leben in einer nachhaltigen Weise. Haben wir beispielsweise Angst zu versagen, so ist die Wahrscheinlichkeit wesentlich größer, dass dieses Ereignis tatsächlich eintritt, als wenn wir voller Zuversicht an ein Ereignis herangehen. Zweifel und Angst schränken uns ein, sodass wir unsere Fähigkeit zu lieben und kreativ zu sein verkümmern lassen und dadurch weniger erfolgreich sind, als wenn wir davon ausgehen, voller Selbstbewusstsein unsere Lebensziele zu erreichen.

INFO

SCHNELL ERLERNBAR, SOFORT WIRKSAM

- Für das Erlernen der sieben Übungen der Grundstufe (ab \geq) können Sie pro Übung ca. acht Tage einplanen. Das heißt, Sie sind nach zwei Monaten so weit, diese Übungen spontan und bei Bedarf einzusetzen.
- Danach können Sie auch mit der Mittelstufe (ab \geq) und dem Einsatz individuell zu Ihnen und Ihrer Situation passender Formeln üben.
- In der Oberstufe (ab \geq) finden Sie Übungen mit denen Sie die eigenen inneren Ressourcen entwickeln können.

Sich positiv programmieren

Mithilfe des Autogenen Trainings, einer Form der Selbsthypnose und die am weitesten verbreitete Entspannungsmethode der Welt, lernen Sie nun bewusst, positiv auf Ihre Gedanken, Gefühle und auf Ihr Unterbewusstsein Einfluss zu nehmen. Sie programmieren sich selbst zu einer gelasseneren, zuversichtlicheren und selbstbewussteren Persönlichkeit um.

Wenn Sie die sich leicht einzuprägenden Übungen, die Sie auf den folgenden Seiten finden werden, sorgsam lernen und die dort stehenden Formeln des Autogenen Trainings richtig anwenden, dann garantiere ich Ihnen, dass sie im positiven Sinn zu wirken beginnen. Sie werden lernen, sich in tiefe Entspannungszustände zu versenken, und können durch die nachfolgende wirksame Selbstbeeinflussung Ihr Leben insgesamt in vielerlei Hinsicht positiv beeinflussen. Und dabei erleben Sie nur angenehme Nebenwirkungen, Sie können alles nur richtig und überhaupt nichts falsch machen.

Bei unserer ersten Begegnung blickte Freud mich prüfend an und sagte: »Sie glauben doch nicht, dass

*Sie heilen können?«, worauf ich erwiderte:
»Keinesfalls, aber ich meine doch, dass man wie ein
Gärtner Hindernisse wegräumen kann, die der echten
Eigenentwicklung im Wege stehen.« »Dann werden
wir uns schon verstehen«, erwiderte Freud.*

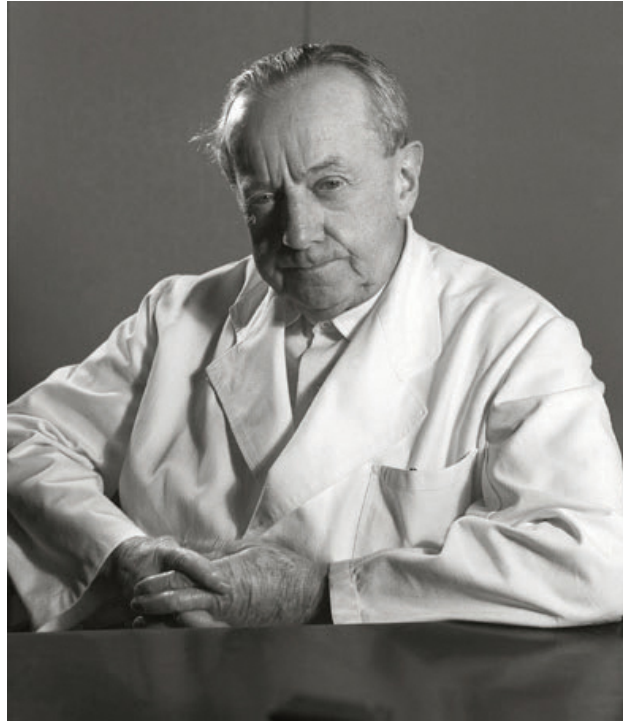
J. H. Schultz, Das Autogene Training

Einfach und tiefenwirksam

Das Autogene Training ist vielfältig einsetzbar und an fast jedem Ort ohne größeren Aufwand und innerhalb kürzester Zeit durchführbar. Der Umgebung fällt oft gar nicht auf, dass man es gerade anwendet. Innerhalb von kurzer Zeit kann man auf diesem Weg Kraft und Energie tanken und sich gezielt durch eine Form der Selbsthypnose beeinflussen. Aber kann man sich damit auch wirklich heilen?

Schauen wir, wie sich der Begründer des Autogenen Trainings, der Arzt und Psychiater Prof. Johannes Heinrich Schultz, dazu in einem Gespräch mit Sigmund Freud äußerte:

Tatsächlich gelingt es nachweislich, mit dem Autogenen Training heilsam auf seelische wie körperliche Beschwerden einzuwirken. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Übungsfolge, die unser Gesamtbefinden vorteilhaft verändern kann. Insofern gewinnt es eine größere Bedeutung, wenn man es, ähnlich wie das Zähneputzen, in seinen täglichen Tagesablauf integriert. Viel mehr Zeit braucht man auch nicht dafür.



Der Nervenarzt Prof. Dr. J. H. Schultz entwickelte in den Dreißigerjahren des letzten Jahrhunderts die Selbsthypnose.

WELCHEN GEWINN BRINGT DAS AUTOGENE TRAINING?

In der Grundstufe kann man mit der Hilfe des Autogenen Trainings effektiv körperliche und seelische Disharmonien ausbalancieren. Der Organismus gelangt durch die Übungen wieder ins Gleichgewicht, körperliche Beschwerden und Schmerzen können gelindert und ihr Heilungsverlauf sehr günstig beeinflusst werden. Sie können wirkungsvoll Stress abbauen und blitzschnell Energie und Kraft tanken, um so einem vielleicht drohenden Burn-out entgegenzuwirken. Ihre Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung verbessern sich.

Unterstützung bei der Selbstentwicklung

Mithilfe der Übungen der Oberstufe schließlich können Sie Ihre gesamte Persönlichkeit erfolgreich entwickeln. Sie werden selbstbewusster, optimistischer und tatkräftiger. Indem Sie gelassener und zuversichtlicher werden, wird sich

zwangsläufig auch die Beziehung zu Ihren Mitmenschen verbessern, und Ihre Lebensziele lassen sich leichter erreichen. Bei psychotherapeutisch zu lösenden Problemen sollte man sich aber zusätzlich Unterstützung durch einen Fachmann holen. In diesem Buch wird das Autogene Training eher als Möglichkeit zur positiven Selbstentwicklung eingesetzt. Die Methode funktioniert dabei unabhängig von jeglichen kulturellen Hintergründen. Schließlich basiert sie auf dem naturwissenschaftlichen Grundprinzip, dass in dem Moment, in dem wir uns eine Handlung vorstellen, in unserem Gehirn dieselben Nervenzellen aktiv sind, wie dann, wenn wir sie tatsächlich durchführen. Im tief entspannten Zustand des Autogenen Trainings werden deshalb gezielt Botschaften und Handlungsimpulse fest in unserem Unterbewusstsein verankert.

Das Soforthilfe-Programm

Die Übungen können Sie zu jeder Tageszeit und an vielen Orten durchführen, beispielsweise im Büro, in der U-Bahn, vor einem Meeting, im Auto an einer roten Ampel – ohne dass es groß auffällt. Lediglich der Zuwachs an Lebensfreude wird vermutlich nach einiger Zeit bemerkt werden. So werden Sie sich innerhalb kürzester Zeit effektiv entspannen, regenerieren und nicht zuletzt erfolgreich programmieren.

DIE ENTSTEHUNGSGESCHICHTE DES AUTOGENEN TRAININGS

Professor Johannes Heinrich Schultz arbeitete viele Jahre lang in einem Hypnosezentrum in Breslau. Schon zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn machte er die Beobachtung, dass Gedanken und innere Bilder den Menschen in einem weit größeren Ausmaß beeinflussen, als ihm mitunter bewusst ist. Er war begeistert davon, wie man mithilfe der Hypnose viele Krankheiten mit psychosomatischen Ursachen lindern oder heilen konnte.

Als Schultz in den 1920er Jahren in Berlin eine eigene Nervenarztpraxis eröffnete, kam er auf die Idee, dass seine Patienten die Selbsthypnose erlernen könnten, um sich zu heilen. Dabei sollten sie sich in einen immer tiefer werdenden Entspannungszustand begeben, der den Trancezuständen ähnelte, die man aus den Ritualen von verschiedenen Urvölkern kannte.

Entwicklung einer Heilmethode

Um die praktische Umsetzung zu entwickeln, hypnotisierte Schultz seine Patienten und befragte sie in diesem Zustand akribisch nach körperlichen und psychischen Veränderungen, wie Schmerzfreiheit oder eine zuversichtlichere Einstellung, die sie durch das Üben bei sich wahrgenommen hatten. Diese Beobachtungen waren die Grundlage von über 400 wissenschaftlichen Arbeiten zu diesem Thema. 1926 stellte Schultz seine Ergebnisse erstmalig einem breiten Publikum vor. Mit der Zeit integrierte er auch Erkenntnisse aus dem indischen Yoga und der japanischen Zen-Meditation. In seinem 1932 publizierten Buch *Das Autogene Training* hat der Psychologe mehrere Patientenverläufe und beachtliche Heilerfolge zeitlich genau dokumentiert. Die ursprünglichen Übungen von Schultz wurden danach ständig aufgrund neuer Erkenntnisse erweitert.

Während das Autogene Training zunächst zur Unterstützung der psychotherapeutischen Behandlung von Patienten eingesetzt wurde, wenden es heute auch immer mehr gesunde Menschen zur Verbesserung ihrer Lebensqualität in vielen verschiedenen Bereichen an. Inzwischen ist die Technik weltweit verbreitet und wird nicht nur in Deutschland offiziell als Heilmethode anerkannt.

INFO

HEILENDE IMPULSE

Der griechische Begriff *auto* bedeutet »ursprünglich, selbsttätig«; *genero* »entstehendes, sich erzeugendes« Training. Im Unterschied zur Hypnose, wo ein Heiler von außen einen Impuls setzt, entsteht hier der Anstoß zur Verbesserung von innen heraus. Man lernt, sich in einen anderen Bewusstseinszustand zu versetzen. Das kann man sich selbst beibringen, dabei auch ganz spezielle Formeln einsetzen und sein eigenes selbstbestimmtes Lebenskonzept damit gestalten, ohne abhängig von einem anderen zu sein. Im Buch finden Sie zahlreiche Angebote an individuellen Formeln und inspirierenden Bildern als Beispiele zur freien Auswahl.

Der Aufbau des Autogenen Trainings

Sie werden sehen: Gleich in den ersten Übungsstunden beginnt das Autogene Training seine Wirkung zu entfalten. Mit zunehmender Erfahrung wird es immer effektiver, denn im Lauf der Zeit kommen immer neue Hilfsmittel hinzu.

DIE TECHNIK

- 1. Die Grundstufe** ist ein körperliches Entspannungsverfahren, das aus sieben aufeinanderfolgenden Übungen besteht. Dabei lernen Sie, Ihr Gedankenkarussell abzuschalten, Ihre Körperwahrnehmung und Fantasie zu trainieren und körperliche Funktionen gezielt zu beeinflussen.
- 2. Die Mittelstufe** ist ein Mentaltraining mit Formeln zur langfristigen Selbstbeeinflussung. Hier geht es um die Bearbeitung individueller Probleme und Ziele. Sie lernen hier Ihre persönlichen Formeln zu erstellen und anzuwenden, um Ihr Leben schrittweise nach Ihren Wünschen zu gestalten.
- 3. Die Oberstufe** ist eine Selbsthypnose-Technik, mit der man auf das eigene Unterbewusstsein Einfluss nimmt. Eine perfekte Beherrschung der Grundstufe ist hier Voraussetzung. Diese Form des Autogenen Trainings ist tiefenpsychologisch orientiert und benutzt meditative Techniken mit dem Ziel, nach innen zu schauen, Erlebnisse zu verarbeiten, sich selbst zu erfahren. Sie dient der Entwicklung gestalterischer Ressourcen.



»Yoga des Westens« wird das tief auf unser Unterbewusstsein wirkende Autogene Training auch genannt.

DIE GRUNDSTUFE

In der Grundstufe erlernen Sie in wenigen Tagen eine Entspannungsmethode, die Sie körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht bringt, indem Sie Ihr selbstständig arbeitendes, sogenanntes autonomes Nervensystem beeinflussen. Sie lernen, in kürzester Zeit auf das parasympathische Nervensystem umzuschalten, welches der Regeneration dient. So kommt es sehr rasch zu tiefer gehenden Erholungseffekten. Gleichzeitig lernen Sie, Ihre einzelnen Körperfunktionen gezielt zu regulieren.

TIPP

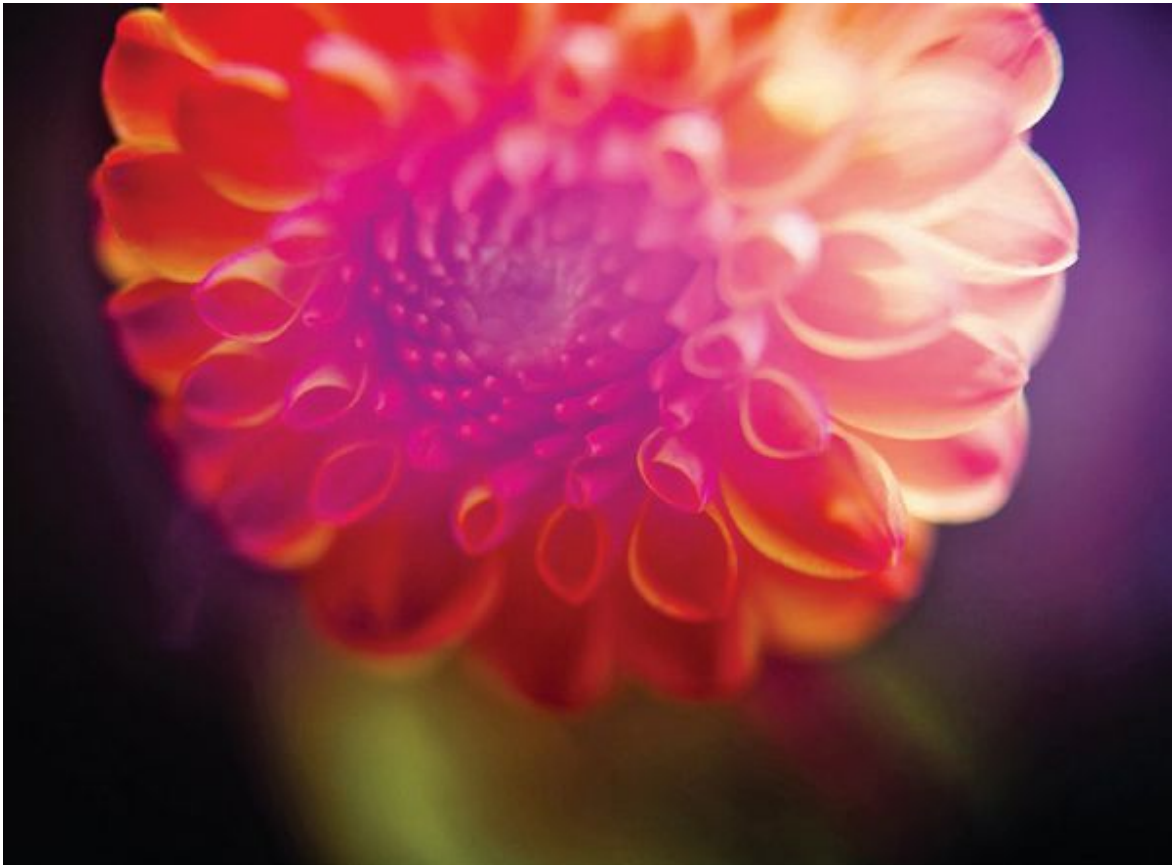
SICH BEWUSST BEEINFLUSSEN

Coué zufolge kann man sein Leben enorm verbessern, wenn man sich täglich nach dem Erwachen und vor dem

Einschlafen, also einem Zustand, der dem des Autogenen Trainings sehr ähnlich ist, 20-mal halblaut den Satz sagt: »Es geht mir Tag für Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.« Dabei sollten die Augen geschlossen sein, und man sollte sich mit kindlicher Zuversicht auf die Kraft dieser Worte konzentrieren und seinen Fokus auf die eintretenden positiven Veränderungen richten.

Nachweisbare positive Effekte

Aber auch Ihre Stimmung wird ausgeglichener, gelassener und fröhlicher. Inzwischen belegen neuere Forschungsergebnisse der Psychologischen Abteilung an der Universität Potsdam, dass man bereits mit der Grundstufe des Autogenen Trainings innerhalb von vier Wochen kontinuierlich positive Effekte erreicht, wenn man sich entsprechend beeinflusst. Man konnte nachweisen, dass sich die Entspannungs- und Erholungsfähigkeit schneller aufbaut und dass überstarke Affekte gebremst werden. Das Gefühl für die eigene Selbstbestimmung und Selbstkontrolle erhöhte sich ebenfalls, dadurch wird man insgesamt gelassener. So kommt es langfristig zu einer Veränderung der eigenen Persönlichkeit. Durch die Aktivierung der körpereigenen Selbstheilungskräfte kann man gleichzeitig Krankheiten vorbeugen.



Die Stimmungsbilder, die Ihnen auf den nächsten Seiten beim Durchblättern begegnen, sind Inspirationsquellen, die Ihnen den Aufbruch und den Weg in Ihr Unterbewusstes, die Quelle Ihrer Selbstheilungskräfte, noch leichter machen.

DIE MITTELSTUFE

Nachdem Sie die Grundübungen des Autogenen Trainings (ab [>](#)) erlernt haben, können Sie in der Mittelstufe ([>](#)) dazu übergehen, Formeln zur Selbstbeeinflussung einzusetzen, die individuell auf Ihre Wünsche und Ziele abgestimmt sind. Diese können dabei den körperlichen wie den seelischen Bereich betreffen. Dadurch, dass sich die Wendungen, ähnlich wie bei einer Hypnose, im tiefen Entspannungszustand direkt an das eigene Unbewusste richten, entfalten sie eine stärkere Wirkung, als wenn man sie sich einfach nur vorsagt. Eine Botschaft benötigt dabei etwa drei Wochen, bis sie im Unbewussten ankommt, falls

man täglich mindestens einmal mit der entsprechenden Formel übt.

Individuelle Probleme lösen

Aufgegriffen hatte diese Zusammenhänge bereits der französische Apotheker Émile Coué (1857–1926). Er bemerkte, dass die Wirkung seiner Medikamente davon beeinflusst wurde, mit welchen Worten er sie seinen Patienten überreichte. Aus dieser Beobachtung leitete er die Überlegung ab, dass jeder Mensch sein Wohlbefinden steigern könne, indem er sich selbst eigene Formeln vorsagt.

Jeder Gedanke in uns ist bestrebt, wirklich zu werden. Nicht unser Wille, sondern unsere Einbildungskraft, das Vermögen sich etwas glauben zu machen, ist die bedeutsamste Fähigkeit in uns.

Émile Coué

Sich innerlich stärken und aufbauen

Beim Autogenen Training verstärken wir die Wirkung, indem wir uns zuvor mithilfe der Grundstufe in einen tranceartigen Zustand begeben. Dann finden die innerlich mit tiefer Überzeugung wiederholten Formeln einen viel leichteren Weg zum Unbewussten und entfalten dort ihre Wirkung. Wie effektiv die Anwendung von Formeln im Zustand des Autogenen Trainings tatsächlich sein kann, beweist das Beispiel des deutschen Arztes und Extremsportlers Dr. Hannes Lindemann, der sich intensiv mit dem Autogenen Training befasst hat. Er bereitete sich mithilfe dieser Methode auf das sehr fordernde Projekt einer Atlantiküberquerung in einem Faltboot vor. Diese fast übermenschliche Anstrengung bewältigte er in 72 Tagen trotz mehrerer Orkane und zweimaligem Kentern. Wie konnte dies gelingen? In den letzten sechs Monaten vor seinem Aufbruch beeinflusste er sich mit der Formel: »Ich

schaffe es. Kurs West.« Und selbst als er kurz vor dem Ziel unter Halluzinationen litt und er einen Mann in seinem Kanu sah, tauchte sein Vorsatz auf. Als er seinen imaginierten Mitfahrer fragte, was er von ihm wolle, antwortete der: »Kurs West« und stellte so den inneren Kompass wieder richtig ein.

DIE OBERSTUFE

Mithilfe der tiefenpsychologisch orientierten Oberstufe gelangt man in kürzester Zeit in einen tiefen und angenehmen Entspannungszustand mit einem vorübergehend geänderten Bewusstseinszustand, ähnlich dem bei einer Tiefenmeditation. Er ermöglicht es, sich in Bilder und Situationen hineinzusetzen und sie wie im Hier und Jetzt real zu erleben. Die übliche Einleitung über die Übungen der Grundstufe ermöglicht hier die Umschaltung in den veränderten Bewusstseinszustand, wo bildhafte Vorstellungen leichter aufsteigen, aber auch das jederzeit mögliche kontrollierte Aussteigen aus dem imaginierten Geschehen und das Beenden des Autogenen Trainings möglich ist. Die Inhalte der Übungen wechseln und dienen dem Einstieg in Bilder- und Erlebniswelten sowie der Visualisierung von Vorstellungen, die durch die Kraft des Unterbewusstseins und die des Bewusstseins geändert werden und auf diese Weise heilend wirken können. Auch hierbei werden gemäß der Methodik des Autogenen Trainings Formeln verwendet. Nach der Grundstufe mit ihrem körperlichen Fokus, der Mittelstufe mit der Bearbeitung individueller Probleme und Fragestellungen, steht hier die Innenschau und Selbsterfahrung im Zentrum des Übens. So kann man die Übungen der Oberstufe ganz gezielt und kontrolliert einsetzen, um gestalterische Ressourcen zu entwickeln, die das Leben erfreulich verändern. Eine vertiefte Selbstschau ist so möglich und eine Selbstkontrolle tief liegender innerer Strukturen und Muster.

Ich habe keine Heilkraft, nur Sie selbst.

Émile Coué

Trancezustände als Mittel zur Selbstentwicklung

Diese Technik ist an für sich nicht neu. Bereits im Altertum und bei vielen Naturvölkern kannten die Menschen Rituale, sich mithilfe einer tiefen Entspannung in einen selbsthypnotischen Zustand zu begeben, um sich positiv zu beeinflussen. Erst spät hat die Psychiatrie den Heilverfahren der Medizinmänner und Schamanen bei den Naturvölkern die gebührende Aufmerksamkeit geschenkt. Lange hielt man Berichte über Tranceerlebnisse für seltsam und allenfalls für Anthropologen interessant. Doch zeigten sich vereinzelt Wissenschaftler trotzdem fasziniert von diesen tradierten Methoden und griffen auf sie zurück, um sich zu Heilzwecken damit zu beschäftigen.

Im Zustand der Oberstufe des Autogenen Trainings kann man nun die gewünschten Fantasien gezielt einsetzen. J. H. Schultz veröffentlichte 1929 beim Vierten Kongress für Psychotherapie in Bad Nauheim eine wissenschaftliche Arbeit zur Oberstufe mit dem Titel: *Gehobene Aufgabenstufen im Autogenen Training*. In seiner Arbeit berichtete er über die Möglichkeiten der Selbsterkenntnis oft »bis zu überraschender Tiefe«. Statt mit der Erkenntnis des eigenen Selbst werden wir uns in diesem Buch aber eher mit der Selbstentwicklung beschäftigen, auch wenn beim Üben die eine oder andere Einsicht durchaus aufscheinen kann.

INFO

WAS BEDEUTET HYPNOSE?

James Braid, ein schottischer Arzt (1795–1860), prägte im Jahr 1843 für das Phänomen der Selbstversenkung den Begriff Hypnose, in Anlehnung an das griechische Wort *hypnos* für Schlaf. Gemeint ist damit ein Zustand, in dem

das Gehirn in einen Trancezustand verfällt und zwischen äußerer Realität und innerer Vorstellung nicht mehr klar unterscheiden kann.

Neurobiologische Grundlagen

Was passiert beim Autogenen Training im Gehirn? Der grundsätzliche Unterschied der Wirkungsorte von Grund-, Mittel und Oberstufe ist, dass in der Grundstufe das autonome vegetative Nervensystem beeinflusst wird und in der Mittel- und Oberstufe das zentrale Nervensystem mit dem Gehirn, unserer Steuerzentrale.

WIRKANSATZ FÜR DIE GRUNDSTUFE

In der Grundstufe wird das autonome vegetative Nervensystem trainiert. Anatomisch gesehen gliedert sich unser Nervensystem in zwei große Teilbereiche. Es gibt das zentrale Nervensystem, welches alle Nervenbahnen im Gehirn und Rückenmark umfasst. Es befindet sich eingebettet in unserem Schädel und dem Wirbelkanal der Wirbelsäule. Alle übrigen Nervenbahnen des Körpers gehören zum peripheren Nervensystem. Auf der funktionalen Ebene unterscheidet man zwischen einem willkürlichen und einem unwillkürlichen, vegetativen Nervensystem. Das willkürliche, welches auch als somatisches Nervensystem bezeichnet wird, steuert alle Vorgänge, die wir bewusst mit unserem Willen beeinflussen können. Dazu gehören unter anderem die gezielten Bewegungen der Arme und Beine. Im Gegensatz dazu regelt das vegetative, auch als autonom bezeichnete Nervensystem alle nicht willentlich gesteuerten Abläufe im Körper, die unabhängig von unserem Bewusstsein ablaufen. Es ist ständig aktiv, reguliert unter anderem die Atmung und die Tätigkeit der inneren Organe. Dazu empfängt es Signale aus dem Körper und sendet sie an das Gehirn, und umgekehrt leitet es Botschaften aus dem Gehirn an den Körper weiter, indem es beispielsweise bei Aufregung den Herzschlag beschleunigt. So ist das vegetative Nervensystem sehr schnell in der Lage,

Körperfunktionen an die äußeren Bedingungen anzupassen.

Sympathikus und Parasympathikus

Das vegetative Nervensystem unterteilt sich wiederum in zwei Regelkreise, den Sympathikus und den Parasympathikus. Das sympathische Nervengeflecht versetzt den Körper bei Stress und in Gefahrensituationen in eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Dann schüttet es vermehrt Stresshormone aus. Sie lösen die sofortige Alarmbereitschaft aus: Aufmerksamkeit und Konzentration steigen, die Muskeln werden angespannt, Blutdruck und Herzschlag sind erhöht, Energiereserven des Körpers werden mobilisiert. Steht der Körper ständig unter Anspannung oder Stress, so reagiert das sympathische Nervengeflecht nahezu pausenlos und treibt den Körper und die Psyche in eine Erschöpfungssituation. Dann wird das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet, welches langfristig Nervenzellen zum Absterben bringt und das Immunsystem schwächt.

Den Körper gezielt beeinflussen

Da der Körper dadurch keine Zeit mehr hat zu regenerieren, kommt es zu Krankheiten. Verspannungen treten auf, das Immunsystem wird geschwächt, Schmerzen, Depressionen und Ängste und das Burn-out-Syndrom bilden sich heraus. Hier können Sie mit dem Autogenen Training gegensteuern, indem Sie den Parasympathikus unterstützen. Dieser beeinflusst vorwiegend Körperfunktionen, die der Regeneration des Körpers und dem Aufbau von Energiereserven dienen. Unter seiner Wirkung werden Reparaturvorgänge durchgeführt und das innere Gleichgewicht des Körpers wird wiederhergestellt. Durch das Autogene Training kann man auch einzelne Körperfunktionen gezielt regulieren, beispielsweise den Herzschlag bei Lampenfieber oder die Blutgefäße bei