

Die positive Selbstprogrammierung durch das Autogene Training-Mittelstufe

Unser Leben dauert nur wenige Jahre. Wir sind deshalb gut beraten, wenn wir versuchen, das Beste daraus zu machen. Zu jammern und zu resignieren ist das Ungeeigneteste, was wir tun können. Wie sollen wir uns verhalten, was sollen wir also lernen?

Als immer richtig und wichtig bieten sich folgende Verhaltensweisen an:

- Jede Situation positiv beeinflussen.
- Sich nützliche Einstellungen aneignen.
- Verantwortung für die eigenen Gedanken übernehmen.
- Sinnvoll arbeiten.
- Sich anderen gegenüber verständlich machen.
- Rasch Lösungen zu den anstehenden Problemen anstreben.

Wir erkennen bald, daß diese grundlegenden Verhaltensweisen zeitlos sind und sich ein ganzes Leben lang bewähren. Ein ganzes Leben lang auch sollten wir uns bewußt sein, daß wir eine Ganzheit sind. Psyche, Geist und Körper stehen in Wechselwirkung zueinander. Das sinnvolle Zusammenspiel von diesen drei Persönlichkeitskomponenten führt zum Wohlbefinden.

Die medizinische Wissenschaft weiß heute, daß die meisten Krankheiten psychosomatisch bedingt sind. Gesund fühlen wir uns nur, wenn wir uns körperlich, psychisch und mental in unserem jeweiligen sozialen Umfeld wohl fühlen.

Unseren geistigen Prozessen, unserer Gedankenqualität und unseren Einstellungen kommt eine gewisse Vorrangstellung zu, da der Angriffspunkt für positive Lebensgestaltung in uns selbst liegt.

Wir erleben - was wir denken, und sind damit auch das, was wir denken.

Was ist die häufigste Beschäftigung des Menschen?

Zweifelsohne das Denken. Auch wenn wir uns nicht für Denker halten: Wir denken fast ununterbrochen. Bemerkst oder unbemerkst läuft ständig ein innerer Dialog ab, oft auch auf mehreren Ebenen gleichzeitig.

Was aber ist das Denken?

Das menschliche Gehirn hat sich im Lauf von Jahrtausenden durch Hervorbringung neuer Schichten weiterentwickelt. Im tiefsten Inneren ist es noch das gleiche Gehirn wie bei einem Reptil. Dieser Kern ist von einer weiterentwickelten Säugetier-Schicht umgeben. Die äußere, Cortex genannte Schicht hat sich beim Menschen als letzte gebildet - auf ihr beruht die ihm eigene Überlegenheit über das Tier. Alle diese Schichten sind gleichzeitig in Funktion, vom Bedürfnis des Reptils nach Sicherheit, Fortpflanzung und Macht über die Fähigkeiten und die Intuition des Säugetiers bis zur induktiven und deduktiven Urteilskraft des Homo sapiens. In einem Teil unseres Geistes sind alle Informationen, Erinnerungen und Erfahrungen gespeichert. Sie treffen Entscheidungen, reagieren auf Situationen und antworten auf Emotionen auf Grund dieser Sektion unseres Geistes, die übrigens mit all den anderen erwähnten Schichten verbunden ist. Dieser besondere Teil unseres Geistes vermittelt uns auch die Empfindungen bezüglich unseres Selbst. Was wir im Moment sind - also jemand, der dasitzt und diese Seite liest -, sind wir, weil unser Geist das glaubt.

Was aber denken wir? Wenn wir genau hinhören, werden wir feststellen, daß viele, wenn nicht gar die meisten Gedanken mit negativen Inhalten besetzt sind. Wir beklagen uns, wie schlecht es uns geht, wir beschimpfen unsere Mitmenschen oder das Wetter oder das Leben überhaupt, wir ärgern uns. Wenn wir gerade nichts Negatives denken, plappern wir ziellos Unsinniges in uns hinein. Und so verschwenden wir eine Macht, die uns helfen könnte, glücklicher, gesünder und erfolgreicher zu sein: **die Macht der Gedanken und Worte**. Denn: Gedanken (und Vorstellungen) haben die Tendenz, sich zu realisieren. Und eben mit dieser Tatsache beschäftigt sich die Methode der Selbstbeeinflussung: **Die Mittelstufe des Autogenen Trainings**.

Wenn jemand als Kind Milch verschüttet hat und eine Autoritätsperson ihn „Tolpatsch“ genannt hat, kann der Verstand und das Gefühl diese Meinung akzeptiert haben. In diesem Fall verhält er sich *tolpatschig*. Oder vielleicht hat ihn seine Mutter, sein Vater oder der große Bruder geärgert und wurde „Trottel“ genannt. Hat sein Gehirn das akzeptiert, so bewirkt dies unter Umständen schlechte Zensuren in der Schule oder geringes Selbstvertrauen und dadurch geringen Erfolg im Leben.

Unsere Fähigkeit, Erfolg zu haben, ein Problem zu lösen, eine Aufgabe zu bewältigen, ein Ziel zu erreichen, hängt zum großen Teil von der Meinung unseres Geistes über die Fähigkeiten ab. Wenn wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten sollen, ruft dieser Teil des Verstandes alle damit zusammenhängenden Informationen ab, die in sämtlichen Ebenen unseres Geistes gespeichert sind. Dann wertet er diese Informationen aus und sagt uns, ob wir uns auf diese Weise verhalten können oder nicht.

Hintergrund zu dieser oben beschriebenen Vorgehensweise ist die jahrzehntelange Erfahrung im Umgang mit Entspannungsübungen, Autogenem Training, Autosuggestion, Selbsthypnose, positivem Denken usw. Um aber aus diesem unbewußten Vorgang herauszukommen und diesen ganz bewußt *umzuprogrammieren*, ist es notwendig die Basis dieser Arbeitsmethode näher zu beschreiben.

Grundlage des Autogenen Trainings ist die Autosuggestion. Diese bewußte Selbstbeeinflussung nach Emilé Coué (1857 - 1926) ist eine gedankliche Selbsthilfemethode, die sich der geistigen Kräfte bedient, die jedem Menschen zur Verfügung stehen. Entscheidend ist, diese Kräfte der Vorstellung nicht negativ (und somit krankmachend, stressend, belastend, störend, behindernd) anzuwenden, sondern sie in den Dienst einer positiven Lebensgestaltung zu stellen. Unser Denkapparat ist unaufhörlich beschäftigt - mit Gedanken, Selbstgesprächen und Vorstellungen. Bei den meisten Menschen ist ein überwiegender Teil dieser (teil unbemerkt verlaufenden) Denkläufe mit negativen Inhalten besetzt. Wer einmal seinen inneren Dialog aufmerksam verfolgt, wird sehr viel Klagendes, Wehleidiges, Schimpfendes, Ärgerliches darin finden. Gedanken und Vorstellungen aber haben gewaltige Kraft. Sie haben die Tendenz, sich zu verwirklichen. Je öfter ich also denke: „Heute fühle ich mich aber besonders schlecht“ oder „Dieses Essen bekommt mir sicher gar nicht“, desto schlechter werde ich mich mit der Zeit auch fühlen. Was liegt näher, als die Kraft der Gedanken und Vorstellungen positiv zu nutzen? Und doch kommt selten jemand auf die Idee, daß man das überhaupt kann. Der französische Apotheker Emilé Coué entdeckte, daß man mit Hilfe positiver, wiederholt gedachter oder leise gesprochener Sätze seinen inneren Dialog sozusagen *umprogrammieren* kann.

„Es geht mir von Tag zu Tag - in jeder Hinsicht - immer besser und besser“ lautet die wichtigste der von Coué entwickelten suggestiven Formeln. Coué empfahl seinen Schülern, diese Zentralformel abends, kurz vor dem Einschlafen, und morgens, gleich nach dem Aufwachen, 20mal halblaut aufzusagen. Die Augen sollten dabei geschlossen sein, und die Gedanken sollten sich (ohne Zwang, eher in einer Art kindlichen Glaubens) auf die Kraft der Worte konzentrieren. Dr. Erich Rauch, einer der bekanntesten Nachfolger Emilé Coués, erklärte dazu: „Ständig wiederholte Gedanken und Worte üben einen fast zwingenden Einfluß auf unser Unterbewußtsein aus. Die Aufgabe der bewußten Selbstbeeinflussung besteht ... nicht darin, den Arzt zu ersetzen, sondern ihn zu ergänzen und die Wirkung seiner Therapie zu verstärken. Dies gilt besonders für das Heer der vegetativ Labilen und der psychosomatisch Erkrankten, und dies gilt für die überwiegende Mehrzahl aller von funktionellen Störungen Betroffenen. Bei ihren Beschwerden spielen körperliche und seelische Faktoren, wie im besonderen auch nervliche, streß- und belastungsbedingte Ursachen eine große Rolle.“ Der Schlüssel zur Bewältigung von Krankheiten und Krisen ist, den „inneren Arzt“, wie Paracelsus das natürliche Ordnungs- und Heilprinzip nannte, durch die Kraft positiver Vorstellungen zu beeinflussen. „Jede Krankheit ist heilbar, aber nicht jeder Kranke.“ Das sagte Coué nach jahrelangen Erfahrungen mit der Autosuggestion. Mit anderen Worten: Wer negativ denkt, wer ständig an Krankheit statt an Gesundheit denkt, suggeriert sich selbst die Vorstellung von Krankheit und wird sich dementsprechend krank fühlen. Alle Vorgänge in unserem Körper, die nicht vom bewußten Willen abhängen, werden vom „inneren Arzt“, dem unbewußten Ich, gesteuert: Dazu gehören die Atmung ebenso wie die Herztätigkeit, um nur zwei der wichtigsten Funktionen zu nennen. Keine der vom vegetativen Nervensystem gelenkten Organvorgänge läßt sich durch den Willen beeinflussen, mehr oder besser zu arbeiten. Zu dem unbewußten Ich gehören auch alle uns nicht voll bewußten Vorgänge im seelisch-geistigen Bereich. Auch sie sind weder durch Befehle noch durch Willensanstrengung zu lenken. Ein Alltagsbeispiel macht das klar: Wer sich schlaflos im Bett wälzt und sich selbst (besser gesagt, seinem zum Unbewußten gehörenden Schlafzentrum) den Befehl erteilt, sofort einzuschlafen, wird, je energischer dieser Befehl ist, nur um so unruhiger und schlafloser werden.

Gedanken, Vorstellungen und wiederholt gesprochene Worte jedoch vermögen (das trifft auf die Autosuggestion und auf das Autogene Training-Mittelstufe zu) unser Unterbewußtsein positiv zu beeinflussen. Also Zuversicht, Glaube und Vertrauen anstatt verbissener Befehle oder ewiger Zweifel. Dazu sagt Dr. Erich Rauch: „Immer kommt es auf den Glauben an. Man kann sich leider nicht zum Glauben zwingen. Aber - man kann sich dazu erziehen! Erziehen im Sinne Coués bedeutet nicht, um etwas zu kämpfen. Im Gegenteil, die bewußte Selbstbeeinflussung verträgt sich nicht mit Kämpfen,

Anstrengen, Erzwingenwollen. Sie verträgt sich nur mit sanftem, anstrengungslosen Vorgehen. Jede bewußte Autosuggestion, auch das Vorsagen einer Formel, darf nur ganz leichthin, natürlich, höchst einfach und kinderleicht vor sich gehen. Grundsätzlich soll man alles, was man überhaupt angehen oder erreichen will, von vornherein als (relativ) leicht betrachten.“

Ein kleiner Blick in psychologische Vorgänge zeigt uns diese Zusammenhänge deutlich: Psychologie ist die Wissenschaft vom inneren Erleben und äußeren Verhalten des Menschen. Wir leben jeweils in ganz bestimmten Situationen, die wir individuell wahrnehmen. Wir erleben diese Situationen daher in ganz besonderer Weise und müssen sie durch unser Verhalten bewältigen. Dazu stehen uns psychische Funktionen (z. B. Wahrnehmen, Lernen, Sprechen, Denken) und psychische Kräfte (Gefühle, Unterbewußtes, Instinkte, Einstellungen, Gedanken) zur Verfügung. Wie unser Leben verläuft, hängt von der Dynamik unseres Erlebens und Verhaltens ab. Diese Dynamik wird entscheidend durch unsere Gedanken und die vorhandenen Einstellungen beeinflusst. Einstellungen sind von der sozialen Umwelt vermittelte Stellungnahmen zu Personen, Dingen und Sachverhalten. Es liegt daher nahe, daß wir mit einer ganz bestimmten Art und Weise unseres Denkens, dem Positiven Selbstprogrammieren, ein hervorragendes Instrument zur Selbststeuerung besitzen.

Da wir offensichtlich nur in jenen Situationen wohlfühlen, in denen wir ein gutes Gefühl, eine angenehme Empfindung haben, ist es reizvoll zu wissen, daß wir durchaus in der Lage sind, jede Situation im positiven Sinne zu beeinflussen. Da wir in jeder Situation mitagieren, können wir dazu beitragen, daß eine „miese“ Situation weniger mies wird und eine ohnedies erfreuliche Situation verstärkt wird.

Ganz einfach gesagt:

**Wir müssen uns eine bessere Meinung über uns selbst zulegen.
Wer sich selbst nicht mag, hat Schwierigkeiten, andere zu mögen.**

Dies hängt eindeutig mit unseren bewertenden Denkprozessen zusammen. Positive Selbstprogrammierung führt zu einem Rückkopplungsprozeß, der sich so darstellt:

Wer positiv über sich und andere denkt, festigt auf Dauer seinen positiven Charakter, handelt positiv, erfährt aus seiner Umwelt positive Rückwirkung, fördert damit seine Gesundheit physisch, psychisch, mental und sozial, was wiederum auf Dauer den positiven Charakter festigt.

Was ist positive Selbstprogrammierung?

Klammern wir philosophische Betrachtungen aus und packen die Sache pragmatisch an: Positive Selbstprogrammierung ist realistisches Denken, das aus der Fülle der in jeder Situation wahrgenommenen Elemente jene Möglichkeiten erkennt, die sich günstig auf die menschlichen Grundsehnsüchte aller Menschen auswirken. Die vier Grundsehnsüchte aller Menschen sind: Gesundheit, Harmonie, Liebe, Erfolg.

Jetzt können wir uns an eine Definition für den Hausgebrauch wagen: Alles ist positiv, was uns gut tut und anderen und der Umwelt nicht schadet. Positive Selbstprogrammierung hat ganz erstaunliche Auswirkungen auf alle Lebensbereiche. Bei allen, die sich ständig bemühen, positiven Gedanken Raum zu geben, stellt sich eine Art inneren Wohlgefühls ein. Mittlerweile ist auch erwiesen: Wer sich gesund fühlt, lebt länger, weil er gesünder ist!

Alles bisher Gesagte macht uns deutlich, daß wir in unserer Lebensführung von der Qualität unserer Gedanken abhängig sind. Wenn wir uns fragen, wer für die eigenen Gedanken zuständig ist, müssen wir bekennen, daß wir selbst die Verantwortung für unsere Gedanken übernehmen müssen. Wir legen durch unsere Gedanken unsere Stimmung fest. Wir haben also die Möglichkeit, mit unseren Gedanken unser Wohlbefinden zu steuern. Damit wir uns die meiste Zeit wohl fühlen könne, müssen wir unser Gedankenwelt positiv gestalten, indem wir uns positiv programmieren. Dies geschieht durch vorteilhafte Suggestionen, die wir immer wieder in unser Unterbewußtsein einfließen lassen. Es geht im entspannten Zustand und mit guter Vorstellungskraft am leichtesten, zum Beispiel:

- Ich bin in jeder Situation entspannt, ruhig und gelassen.
- Ich beherrsche meine Emotionen.
- Ich bin fähig und tüchtig.
- Ich genieße jeden Augenblick meines Lebens.

Positive Selbstprogrammierung hat ganz erstaunliche Auswirkung auf alle Lebensbereiche. Bei allen, die sich ständig bemühen, positiven Gedanken Raum zu geben, stellt sich eine Art inneren Wohlfühls ein.

Alle Fähigkeiten, Gewohnheiten und persönlichen Eigenheiten können auf gleiche Weise umprogrammiert werden. Die Umprogrammierung ist im Grunde eine Befreiung von begrenzenden Vorstellungen. Sobald diese stattgefunden hat, kann der Geist die schwierigsten Aufgaben bewältigen. Er kann die schädlichsten Gewohnheiten und Verhaltenmuster überwinden. Er kann Schmerzen beseitigen. Er kann unerwünschte oder negative Haltungen ändern. Dies alles und noch viel mehr kann unser Geist, wenn er von negativen Programmierungen befreit und ihm gestattet ist, präzise alle ihm zugänglichen Informationen zu kombinieren und einen Weg zum Erfolg ausfindig zu machen. Dieser Weg wird in Richtungen führen, in die unser Geist noch nie zuvor gegangen ist. Neue Überzeugungen erlauben es dem Geist, sich auf eine Weise zu verhalten, die ihm mit den alten Überzeugungen unmöglich war, und deshalb Erfolge zu bewirken, die vorher *undenkbar* waren.

Zusammenfassend läßt sich hier sagen, daß diese Betrachtungsweise von einem entspannten Lebensgefühl zeugt und durch zahlreiche Entspannungstrainings angestrebt wird. Wer seinen Tag mit z. B. dem Vorsatz beginnt „Es geht mir mit jedem Tag - in jeder Hinsicht - immer besser und besser“ und wer dazu weitere Formeln benutzt wie „Mein Körper ist stark genug, um mich ganz gesund zu machen“ oder „Ich weiß, daß ich es schaffe“, der wird, so Dr. Rauch, selbst wesentlich zu einem gesunden Leben und zur Bewältigung von Krisen beitragen.

Das Autogene Training in der Mittelstufe - die positive Selbstprogrammierung ist ein kreativer Umgang mit den Gehirn, den alten Programmen. Damit diese Umorientierung nicht nur das stereotype Wiederholen von Suggestionen oder Formeln ist, ist das Autogene Training in der Mittelstufe - die positive Selbstprogrammierung - die Methode, die durch das individuelle schaffen von persönlichen und passenden Formulierungen, Formeln, Affirmationen auf die einzelnen Bedürfnisse der Person eingeht. Die Hintergründe und Vorgehensweisen für professionellen Umgang mit hilfreichen Formeln lernt man am besten in einem praktischen Wochenendseminar.

Verfasser: Jan W. Moestel
eMail: info@moestel.de