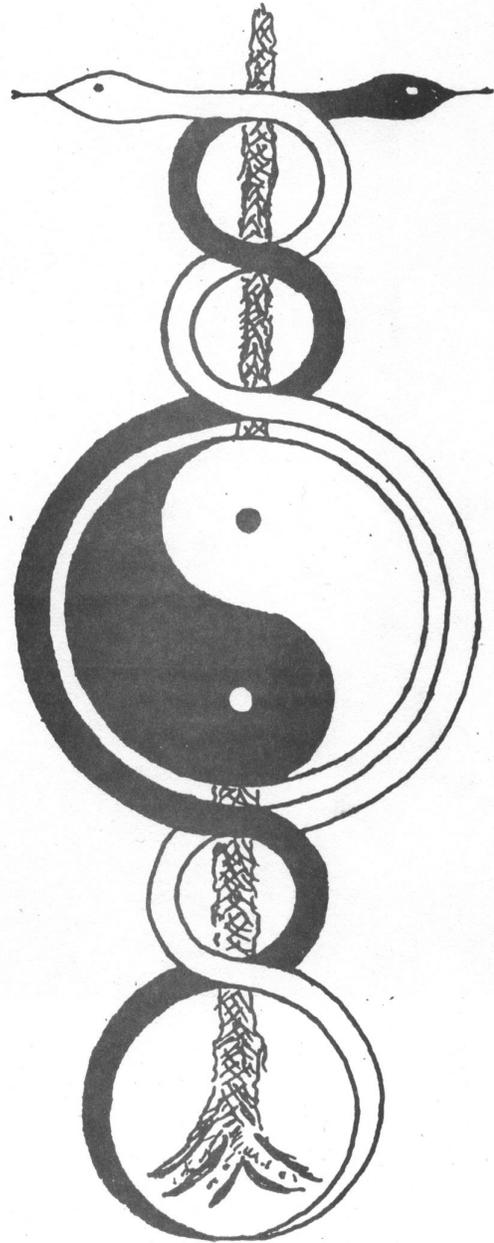


*Autogenes,*

*Mentales*

*Training*

*Meditation*



*Hann Kiehl*

Vorwort.....	3
A) Grundgedanken zum Autogenen Training.....	4
B) Anleitung zum Autogenen Training.....	7
Erste Übung: Hand.....	7
Zweite Übung: Arm.....	9
Dritte Übung: beide Hände, beide Arme.....	10
Vierte Übung: Hände, Arme, Schultern.....	12
Fünfte Übung: Fuß.....	14
Sechste Übung: Bein.....	16
Siebte Übung: beide Füße, beide Beine.....	18
Achte Übung: Körpermitte.....	20
Neunte Übung: Kopf (vorbereitende Übung).....	22
Zehnte Übung: Kopf (Hauptübung).....	24
Elfte Übung: Zusammenfassung.....	26
C) In sechs Schritten vom Autogenen Training zur Meditation.....	28
Betrachten von Farben.....	28
Wahrnehmung von Gegenständen.....	29
Vertiefung in Wertbegriffe.....	30
Bildhafte Vorstellungen zu Charaktereigenschaften.....	31
Lesen und Visualisieren der „Hydrotherapie“ (Anhang II).....	32
Lesen und Visualisieren des Sonnengebetes (Anhang III).....	34
D) Die Selbständige Meditation.....	36
Anhang I: Mentales Training.....	39
Anhang II: Katathyme „Hydrotherapie“.....	40
Anhang III: Sonnengebet.....	43
Nachwort.....	46

# Vorwort

Sie werden sich sicher fragen: Warum noch ein Buch über Autogenes Training, wo es doch schon sooo viel Literatur zu diesem Thema gibt?! Ja, diesen Gedanken hatte ich, ehrlich gesagt, selbst. Aber ich will Ihnen erklären, warum ich mich trotzdem dazu durchgerungen habe.

Die Art, wie ich Ihnen das Autogene Training nahe bringe, geht davon aus, dass Sie sich nicht den Befehl geben: „... die Hand (der Arm usw.) ist warm“, sondern Sie erleben, dass Ihre Hand warm ist, und darauf bauen Sie auf. Außerdem will ich Ihnen eine Art Kochbuch („... man nehme...“) an die Hand geben, das Ihnen erlaubt, jedes Kapitel von Anfang bis Ende zu lesen, ohne vor- und zurückblättern zu müssen, und Ihnen zusätzlich als Grundlage dient, die Übungen einzeln auf Tonband zu sprechen. Achten Sie bitte beim Besprechen des Bandes auf eine ruhige Sprechweise mit möglichst tiefer Frequenz. Sie werden erleben, dass Sie bei regelmäßigem Üben schon locker werden und zur Ruhe kommen, wenn Sie nur den Vorspann lesen (das Wiederholen der vertrauten Worte).

Das Wort „Training“ ist für alle drei Abschnitte meines kleinen Buches wichtig: Trainieren heißt, sich durch regelmäßiges Üben eine Fertigkeit aneignen. So gehe ich davon aus, dass Sie jede beschriebene Übung nach Möglichkeit eine Woche lang täglich nachvollziehen, bis Sie sich weiter vortasten. Sollten Sie bei irgendeiner Übung nach acht bis zehn Tagen noch keinen Erfolg haben, so probieren Sie ruhig den nächsten Schritt; es ist möglich, dass die bisher misslungene Übung gelingt.

Das Mentale Training und das Meditative Training können Sie auch ruhig parallel zum Autogenen Training durchführen. Es gibt Menschen, denen die Meditation mehr liegt als körperliche Übungen. Eventuell kommen Sie auch während des Autogenen Trainings in meditative Phasen. Kehren Sie dann nach Möglichkeit nicht zum Autogenen Training zurück, sondern achten Sie einmal darauf, was Ihnen das Unterbewusstsein mitteilen will.

Ich möchte auch noch erwähnen, dass während den Übungen alle möglichen Gefühle auftauchen können, auch zum Beispiel Schmerzen und sexuelle Gefühle. Selbst Angst kann anfangs aufkommen, weil Sie sich auf „Neuland“ bewegen, und alles Neue bringt Unsicherheit mit sich! Aber je öfter Sie merken, wie wohl Sie sich fühlen, werden Sie Ihre Angst schnell verlieren. Lassen Sie sich also durch intensive Gefühle und auftretende Emotionen nicht stören. Akzeptieren Sie diese Regungen, denn es sind Ihre eigenen Gefühle.

Wenn Sie Schwierigkeiten, Fragen, Anregungen oder Anliegen haben, wenden Sie sich bitte an mich.

Zum Schluss noch ein Hinweis: Im Gegensatz zu professionellen Büchern und Bänden dieser Art möchte ich betonen, dass ich das Kopieren meiner Unterlagen zur Verbreitung meiner Methode zum Erlernen des Autogenen Trainings, des Mentalen Trainings und des Meditativen Trainings gerne sehen würde. Jedoch wäre es mir angenehm, wenn Sie bei der Weitergabe keine einträglichen Geschäfte machen. Denn auch ich habe Ihnen keine unnötigen Unkosten bereitet, was natürlich nicht heißt, dass mir freiwillige Leistungen zur Deckung meiner Auslagen unangenehm wären.

Ich Wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihren Übungen und hoffe, Ihnen mit diesem Buch eine Hilfe geben zu können, dass Sie ein Stück zu sich selbst finden.

Rheinbach, Juli 1988

## A) Grundgedanken zum Autogenen Training

Das Wort *autogen* heißt: selbst-tätig; hier ist die Selbstbeeinflussung gemeint, die der Steigerung des Wohlbefindens dient.

Es gibt im Körper sowohl beeinflussbare als auch unbeeinflussbare Vorgänge. Zu den beeinflussbaren Vorgängen gehören z.B. die Abläufe im Bewegungsapparat. Die nicht beeinflussbaren Vorgänge beziehen sich hauptsächlich auf die Arbeit der inneren Organe, die jedoch teilweise bis zu einem bestimmten Grad durch das Autogene Training erreichbar werden.

Das Fremdwort für „Selbstbeeinflussung“ ist *Autosuggestion*. Im Autogenen Training geht es um die Autosuggestion von angenehmen Gefühlen (Wärme oder Kühle), Leichtigkeit oder Schwere, Ruhe und ähnlichem), indem ich mir das Gewünschte möglichst intensiv vorstelle.

Ganz wichtig ist bei dem jeweils positiven Gedanken, dass auch positive Vorstellungen damit verbinde; also bitte nicht denken: „Der Arm ist heiß“, etwa in Verbindung mit der Vorstellung eines Schmiedefeuers (was mit in einer Gruppe mal begegnet ist!), sondern: „Der Arm ist angenehm warm“, eventuell in Verbindung mit der Vorstellung einer milden Abendsonne.

Oder zum Beispiel nicht denken: „Der Arm ist richtig lahm“, sondern positiv formulieren: „Der Arm liegt ganz ruhig auf der Unterlage“.

Die Macht des positiven Denkens geht sogar so weit, dass die Anweisung „Mein Arm ist entspannt“ dem Bemühen um Lockerung unter Umständen schon im Wege steht. Deshalb prägen Sie sich am beste von Anfang an ein, zu denken: „Mein Arm ist völlig locker“.

Bei meiner Methode des Autogenen Trainings werden zuerst die Hände, die Arme, die Schultern, die Füße, die Beine, der Rumpf und zuletzt der Kopf durch die Konzentration positiv beeinflusst. Erst wenn dieses Lernziel erreicht ist, gehe ich auf die Wahrnehmung der Umwelt, das Positivieren der Umwelt und schließlich auf den meditativen Bereich ein.

BITTE VERSUCHEN SIE IM ANFANG NICHT, HERZ, KREISLAUF ODER ATMUNG ZU BEEINFLUSSEN!  
ERST IN EINEM SEHR VIEL SPÄTEREN STADIUM KANN MAN UNTER VERANTWORTUNGSBEWUSSTER,  
FACHKUNDIGER ANLEITUNG DIESE EINFLUSSNAHME EINBEZIEHEN!

### DIE EINZELNEN KÖRPERHALTUNGEN:

Der verstorbene Berliner Psychotherapeut Prof. Schulz, der das Autogene Training entwickelte, gab die Anregung zum

### DROSCHKENKUTSCHERSITZ.

Es geht bei dieser Körperhaltung hauptsächlich um die Halbstellung möglichst aller Gelenke. Professor Schulz hatte diese Haltung bei Droschkenkutschern beobachtet und dabei festgestellt, dass diese Leute während der Wartezeiten völlig locker und dösend auf ihren Kutschböcken saßen, dann aber blitzschnell hellwach waren, wenn Fahrgäste ihre Aufmerksamkeit foderten. Im Selbststudium hat Schulz festgestellt, dass sich die Lockerung der Muskulatur am einfachsten durch die Halbstellung der Gelenke erreichen lässt. So soll beispielsweise der Arm nicht ganz ausgestreckt, aber auch nicht ganz angewinkelt sein. Wenn ich in bequemer Sitzhaltung der Reihe nach alle Gelenke in die Halbstellung bringe (was sich schwerer beschreiben lässt, als es in Wirklichkeit ist), so habe ich praktisch schon die Droschkenkutscherhaltung eingenommen, die für die Konzentrationsübungen sehr gut geeignet ist. In der Mittelstellung fühle ich mich am wohlsten. Am deutlichsten wird dies, wenn ich meine Nackenmuskulatur beobachte:

Weder, wenn der Kopf ganz nach vorne geneigt ist, noch, wenn der Kopf nach hinten abgeknickt ist, lässt sich eine deutliche Lockerung verspüren. Bringe ich aber den Kopf ungefähr in die Mit-

telstellung, also etwas nach vorne geneigt, so kann ich beobachten, dass sich der Unterkiefer ein wenig vom Oberkiefer gelöst hat. Außerdem kann sich gleichzeitig, ein Zeichen der vegetativen Beruhigung, vermehrter Speichelfluss einstellen.

Eine andere Möglichkeit ist der

#### OPASITZ:

Kopf und Rumpf bilden einen fast rechten Winkel zu den Beinen. Diese Haltung nehme ich ganz leicht in einem entsprechenden „Opasessel“ ein (daher der Name). Hierbei kann es aber für die Lockerung der Gelenke und Muskeln eventuell stören, dass die Beine nochmals abgeknickt sind (evtl. die Beine hochlegen).

Etwas besser ist daher unter Umständen die bequeme Sitzhaltung in einem

#### SCHAUKELSTUHL.

Durch das Schaukeln kann ich mich eventuell leichter in einen Ruhezustand versetzen, der meine Konzentration unterstützt.

Letztlich ist die

#### FLACHE RÜCKENLAGE

Zu erwähnen. Eventuell kann man den Kopf etwas erhöht legen oder durch ein Kissen unter den Kniekehlen die Lockerung der Beinmuskulatur unterstützen. Es gibt viele Leute, die das Autogene Training am besten im Liegen erlernen. Diese Möglichkeit birgt jedoch die Gefahr in sich, dass es dem einen oder andere dann nicht mehr möglich ist, das Autogene Training im Sitzen (oder gar im fortgeschrittenen Stadium in der Alltagsbewegung) auszuführen. Auch, wenn Ihnen die flache Rückenlage am angenehmsten ist, sollten Sie wenigstens jedes zweite oder dritte Mal auch eine Sitzhaltung einnehmen, damit Sie gleich beide Möglichkeiten erlernen.

SOLLTE SIE IRGENDETWAS STÖREN, SO DENKEN SIE BITTE DARAN, DASS VIELLEICHT EIN GELENK NICHT IN DER HALBSTELLUNG IST (S.O.). AUCH DAS DRÜCKEN DER SCHUHE, DER HOSE, DER UNTERWÄSCHE ETC. KANN DIE LOCKERUNG DER MUSKULATUR BLOCKIEREN.

#### VORGEHENSWEISE:

Zuerst die Konzentration, dann die Einflussnahme.

Normalerweise gibt man im Autogenen Training zuerst die Anweisung: „... meine Hand ist ganz schwer und war.“ Ich habe jedoch in meinen Kursen die Erfahrung gemacht, dass es günstiger ist, sich zuerst auf bestimmte Regionen zu konzentrieren. Dadurch nehme ich die Gefühle besser wahr. Ich versuche zunächst, zu ertasten, auf welchem Untergrund die Hand ruht. Lege ich beispielsweise einen Kugelschreiber auf den Tisch und halte darauf die Hand, so kann ich nicht nur die unterschiedliche Oberflächenstruktur, sondern auch die jeweilige spezifische Temperatur wahrnehmen. Diese einerseits spielerische, andererseits intensive Konzentration fördert die Weitstellung der Gefäße; dies wiederum hat zur Folge, dass die Hand wie von selbst warm wird. Erst dann folgt die Anweisung: „Meine Hand ist warm“. Die Anweisung „... ist ...“ sollte stets beachtet werden, weil ich auf diese Weise die Wirkung des positiven Denkens verstärke.

## STÖRUNGSFORMEL

Normalerweise wird für das Üben des Autogenen Trainings die Grundforderung gestellt: „... Störungen vermeiden!“ Das Autogene Training soll aber eine Möglichkeit der Entspannung für das tägliche Leben darstellen. Wie wollen Sie im täglichen Leben bei jedem Üben alle Störungen vermeiden? Ich glaube, dass dies nicht möglich ist. Deshalb empfehle ich Ihnen, sich von Anfang an auf eine eventuelle Störung einzustellen, indem Sie vor jede Übung meine Störungsformel setzen:

Eine Störung interessiert mich nicht, ich nehme sie nur wahr.  
Aber ich bleibe im versenkten Zustand,  
auch wenn ich momentan erschrecke.  
Nur im Notfall nehme ich das Autogene Training zurück.

Sie können aber auch ausprobieren, ob sie besser reagieren auf die „Paradoxe Intention“:

„Eine eventuelle Störung  
vertieft nur meine Ruhe und Lockerung“

Das klingt zwar etwas komisch, funktioniert aber tatsächlich, das das Unterbewusstsein jeden Befehl ausführt, unabhängig davon, ob die Anweisung sinnvoll, sinnlos, positiv oder negativ ist. Sie können sich diese Anweisung auch logisch erklären; ein Beispiel, das mir eine Frau dazu gab:

Wenn sie abends sehr spät das Autogene Training durchführt, kommt sie eventuell noch nicht so schnell zur Ruhe, solange der Sohn noch unterwegs ist. Kommt der junge Mann dann nach Hause, hantiert in der Küche mit Kochtöpfen und Pfannen (was zweifellos eine Störung ist), so weiß sie aber, dass alles in Ordnung ist und kann sich weiter ins Autogene Training vertiefen.

## RÜCKNAHME DES AUTOGENEN TRAININGS

Durch die Konzentration im Ruhezustand über einen längeren Zeitraum sackt das Blut leicht in die Bauchgegend ab. Wenn ich jetzt die Übung beende und gleich aufstehe, meinen Körper also wieder normalen Belastungen aussetze, so kann es passieren, dass ich schwindelig werde, weil der Kopf nicht genügend mit Blut versorgt ist. Deshalb muss ich mich nach jeder Übung wieder auf die Belastung einstellen, indem ich die Entspannung zurücknehme. Zum Beispiel:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

Merken Sie sich also bitte die Reihenfolge:

1. Tief Luftholen
2. Muskeln anspannen
3. Erst ganz zum Schluss die Augen öffnen.

Wenn ich vor dem Einschlafen übe, brauche ich das Autogene Training natürlich nicht zurückzunehmen; das Blut verteilt sich dann von selbst wieder gleichmäßig im ganzen Körper. Würde ich in diesem Falle das Autogene Training zurücknehmen, so wäre der Einschlafeffekt wieder zunichte gemacht.

## **B) Anleitung zum Autogenen Training**

### ***Erste Übung: Hand***

Zunächst bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Besonders meine Hand ist in dieser Übung ganz schwer, gut durchblutet, angenehm warm. Um dieses Gefühl zu entwickeln, konzentriere ich mich zunächst nur auf diesen Bereich und denke dabei:

Ich spüre meine Hand. Ich spüre, wie meine Hand locker auf der Unterlage ruht; ganz ruhig und locker ist die Hand. Vielleicht fällt es mir jetzt sogar noch etwas schwer, so bewegungslos zu verharren, aber möglicherweise ist es mir auch bereits unangenehm, wenn ich die Hand noch einmal kurz bewege?! Damit ich ein Gefühl für die Lockerung der Hand bekomme, spanne ich sie kräftig zur Faust an, halte diese Anspannung etwa einen Atemzug lang und lasse dann wieder locker. Welche Stellen der Hand liegen auf? Die Fingerspitzen (alle?), die Handkante, die Handinnenfläche? Ist die Hand bedeckt oder liegt der Handrücken frei? Ist die Hand jetzt warm? Oder spürt sie die Kühle der Luft? Ist die jetzt auch schwer (oder leicht) geworden? Die Hand ist angenehm schwer (oder angenehm leicht). Oder beides? Wenn sich die gewünschte Schwere noch nicht eingestellt hat, hebe ich einmal den Arm etwas an und lasse die Hand locker herunterhängen. Dadurch wird ein Schweregefühl deutlicher spürbar. Ich lege Hand und Arm zurück auf die Unterlage und versuche nun, die Wärme in der Hand wahrzunehmen. In den Fingerspitzen spüre ich das Pulsen des Blutes. Ich spüre, wie die Wärme von den Fingerspitzen her allmählich die ganze Hand ergreift. Ich stelle mir dabei eventuell vor, dass die Hand von der milden Abendsonne bestrahlt wird. Diese angenehme bildhafte Vorstellung vertieft meine Ruhe und Konzentration. Mit der Schwere und Wärme in der Hand kann auch gleichzeitig ein Kribbeln spürbar werden. Das ist ein Zeichen, dass sich die Hand in dem für das Autogene Training wünschenswerten Zustand befindet. Diese Wahrnehmung will ich eine Weile genießen, denn so werde ich bei ständigem Üben bald auch meinen ganzen Körper empfinden.

Ich kann feststellen, dass zwischenzeitlich mein ganzer Körper zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf die Hand konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Zweite Übung: Arm**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Diesmal will ich mich ganz auf den Arm konzentrieren. Ich spüre den Arm, der jetzt locker auf der Unterlage ruht. Ganz locker ist der Arm. An welchen Stellen liegt der Arm auf? Der ganze Unterarm? Der Unter- und der Oberarm? Nur an einer oder mehreren Stellen? Spüre ich die Kleidung auf dem Arm? Spüre ich im Liegen vielleicht das Zudeck? Ist mir diese Berührung angenehm, oder möchte ich den Arm lieber unbedeckt? Ich nehme ganz bewusst alle Umweltreize wahr: Wärme, Kleidung, Druck, Kühle der Unterlage oder die Wärme durch die Bekleidung bzw. das Zudeck. Nehme ich jetzt auch die Temperatur der umgebenden Luft wahr?

Um die Lockerung im Arm besser wahrnehmen zu können, spanne ich zunächst einmal die Muskeln an, halte diese Spannung etwa einen Atemzug lang, und dann lasse ich möglichst schnell wieder locker. Dadurch kann ich das Einfließen des Blutes in den Arm als Wärmestrom spüren. Ich versuche jetzt, mir die Wärme im Arm zusätzlich durch ein Bild vorzustellen, z.B.: Der Arm wird von der milden Abendsonne bestrahlt. Der Arm ist jetzt angenehm warm. Ruhig, locker, schwer und warm liegt der Arm auf der Unterlage. Die Wärme ist entstanden infolge der guten Durchblutung. Deshalb empfinde ich den Arm jetzt auch als schwer (oder vielleicht sogar als leicht!). Auf die Wärme, Lockerung und Schwere im Arm will ich mich noch eine Weile konzentrieren.

Ruhe, Schwere und Wärme haben inzwischen auch meinen ganzen Körper erfasst. Ich bin jetzt so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand. Jede Bewegung wäre mir jetzt unangenehm.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

**ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.**

### ***Dritte Übung: beide Hände, beide Arme***

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich diesmal auf beide Hände und beide Arme konzentrieren.

Zunächst spanne ich beide Hände und beide Arme einmal kräftig an, halte diese Anspannung etwa einen Atemzug lang und lasse dann wieder locker. Jedes Anspannen und anschließendes Lockerlassen bewirkt eine verstärkte Durchblutung. So nehme ich jetzt auch die angenehme Wirkung des kräftigen Blutstroms wahr. Mit dem Blutstrom entsteht die Wärme und dadurch das Gefühl der angenehmen Schwere oder Leichtigkeit.

Alle meine Empfindungen richten sich jetzt auf die Ruhe, Schwere und Wärme, die sich wohltuend auch über den ganzen Körper ausbreitet. Ich bin jetzt so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Von der Körperbeobachtung kehre ich zurück in den Bereich der Hände und Arme. Ich will einmal in meine rechte Hand und meinen rechten Arm hineinspüren. Es ist möglich, dass ich jetzt das Gefühl habe, die Wärme steige von der Hand hoch in den Arm, von dort in die Schultern, dann vielleicht weiter in den linken Arm und schließlich in die linke Hand.

Da die Arme beiderseits des Brustkorbs sitzen, ist es möglich, dass sich durch die Beruhigung der Armnerven und die Verstärkung des Blutstromes auch ganz ohne mein Zutun die Atmung beruhigt hat. Ich will mich jedoch keineswegs um langsames Atmen bemühen, sondern nur den Atem beobachten. Mit dem ruhigeren Atemstrom werden im vertieften Bewusstseinszustand die Empfindungsnerven aufnahmebereiter.

Hände und Arme sind inzwischen angenehm warm und schwer geworden; sie liegen ganz ruhig auf der Unterlage. Ich spüre jetzt ganz bewusst, dass ich Hände habe, dass ich Arme habe, dass ich ruhig atme und damit die Gefühle in Händen und Armen viel besser wahrnehmen kann. Diese gesteigerte Wahrnehmung entsteht durch die optimale Weitstellung der Gefäße. Das heißt: Die Gefäße haben sich auf das normale Maß eingestellt, damit genügend Blut hindurch strömen kann, nicht zu viel und nicht zu wenig. Den Begriff „optimale Weitstellung der Gefäße“ will ich mir für mein Autogenes Training genauso einprägen wie den Satz, auf den ich mich jetzt noch einmal konzentrieren will: Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Aber auch, wenn sich bis jetzt noch nicht die gewünschte Wärme, Schwere und Lockerung eingestellt hat, genieße ich auf jeden Fall den richtig faulen, bequemen, wohltuenden Zustand,

der inzwischen meinen ganzen Körper eingefangen hat. Ich genieße. Ich fühle mich wohl. Ich freue mich, dass ich das Gefühl habe, von allem gelöst zu sein.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf Hände und Arme konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## ***Vierte Übung: Hände, Arme, Schultern***

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Meine Hände sind locker, warm und schwer. Das Blut pulst angenehm bis in die Fingerspitzen. Ich spüre dadurch vielleicht ein leichtes Kribbeln in den Händen. Ich genieße, wie ruhig meine Hände auf der Unterlage liegen. Auch meine Arme sind inzwischen schwer geworden. Ganz ruhig, völlig locker und warm sind die Arme, dabei so schwer, als wollten sie förmlich herabfallen. Jetzt will ich mich einen Moment in Ruhe mit aller Kraft darauf konzentrieren, dass jetzt auch meine Schultern warm werden. Ganz locker, schwer und warm. Ich taste vielleicht einmal ab, was ich in den Schultern spüre: Spüre ich auch hier zum Beispiel die Kleidung auf den Schultern? Oder spüre ich jetzt vielleicht nur, dass die Schultern warm geworden sind? Was spüre ich noch an den Schultern? Kribbelt da etwas? Oder spüre ich gar nichts? Nur Ruhe und Frieden. In dieser Zeit, in der ich mich so in meine Schultern hineinfühle, wird die Wärme in meinen Schultern von selbst immer intensiver, auch ohne, dass ich mich bewusst darauf konzentriere.

Auch wenn ich mich auf etwas anderes konzentriere während dieser Zeit, vertieft sich die Wärme, die Schwere und die Ruhe im ganzen Körper. Wenn ich diese Übungen täglich oder so oft wie möglich durchführe, und wenn ich diese einzelnen Lektionen jeweils eine Woche lang geübt habe, dann stellen sich jetzt möglicherweise in diesem vertieften Ruhezustand auch Wahrnehmungen ein, die mir im Wachzustand fremd sein werden. Ich will deshalb einmal versuchen, mich einen Atemzug lang zu konzentrieren auf die Frage: „Was sehe ich jetzt?“. Ich kann mit offenen Augen etwas sehen, oder auch mit geschlossenen Augen. (Ich brauche hier nur an Traumbilder zu denken, die mir aus dem Schlaf vertraut sind.)

Einen weiteren Moment will ich darauf achten, ob ich jetzt vielleicht etwas höre, also beispielsweise Umweltgeräusche oder Traumgeräusche (vielleicht das Rauschen des Waldes).

Vielleicht rieche ich jetzt auch etwas anderes, als es in meiner Umgebung vorkommt (zum Beispiel Weihrauch, Blumen, Heu).

Was nehme ich wahr, wenn ich mich auf meine Geschmacksnerven einstelle? Auch hier können mir völlig neue Eindrücke entstehen (Honig, vielleicht auch mein Lieblingsgericht).

Was taste ich jetzt? Etwa die Unterlage, oder streichelt meine Hand ein geliebtes Wesen, oder werde ich selbst gestreichelt? Auch die mich umgebende Raumtemperatur kann jetzt einen angenehmen Kontrast zur Wärme meiner Innenhand deutlich machen, so dass ich vielleicht sogar die Arme etwas anheben will.

Jetzt komme ich, wenn ich nicht bei meinen eventuell sehr eingehenden Sinneswahrnehmungen verharren will, wieder meinem Körper näher. Ich konzentriere mich wieder auf meine Schultern. Dort hat sich inzwischen eine wohltuende, lockernde Wärme ausgebreitet, wie auch in meinen Armen und meinen Händen. Ich kann mir zum Beispiel vorstellen, wie die Wärme aus den Händen hochsteigt, die Arme erfasst und schließlich in die Schultern einströmt. Ein anderes Modell, wie ich mir die Wärme plastische vorstellen kann, ist die Atmung: Der Atem strömt kühl durch die Nase ein, kühlt dabei die Stirn, erwärmt sich im Kopf und strömt als angenehmes Wärmegefühl durch die Wirbelsäule in die Schultern, die Arme und die Hände. Es ist auch möglich, dass mir folgende Vorstellung angenehmer ist: Die Wärme steigt vom Brustraum her (vielleicht auch in Verbindung mit der Atmung) in die Schultern auf und fließt von dort hinab in die Arme und Hände.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf Hände, Arme und Schultern konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Fünfte Übung: Fuß**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Mein Fuß, auf den ich mich diesmal konzentrieren will, ist jetzt ganz locker, schwer und warm. Ganz warm, locker und schwer. Ich will zunächst wieder darauf achten, was ich in meinem Fuß spüre. Fühlt sich der Fuß in der jetzigen Haltung wohl? Lässt er sich den Schuh gefallen, oder ziehe ich ihn besser vor der nächsten Übung aus? Empfinde ich den Fuß im Moment noch als Kalt? Möchte der Fuß sich etwas nach außen neigen? Ist dem Fuß (wenn ich die Übung im Liegen mache) möglicherweise das Zudeck zu schwer?

Um das gewünschte Wärmegefühl zu erreichen, spanne ich den Fuß einmal kräftig an, halte diese Spannung einen ruhigen Atemzug lang, und lasse dann wieder locker. Einen Moment später merke ich, wie das Blut verstärkt in den Fuß zurück fließt, den Fuß mit wohltuender Wärme erfüllt und das ganze Gewebe lockert. Zur Unterstützung der angenehmen Wärme im Fuß denke ich jetzt zum Beispiel an das Barfußgehen im warmen Sand. Oder der Fuß wird von der milden Abendsonne bestrahlt (diese Vorstellung ist deshalb sehr gut geeignet, weil mir dieses Bild der milden Abendsonne zusätzlich unbewusst ein angenehmes Ruhegefühl vorspiegelt). Oder der Fuß ruht in einem weichen, dichten Fellschuh. Der Fuß ist angenehm locker, schwer und warm. Locker, schwer und warm. Ich spüre die gute Durchblutung, die jetzt auch ein angenehmes Kribbeln ausgelöst hat. Vielleicht spüre ich auch ganz deutlich das Blut im Fuß pulsen. Vielleicht kommt mir der Fuß jetzt unförmig dick oder auffallend klein vor. Vielleicht habe ich auch das Gefühl, der Fuß würde gar nicht mehr zu mir gehören. Aber auch, wenn der Fuß jetzt nicht in dem gewünschten Maß warm, locker und schwer ist, macht das nichts. Denn mit der mehrmaligen vorangegangenen konzentrieren Anweisung: „Der Fuß ist angenehm locker, schwer und warm“, folgt der Blutstrom weiterhin diesem Hinweis, auch wenn sich meine Konzentration zwischenzeitlich auf andere Körperregionen oder Sinnesempfindungen richtet. Deshalb ist es sogar möglich, dass der Fuß erst warm wird, wenn ich längst aus dem vertieften Wahrnehmungszustand heraus bin und sich meine Sinne wieder auf die Umwelt eingestellt haben. (Dies trifft übrigens für alle Übungen des Autogenen Trainings zu.) Aber zum Schluss will ich mich noch einmal ganz intensiv auf die Wärme, Ruhe und Schwere im Fuß einstellen.

Falls ich jetzt wieder Wahrnehmungen habe, die mir sonst nur aus dem Traum bekannt sind, will ich diesen Empfindungen weiter nachgehen.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf den Fuß konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Sechste Übung: Bein**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich in dieser Übung ganz auf mein Bein konzentrieren. Das Bein federt nicht nur die Unebenheiten des Untergrundes ab, um meine Wirbelsäule zu schonen, sondern leitet auch die Empfindungen und Versorgung zum Fuß und zur Wirbelsäule weiter. Deshalb will ich jetzt einmal darauf achten, ob ich im Bein dieselben Empfindungen verspüre wie im Fuß, im Rumpf, der Hand... Das Wohlgefühl im Bein könnte eventuell durch eine Harte Unterlage gestört sein. Wie empfindet das Bein die Bekleidung? Vielleicht empfinde ich das Bein (oder meinen ganzen Körper) als nackt; das kann z.B. ein Zeichen für die Freiheit sein, die ich im Autogenen Training erreiche, wenn ich durch den gelösten Zustand die Zwänge des Alltags abgeworfen habe.

Das Bein ist jetzt angenehm locker, warm und schwer. Ruhe, Schwere und Wärme haben sich jetzt über meinen ganzen Körper ausgebreitet, besonders auf das Bein, auf das ich mich konzentriere. Um das gewünschte Wärmegefühl leichter zu erreichen, spanne ich das Bein einmal kräftig an, ... halte diese Spannung einen ruhigen Atemzug lang, ... und lasse dann wieder locker. Einen Moment später beobachte ich, wie das Blut verstärkt in das Bein einfließt, das ganze Bein mit wohltuender Wärme erfüllt und das Gewebe lockert. Die Wärme kann ich fördern, indem ich mir zum Beispiel vorstelle, dass das Bein von der milden Abendsonne bestrahlt wird. Oder ich sitze gemütlich im Sessel und strecke die Beine dem wärmenden Kaminfeuer entgegen.

Die angenehme Ruhe, die sich in meinem ganzen Körper ausgebreitet hat, lässt nun auch mein Bein zur Ruhe kommen. Ruhe, Schwere und Wärme im Bein sind Reaktionen auf den kräftig pulsierenden Blutstrom, dem ich jetzt noch einen Moment nachspüren will. Ruhe, Schwere und Wärme.

Während ich mich noch einmal auf den Oberkörper konzentriere, fließt die Wärme weiterhin mit dem gleichmäßigen, kräftigen Blutstrom in mein Bein. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich jetzt in meinem ganzen Körper. In meinen Händen spüre ich das Pulsen des Blutes, die dadurch entstandene Wärme, vielleicht auf die Kühle der umgebenden Luft; die Arme sind locker, sie fallen förmlich herab, ganz schwer. Sind die Arme durch die Kleidung bzw. das Zudeck beengt, oder empfinde ich das als angenehm? Die Schultern sind ebenfalls gut durchblutet, locker und schwer. Welche Vorstellung kommt mir bei der Frage nach der Wärme: entweder dir kräftige Durchblutung, oder die Wärme durch die Atmung über die Nase, oder die Wärme, die von der Brust her aufsteigt?

Nun lenke ich meine Aufmerksamkeit ganz nach Bedarf auf meine inneren Wahrnehmungen oder zurück auf mein Bein. Das Bein ist jetzt bestimmt ganz locker, warm und schwer geworden. Angenehm ruhig liegt das Bein auf der Unterlage. Ruhe, Schwere und Wärme steigen vom Bein her auf und erfassen meinen ganzen Körper. Es ist möglich, dass ich das Empfinden habe, die Wärme würde vom Körper her das Bein erfassen. Allein die Vorstellung, mein Bein jetzt anspannen oder bewegen zu müssen, wird mir unangenehm sein, denn mein ganzes Streben ist im Moment auf die Lockerung und Ruhe in meinem Bein gerichtet.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf das Bein konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Siebte Übung: beide Füße, beide Beine**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Diesmal will ich mich auf beide Füße und beide Beine konzentrieren. Deshalb spanne ich zunächst einmal beide Füße und beide Beine kräftig an, halte diese Spannung etwa einen Atemzug lang und lasse dann wieder locker. Dadurch spüre ich jetzt die verstärkte Blutzufuhr in Beinen und Füßen. Alle meine Empfindungen richten sich jetzt auf die Ruhe und Wärme, die sich in meinen Füßen und Beinen ausbreiten; ich genieße das dadurch entstehende Schweregefühl in meinen Beinen (die jetzt vielleicht „in den Stuhl wachsen wollen“) und der Füße (die evtl. jetzt „in den Boden wachsen wollen“).

Während ich mich nun noch einmal auf meinen Oberkörper konzentriere, fließt die Wärme weiterhin mit dem gleichmäßigen, kräftigen Blutstrom in meine Beine und meine Füße, ohne dass ich mir hierzu extra die Anweisung gebe.

Ruhe, Schwere und Wärme haben sich jetzt über meinen ganzen Körper ausgebreitet. Ich spüre die angenehme Wärme in den Händen, in die Arme aufsteigend, die Schultern erfassend, in den Brustraum hinab gleitend bis ins Sonnengeflecht.

Nach diesem kurzen Ausflug will ich meine Aufmerksamkeit noch einmal auf meine Sinne lenken, wie ich sie in den vorangegangenen Übungen ebenfalls angesprochen habe. Oder ich kehre – wenn mir das angenehmer ist – gleich mit meiner Aufmerksamkeit zurück zu den Beinen und Füßen.

Beide Beine und beide Füße sind jetzt angenehm warm geworden, ganz ohne mein Zutun. Der Blutstrom ist meiner zuvor gegebenen Anweisung weiter gefolgt, während ich mich auf andere Körperregionen bzw. meine Sinne konzentriert habe. Beide Beine und beide Füße sind ganz locker, dabei schwer und warm. Wenn ich jetzt die Beine oder Füße anspannen müsste, wäre mir das wahrscheinlich unangenehm, weil im Moment mein ganzes Streben darauf gerichtet ist, meinen Körper zu lockern. Beide Füße und beide Beine sind jetzt ganz locker, warm und schwer.

Da die Füße und Beine erwärmt sind durch die Blutzufuhr aus der Körpermitte, dem Sonnengeflecht, hat sich wahrscheinlich die Wärme, die Lockerung und die angenehme Schwere auch im Unterleib, im Gesäß, in der Kreuzgegend und im Bauch ausgebreitet. Schon zur Vorbereitung auf die nächste Übung will ich mich einen Moment auf diese Region konzentrieren. Spüre ich jetzt vielleicht auch, dass der Darm arbeitet? Verspüre ich Hunger? Ist mir der Sitz zu hart? Kann ich etwas an meiner Haltung ändern? Oder fühle ich mich rundum wohl? In der Konzentration

auf die Körpermitte stelle ich fest, dass sich auch Atmung und Puls beruhigt haben. Ich spüre so im Bauch die ruhige, gleichmäßige Atmung, die mir Ruhe und gleichzeitig Erfrischung bringt. In gleicher Weise spüre ich auch, wie sich die Bauchdecke unter der rhythmischen Atmung leicht hebt und senkt (eventuell wird mir jetzt bewusst, dass mir im Moment der Gürtel zu eng ist). Auch das ruhige, gleichmäßige Pulsen des Blutes im Bauchraum wird mir jetzt bewusst. An welcher Stelle in der Körpermitte spüre ich jetzt das angenehm kräftige Pulsen des Blutes besonders intensiv?

Jetzt lenke ich meine Aufmerksamkeit noch einmal auf beide Beine und beide Füße, die jetzt bestimmt noch wärmer, lockerer und schwerer geworden sind. Ich will meine Aufmerksamkeit noch einmal ganz gezielt auf Beine und Füße richten, bevor ich mich – bewusst oder unbewusst – wieder auf meine Umwelt einstelle.

Ich habe das Gefühl, von allem gelöst zu sein.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich hauptsächlich auf Füße und Beine konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlafen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

**ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.**

## **Achte Übung: Körpermitte**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich diesmal ganz auf meine Körpermitte konzentrieren: auf Brust und Rücken, Kreuzgegend, den Bauch, den Unterleib und das Gesäß. Ich will deshalb zunächst versuchen, gedanklich meine Körpermitte abzutasten. Das heißt: Ich gehe auf irgendeine Weise diese Region durch, indem ich sie mir von innen betrachte, von außen betrachte, auf meine Gefühlsempfindungen achte, oder mir vielleicht vorstelle, dass ich diese Partie mit den Fingern abtaste. Um die gewünschte Wärme im Gewebe zu fördern, spanne ich zunächst einmal alle im Moment erreichbaren Muskeln kräftig an (bei Bedarf auch Arme und Beine), halte diese Anspannung etwa einen Atemzug lang und lasse dann wieder locker. Dann spüre ich gleich danach, wie mein ganzer Körper durch die kräftige Blutzufuhr in den Muskeln wohliger warm wird.

Durch die Konzentration auf meine Körpermitte wird diese Region ganz locker, weich und warm. Ich spüre eine angenehme Ruhe, die sich jetzt in mir ausbreitet. Der Rumpf ist weich und locker, vor allem angenehm warm. Ich spüre jetzt, dass die Wärme im Rumpf vom Sonnengeflecht ausgeht. Von dort geht die Wärme auch weiter in die Beine und Füße, aber nach oben in die Schulter- und Nackengegend, in die Arme und Hände. Ich richte nun meine Aufmerksamkeit voll auf den Brustraum. Ich bemerke, dass durch die Ruhe im ganzen Körper auch das Herz angenehm ruhig schlägt. Das Herz schlägt ruhig, kräftig, rhythmisch; ruhig, kräftig, rhythmisch will ich mein Herz spüren. Dies geschieht am besten, indem ich mein Herz eine Weile beobachte, aber nur beobachte, keineswegs aber zu beeinflussen versuche. So, wie sich zum Beispiel in der Hand die Wärme einstellt, wenn ich mich nur auf die Wahrnehmung meiner Gefühle dort konzentriere, genau so wird das Herz in dem für den Körper verantwortbaren Maß ruhiger, rhythmischer und kräftiger schlagen, wenn ich mich nur auf die Herztätigkeit konzentriere und mir dabei immer wieder vorstelle: ruhig, kräftig, rhythmisch schlägt das Herz.

In gleicher Weise will ich mich nun noch einmal auf die Atmung konzentrieren: Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig. Ich beobachte jetzt, dass meine Atmung vielleicht gar nicht so sehr tief ist, sondern mir möglicherweise sogar etwas flach vorkommt. Das kommt daher, dass der ganze Körper im totalen Ruhezustand auch weniger Sauerstoff verbraucht. Die Atmung geht auf jeden Fall ruhig und fließend. Ich stelle mir vor, dass die ruhige, fließende Atmung alle Vorgänge in meinem Körper ebenfalls zur Ruhe kommen lässt. Keinesfalls will ich versuchen, meine Atmung in irgendeiner Form zu beeinflussen, denn durch die Konzentration auf die Atmung wird sie von selbst ruhiger und fließender in dem Maße, wie sie gebraucht wird. Jetzt will ich

mich noch einen Moment lang der ruhigen, fließenden Atmung hingeben und sie genießen, weil ich dabei beobachten kann, wie gut mir das tut. Die Atmung fließt ruhig und gleichmäßig.

Nun will ich mich noch eine Weile der Wärme hingeben, die in meinem Rumpf entstanden ist. Durch die ruhige Konzentration auf meinen Körper hat sich eine besonders intensive Wärme im Rumpf ausgebreitet, die sich auch in die Arme und Beine ausgedehnt hat. Ich beobachte jetzt aber besonders die Wärme im Rumpf. Ich beobachte, dass diese Wärme vom Sonnengeflecht ausgeht. Das Sonnengeflecht liegt ungefähr auf der Achse zwischen Wirbelsäule und Magen. Von dort kommt eine angenehme, wohltuende Wärme, der ich jetzt am besten mit jedem Atemzug nachspüren kann. Ich spüre die Wärme im Magen, wo besonders die Schleimhäute gut durchblutet sind; der Magen ist angenehm warm, angenehm warm. In gleicher Weise spüre ich, wie jetzt die Wärme im Bauch auf meine Eingeweide wirkt. Der Bauch ist angenehm warm und gut durchblutet. Ich spüre, wie die Wärme mit jedem Atemzug erneut in den Bauch einströmt und dort eine angenehme Lockerung des gesamten Gewebes auslöst. Der Bauch ist jetzt locker und warm, ganz locker und warm. Vielleicht nehme ich jetzt auch die Darmtätigkeit wahr. Die Wärme strömt auch in den Unterleib und das Gesäß. Ein angenehmes Wärmegefühl breitet sich im Unterleib aus. Angenehme Wärme im Unterleib; Unterleib strömend warm. Im Gesäß nehme ich jetzt wahrscheinlich nicht nur die angenehme Wärme und Schwere sowie die Lockerung wahr, sondern empfinde auch infolge der Schwere des Körpers vielleicht schon einen unangenehmen Druck durch die Unterlage. Aber wenn das Gesäß so gut durchblutet ist, wie es im Autogenen Training der Fall sein sollte, spüre ich dort jetzt nur angenehme Wärme und Schwere.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf die Körpermitte konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Neunte Übung: Kopf (vorbereitende Übung)**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich zuerst auf meine Körpermitte konzentrieren, dann auf den Unterkörper, danach auf die obere Körperregion. Wenn sich dann die drei Wärme- und Energiezonen zu einem Kraftfeld zusammengefunden haben, gehe ich mit meiner Vorstellung konzentriert zum Kopfbereich.

Meine Beobachtung ist zunächst auf das Sonnengeflecht gerichtet, wo sich die Ruhe, Schwere und Wärme bemerkbar macht. Ich kann dabei spüren, dass auch die Atmung ruhig geworden ist; diese ruhige, freie, fließende Atmung will ich einen Moment genießen.

Meine Aufmerksamkeit ist jetzt auf mein Herz gerichtet. Das Herz schlägt ruhig, kräftig, rhythmisch, ruhig, kräftig, rhythmisch.

Vom Sonnengeflecht aus strömt die Wärme in den Bauch, in den Unterleib, in das Kreuz, in das Gesäß, in die Beine und in die Füße. Diesem Wärmestrom will ich bewusst nachspüren, um die damit einhergehende Lockerung und Schwere zu empfinden. Langsam gehe ich gedanklich diesen Weg von den Fußspitzen aus zurück bis zum Sonnengeflecht.

Jetzt kann ich beobachten, dass die angenehme Wärme im Brustraum, in den Schultern, im Nacken, in Armen und Händen sämtliche Muskeln gelöst hat. Ich erlebe jetzt die drei Wärme- und Energiezentren meines Körpers als geschlossenes Kraftfeld.

Nun will ich ergänzend auch auf den Kopf achten, der mich vielleicht jetzt schon spüren lässt, dass hier ein weiteres Kraftfeld darauf wartet, von mir genutzt zu werden. Zunächst konzentriere ich mich auf den Nacken, wo ich angenehme Wärme und Lockerung verspüre. Wahrscheinlich sind diese angenehmen Empfindungen auch schon bis zum Hinterkopf vorgedrungen. Ich will die Wärme und die Lockerung jetzt auf die Kopfhaut konzentrieren. Wenn sich dieses gewünschte Gefühl nicht auf Anhieb einstellt, versuch ich einmal, die Kopfhaut hin und her zu bewegen. Durch die Spannung und die Lockerung wird das Gewebe kräftig durchblutet und lockert sich leichter.

Meine Stirn ist inzwischen – wie mein ganzer Körper – ebenfalls zu ihrer normalen Temperatur gelangt: Sie ist kühl geworden, angenehm kühl. Auf diese Kühle will ich mich nun ausführlich konzentrieren. Das Gefühl der Kühle im Stirnbereich ist die einzige Ausnahme im Autogenen Training, gleichzeitig ist es die wichtigste Übung überhaupt: Die Kühle der Stirn macht den Kopf klar und frei; außerdem lerne ich diese Übung zu schätzen, wenn ich einmal eine heiße,

schmerzende Körperstelle durch Konzentration kühlen will, um den Schmerz erträglicher zu machen.

Ich kann mir die Kühle der Stirn eventuell vorstellen, indem ich an eine angenehme, ruhige Landschaft denke, in der ich mich ausruhe; wähen die Sonne meinen Körper wärmt, kühlt der Wind mir die Stirn. Um die Kühle-Übung der Stirn mit der Wärme-Übung des übrigen Kopfes in Verbindung zu bringen, stelle ich mir am besten vor, wie die eingeatmete Luft den Kopf erwärmt, während die ausgeatmete Luft die Stirn kühlt. Oder umgekehrt: Die eingeatmete Luft kühlt die Stirn, erwärmt sich und bringt beim Ausatmen den Wärmestrom in den Kopf. Vielleicht fällt mir auch ein anderes passendes Bild zu dieser Übung ein. Auf jeden Fall ist wichtig, dass ich mich darauf konzentriere: KÜHLE DER STIRN, WÄRME DES KOPFES! KÜHLE DER STIRN, WÄRME DES KOPFES.

Unter den ruhigen, gleichmäßigen Atemzügen und dem angenehmen Wärmestrom hat sich auch der Kiefer gelockert. Vielleicht muss ich jetzt meine Kopfhaltung etwas korrigieren: Je weiter ich den Kopf nach vorne neige, umso fester liegen Ober- und Unterkiefer aufeinander, während sich der Unterkiefer vom Oberkiefer löst, sobald ich den Kopf etwas hoch nehme. Es ist angenehm, zu spüren, wie sich das Kiefergelenk lockert, wenn sich Unter- und Oberkiefer leicht voneinander gelöst haben. Der Unterkiefer hängt etwas herab. Gleichzeitig stellt sich (wahrscheinlich als Zeichen der tiefen Entspannung und der vegetativen Stabilisierung) vermehrter Speichelfluss ein. Wenn mir die Lockerung der Kiefer noch nicht ganz gelingt, kann ich auch noch einmal versuchen, durch Kaubewegungen oder Bewegen des Unterkiefers nach rechts und links die Restspannung zu lösen.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich hauptsächlich auf den Kopf konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Zehnte Übung: Kopf (Hauptübung)**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich bei dieser Übung ganz auf meinen Kopf konzentrieren. In der vorangegangenen Übung habe ich den Oberkörper und den Unterkörper als ein geschlossenes Kraftfeld erlebt. Wenn sich meine intensive Beobachtung jetzt ganz auf den Kopf richtet, spüre ich, dass hier schon ein neues Kraftfeld darauf wartet, von mir entsprechend genutzt zu werden. Vom Gehirn aus werden alle körperlichen Vorgänge gesteuert. Obwohl ich nichts von den Vorgängen in meinem Kopf merke, spiel sich ohne mein Wissen und normalerweise auch ohne mein Zutun alles ab, was für mein Dasein von Wichtigkeit ist; auch manches, was mir unangenehm ist. Viele dieser Vorgänge sind für mich nicht erkennbar und nicht zu regulieren. Manche Vorgänge jedoch kann ich mit meiner Konzentration und meinem Willen jedoch etwas beeinflussen. Diese Erfahrung habe ich im Verlaufe meines Erlernens der Methode des Autogenen Trainings schon oft bemerkt. So habe ich u.a. schon beobachtet, dass die Hand warm wird, wenn ich mich nur darauf konzentriere. So haben sich während der Konzentration auf den Kopf dort schon bestimmte Empfindungen eingestellt:

Ich spüre jetzt, dass der Nacken ganz weich und warm geworden ist. Ganz weich und warm. Warm und weich ist der Nacken. Die Gefäße im Nacken sind OPTIMAL geweitet, d.h.: Die Gefäße im Nacken sind genügend WEIT, um das Blut ungehindert zum Gehirn fließen zu lassen, aber auch gleichzeitig genügend ENG, um nicht zu viel zum Gehirn einfließen zu lassen. Gefäße im Nacken sind OPTIMAL geweitet; dadurch wird der ganze Kopf im richtigen Maße durchblutet. Ich spüre deshalb auch die Wärme im Hinterkopf und in der Kopfhaut. Dankbar genieße ich dieses angenehme Wärmegefühl, denn es lässt mich gleichzeitig spüren, wie locker jetzt auch die Kopfhaut geworden ist infolge der guten, der richtigen Durchblutung. Wenn ich jetzt die Kopfhaut ein paar Mal hin und her bewege, fühle ich noch genauer, wie locker diese Muskelpartie jetzt ist. Es ist auch möglich, dass ich das Anspannen der Kopfhaut als unangenehm empfinde, da sich in diesem vertieften Ruhezustand die gesamte Muskulatur soweit gelockert hat, dass mich jede Anspannung stört. Der Nacken ist warm und weich, ganz warm und weich, angenehm locker. Der Hinterkopf ist angenehm warm, gut durchblutet. Die Kopfhaut ist ebenfalls warm und locker, ganz warm und locker.

Ich achte nun einmal auf die Augenregion. Infolge der Konzentration auf den Kopf sind auch wahrscheinlich ganz ohne mein Zutun die Augenhöhlen warm geworden. Die gute Durchblutung der Augenhöhlen lässt mich jetzt auch diesen gesamten Bereich als warm und locker erleben. Vielleicht spüre ich jetzt, dass sich gleichzeitig meine Augen von den Anstrengungen des täglichen Lebens merklich erholt haben. Vielleicht würde ich alles unscharf sehen, wenn ich für

einen kurzen Moment die Augen öffnen würde. Durch die Lockerung spüre ich auch die angenehme Wärme, mit der die Muskulatur und das Auge selbst durchströmt werden. Beide Augen und die Augenhöhlen sind jetzt angenehm warm und gut durchblutet.

Die gute Durchblutung des Kopfes hat auch die Kiefergelenke gelockert. Die Muskulatur um die Kiefergelenke hat sich gelöst, ist weich geworden und ganz warm. Jetzt haben sich wohl auch Ober- und Unterkiefer etwas voneinander gelöst. Durch die Neigung des Kopfes nach vorne oder nach hinten kann ich diese Lockerung kontrollieren: Beim Neigen des Kopfes nach vorne legen sich die Kiefer aufeinander; beim Neigen des Kopfes nach hinten lösen sich die Kiefer wieder voneinander. Ich merke, dass mir die Mittelstellung des Kopfes am angenehmsten ist, also etwas nach vorne geneigt. Als Zeichen der Lockerung hat sich möglicherweise auch eine vermehrte Speichelbildung eingestellt. Das ist das Zeichen für innere Ruhe und die durchgehende Lockerung, die ich noch einen Moment genießen will, bevor ich mich auf etwas ganz neues und wirklich einmaliges im Autogenen Training konzentriere:

Diese Ausnahme ist die KÜHLE der Stirn. Durch die Lockerung der Muskulatur im gesamten Kopfbereich, durch die Wärme im Nacken, im Hinterkopf, in der Kopfhaut, in der Augenregion und der Kieferpartie hat das Gehirn infolge des Ruhezustandes nicht nur den gesamten Körper mit der notwendigen Wärme versorgt, sondern ganz ohne mein Zutun auch die Stirn GEKÜHLT! Die Kühle der Stirn ist wichtig für meine Gesundheit, für mein Wohlbefinden, für meine wache Aufmerksamkeit und VEGETATIVE STABILITÄT, das heißt: ich bin und bleibe in jeder Situation ruhig und gelassen; ich bin ruhig und ausgeglichen. Je öfter ich diesen Zustand, die Kühle der Stirn, erreiche und verspüre, umso gesünder werde ich im Laufe der Zeit. Um mir die Kühle der Stirn vorstellen zu können, rufe ich vielleicht in mir die Vorstellung von einer kühlen, erfrischenden Bergquelle hervor, die mich belebt und mir Erfrischung bringt. Oder ich denke an die frische Kühle eines Junimorgens, wenn ich genussvoll durch eine Landschaft spaziere. Vielleicht fällt mir auch etwas anderes ein, um mir die Kühle der Stirn bildlich vorzustellen. Eventuell stelle ich mir vor, wie die eingeatmete Luft den Kopf erwärmt, während die ausgeatmete Luft die Stirn kühlt. Oder umgekehrt: Die eingeatmete Luft kühlt die Stirn, erwärmt sich und bringt beim Ausatmen den Wärmestrom in den Kopf. Möglicherweise merke ich auch durch die bildliche Vorstellung in Verbindung mit der bereits kühlen Stirn, dass ich in einem meditationsähnlichen Zustand gelangen kann, der mir ähnliche Hilfen wie im Schlaf beim Traum zuteil werden lässt.

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist, obwohl ich mich nur auf den Kopf konzentriert habe. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **Elfte Übung: Zusammenfassung**

Zunächst wieder bequeme Körperhaltung; Hände und Arme nach Bedarf, aber die Hände sollen sich nicht berühren; die Augen geschlossen halten oder auf einen Ruhepunkt richten; nach Bedarf und Möglichkeit leise Musik.

Jetzt die Störungsformel:

Eine Störung interessiert mich nicht; ich nehme sie nur wahr. Aber ich bleibe im vertieften Ruhezustand, auch wenn ich im Moment erschrecke. Nur im Notfall oder auf Anweisung nehme ich das Autogene Training zurück.

Und/oder

Eine eventuelle Störung vertieft nur meine angenehme Ruhe und meine allgemeine Lockerung.

Danach:

Ich bin ganz ruhig und völlig locker. Ruhe, Schwere und Wärme erfassen meinen ganzen Körper. Ruhe, Schwere und Wärme spüre ich im ganzen Körper. Ich bin so richtig schön faul und bequem und genieße diesen Zustand.

Diesen Vorspann eventuell je nach Situation und Zustand mehrmals wiederholen. Dann:

Ich will mich in dieser Übung darauf konzentrieren, meine bisher im Autogenen Training gesammelten Erfahrungen und Empfindungen zusammenzufassen: Bei dieser Übung sind die Hände, die Arme, die Füße, die Beine, der Rumpf und der Kopf angesprochen.

Ich bin so richtig schön faul und genieße diesen Zustand. Tiefer Friede hüllt mich ein. Ich stelle mir vor, wie ich gemütlich in der milden Abendsonne liege, die meinen ganzen Körper wärmt und mir ein unbeschreibliches Wohlgefühl vermittelt. Die Ruhe und Stille der Landschaft im milden Schein der warmen Sonne und das friedliche, fröhliche Zwitschern der Vögel bringt mich ganz und gar zur Ruhe. Ich bin völlig ruhig, locker und gelöst. Ruhe, Schwere und Wärme breiten sich über meinen ganzen Körper aus. Ruhe, Schwere und Wärme. Tiefer Friede hüllt mich ein, lässt mich meine angenehmen Gefühle dankbar wahrnehmen und genießen.

Ich gehe jetzt gedanklich meinen ganzen Körper durch. Meine Füße sind angenehm warm und locker, gut durchblutet, ganz schwer. Meine Waden sind locker und warm, gut durchblutet, und ich spüre die angenehme Schwere. Die Oberschenkel sind angenehm warm, locker, gut durchblutet. Auch hier spüre ich besonders die Schwere dieser großen Muskelpartie. Das Gesäß ist locker und warm, gut durchblutet. Da dieser große Muskel gleichzeitig die Mitte meines Körpers ist, spüre ich hier besonders deutlich die Schwere. Der Unterleib ist strömend warm, ist locker und weich. Vielleicht spüre ich jetzt, dass die angenehme, strömende Wärme vom Sonnengeflecht ausgeht und mit jedem Atemzug neu einfließt. Angenehme Wärme. Die Muskeln im Lendenbereich sind locker und warm. Da ich sonst zu diesen Muskeln nur wenig Bezug habe, fällt es mir möglicherweise auch schwer, sie bewusst anzuspannen. Deshalb will ich hier nur einen Moment auf die Lockerung und die Wärme achten. Der Bauch ist locker und weich, angenehm warm. Die Wärme und Lockerung im Bauch bezieht auch die inneren Organe mit ein. So können jetzt Darmgeräusche hörbar werden, sexuelle Gefühle auftauchen, oder ich spüre Hunger. Die Rückenmuskulatur ist locker und warm, gut durchblutet, weich. Auch zu diesen Muskeln habe ich normalerweise wenig Bezug. Ich will deshalb besonders auf die Lockerung in diesem Bereich achten und die angenehme Wärme genießen. Die Brust hebt und senkt sich leicht unter der ruhigen, gleichmäßig fließenden Atmung. Die Atmung fließt ganz von selbst ruhig und gleichmäßig. Ich atme nicht bewusst langsam, sondern beobachte lediglich meine Atmung. Das Herz pocht ruhig, kräftig, rhythmisch. Ruhig, kräftig, rhythmisch pocht das Herz. Ich spüre einmal im ganzen Körper meinem Puls nach: Fühle ich den ruhigen, gleichmäßigen, kräftigen Puls auch im Fuß, in der Wade, im Bauch, in der Hand? Jetzt spüre ich auch, dass die Ruhe, die sich in

meinem ganzen Körper ausgebreitet hat, durch das ruhige, gleichmäßige, kräftige Pochen des Herzens ständig weiter vertieft wird. Die Hände sind locker und warm, angenehm schwer. Die Unterarme und die Oberarme sind angenehm schwer, warm, locker, gut durchblutet. Der ganze Schultergürtel ist locker und weich. Die Schultern fallen förmlich herab, ganz locker, warm und weich. Der Nacken ist warm und weich. Weich und warm ist der Nacken. Die Gefäße im Nacken sind optimal geweitet, damit die richtige Menge Blut zum Gehirn gelangen kann. Ich spüre nun die angenehme Wärme im Hinterkopf. Auch die Kopfhaut ist spürbar warm und gut durchblutet, völlig locker. Die Augenhöhlen sind angenehm warm von der guten Durchblutung. Die Kiefer haben sich etwas voneinander gelöst. Die ganze Gesichtsmuskulatur ist locker, weich und warm.

KÜHLE der Stirn. Die Stirn ist jetzt ganz ohne mein Zutun kühl geworden, als wäre ein frischer Windhauch darüber gefahren. Die Kühle der Stirn erfrischt und belebt mich und lässt mich dankbar den gelösten Zustand erfahren, in dem ich jetzt bin. Mir wird die Bedeutung des Sprichwortes klar: „Die Stirn ist kühl, der Körper warm, das macht den besten Doktor arm“. Ich bin mir selbst der beste Arzt, wenn ich bewusst die Kräfte meines Körpers einsetze.

In diesem Zustand gebe ich mir meinen formelhaften Vorsatz, zum Beispiel:

„Von Tag zu Tag in jeder Hinsicht geht es mir besser und besser“

Oder

„Überall und jederzeit Ruhe und Gelassenheit“

(Diese Beispiele nach Coué sind nur allgemein gehalten. Im Laufe der Übungen stelle ich mir am besten Vorsätze zusammen, die auf meine eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sind, vor allem aber POSITIV abgefasst werden müssen.)

Ich kann feststellen, dass mein ganzer Körper während dieser Übung zur Ruhe gekommen ist. Aber auch, wenn sich bei diesem Versuch noch nichts getan hat, bin ich zufrieden, denn ich weiß, dass sich alles ganz sicher einstellen wird, wenn ich nur ständig weiter übe.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlagen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich kräftig zurück:

ICH HEBE LANGSAM DEN KOPF, HOLE EIN- BIS ZWEIMAL TIEF LUFT, STRECKE UND RÄKELE MICH AUSGIEBIG, SPANNE ALLE MUSKELN AN UND ÖFFNE DANN ERST LANGSAM DIE AUGEN.

## **C) In sechs Schritten vom Autogenen Training zur Meditation**

Im Anschluss an die Beschreibung meiner Methode zur Erlernung des Autogenen Trainings nach SCHULZ möchte ich noch kurz auf eine Möglichkeit der so genannten Überstufe des Autogenen Trainings hinweisen. Ich halte mich hierbei in erster Linie an eigene Erfahrungen und greife ansatzweise die Vorschläge des Berliner Psychotherapeuten THOMAS auf. Ich will diesen Abschnitt bewusst kurz abhandeln, da es sein kann, dass Sie ohne besondere Zwischenerfahrungen bereits leicht in einen meditativen Zustand gelangen. Ich schlage vor, den Weg vom Autogenen Training zur Meditation in sechs Schritten zu gehen:

1. Betrachten von Farben
2. Wahrnehmung von Gegenständen
3. Vertiefung in Wertbegriffe
4. Bildhafte Vorstellungen zu Charaktereigenschaften  
siehe hierzu auch Mentales Training (Anhang I)
5. Lesen und Visualisieren der „Hydrotherapie“ (Anhang II)
6. Lesen und Visualisieren des Sonnengebets (Anhang III)

### **1. Betrachten von Farben**

#### a) Allgemeine Hinweise

Jede Farbe wirkt auf den menschlichen Körper genauso wie ein Geräusch (Zum Beispiel Musik). Sie können sich dieser Wirkung nicht entziehen. Wichtig zum meditativen Betrachten von Farben ist vor allem, dass die Fläche groß genug und gut beleuchtet ist. Dabei spielt es keine Rolle, auf welches Material die Farbe aufgetragen ist. Sie können also ein farbiges Papier, einen Schal, eine Metallplatte oder farbiges Glas verwenden. Ich habe mir für diese Übungen Plakatkartons in den Farben rot, gelb, blau und grün besorgt. Die Wirkung dieser Farben kann man kurz zusammenfassen:

- rot: körperlich anregend
- gelb: seelisch anregend
- blaue: körperlich beruhigend
- grün: seelisch dämpfend

Schon aus diesen kurzen Hinweisen ist ersichtlich, wie wichtig diese Farben für uns sind. Deshalb hat auch der berühmte „Farbenpsychologe“ MAX LÜSCHER einem seiner Bücher den Titel „Der Vier-Farben-Mensch“ gegeben. Aber nicht nur die vier Grundfarben, sondern alle Farbtöne sind geeignet. Gehen Sie nicht nach Ihrer Lieblingsfarbe, sondern arbeiten Sie mit möglichst vielen Farben. Auch ich selbst empfand früher eine bestimmte Farbe als unangenehm und habe sie deshalb bei meinen Betrachtungen ausgespart. Erst als ich in einer Gruppenübung diese Farbe – zwar anfangs widerwillig – betrachtete, machte ich nach etwa 10 Minuten die Erfahrung, dass ich dabei sogar angenehme Gefühle empfand.

#### b) Durchführung

Machen Sie zunächst in bequemer Körperhaltung eine Kurzfassung des Autogenen Trainings, damit der ganze Körper locker ist. Dann betrachten Sie die gewählte Farbe ganz intensiv. Sollten Ihnen die Augen brennen, so blinzeln Sie ein paar Mal oder schließen Sie für ein paar Sekunden die Augen, evtl. mit hochgezogenen Augenbrauen (siehe Hinweis). Dann fahren Sie mit der Übung fort. Wenn Sie die Fläche etwa 10 Minuten betrachtet haben, schließen Sie die Augen und beobachten, wie die Farbe auf Sie wirkt.

Bitte beachten: Auch jetzt wieder die Übung beenden durch kräftiges Zurücknehmen. ERST GANZ ZUM SCHLUSS DIE AUGEN ÖFFNEN.

HINWEIS: Sollten Sie bei dieser oder der nächsten Übung (evtl. infolge der tränenden Augen) das Bedürfnis bekommen, zu weinen, so legen Sie Ihren Gefühlen keine Zügel an, sondern lassen Sie den Tränen freien Lauf. Sie kommen auf diese Weise besser mit dem Unterbewusstsein in Kontakt. Wischen Sie nach Möglichkeit nicht die Tränen ab, und putzen Sie sich auch nicht die Nase, da das für Ihr Unterbewusstsein die Aufforderung bedeuten kann, mit dem Weinen aufzuhören. Sie sollten auch nach Möglichkeit nicht blinzeln oder kurzfristig die Augen schließen, sondern sich bemühen, jetzt erst recht die Augen offen zu lassen.

## **2. Wahrnehmung von Gegenständen**

### a) allgemeine Hinweise

Sie üben damit Ihre Fähigkeit, sich etwas vorzustellen. gleichzeitig reizen Sie Ihr Unterbewusstsein, Ihnen Bilder „nach oben zu funken“, wie es ein Teilnehmer meiner Gruppe ausdrückte. Betrachten Sie also etwas, was Ihnen angenehm ist (eine Blume, einen Ziergegenstand, eine Vase, eine Kerze etc.).

### b) Durchführung

Zunächst wieder die Kurzfassung des Autogenen Trainings in bequemer Haltung, aber bei etwas gedämpftem Licht. Nun haben Sie zwei Möglichkeiten, die Beobachtung durchzuführen:

- aa) Sie können zunächst den Gegenstand eine Weile anschauen (vielleicht eine Minute), dann die Augen schließen und warten, ob der Gegenstand nun vor Ihrem geistigen Auge erscheint. Nach einer Weile sehen Sie sich das Objekt wieder an. So können Sie innerhalb von 10 Minuten mehrmals probieren. Günstig ist es jedoch auf jeden Fall, nach etwa 10 Minuten die Augen zuschließen und auf Ihre körperlichen und geistigen Reaktionen zu achten.
- bb) Versuchen Sie in einer weiteren Übung, den Gegenstand unentwegt etwa 10 Minuten lang anzusehen, ohne die Augen zu schließen. Sie haben unter Umständen während dieser kurzen Zeit schon meditative Eindrücke. Haben Sie zum Beispiel eine Blume als Objekt gewählt, so ist es möglich, dass Sie das Gefühl haben, den Duft wahrzunehmen, ein Insekt zu hören oder die Blüte anzufassen. Es kann auch sein, dass sich die Blume in etwas anderes verwandelt oder eine andere Farbe annimmt, während Sie die Augen noch geöffnet haben. Wenn Sie dann nach zehn Minuten die Augen schließen, kann sich das Bild völlig verwandeln.

Bitte beachten: Auch jetzt wieder die Übung beenden durch kräftiges Zurücknehmen. ERST GANZ ZUM SCHLUSS DIE AUGEN ÖFFNEN.

### **3. Vertiefung in Wertbegriffe**

#### a) Allgemeine Hinweise

Es geht hierbei in erster Linie um die Hinführung zu Übungen, die der Charakterbildung dienen. Nehmen Sie bitte zum Üben nur POSITIVE Wertbegriffe, weil jeder Gedanke die Tendenz hat, sich zu verwirklichen. Sollten Sie während der Übungen mit negativen Bildern konfrontiert werden, so setzen Sie sich bitte damit auseinander, bleiben Sie bei dem Bild, in der Situation, auch wenn Sie noch nicht in der Lage sind, die Botschaften zu entschlüsseln. (Ein Beispiel: Ich hatte mir den Begriff „Ruhe“ gewählt, dazu einen Waldspaziergang realisiert, wurde jedoch plötzlich von einem wilden Tier überrascht. Wenn auch zunächst verängstigt, blieb ich bei dem Bild und verfolgte das Geschehen weiter.) Nur durch ständiges Üben und zahlreiche Meditationen lernen Sie im Laufe der Zeit, zu deuten, welche Hinweise in den meditativen Erlebnissen versteckt sind.

Als Beispiel für diesen Schritt will ich hier solche Werte auswählen, die noch nichts mit charakterlichen Eigenschaften zu tun haben: Freude, Liebe, Harmonie, Glück. Wenn Sie sich damit beschäftigen, werden Ihnen sicher eine ganze Menge Werte einfallen, die sich für diese Art der Betrachtung eignen. (In einer meiner Gruppen wurden an einem Nachmittag über fünfzig positive Wertbegriffe gesammelt.) Ganz wichtig bei dieser Übung ist, dass Sie wieder bewusst einen Schritt weiter gehen in Richtung Meditation. Die Worte (bzw. die Werte) sollen sich in dieser Betrachtung zu eigenständigen Bildern formen. Nehmen Sie für den Anfang am besten solche Begriffe, die sich leicht in der Vorstellung umsetzen lassen: Liebe = Herz, Harmonie = Orchester, Geborgenheit = Hafen.

#### b) Durchführung

Bei möglichst gedämpftem Licht zunächst wieder die Kurzfassung des Autogenen Trainings in bequemer Haltung. Am besten lassen Sie die Augen geschlossen. Wählen Sie einen Wertbegriff. Während Sie auch den Körper achten, werden Sie sich bewusst, dass Sie immer ruhiger werden. Nun sagen Sie sich langsam etwa fünf- bis sechsmal vor:

„Vor meinem Inneren Auge entwickelt sich langsam ein Bild; es ist ... (Zum Beispiel: HARMONIE) ...“

Danach sagen Sie etwa dreimal

„Das Bild wird immer deutlicher.“

Dann sagen Sie einmal:

„Das Bild steht klar vor mir.“

(Das sagen Sie aber bitte auch dann, wenn Sie noch nichts sehen!)

Nun warten Sie ab, was sich tut. Sagen Sie sich still noch einige Male beim Ausatmen den Begriff vor, falls Ihr Unterbewusstsein Sie noch nicht mit Bildern versorgt hat. Sollten Sie während der ganzen Meditation keine Wahrnehmungen haben, so ist das entweder ein Zeichen für mangelnde Übung (keine Angst, die Bilder lernen garantiert auch bei Ihnen laufen), oder Ihr Unterbewusstsein verschließt sich gegen einen eventuell „falschen“ Begriff. Haben Sie zum Beispiel vor, über „Macht“ zu meditieren, ängstigen sich aber vielleicht zur Zeit vor einem Menschen, der Macht auf Sie ausübt, so kann es zu solchen Blockierungen kommen. Normalerweise stellen sich jedoch Bilder oder sonstige Eindrücke ein.

Das Zurücknehmen nach ca. 5 – 15 Minuten ist in umgekehrter Reihenfolge durchzuführen. Sie sagen etwa vier- bis fünfmal:

„Bilder und Farben ziehen sich allmählich zurück.“

Danach sagen Sie einmal ganz energisch:

„Bilder und Farben sind verschwunden.“

Nehmen Sie jetzt entweder so zurück wie im Autogenen Training, oder Sie sagen sich:

„Ich Zähle bis sechs; bei sechs fühle ich mich wieder vollkommen wohl und befreit.

- 1: Die Beine sind leicht; ich bewege sie.
- 2: Die Arme sind leicht; ich bewege sie,
- 3: Die Atmung geht wieder normal.
- 4: Herz und Kreislauf haben sich normalisiert.
- 5: Die Stirn hat ihre normale Temperatur.
- 6: Hände spannen, Arme recken, strecken, tief atmen, UND ERST GANZ ZUM SCHLUSS DIE AUGEN ÖFFNEN. Ich fühle mich wohl und befreit.“

Es dürfen keine Bilder oder Farben stehen geblieben sein. Sollte dies jedoch der Fall sein, so nehmen Sie bitte noch einmal wie oben beschrieben MIT GESCHLOSSENEN AUGEN zurück! Achten Sie dabei besonders auf mehrmalige Anspannung und Entspannung der Arme, der Hände, der Beine und der Füße, möglichst auch der Gesäß- und Bauchmuskeln.

#### **4. Bildhafte Vorstellungen zu Charaktereigenschaften**

##### a) Allgemeine Hinweise

Diese Übung ist die Fortführung der vorangegangenen Stufe. Sie werden jedoch merken, dass Werte aus den Bereichen der Charakterbildung nicht so leicht in die Meditation umzusetzen sind, weil sich möglicherweise Ihr Unterbewusstsein dagegen wehrt. Sind Sie zum Beispiel schüchtern und wählen deshalb einen Wert, der Sie selbstsicher und aufgeschlossen gegenüber Ihren Mitmenschen erscheinen lässt, so können Sie damit unter Umständen Ihr Unterbewusstsein irritieren: Ihr Unterbewusstsein ist durch Ihre Erziehung und andere Umwelteinflüsse nämlich so geprägt, dass es für richtig hält, Sie schüchtern auftreten zu lassen. Ist jetzt Ihr Wunsch, sich zu ändern, noch vordergründig vom Verstand gesteuert, so entsteht damit für das Unterbewusstsein eine Störung, denn es weiß nicht mehr, was richtig ist: schüchtern oder nicht schüchtern. Je mehr der Wunsch nach Änderung schon in Ihr Unterbewusstsein vorgedrungen ist, umso schneller kommen passende ungestörte Bilder zu den gewählten Begriffen. Sie müssen also eventuell sehr häufig denselben Begriff üben, bis Sie (oder Ihre Umwelt) eine Änderung Ihrer Persönlichkeit bemerken.

##### b) Durchführung

Als Einstieg empfehle ich das Mentale Training, ähnlich, wie Oscar SCHELLBACH vorgeht (siehe Anhang I). Sprechen Sie vielleicht den Text, auf Ihre eigenen Bedürfnisse zugeschnitten, selbst auf ein Band. Stellen Sie sich dann beim Abhören der Übung vor, wie zum Beispiel ein großer, schöner, starker Baum an einem Flussufer Wache hält. Der Baum symbolisiert unter anderem Standfestigkeit, Ruhe, Offenheit und viele Charaktereigenschaften mehr. Der Fluss sorgt dafür, dass alles Negative fortgeschwemmt wird und alles Verunreinigte wieder rein wird. Wenn Sie oft genug geübt haben, werden sicherlich auch andere Symbole für die ausgesuchten Werte auftauchen.

Setzen Sie sich in einen möglichst ruhigen Raum, lesen Sie den Text (falls Sie sich Ihr Band zusammengestellt haben, hören Sie gleichzeitig den Text) und sprechen Sie ihn laut mit. Dabei haben Sie nämlich den Vorteil, dass Sie die Übung bewusst und unverkrampft mit der Atmung

verbinden. Diese Wirkung kann noch verstärkt werden, wenn die Übung im Stehen durchgeführt wird.

Obwohl Sie dabei die Augen offen haben und sich die oben vorgeschlagenen (bzw. die eigenen) Bilder vorstellen, so können doch sehr leicht meditative Einflüsse hineingeraten. Deshalb ist es auf jeden Fall gut, genau so kräftig zurückzunehmen wie sonst im Autogenen Training bzw. in der Meditation (übrigens: Recken und Strecken tut immer gut, auch ohne Autogenes Training!).

---

Wenn Sie durch das Mentale Training lange genug Charakterwerte in Ihrer Vorstellung eingeübt haben und sich im Verlauf der Übungen immer mehr eigene Symbole aus dem Unterbewusstsein einfinden, dann sollten Sie sich allmählich auch auf die Meditation über die eigenen Begriffe einstellen. Setzen Sie sich dazu aber bitte wieder hin, genießen Sie die Ruhe um sich herum, das gedämpfte Licht und eventuell die Musik. Dann versenken Sie sich nach dem Muster, wie ich es unter der „Vertiefung in Wertbegriffe“ beschrieben habe, in den meditativen Ruhezustand. Sagen Sie sich dabei mehrmals den gewählten Wert vor, den Sie in sich verstärken möchten. Achten Sie aber bitte immer auf die positive Formulierung (!!!). Wenn Sie also ein „nervöses Hemd“ sind und möchten diese Eigenart abbauen, so wählen Sie als Wertbegriff vielleicht die Worte „Innere Ruhe“.

Warten Sie dann einfach ab, welche Botschaften Ihr Unterbewusstsein Ihnen hoch funkt. Die Zurücknahme erfolgt dann ebenfalls nach dem Beispiel aus der „Vertiefung in Wertbegriffe“.

## **5. Lesen und Visualisieren der „Hydrotherapie“ (Anhang II)**

### a) Allgemeine Hinweise

Zunächst sollten Sie auch diesen Text (Anhang II) mehrmals aufmerksam und laut lesen; dann sehen Sie, wie und ob Sie Worte bzw. Inhalte auf Ihre eigenen Bedürfnisse zuschneiden können.

Der Sinn der Übung:

Sie können allmählich auf diese Art lernen, über die Vorstellung zur Meditation zu gelangen. Wenn Sie den von mir beschriebenen Weg von Anfang an gewissenhaft verfolgt haben, dann werden Sie feststellen, dass Sie jetzt auf dem Weg zur Meditation dort angekommen sind, wo Sie im Autogenen Training mit der ersten Übung (Hand) begonnen haben. Erinnern Sie sich bitte:

Ich will die Wärme, die Ruhe, die Lockerung in der Hand spüren. Diesen mir noch ungewohnten Vorgang versuche ich zu erreichen, indem ich mich nur auf den mir vertrauten Tastsinn konzentriere. Die Hand wird dadurch von selbst warm.

So ist es auch jetzt:

Ich will meditative Bilder aus meinem Unterbewusstsein abrufen. Um diesen mir jetzt vielleicht noch nicht geläufigen Vorgang auszulösen, konzentriere ich mich über das Lesen auf meine Vorstellungskraft. Dies wirkt fast zwangsläufig, denn Sie können nichts lesen, denken oder hören, ohne diesen Prozess mit einem inneren (Phantasie-)Bild zu verbinden. Deshalb können Sie auch unbesorgt den einzigen 100€-Schein, den Sie noch haben, jemanden anbieten mit den Worten: „Der gehört Dir, wenn Du jetzt nicht an einen roten Elefanten denkst!“. Das Geld bleibt garantiert in Ihrem Besitz, denn wenn Sie von einem „roten Elefanten“ sprechen, „sieht“ ihn jeder Mensch, ob er will oder nicht.

Zur „Hydrotherapie“ muss nach gesagt werden, dass es sich um eine meditative Therapieform handelt (und deswegen in Anführungszeichen steht). Wie im rein physikalischen Bereich das

Wasser eine allseits bekannte Heilwirkung besitzt, die zum Beispiel von Pfarrer Sebastian KNEIPP genutzt wurde, so hat das Wasser erstaunlicherweise auch in der Vorstellung und ganz besonders in der Meditation eine hohe Heilkraft. Dies mag auf den ersten Blick ziemlich ungläubhaft klingen, jedoch will ich versuchen, es Ihnen zu erklären:

Krankheiten können physische und psychische Ursachen haben. Viele Beschwerden sind sogar körperlich und seelisch bedingt. Wenn Sie jetzt zum Beispiel eine Erkrankung haben, die durch Anwendung von Wasserheilkunde gebessert wurde, so werden Sie den Therapieerfolg wohl kaum bezweifeln, denn Sie wissen ja, wie gut das Wasser Ihrem Körper tut, zum Beispiel durch den Kältereiz oder den Wasserdruck. Haben Sie aber möglicherweise einen Hautausschlag, eine Magenschleimhautentzündung oder häufig Migräne, weil Sie nervös sind, so dürfen Sie sicher sein, dass auch Ihr seelisches Kostüm etwas zerknittert ist. Eine ständige Aufregung hat Auswirkungen auf die Seele, die ihrerseits in der Lage ist, Krankheiten auszulösen, damit Sie sich wieder mehr und vor allem liebevoller Ihrem Körper zuwenden. Wenn Sie nun in der Meditation an einen Bach gelangen, dann finden Sie auch eine Stelle, wo Sie baden können: entweder Teile des Körpers oder Sie nehmen ein „Vollbad“. Sie werden dabei etwas Erstaunliches bemerken: Die mit dem „meditativen Wasser“ benetzte Stelle wird nicht nur in Ihrer Vorstellung sehr warm, sondern die Wärme ist so intensiv, dass Sie bis in Ihren Körper durchgeht. Nun geschieht zweierlei:

Erstens: Die intensive Wärme in der betreffenden Körperregion kann schon einen Heilungsprozess auslösen!

Zweitens: Sie haben dem (krankmachenden) Aufruf Ihrer Seele folge geleistet, indem Sie sich eingehend und liebevoll mit Ihrem Körper beschäftigt haben.

So kann es tatsächlich bei intensiver Meditation zu schnellen und erstaunlichen Heilerfolgen kommen. Aber nicht nur bei bekanntermaßen psychosomatischen Erkrankungen, sondern auch bei allen anderen und teilweise sogar therapieresistenten Leiden sowie bei Unfallverletzungen aller Art sollten Sie die „Hydrotherapie“ ruhig anwenden, denn den Effekt der verstärkten Durchblutung, der jede Heilung fördert, haben Sie auf jeden Fall.

Bei vielen Erkrankungen wissen Laien nichts so recht, ob Kühlung oder Wärme das Richtige ist. Unser Unterbewusstsein weiß das aber sehr genau. Deshalb kann es geschehen, dass Sie Ihre Hand in Ihrem Bach „baden“ und sich dabei auf Wärme einstellen. Plötzlich wundern Sie sich aber, dass die Hand angenehm kühl geworden ist. Überlassen Sie also bitte Ihrem Unterbewusstsein, ob das Wasser an den gewünschten Stellen kühlt oder wärmt.

Wie beim Autogenen Training der ganze Körper warm wird, wenn Sie sich nur auf die Hand konzentrieren, so wird auch bei der „Hydrotherapie“ der ganze Körper verstärkt durchblutet, auch wenn Sie in der Vorstellung nur die Hand in das visualisierte Wasser halten. Wie kommt das? Des Rätsels Lösung ist auch hier wieder verblüffend einfach:

Der menschliche Körper hat, wie aus der Akupunktur bekannt, mehrere Reflexzonen: Fuß, Ohr, Nase und Hand. Wenn ein bestimmter Reflex ausgelöst wird, hat das eine Reaktion an einer anderen Körperstelle zur Folge. (Reiben Sie einmal drei Minuten lang mit der linken Hand den rechten mittleren Zeh. Danach ist Ihr rechter Mittelfinger warm.) Beeinflussen Sie aber – wie beim Autogenen Training bzw. der „Hydrotherapie“ – die ganze Reflexzone (in meinem Beispiel die Hand), so stellt sich der Erfolg zwangsläufig und ohne Ihr Zutun ein. Die Konzentration auf die Hand ist deshalb am besten geeignet, weil wir zum Fuß, zur Nase oder zum Ohr natürlicherweise nicht so viel Bezug haben.

Warum ich für Sie zur Einübung der Meditation die „Hydrotherapie“ ausgesucht habe, hat noch einen weiteren Grund. Wie ich oben erwähnte, hat Ihre Seele die verschiedensten Möglichkeiten, auf Ihren Umgang mit dem Körper Einfluss zu nehmen. Manche Vorgänge leuchten dabei auch spontan ein. Wann aber – Hand aufs Herz – haben Sie zuletzt wahrgenommen, dass Ihre Seele

nach kindlich unbeschwertem Spiele verlangt? Im Spiel üben Sie ja nicht nur Geschicklichkeit, sondern, ganz unmerklich, spielen Sie gleichzeitig Konflikte aus und trainieren Ihre Kreativität. Da dieses Spielen aber schon ab dem späten Kindesalter durch kulturelle Zwänge immer mehr verdrängt wird, hat unsere Seele damit ein wichtiges Ventil und Regulativ verloren. Deshalb sollten Sie die Chance nutzen, bei der „Hydrotherapie“ an irgendeiner Stelle Ihres Baches zu spielen. Beachten Sie dabei, was sie spielen: „Sandkuchen“ backen, Wasser spritzen, auf Bäume klettern. Vielleicht finden Sie sich im Rollenspiel wieder, beim Malen oder beim Rodeln. Unter anderem können Sie sich auch eventuell bei sexuellen Spiele beobachten, was Ihnen vielleicht den Hinweis auf verwirklichtes oder ersehntes Zärtlichkeitsbedürfnis geben kann (im Autogenen Training und in der Meditation steht das Streben nach Wohlgefühl und Entspannung an oberster Stelle, weshalb sich dabei leicht sexuelle Symbole und Gefühle einfinden können). Achten Sie einmal darauf, wie Sie gekleidet sind: Wenn Sie sich zum Beispiel nackt erleben, kann das ein Zeichen von Freiheit bedeuten. Sind Sie hingegen in Leder gekleidet oder sogar in eine Ritterrüstung gekrochen, so ist das möglicherweise ein Ausdruck für Verletzbarkeit. Wichtig ist jedoch immer: **BEOBACHTEN SIE IHRE MOMENTANEN GEFÜHLE!** Ist Ihnen vielleicht im Falle von Nackterlebnissen diese Tatsache unangenehm, dann verfolgt Ihr Unterbewusstsein damit einen anderen Zweck, als wenn Sie sich dabei „sauwohl“ fühlen. Auch der Lederschutz, die Ritterrüstung und alle Arten von Waffen sind nicht in jedem Fall Störungssignale, sondern können auch dazu auffordern, für diesen oder jenen Zweck zu kämpfen. Wenn Sie im Sand spielen wollen und statt dessen nur Steine finden: Seien Sie nicht enttäuscht; nehmen Sie die Signale Ihrer Seele auf und tragen Sie die Steine behutsam ab, bis Sie an den darunter liegenden Sand kommen, oder tun Sie etwas mit den Steinen.

Deshalb zusammenfassend: Wenn Sie die Meditation als sichersten aber schwersten und längsten Weg der Eigenpsychotherapie wählen, merken Sie sich als oberstes Gebot:

GESTALTEN SIE SICH IHRE MEDITATIVE WELT SO,  
DASS SIE SICH DARIN IMMER UND ÜBERALL WOHLFÜHLEN.

#### b) Durchführung

Wenn Sie die „Hydrotherapie“ erst ein paar Mal lesen und dabei Ihre Vorstellungskraft trainieren, sind die unter „Vertiefung in Wertbegriffe“ beschriebenen Vorgehensweisen zu beachten, allerdings mit dem Unterschied, dass es im Raum so hell sein sollte, dass das Lesen nicht anstrengend wird. Wenn dann irgendwann während des (laut) Lesens Ihr Unterbewusstsein eigene Spaziergänge unternimmt, so folgen Sie bitte auf jeden Fall diesen Bildern, denn vergessen Sie bitte nicht: Meine Aufzeichnungen sollen Sie nur zu eigenen Bildern anregen.

Das Zurücknehmen ist besonders kräftig durchzuführen, damit Ihnen keine Schäden entstehen. Es dürfen keine Bilder, keine Farben „stehen bleiben“, sonst nehmen Sie bitte noch einmal mit geschlossenen Augen kräftig zurück.

## **6. Lesen und Visualisieren des Sonnengebets (Anhang III)**

#### a) Allgemeine Hinweise

Es wird in Ihrem Leben immer Zeiten geben, in denen Sie sich nach einem Spaziergang sehnen. Dies kann einmal der Fall sein, wenn Sie Bewegungsdrang verspüren, und dann sollten Sie nach Möglichkeit wirklich spazieren gehen. Zum anderen aber ist es auch denkbar, dass Sie den

Wunsch haben, sich von allem zurückzuziehen, weil Ihnen die Ereignisse wieder einmal über die Hutschnur gewachsen sind. Wenn Sie also am liebsten vor allem, auch vor sich selbst, davon laufen möchten, so wird es Zeit für einen „inneren Spaziergang“. Aber auch dann, wenn Sie beruflich oder privat einen neuen Weg eingeschlagen haben, was unter Umständen innere Unsicherheit und entsprechende Unruhe auslösen kann, sollten Sie sich meditativ auf den Weg machen. Deshalb habe ich Ihnen das SONNENGEbet aufgezeichnet als Anregung für eine Meditation.

Wenn Sie zunächst auch hier wieder im meditativen Ruhezustand und bei entsprechendem Licht den Text einige Male lesen und ihn auf sich wirken lassen, dann werden Sie sicher auch wieder eigene Bilder empfangen. Je öfter Sie diesen Vorgang einüben und das SONNENGEbet dabei auf Ihre eigenen Bedürfnisse ausrichten, umso schneller werden Sie von Ihrem Unterbewusstsein einen eigenen Spaziergang angeboten bekommen. Versuchen Sie einmal, bei einer solchen Meditation Ihre Seele um Lösungsmöglichkeiten zu bitten. Eine Antwort erhalten Sie bestimmt, es fragt sich nur, wann und in welcher Form. Ihr Unterbewusstsein antwortet normalerweise in Bildern, und diese müssen erst entschlüsselt werden wie Ihre Träume: durch Beobachtung, durch Aufschreiben, Zeichnen der Ereignisse.

Als ganz wichtigen Rat möchte ich Ihnen noch mit auf den Weg geben: Lassen Sie alle Bilder zu, egal ob angenehme oder unangenehme. Ihre Seele will Ihnen nicht nur Sonnenschein vorgaukeln, sondern Sie auch möglicherweise ganz brutal mit Ihren Schwachpunkten konfrontieren. Sie müssen lernen, Ihre negativen Eigenschaften genauso dankbar anzunehmen wie Ihre Stärken. Deshalb habe ich auch im SONNENGEbet meine Schwächen auf dem Berg nicht verscheucht, sondern sie in meiner Nähe belassen. Denken Sie bitte daran, dass Ihnen in der Meditation nichts geschehen kann, gleichgültig, wie grausam sich das Erlebnis gestalten mag. Wie beim Alptraum schaltet sich im Gehirn ein Schutzmechanismus ein, der Sie vor Schäden bewahrt. Nehmen Sie deshalb nach Möglichkeit die Meditation nicht zurück, wenn Ihnen unangenehme Bilder begegnen, auch wenn Sie körperliche Reaktionen dabei verspüren können (Schwitzen, Zittern, Herzklopfen).

#### b) Durchführung

Gehen Sie in gleicher Weise vor, wie ich sie unter dem Punkt „Vertiefung in Wertbegriffe“ beschrieben habe. Achten Sie aber bitte am Schluss jeder Übung auf die besonders kräftig auszuführende Zurücknahme!

## D) Die Selbständige Meditation

### a) Vorbemerkungen

Wenn Sie – mehr oder weniger konstant – den von mir beschriebenen Weg verfolgt haben, dann müssten Sie jetzt eigentlich in der Lage sein, auch eine eigenständige Meditation zu verwirklichen. Zuvor jedoch noch folgende wichtige Hinweise:

Welche akustische Untermalung bevorzugen Sie? Klassische Musik (sowohl ruhige, getragene Stücke als auch Barock-Musik) eignet sich erfahrungsgemäß sehr gut. Sie sollten sich jedoch die ausgewählten Stücke vorher anhören, ob nicht plötzlich lautere Stellen Ihren Ruhezustand stören können. Ich habe mich diesbezüglich auf vorwiegend alternative Meditationsmusik verlegt. Um Ihnen hier aber unnötige Kosten zu ersparen, empfehle ich Ihnen – weil jeder Mensch auf Musik anders reagiert – vor dem Kauf von Kassetten vom „Herman-Bauer-Verlag“ in Freiburg/Br. die Demonstrationskassette anzufordern. Auf diesem Band sind alle Meditationsmusiken angespielt, damit Sie in Ruhe auswählen können, welche Musik auf Sie die angenehmste Wirkung hat.

Unser Unterbewusstsein handelt normalerweise ein Thema nicht kontinuierlich in mehreren aufeinander folgenden Meditationen ab, sondern gibt jeweils das nach oben, was uns gerade am meisten beeindruckt (Freude, Erlebnisvielfalt, Trauer, verdrängte Gefühle). Dadurch besteht die Gefahr, dass Sie wichtige Einzelheiten aus Vormeditationen vergessen haben, die Sie dann aber vielleicht Monate später wieder brauchen, um Zusammenhänge verstehen zu können. Wenn Sie die Meditation als Eigenpsychotherapie benutzen wollen, ist es wichtig, dass Sie Ihre inneren Erlebnisse in einer Art Tagebuch kurz festhalten (ggf. auch malen), damit Sie später wieder einen Zusammenhang erkennen können.

### b) Durchführung

Setzen Sie sich in einen ruhigen, angenehmen Raum und gehen Sie so vor, wie ich es unter „Vertiefung in Wertbegriffe“ beschrieben habe. Versuchen Sie, anfangs mit ganz einfachen Begriffen zu arbeiten. Stellen Sie sich also vielleicht eine Blume vor. Irgendeine Blume kommt bestimmt. Achten Sie nun bitte einmal auf folgende Punkte:

- ist es die Blume, die ich mir vorgestellt habe, oder ist eine ganz andere Blume erschienen?
- Wo steht die Blume?
- Steht sie alleine, in einem Strauß, in einem Beet?
- kann ich die Umgebung erkennen?
- Fühle ich mich in dieser Umgebung wohl?
- Kann ich die Blume anfassen?
- Was will mir die Blume sagen?

Aber auch, wenn sich keine Blume einstellt, sondern ein anderes Bild kommt, so nehmen Sie dies bitte dankbar an, denn Ihre Seele weiß besser, ob für Sie im Moment eine Blume wichtiger ist oder vielleicht ein Baum, ein Berg, ein Bach usw.

Möglicherweise wandelt sich auch das Bild. Verfolgen Sie aufmerksam, wo Sie sich dann wieder finden, was Sie hören, sehen, riechen, schmecken, tasten. Beobachten Sie auf jeden Fall immer Ihre Gefühle. Auch Ihre Kleidung und Ihre Handlungen in der Meditation können von Bedeutung sein.

Wundern Sie sich nicht über eventuell unmöglich erscheinende Dinge. So kann zum Beispiel eine Blume aus einem Tisch herauswachsen, aus einem Stein oder sogar auf dem Meeresgrund stehen. Während der Eine den Stein mit der Blume als Störfaktor empfindet, kann der Andere erleichtert sein, weil er darin vielleicht erkennt, dass er nun in einer wichtigen Entscheidung auf dem richtigen Weg ist. Sollten Sie jedoch einmal in einem Bild nur Steine sehen und diese selbst als Störfaktor empfinden, so ist es günstig, dieses Bild immer wieder zu üben, bis über die Steine – im wahrsten Sinn des Wortes – Gras gewachsen ist. Aber auch ein Spaziergang über ein Geröllfeld kann eine positive Bedeutung haben, sofern Sie sich dabei (s.o.) wohl fühlen.

Es kann möglich sein, dass Sie sich plötzlich in einer vergangenen Zeit wieder finden. Man spricht dann von einer „meditativen Altersregression“. Sie werden solche Meditationen, weil Ihr Unterbewusstsein es im Moment für Ihre Entwicklung für erforderlich hält, mit früheren Ereignissen konfrontiert. Das kann zum Beispiel sehr hilfreich sein bei der Bewältigung von Ängsten. Auch bestimmte Verhaltensmuster können Ihnen auf diese Weise klar werden. Häufig kommt es auch zur Regression, wenn Sie gerade völlig erschöpft sind; in solchen Situationen finden Sie sich dann plötzlich wieder in Zeiten oder Umgebungen, in denen Sie sich vielleicht ausgesprochen wohl gefühlt haben.

Sie können normalerweise zu jeder Zeit und Stunde meditieren. Sicherlich gibt es dabei Momente, in denen es Ihnen leichter fällt, zur Ruhe zu kommen. So ist – je nach Temperament und Kräftezustand – für den Einen die Nacht am besten geeignet, für den Anderen der Sonnenuntergang oder gar der helle Sonnenschein.

Es gibt aber auch Situationen, in denen Ihnen möglicherweise gar keine Meditation gelingt: nach erheblicher Aufregung, nach Unfällen und ähnlichen unerfreulichen Ereignissen. Besonders ist dieses Phänomen bekannt im Trauerfall. Sie kennen dann sicher auch die Bezeichnung: „Ich fühle mich innerlich völlig leer“. Wie ich an einer anderen Stelle bereits beschrieben habe, gibt es im Wesen des Menschen Schutzmechanismen, welche die schädlichen Folgen einer Reizüberflutung verhindern. Andererseits ist Ihnen aus meiner Schilderung und wahrscheinlich nun auch schon aus eigener Erfahrung bekannt, dass Ihr Unterbewusstsein Sie oft in schonungsloser Offenheit mit negativen Bildern konfrontiert. Um Ihnen Schäden zu ersparen, die durch die Meditation in solch misslicher Lage eintreten könnten, ist es möglich, dass Ihr Unterbewusstsein Sie über einen längeren Zeitraum nicht mehr mit Bildern versorgt. Wenn Sie aber ständig weiter üben, wundern Sie sich nicht, wenn die ersten Meditationen, die Ihnen wieder gelingen, möglicherweise farblos, grau, schwach oder unscharf erscheinen. Erst ganz allmählich kommt vielleicht wieder die gewohnte Plastik oder Lebendigkeit in die Meditation zurück.

Wie ich im Autogenen Training beschrieben habe, sollten Sie erst recht auch vor jede Meditation die Störungsformel setzen. Auch in diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass Sie bei einer Störung (z.B. Telefon) dieselben Erfahrungen machen, wie im oberen Abschnitt erwähnt.

### c) Meditation als Eigenpsychotherapie

Dies ist der längste und zweifellos schwierigste, aber auch der garantiert erfolgversprechendste Weg. Das erfordert viel Erfahrung und noch mehr Geduld. Sie müssen zunächst herausfinden, welche Ihrer Verhaltensweisen Sie selbst und Ihre soziale Umwelt stören. Schon diese „Gewissensforschung“ kann viel Zeit und Energie verschlingen. Haben Sie diese störenden Punkte erst einmal eingekreist, dann erfragen Sie von Ihrem Unterbewusstsein in der Meditation, worauf Ihre eingeschliffenen Fehlhaltungen beruhen. In diesem Zusammenhang kann es leicht zu einer regressiven Meditation kommen, wie sie oben beschrieben ist (wenn Ihre Störungen zum Beispiel durch vergangene Ereignisse oder Erziehung verursacht wurden). Wenn Sie schließlich

auch das erfahren haben, so bitten Sie in der Meditation um Lösungsmöglichkeiten. Diese danach aber umzusetzen, erfordert wieder viel Zeit und Energie.

Wenn Sie sich für diesen schweren Weg entschieden haben, so denken Sie auch bitte daran, dass Sie im Rahmen Ihrer Änderungsbemühungen die Meditation mit Autogenem Training und Mentalem Training kombinieren bzw. ergänzen können.

Bei allen positiven Erfahrungen mit der Kraft und der Macht der Meditation werden Sie feststellen:

Der Mensch ist nicht nur Individuum,  
sondern auch Sozialwesen!

Das heißt: Ihre Eigenpsychotherapie wird intensiver und schneller durch das Gespräch mit einem verständnisvollen, aber kritisch zuhörenden Partner zum Erfolg führen.

# Anhang I: Mentales Training

Ich will den folgenden Text mitdenken oder, besser noch, mitsprechen, denn je intensiver ich mitspreche, umso stärker werden meine ausgestrahlten Schwingungen. Ich will mich dabei dem Text anpassen, damit die Schwingungen des Hörens sich vereinigen mit den Schwingungen des Sprechens. Ich will mich ganz konzentrieren auf das Hören und Sprechen des Textes.

Ich schalte die Antriebe in mir um, die mein unbewusstes Handeln, Verhalten und Reagieren bestimmen und die meinen Charakter bilden.

Ich will mich zunächst konzentrieren auf den Abbau alles Negativen. Alles Positive in mir wird stark und mächtig. Das Positive verdrängt das Negative immer mehr aus meinem Wesen. Alles Positive in mir wird stark und mächtig. Das Positive verdrängt das Negative immer mehr aus meinem Leben und aus meinem ganzen Wesen. So will ich ganz bewusst das Positive in mir immer mehr verstärken. Gleichzeitig dränge ich das Negative immer mehr zurück. Ich weiß, dass es für mein ganzes Leben und Streben besser ist, wenn das Negative keinen Einfluss mehr auf mich hat. NACH DIESEM WISSEN WILL ICH HANDELN.

Nun will ich mich konzentrieren auf die Vorstellung eines positiven Charakters. Durch die Konzentration auf das positive Denken verwirkliche ich unter anderem auch die Eigenschaften eines positiven Charakters. In meinem aktiven und passiven Verhalten sehe ich mich ruhig, stark und sicher. Ich freue mich über mein beherrschtes Verhalten und meine stabile, sachliche Handlungsweise. Ich sehe mich selbstsicher, leistungsstark und voll unermüdlicher Spannkraft. Ich sehe mich selbstsicher, leistungsstark und voll unermüdlicher Spannkraft. Ich zeige mich in jeder Situation, die mir begegnet, beherrscht. Ich will bewusst an den Elefanten denken, der eine kleine Mauer gar nicht „sieht“, und mit einem leichten Schritt darüber hinweg geht, während die Maus ein unüberwindbares Hindernis vor sich hat. Ich bin jetzt ganz bewusst der Elefant, der keine Hindernisse mehr sieht, sondern nur nach Aktivitäten, die angegangen werden müssen. Ich bin in meinem ganzen Wesen, in meinem ganzen Verhalten, sympathisch und einflussreich. Ich sehe mich voller Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten. So sehe ich mich als starke Persönlichkeit immer klarer und deutlicher, voller Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten, mein Selbstvertrauen genießend. Entsprechend kann ich mich in meinen Handlungsweisen sehen: ruhig, stark, selbstsicher, zielgerichtet. All das geschieht durch meinen Willen, durch meine Konzentration. So baue ich in mir ganz bewusst einen ganz positiven Charakter auf. Einen ganz positiven Charakter, der entsteht durch die ständige Wiederholung der Konzentration auf das positive Charakterbild. Je öfter ich mich auf dieses positive Bild eines positiven Charakters konzentriere, umso schneller kann sich die Charakterbildung realisieren.

Gemäß meinem Wunsch entstehen und werden immer deutlicher in mir Vorbilder von Eigenschaften, die zu einem positiven Charakter gehören und die sich dann auch bald verwirklichen. Darum wächst mein neues, positives Wesen aus neuen Überzeugungen und kraftvoll visualisierten Bildern. Nach diesem Wissen will ich handeln. Nach diesem Wissen will ich handeln, um ein neuer, positiver Mensch zu werden.

## Anhang II: Katathyme „Hydrotherapie“

Ich mache es mir bei sanfter Beleuchtung in einem angenehmen, ruhigen Zimmer bequem im Sitzen oder im Liegen. Ich sage mir, dass ich bei Bedarf jederzeit auf dem meditativen Zustand zurückkehren kann, indem ich mir die Anweisungen 1-5 erteile.

Ich lockere jetzt zunächst den ganzen Körper durch.

Die Füße sind locker, schwer, gut durchblutet; sie drücken in die Unterlage.

Die Waden sind locker, schwer und warm, gut durchblutet.

Die Oberschenkel liegen schwer auf der Unterlage; sie sind locker, warm und gut durchblutet.

Das Gesäß liegt locker und ganz schwer auf der Unterlage, ist gut durchblutet, locker und warm.

Unterleib und Bauch sind strömend warm, ganz locker und weich. Die Wärme strömt mit der Atmung von Sonnengeflecht her ein.

Die Kreuzgegend ist ganz locker, weich und warm, gut durchblutet.

Die Rückenmuskulatur ist locker und weich, gut durchblutet.

Die Brust hebt und senkt sich unter dem Rhythmus der freien, lockeren Atmung.

Das Herz pocht ruhig, kräftig, rhythmisch. Ich spüre den Pulsschlag im ganzen Körper: im Fuß, in der Wade, im Bauch, in den Händen.

So sind jetzt auch die Hände warm, locker und schwer.

Die Unterarme und die Oberarme sind ganz schwer, locker und warm.

Die Schultern sind angenehm schwer, ganz locker und weich.

Warm und weich ist der Nacken. Ganz warm und weich. Damit kann die richtige Menge Blut zum Gehirn gelangen.

Die Kopfhaut ist ganz locker, weich und warm.

Die Augenhöhlen sind gut durchblutet und warm.

Der Kiefer ist ganz locker. Der Unterkiefer hängt etwas herab. Die Gesichtsmuskeln sind weich und locker.

Die Stirn ist durch die konzentrierte Wärmeregulierung des ganzen Körpers ebenfalls zu ihrer normalen Temperatur gelangt. Sie ist kühl!

Nun will ich mich auf die Stelle zwischen den Augen konzentrieren. Damit fördere ich die meditative Empfindungsfähigkeit. So fällt es mir leichter, traumähnliche Bilder aus meinem Unterbewusstsein zu empfangen.

So stelle ich mir vor, wie ich auf einer Wiese liege, lang ausgestreckt, mich wohl fühlend, die Sonne, den Wind, die Vögel und das Gras genießend: Dies sind Umweltreize, die mich beruhigen, die auch meinen meditativen Zustand fördern.

Aus der Ferne vernehme ich das leise Rauschen eines Baches. Ich stelle mir vor, dass ich jetzt aufstehe und langsam auf den Bach zugehe. (Ich will einmal darauf achten, wie ich jetzt bekleidet bin: mit Badebekleidung, ohne Kleidung?) Ich betrachte mir beim Gehen die Landschaft. (Ist mir die Landschaft bekannt?) Das Murmeln des Baches wird immer deutlicher. Jetzt kann ich erkennen, was sich in der Umgebung des Baches befindet: Pflanzen, Tiere, Bäume? Ist der breit, schmal, reißend, langsam? Ich begeben mich nun auf irgendeine Weise ein Stück stromaufwärts, bis ich an eine etwas breitere, ruhige Stelle gelange. Ich weiß, dass das Wasser hier eine heilende Wirkungskraft für mich bereithält. Ich spüre auf meinen Körper die wärmende Sonne, die mir ohnehin schon ein Wohlgefühl vermittelt. Der Kontakt meines Körpers mit dem Wasser wird mir aber besonders gut tun. Um die heilende Wirkung des Wassers ganz besonders deutlich zu spüren, tauche ich zunächst nur meine Hand in das Wasser und achte darauf, was sich tut. (Wird die Hand kühl oder noch wärmer?) Ich spüre die strömende, mächtige Aktivität des Wassers in meiner Hand. Das Wasser hat nicht nur heilende, sondern auch reinigende Kraft. Deswegen wird mir deutlich, dass das Wasser beim Durchströmen der Hand auch alle Unreinheiten beseitigt, mit

sich fortschwemmt. Ich sehe jetzt meine Haut klar und rein und sauber. Ich erfreue mich an der Reinheit der Haut. Ich genieße die Kraft, die das Wasser in mich einströmen lässt. Diese Kraft lässt mich gesund und stark werden.

In gleicher Weise suche ich jetzt den Kontakt des Wassers mit meinem Genick und meinem Kopf. Ich beuge mich, im Wasser kniend, hinunter zur Wasseroberfläche. Mit den Händen schöpfe ich das heilende Wasser und gieße es mir zunächst nur über den Nacken. Ich spüre dort die angenehme, erfrischende Wirkung des heilenden Wassers. Eine angenehme Kühle breitet sich über die Haut der Nackengegend aus. Schon allein diese Kühle vermittelt mir ein angenehmes Wohlgefühl. Ich genieße dieses Gefühl, welches mit dem Gefühl der Freiheit verbunden ist. Immer wieder schöpfe ich deshalb das Wasser und gieße es über mein Genick. Jetzt macht sich besonders deutlich eine etwas widersprüchliche Empfindung in der ganzen Nackenregion breit: Während die Haut angenehm kühl ist, werden die darunter liegenden Gefäße von einer kräftigen Wärme erfasst, die ich schon auf dem Autogenen Training kenne. Ganz deutlich spüre ich, wie diese Wärme das Gewebe im Nacken löst und frei macht.

Der Stoffwechsel wird angeregt, die Atmung ist intensiver geworden, das Herz pumpt das Blut kräftig und rhythmisch durch den Körper...

Immer deutlicher spüre ich jetzt das Verlangen, auch meinen Kopf mit dem heilenden, Segenspendenden Wasser in Verbindung zu bringen. Zunächst gieße ich mir wieder das Wasser mit den Händen über den Kopf. Auch hier macht sich mit jeder Benetzung zunächst wieder die Kühle in der Kopfhaut und in der Stirn bemerkbar, dann die Wärme in den darunter liegenden Regionen. Das Wasser läuft mir über den Rücken hinunter, bis es vom Bach wieder aufgenommen wird. Auch von der Stirn läuft mir das Wasser über das Gesicht bis hinunter zur Wasseroberfläche. Im Rücken verspüre ich jetzt dieselbe angenehme Reaktion, die ich bereits im Genick genießen konnte. Besonders erfrischend empfinde ich jetzt das herab laufende Wasser im Gesicht. Es kühlt die Haut und wärmt die Gesichtsmuskeln. Das hat zur Folge, dass sich durch die Lockerung der Muskeln der Unterkiefer vom Oberkiefer etwas gelöst hat. Während sich über der Nasenwurzel eine intensive Wärme ausbreitet, ist die ganze Stirn kühl geworden. Das befreit mich von allen Belastungen, die Sorgen des Alltags treten zurück, die Schmerzen sind nicht mehr spürbar oder leichter erträglich, weil ich in eine tiefere BewusstseinsEbene eingetaucht bin. Ich genieße in vollen Zügen das Wohlgefühl, welches mir das Wasser bereitet. Mir wird bewusst, dass ich infolge der strömenden Wärme in meinem Körper die Kühlung der Haut durch das Wasser viel besser wahrnehmen kann. Genauso ist mir das Erleben von allen Gegensätzen möglich: Nur durch das Licht kann ich ahnen, was Dunkelheit ist; die Farbe wird für mich erst lebendig durch das Wissen um Farblosigkeit, die Schönheit der Blüte durch das bewusste Erfassen der verwelkten Blüte. So stehen auch Freude und Leid in derselben Beziehung wie Verzweiflung und Hoffnung...

Die Berührung mit dem Wasser hat mich ganz in ihren Bann gezogen. Ich fühle mich durch und durch wohl. Ich habe jetzt nur noch eine Sehnsucht: Ich will meinen ganzen Körper mit dem Wasser vereinigen. Ich tauche ganz in das heilende Wasser ein und erlebe die heilende, reinigende Wirkung des Wassers nun am ganzen Körper. Ich stelle – vielleicht etwas verwundert – fest, dass ich unter Wasser auch atmen kann. So wie das Wasser die Durchblutung fördert, so ist auch die Atmung tiefer geworden. Das Wasser um mich herum ist hell und klar; Fische leisten mir Gesellschaft; Pflanzen bewegen sich tanzen in der Strömung; auf dem Grund sehe ich bewachsene Steine. Nun will ich einmal darauf achten, ob sich vielleicht jetzt auch Bilder einstellen, die entweder zum Wasser gehören oder auch völlig widersprüchlich sind: Vielleicht scheint unter Wasser die Sonne, oder ich gehe trockenen Fußes durch eine Landschaft, eventuell kommen auch Bilder aus längst vergangenen Zeiten.

Nun will ich langsam zu meiner Wiese hinter dem mir bekannten Haus zurückgehen. Ich löse mich aus dem vertrauten angenehmen Zustand und wende meine Aufmerksamkeit ganz nach Bedarf dem Schlafzustand und dem Traum zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich

umgebenden Umweltreizen. Wenn ich jetzt Schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand; wenn ich gefordert bin, zähle ich jetzt von eins bis fünf:

- 1: Die Beine sind leicht; ich bewege sie.
- 2: Die Arme sind leicht; ich bewege sie.
- 3: Die Atmung geht wieder normal.
- 4: Herz und Kreislauf haben sich normalisiert.
- 5: Die Stirn hat ihre normale Temperatur.

Nun spanne ich die Hände, recke die Arme, atme tief durch, UND ÖFFNE ERST GANZ ZUM SCHLUSS DIE AUGEN. Bilder und Farben sind verschwunden. Ich fühle mich wohl und befreit.

## Anhang III: Sonnengebet

Ich mache es mir bei sanfter Beleuchtung in einem angenehmen, ruhigen Zimmer bequem im Sitzen oder im Liegen. Ich sage mir, dass ich bei Bedarf jederzeit auf dem meditativen Zustand zurückkehren kann, indem ich mir die Anweisungen 1-5 erteile.

Ich lockere jetzt zunächst den ganzen Körper durch.

Die Füße sind locker, schwer, gut durchblutet; sie drücken in die Unterlage.

Die Waden sind locker, schwer und warm, gut durchblutet.

Die Oberschenkel liegen schwer auf der Unterlage; sie sind locker, warm und gut durchblutet.

Das Gesäß liegt locker und ganz schwer auf der Unterlage, ist gut durchblutet, locker und warm.

Unterleib und Bauch sind strömend warm, ganz locker und weich. Die Wärme strömt mit der Atmung von Sonnengeflecht her ein.

Die Kreuzgegend ist ganz locker, weich und warm, gut durchblutet.

Die Rückenmuskulatur ist locker und weich, gut durchblutet.

Die Brust hebt und senkt sich unter dem Rhythmus der freien, lockeren Atmung.

Das Herz pocht ruhig, kräftig, rhythmisch. Ich spüre den Pulsschlag im ganzen Körper: im Fuß, in der Wade, im Bauch, in den Händen.

So sind jetzt auch die Hände warm, locker und schwer.

Die Unterarme und die Oberarme sind ganz schwer, locker und warm.

Die Schultern sind angenehm schwer, ganz locker und weich.

Warm und weich ist der Nacken. Ganz warm und weich. Damit kann die richtige Menge Blut zum Gehirn gelangen.

Die Kopfhaut ist ganz locker, weich und warm.

Die Augenhöhlen sind gut durchblutet und warm.

Der Kiefer ist ganz locker. Der Unterkiefer hängt etwas herab. Die Gesichtsmuskeln sind weich und locker.

Die Stirn ist durch die konzentrierte Wärmeregulierung des ganzen Körpers ebenfalls zu ihrer normalen Temperatur gelangt. Sie ist kühl!

Nun will ich mich auf die Stelle zwischen den Augen konzentrieren. Damit fördere ich die meditative Empfindungsfähigkeit. So fällt es mir leichter, traumähnliche Bilder aus meinem Unterbewusstsein zu empfangen.

So stelle ich mir vor, wie ich auf einer Wiese liege, lang ausgestreckt, mich wohl fühlend, die Sonne, den Wind, die Vögel und das Gras genießend: Dies sind Umweltreize, die mich beruhigen, die auch meinen meditativen Zustand fördern.

Aus der Ferne vernehme ich das leise Rauschen eines Baches. Ich stelle mir vor, dass ich jetzt aufstehe und langsam auf den Bach zugehe. (Ich will einmal darauf achten, wie ich jetzt bekleidet bin: mit Badebekleidung, ohne Kleidung?) Ich betrachte mir beim Gehen die Landschaft. (Ist mir die Landschaft bekannt?) Das Murmeln des Baches wird immer deutlicher. Jetzt kann ich erkennen, was sich in der Umgebung des Baches befindet: Pflanzen, Tiere, Bäume? Ist der breit, schmal, reißend, langsam?

Noch ist es Nacht. Trotzdem gehe ich sicheren Fußes einen steilen Waldweg bergauf. Ich genieße die klare Kühle der Nachtluft, die auch meine Stirn kühlt.

Mein Fuß spürt die Unebenheiten des Untergrundes. Trotz der Dunkelheit kann ich meine Umgebung deutlich erkennen. Noch höre ich keine Vogelstimmen. Nur das Rauschen des Windes in den Bäumen klingt an mein Ohr wie angenehme Musik. Ich bin dankbar, dass ich wieder einmal die schlafende Natur in vollem Umfang genießen kann. Langsam komme ich dem Gipfel des Berges näher. Jetzt zeichnet sich schon der dunkle Nachthimmel über der noch dunkleren Berg-

spitze ab. Im Nahen Gebüsch kann ich ein Tier beobachten; es hat keine Angst vor mir, lässt sich nicht in seinem natürlichen Verhalten stören... (kann ich erkennen, welches Tier es ist?). Ich schaue mich um, ob ein geliebtes Wesen mich begleitet auf dem Weg nach oben... (ein lebendes, ein verstorbene, ein unbekanntes Wesen?). Gemeinsam legen wir das letzte Stück bis zum Gipfel zurück. Es tut mir gut, wieder einmal auf meinem vertrauten Platz das Aufgehen der Sonne abwarten und beobachten zu dürfen. Ich lasse mich nieder und blicke in die Richtung, wo die Sonne aufgehen wird. Es ist noch immer tiefe Nacht. Ich kann nur die Umrisse der Bäume in meiner nächsten Umgebung erahnen. Aus der Tiefe steigt ein Wesen zu mir herauf, was sich bei mir niederlassen will. Es stört mich. Aber das Wesen ist hartnäckig. Es bedrängt mich immer intensiver. Aber ich erkenne jetzt, dass dieses Wesen meine ANGST darstellt. Ich gestatte der ANGST, unterhalb des Gipfels zu verweilen. aber sie darf mich jetzt nicht stören. Nachdem sich die Angst verzogen hat, blicke ich zum Nachthimmel auf, der sich inzwischen unmerklich verfärbt hat. Wolken gleiten wie schattige Segel am Himmel entlang. Jetzt nähert sich mir ein anderes Wesen, was in meiner Nähe Platz nehmen will. Auch dieses Wesen ist sehr drängend. Aber meine Augen weilen noch immer am auflebenden Nachthimmel. Das Wesen bedrängt mich und ich muss es mir näher betrachten... (ist es ein Geschöpf, ein vielleicht formloses Gebilde, ist es vielleicht nur eine Form, oder nur eine Farbe?). Ich erkenne, dass mir meine SORGE gegenüber steht. Auch die SORGE verweise ich auf einen Platz unterhalb des Gipfels. Leise erklingt aus der Ferne die erste Vogelstimme. Allmählich weitet sich mein Blick durch das lichter werdende Blau des beginnenden Tages. Unmerklich vertieft die Erde ihren Atem. Jetzt kommt ein anderes Wesen auf mich zu. Es hebt sich hell vor der noch immer dunklen Umgebung ab. Es strahlt eine wunderbare Wärme und Güte aus... (in welcher Farbe ist das Wesen gekleidet?). Ich erkenne, dass es eine meiner positiven Eigenschaften ist. Es ist die LIEBE... (ändert sich die Farbe des Gewandes?). Ich bitte die LIEBE, in meiner nächsten Nähe zu bleiben; dankbar genieße ich die Anwesenheit der LIEBE und beobachte gleichzeitig den Horizont. Langsam färbt ein heller werdender Streifen roten Lichtes das Firmament. Die vorbeihuschenden Wolken zeichnen sich deutlich am Himmel ab. Plötzlich, wie aus einer Wolke kommend, tritt ein anderes helles Wesen an mich heran. Obwohl ich mich in der Betrachtung des beginnenden Tages etwas gestört fühle, bin ich doch dankbar, dass dieses Wesen zu mir kommt: Es ist meine HOFFNUNG. Auch sie bleibt in meiner Nähe und verstärkt, genau wie die LIEBE, meine vertiefte Wahrnehmung der erwachenden Natur. Die Vogelstimmen werden lauter und vielfältiger. Jetzt kann ich schon deutlich Berge und Täler in der Ferne unterscheiden. Ein Vögelchen setzt sich in meine Nähe und singt mir sein Lied vor. Beim Erscheinen zweier weiterer Gestalten fliegt das Vögelchen davon. Die eine Gestalt hat eine helle, leuchtende Farbe, während die andere Gestalt von dunkler, unfreundlicher Farbe ist... (welche Farbe?).

Während sich die eine Gestalt sehr stark in meine Nähe drängt, bleibt die andere bittend stehen. Meine LIEBE sagt mir, dass es sich bei den zwei neuen Erscheinungen um meine MUTLOSIGKEIT und meinen MUT handelt. Entsprechend verweise ich die negative Eigenschaft auf einen entfernten Platz und bitte den MUT, bei mir zu bleiben. Durch die Energie in meiner Umgebung entsteht ein wunderbar starkes Leuchten auf dem Gipfel des Berges im Gegensatz zu der noch etwas schlummernden Natur. Aus dem rosa Lichtstreifen am Horizont bildet sich jetzt allmählich der glühende Ball der aufgehenden Sonne. Überwältigt sehe ich diesem Schauspiel zu. Die Bäche und Flüsse erstrahlen in dem wunderbaren Rot der aufgehenden Sonne, die Felder sind in rosa Farbe getaucht, die Berge beginnen zu glühen, das Leben erwacht auf den Straßen und in den Häusern, über dem Wald glitzert der Tau, der kleine Nebelwolken zum Himmel schickt. Ich erhebe meine Arme, um mit einem Dankgebet in den berausenden Akkord der neu erwachten Naturgewalten einzustimmen. Eine kleine Weile, eine Ewigkeit später öffne ich wieder die Augen. Ich bin umgeben von LIEBE, HOFFNUNG und MUT. Die Sonne ist in ihrer vollen Größe erstanden und steht nun, alles beherrschend, am Himmel, der mittlerweile in strahlendem Blau erscheint. Von mir unbemerkt hat sich mit der aufgehenden Sonne eine weitere Eigenschaft in meine Nähe begeben: es ist meine KRAFT. Während ich noch das Schauspiel des neuen Tages beobachte, zeigt mir meine KRAFT etwas Erstaunliches: Die ANGST, die SORGE, die MUTLOSIG-

KEIT sind zwar noch immer unterhalb es Gipfels und beobachten mich, aber sie sind für mich kaum noch wahrnehmbar. Bewusst gehe ich mit LIEBE, HOFFNUNG, MUT und KRAFT auf der meiner ANGST, SORGE und MUTLOSIGKEIT abgewandten Seite den Berg hinab. Meine guten Eigenschaften begleiten mich über die Brücke am Bach bis zur meiner Wiese hinter dem Haus.

Allmählich will ich mich wieder aus diesem Zustand lösen; ich wende meine Aufmerksamkeit – ganz nach Bedarf – dem Einschlafen und dem aufkommenden Traumbild zu, oder, wenn mich der Alltag fordert, den mich umgebenden Umweltreizen. Wenn ich schlafen darf, verharre ich weiter im Ruhezustand. Wenn ich gefordert bin, nehme ich jetzt zurück:

„Ich zähle bis sechs; bei sechs fühle ich mich wieder vollkommen wohl und befreit.

- 1: Die Beine sind leicht; ich bewege sie.
- 2: Die Arme sind leicht; ich bewege sie.
- 3: Die Atmung geht wieder normal.
- 4: Herz und Kreislauf haben sich normalisiert.
- 5: Die Stirn hat ihre normale Temperatur.
- 6: Hände spannen, Arme recken, strecken, tief atmen, UND ERST GANZ ZUM SCHLUSS DIE AUGEN ÖFFNEN. Ich fühle mich wohl und befreit.“

# Nachwort

Bei allem, was ich Ihnen in diesem Buch, besonders aber in diesem letzten Kapitel beschrieben habe, will ich Ihnen abschließend noch als wichtigsten Hinweis mit auf den Weg geben:

Wenn Ihnen irgendetwas merkwürdig vorkommt, wenn Sie unerklärliche Angst bekommen, wenn unverständliche Empfindungen auftauchen, dann haben Sie bitte den Mut, mich anzusprechen. Ich bin gerne bereit, im Einzelfall mit Ihnen eventuelle Schwierigkeiten zu besprechen. Für diesbezügliche Notizen oder Meditationsaufzeichnungen habe ich bewusst das Buch nur einseitig drucken lassen.

Im Vorwort habe ich Ihnen die Anregung gegeben, den vorliegenden Text an Dritte weiterzugeben. Dies möchte ich hier noch einmal wiederholen, jedoch bitte ich Sie, darauf zu achten, dass der Empfänger offensichtlich psychisch und geistig gesund ist. Bei Menschen, die unter solchen Störungen leiden, kann durch die Meditation ein sehr schwieriger Prozess einsetzen, der nur durch psychotherapeutische Hilfe wieder in den Griff zu bekommen ist. Diese unliebsamen Erfahrungen möchte ich allen Beteiligten ersparen. Für jeden gesunden Menschen, wie Sie es sind, stellt jedoch die von mir beschriebene Methode eine hilfreiche Möglichkeit dar, einen positiven, erfolgreichen Weg zu sich selbst zu finden. Über Ihren Erfolg freut sich besonders

der Verfasser

Hann Kögler  
Seniorenzentrum Heinrich Kolfhaus  
Venner Str. 18  
53177 Bonn  
0228 / 3891435