

## AUTOGENES TRAINING MIT GRAVIEREND ERWEITERTEN, NEUEN MÖGLICHKEITEN

Das klassische Autogene Training (AT) nach Prof. J.H. Schultz ist seit dem Jahre 1932 öffentlich bekannt. Es ist aus der medizinischen Heilhypnose entwickelt und bewirkt mittels Selbstsuggestion unter hoher Konzentration, über den „Umweg“ der möglichst völligen körperlichen Entspannung, die automatische Beruhigung und Stärkung der Psyche. AT ist eine bewährte Methode zur Bewältigung von Stress und zur Linderung psychosomatischer Störungen. Es ist frei von religiösen und weltanschaulichen Ansichten.

Das klassische AT gliedert sich in die Unterstufe und die Oberstufe. In der **UNTERSTUFE** werden einzelne Körperteile bzw. Funktionen mittels prägnanter, formelhafter Vorsätze angesprochen = hoch konzentriert (an)gedacht. Andere Gedanken als die zielgerichteten Formel-Vorsätze dürfen nicht sein.

Begonnen wird mit der Ruheübung („Ich bin ganz ruhig, tiefe Ruhe strömt durch meinen ganzen Körper, nichts stört mich, nichts belastet mich, alles ist weit weg. Mein ganzer Körper ist entspannt, die Muskeln sind locker, gelöst und entspannt, ich bin entspannt, ich bin ganz ruhig“). Im Laufe der Zeit genügt das Signalwort „Ruhe“, um völlig ruhig und entspannt zu werden.

Die tiefste Wirkung wird erreicht, indem im Silben-Atem-Rhythmus suggeriert wird, d.h. auf jede Ausatmung kommt eine Wortsilbe. Die Einatmung bleibt textfrei.

Anschliessend folgen die Schwere- und Wärme-Übungen für einzelne Körperteile. Begonnen wird mit den Füßen, dann kommen die Beine, die Hände und Arme, der Schulter-Nackengebiet und schliesslich das Sonnengeflecht. Die formelhafte Suggestion lautet z.B. „mein rechter Arm ist ganz schwer“. Diese Formel wird so lange wiederholt, bis sich tatsächlich ein Schweregefühl im rechten Arm einstellt. Dann folgt „mein rechter Arm ist ganz warm“ mit entsprechenden Wiederholungen. Auch diese Formeln reduzieren sich nach längerem Üben auf „Arme schwer“ bzw. „Arme warm“. Für alle Suggestionen gilt der Silben-Atem-Rhythmus.

Wenn der ganze Körper so durchgearbeitet ist, schliesst sich die Atemübung an. Man „beobachtet“ seinen Atem, lässt ihn „frei laufen“ und sich „in ihn fallen“, indem man sich suggeriert „Mein Atem geht ruhig und gleichmässig“, dann „Ich atme mich“ und schliesslich „Es atmet mich“. Man lässt sich den Atem beobachtend zu, indem er einfach „da“ ist. Auch hier gilt, wie für alle AT-Phasen, die Silben-Atem-Technik.

Nun folgt das Herz: „Mein Herz schlägt ruhig und gleichmässig, ruhig und gleichmässig schlägt mein Herz. Mein Herz lebt mich, es lebt mich“.

Das Sonnengeflecht (Solarplexus) wird mittels „Sonnengeflecht strömend warm“ angesprochen und aktiviert.

Zum Abschluss folgt die Kopf-Übung. „Meine Stirne ist angenehm kühl“, schliesslich „Stirne kühl“.

Dann folgt die „Rücknahme“ aus der meditativen Versenkung, indem man schlagartig sämtlich Muskeln anspannt, sich dehnt und streckt.

Die **OBERSTUFE** kann nur geleistet werden, wenn die Unterstufe perfekt beherrscht wird.

Man macht dann keine Rücknahme, sondern bleibt in der meditativen Versenkung der Unterstufe. Die Unterstufe-Übungen müssen jedoch nicht geleistet werden, sofern der Übende (infolge längeren Trainings) sofort von Stress auf Ruhe umschalten kann. Die Oberstufe dient zur Vorbeugung psychischer und psychosomatischer Störungen und kann auch zur Linderung und Heilung solcher Störungen verwendet werden, sofern diese Störungen nicht zu stark ausgeprägt sind.

Die Oberstufe funktioniert psychotherapeutisch bzw. psychosomatisch gemäss psychologischer bzw. bio-logischer Zusammenhänge, auch wenn die exakten Zusammenhänge der Wissenschaft nicht geläufig sind.

Als Hilfe werden (vor dem inneren Auge visualisierte) „Bilder“ verwendet, deren emotionale Aussagen mit einem angestrebten Gefühl harmonieren. (Dies gilt auch für die Unterstufe.) Ebenso ist es möglich, im Zuge einer Psychotherapie vom Therapeuten „anstossende Gedanken“ vermittelt zu bekommen, die dann durch die Versenkung im AT schneller und tiefer bearbeitet werden und wirken, als ohne AT. Ziel ist es aber, ohne Therapeuten auto-gen mit sich weiter zu kommen.

Formelhafte, autosuggestive Gedanken können z.B. sein „Ruhig und heiter komme ich weiter“, „Ich bin angstfrei und zuversichtlich“, „Ich habe es nicht nötig zu rauchen.“

Um das AT zu lernen, ist es sehr sinnvoll, einen Gruppenkurs unter fachkundiger Anleitung zu belegen. Selbststudium mittels Büchern ist nicht empfohlen, weil sich mangels des feedbacks mit einem Lehrenden und anderen Lernenden zu leicht „irreparable Fehler“ einschleichen. Aber es gibt viele gute Bücher (z.B. von Hannes Lindemann), die vertiefend und aussagekräftiger als diese knappen Ausführungen helfend verwendet werden können.

Aufgabe dieses Artikels ist es nicht, das klassische AT abzuhandeln, sondern auf eine gravierende, neue Erweiterung des AT einzugehen. Diese wird **ENDSTUFE** genannt. Mittels des bekannten funktionellen Entstehens der Psyche durch die Erziehung und völlig neuer Erkenntnisse um ihre biologische = neurologische Konstruktion, wird logisch konsequent die eigene Psyche analysiert und, darauf aufbauend, so verändert, dass sie einer menschlich-natürlichen Idealvorstellung nahe kommt.

Es ist leider nicht möglich, in diesem Artikel alle relevanten Zusammenhänge zu beschreiben. Der Ergründer = „Herausfinder“ der neuen Erkenntnisse um die Psyche und der Endstufe des AT hat dies in dem komplexen Buch „DER 8.TAG, Autogenes Training und mehr“ nachvollziehbar getan. Er (Couvaloup) hat, schicksalhaft dazu gezwungen, den „Weg“ hinter sich gebracht, der notwendig ist, um sich selbst tiefenpsychologisch zu analysieren und, quasi selbsterzieherisch, sich möglichst ideal zu therapieren. Diese Therapie ist nicht mehr weltanschaulich neutral, sondern harmoniert mit den alten philosophischen fernöstlichen Weisheiten des Yin und Yang, des Gebens und Nehmens, der goldenen philosophischen Regel des ewigen Welt = Naturgesetzes (Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andern zu).

Couvaloup hat seinen Weg step by step zunächst philosophisch vorgespurt, um ihn hinterher, unter Verwendung der Konzentration des AT, selbst praktisch zu gehen. Dabei hat er die völlig eindeutigen neurologischen Konstruktionen des Denkens, Fühlens und Handelns ergründet und die Möglichkeit zur Erlangung einer veränderten, selbst bestimmten Psyche objektiv nachvollziehbar realisiert und dargestellt.

Er belegt das Entstehen und die biologisch eindeutig gewollten Konstruktionen und Funktionen von Unterbewusstsein (= instinktives Verhalten), Unbewusstsein (= Verdrängung) und Bewusstsein sowie deren Zusammenwirken.

Wird ein Mensch von einer Sache persönlich tangiert, ist es ihm praktisch nicht möglich, objektiv logisch mit seinem Bewusstsein zu denken. Er denkt und handelt dann nur unbewusst (biologisch gewollt) subjektiv-logisch entsprechend den Strukturen seines anerzogenen Unterbewusstseins.

Bewusstsein und Unterbewusstsein stellen sich als unterschiedliche Vernetzungsstrukturen der selben Neuronen im Cortex der Grosshirnrinde dar. Denken ist das Aktivieren dieses Axonen-Netzwerks durch Ionenströme analog der anerzogenen (Verhaltens)strukturen. Erst wenn ein Mensch massiven Lebenserfahrungen ausgesetzt war, die den Denkstrukturen seines Unterbewusstseins konträr entgegenstanden, ist es ihm möglich, sehr langsam ein objektiv arbeitendes Bewusstsein (= „kritische Software“) zu entwickeln, die zur „Altsoftware“ des Unterbewusstseins im Widerspruch steht.

Durch lange währende philosophische, möglichst objektiv-logische, selbstkritische Gedankenarbeit (z.B. durch Nachvollzug der Gedanken grosser Vordenker) werden die Vernetzungs-Strukturen der kritische Software physikalisch so stark ausgebildet, dass sie unter

maximaler Konzentration beim AT die konträren Vernetzungsstrukturen des Unterbewusstseins spannungsabhängig förmlich zerreißen. Durch permanentes, langfristiges „Nachsetzen“ wird im Laufe der Zeit das Bewusstsein so mächtig, dass das ganze alte Unterbewusstsein durch ein neues Bewusstsein ersetzt wird.

Weil aber das alte Unterbewusstsein seine neurologischen, vegetativ wirkenden Entsprechungen in den Strukturen des Kleinhirns hat, müssen auch diese instinktiv wirkenden Strukturen im Kleinhirn durch Zerreißen dem neuen Bewusstsein angepasst werden.

Das Kleinhirn (= die „Kupplung“ zwischen menschlichem Denkapparat und tierischem Körper) mit seiner direkten Verbindung zum Solarplexus bewirkt dann (psychosomatisch) eine „Anpassung“ des Vegetativums und der Steuerung der Organe an die (nur naturgerecht möglichen!) Strukturen des neuen Bewusstseins.

Falls sich ein Mensch grundsätzlich wandeln will bzw. muss, um überleben zu können, dauert der gesamte Vorgang etwa ein Jahrzehnt mit täglich mehrmaligem AT.

Aus den beschriebenen Funktionen ergeben sich z.B. die eindeutige Erklärung für Depressionen (= sich bekämpfendes und gegenseitig lähmendes Bewusstsein und Unterbewusstsein, ggf. mit förmlich spürbarem Walken im Gehirn.), für Süchte und eine Vielzahl psychischer Unzulänglichkeiten und Krankheiten. Es erklären sich auch psychosomatische Zusammenhänge sowie die geistigen Voraussetzungen für einen gesunden Körper und umgekehrt. Eine Vielzahl offener Fragen der einschlägigen Wissenschaften um das Gehirn (und das Wohlbefinden des ganzen Menschen) werden zumindest in den Grundzügen gelöst und begreifbar erklärt.

Das Grundlagen-Buch „Der 8.Tag“ und auf ihm aufbauende weitere Bücher sind unter [www.couvaloup.ch](http://www.couvaloup.ch) als e-books beziehbar. Aufgrund seiner neuen Erkenntnisse um den Menschen hat Couvaloup auf Veranlassung von „Swiss National Science Foundation“ beim 2nd World Congress on Universal Logic im August 2007 in Xi'an, China, referiert.