

**Mosaik**

---

bei GOLDMANN

### *Buch*

Autogenes Training ist die am weitesten verbreitete psychotherapeutische Methode im deutschsprachigen Raum. Sie führt zu tiefer Entspannung, körperlicher und seelischer Gelöstheit, stärkt Gesundheit und Widerstandskraft, baut Stress ab und schenkt Lebensfreude. Dr. med. Hannes Lindemann, der erfahrenste Spezialist auf diesem Gebiet, hat ein Buch über Grundlagen, Übungen und Wirkungen geschrieben, das weltweit zu einem Klassiker für Autogenes Training geworden ist. Es eignet sich als fundierte Grundlage für das Selbststudium, ist aber auch eine ideale Begleitlektüre für Trainingskurse.

### *Autor*

Dr. med. Hannes Lindemann wurde durch seine Atlantiküberquerung in einem afrikanischen Einbaum und in einem ganz gewöhnlichen Serienfaltboot weltbekannt. Seine Rekorde schaffte er durch eine zielgerichtete, jahrelange Vorbereitung mit Hilfe des Autogenen Trainings, das er vollendet praktiziert. Dr. Lindemann hatte einen Lehrauftrag an einer Universität und ist ein renommierter Buchautor. Sein Standardwerk »Autogenes Training« wurde in viele Sprachen übersetzt und gilt als moderner Klassiker.

*Von Hannes Lindemann außerdem bei Mosaik bei Goldmann:*

Wer glaubt, lebt besser (16338)

Hannes Lindemann

# Autogenes Training

Der bewährte Weg  
zur Entspannung

**Mosaik**

---

bei GOLDMANN

Die hier vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte beachten Sie in jedem Fall die Grenzen der Selbstbehandlung, und nehmen Sie bei Krankheitssymptomen professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

*Umwelthinweis:*

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches sind chlorfrei und umweltschonend.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2004  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 1999, 2002 Mosaik Verlag, München  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlaggestaltung: Design Team München  
Umschlagfoto: Zefa/W.H. Mueller  
Bearbeitet von Dr. Ilse-Doris Lindemann  
Zeichnungen: Margrit Stüber, Mainz  
Satz: Filmsatz Schröter, München  
Druck: GGP Media, Pöfßneck  
Verlagsnummer: 16595  
Kö • Herstellung: Ina Hochbach  
Printed in Germany  
ISBN 3-442-16595-4  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Eine Lebenshilfe für jedermann</b> .....	11
Der Mensch – eine »Fehlkonstruktion«?	11
Eine wissenschaftliche Methode .....	12
Ein Selbstexperiment .....	13
Im Serienfaltboot über den Atlantik .....	15
»Ich schaffe es« .....	16
»Kurs West« .....	17
Autogenes Training im Seelenverkäufer .....	18
Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg .....	20
Krank durch negative Vorstellungen .....	21
So tun als ob .....	22
Von der Macht der Vorstellung .....	24
Der Pendelversuch .....	25
Tod durch falsche Vorstellungen .....	28
Neues Wissen, neue Hoffnung .....	30
<b>Die Grundübungen des autogenen Trainings</b> .....	33
Johannes Heinrich Schultz .....	33
Von den Ursprüngen des AT .....	34
Wer erlernt das AT am leichtesten?	36
Wann üben wir?	38
Täglich zehn Minuten .....	40
Droschkenkutscher als Vorbild .....	41
Die Entspannung als Leistung .....	44
Warum »zurücknehmen«?	47
Ruhetönung oder Sammlung .....	48
Die Schwereübung .....	50
Die Wärmeübung .....	52

Was geht im Arm vor sich? .....	53
Generalisierung .....	55
Die Herzübung .....	56
Wie »entdeckt« man sein Herz? .....	58
Die Atemübung .....	60
Die Leibübung .....	62
Die Stirn- oder Kopfübung .....	65
Die Nackenübung .....	67
Das gesamte AT-Programm im Überblick .....	68
»Protokollarisch« vorgehen .....	70
Der häufigste Fehler beim autogenen Trainieren .....	74
<b>Anwendungsgebiete für Gesunde .....</b>	<b>77</b>
Nichts Menschliches ist vollkommen .....	77
Der Mensch – das »tragische Tier« .....	79
Der Traum von der psychischen Gesundheit .....	80
Von posthypnotischen Suggestionen zu formelhaften Vorsätzen .....	82
Wie gebraucht man formelhafte Vorsätze? .....	86
Welche Vorsätze wirken am besten? .....	88
Erholung »auf Kommando« .....	90
Vom krank machenden Stress .....	92
Stress am Arbeitsplatz .....	96
Erleichterungen für Nacht- und Schichtarbeiter .....	98
Die Gemütererregung als Krankheitsfaktor .....	99
Vegetative Dystonie – die häufigste Verlegenheits- diagnose .....	102
Autogene Ruhigstellung .....	103
Was heißt »urlaubsreif«? .....	105
Konzentrationssteigerung .....	106
Bessere Leistungen im Sport .....	109
Mobilisierung unerschlossener Leistungsreserven? .....	113
Leichter und besser arbeiten .....	116

Extreme Lebenssituationen .....	117
Leichtere Gewichtsabnahme .....	119
Seele und Stuhlgang .....	121
Befreiung von Schlafmitteln .....	122
Formelhafte Vorsätze bei Schlafstörungen .....	124
»Lärm ganz gleichgültig« .....	125
Versuchswise Anwendungen .....	126
Anregung des Abwehr- oder Immunsystems .....	128
<b>Anwendungsgebiete bei Krankheiten .....</b>	<b>133</b>
Stress – auch eine Herzensangelegenheit .....	134
Herztod – Tribut an den sozialen Aufstieg? .....	135
Der Mensch reagiert wie ein Urtier .....	136
AT kontra Risikofaktoren .....	138
Rehabilitation von Herzinfarktkranken .....	141
Das »nervöse« Herz .....	142
Asthma – »Schrei nach der Mutter« .....	144
Alle Jahre wieder: Heuschnupfen .....	147
Unempfindlicher gegen Erkältungen .....	148
Besserung von Augen- und Ohrenstörungen .....	150
Auch die Haut ein Spiegel der Seele .....	151
Erleichterungen bei Schwangerschaft und Frauenkrankheiten .....	152
Beruhigung für den Basedow-Kranken .....	154
Geringere Wetterfühligkeit .....	155
Gute Erfolge bei Migräne .....	156
Achtung bei Schmerzen .....	157
Linderung von Magen-Darm-Störungen .....	159
Berechtigte Hoffnung bei Rheumatismus .....	162
Das AT – ein Universalmittel? .....	163
Anwendung bei psychischen Störungen .....	164
Abbau von Aggressionen .....	167
Befreiung von der Drogentyrannie .....	168

Hilfen für Raucher .....	171
Hilfe für Alkoholgefährdete .....	174
Sexualstörungen .....	175
Befreiung von Angstzuständen .....	178
Befreiung von Zwängen .....	181
<b>Autogene Entladungen und Begleiterscheinungen ..</b>	<b>183</b>
Bei der Schwereübung .....	184
Bei der Wärmeübung .....	185
Bei der Herzübung .....	187
Bei der Atemübung .....	189
Bei der Leibübung .....	190
Bei der Stirn- oder Kopfübung .....	191
Andere Begleiterscheinungen .....	192
Visionäre und »intellektuelle« Begleiterscheinungen ...	194
Überraschende Begleiterfolge .....	195
Gefahren .....	197
Übersicht: Autogenes Training – Unterstufe .....	199
<b>Autogenes Training – Oberstufe .....</b>	<b>201</b>
Die Übungsfolge .....	203
Ausblick .....	209
<b>Verwandte Methoden .....</b>	<b>211</b>
Couéismus .....	211
Progressive Relaxation .....	212
Psychohygiene-Training .....	213
Gymnastik .....	214
Yoga .....	215
Zen .....	216
Literaturauswahl .....	218
Register .....	219



# Vorwort

Unsere Gesundheit ist heute mehr denn je gefährdet. Wir müssen uns – trotz aller Erleichterungen, die uns von Staat, Ländern, Kommunen, Versicherungsträgern, Wohlfahrtsverbänden usw. zuteil werden – auch selbst um ihre Kräftigung bemühen. Denn: »Ein weiser Mensch sollte erkennen, dass die Gesundheit sein wertvollster Besitz ist und lernen, wie er seine Krankheiten nach seinem eigenen Urteil behandeln kann«, sagt Hippokrates. Dazu bedürfen wir jedoch einiger Hilfen. Das autogene Training ist eine solche Hilfe, Therapie- und Lebenshilfe zugleich.

Das vorliegende Buch ist für alle bestimmt, die an einem Kursus für autogenes Training teilnehmen oder gern teilnehmen wollen. Derartige Kurse sollten vorzugsweise von Ärzten oder Diplompsychologen durchgeführt werden. Aber diese Forderung wird nicht immer erfüllt und ist manchmal wohl auch gar nicht erfüllbar. Ein Blick in die Vorlesungsverzeichnisse der Volkshochschulen zeigt, dass durchaus nicht alle Kursleiter des autogenen Trainings Mediziner oder Psychologen sind. Und Fachleute dieser Art sind natürlich auch nicht die Krankengymnastinnen, Yogalehrer und andere Ausbilder, die ein paar Grundübungen des autogenen Trainings in ihre Entspannungskurse eingebaut haben. In jedem meiner Kurse gibt es Teilnehmer, die bereits über einige auf diese Weise erworbene Kenntnisse verfügen. Darüber hinaus haben viele vergebens versucht, das autogene Training im Selbststudium zu erlernen – oftmals anhand von Büchern, die für Ärzte bestimmt sind. Verlag und Autor erschien es daher angezeigt, ein ausführliches und leicht verständlich geschriebenes Übungsbuch für das autogene Training herauszubringen. Sie sind sich darüber einig, dass es wünschenswert bliebe, wenn sich der Leser

dieses Buch in Zusammenarbeit mit einem Arzt/Psychologen oder in einem Kurs erarbeitet. Wenn dazu jedoch keine Möglichkeit besteht, ist es für ihn sicher besser, er übt selbstständig mithilfe dieses Buches als überhaupt nicht. Das Buch bietet diesen Autodidakten klare Anweisungen und Verhaltensregeln, sodass ein erfolgreiches Erlernen des autogenen Trainings gewährleistet ist.

Seit seinem ersten Erscheinen hat das Buch viele Auflagen erlebt und ist in sechzehn Sprachen übersetzt worden – ein Zeichen, dass es von den Übenden in aller Welt freundlich aufgenommen wurde.

Die Ausgabe berücksichtigt neueste Entwicklungen und in jüngster Zeit gewonnene Erkenntnisse.

# Eine Lebenshilfe für jedermann

Der Mensch – eine »Fehlkonstruktion«?

Trotz aller Erfolge der Medizin – die Zahl der Kranken will nicht sinken. Rund zwei Drittel aller Leiden und Erkrankungen sind seelisch bedingt oder mitbedingt. Kein Wunder: Durch das schnelle Arbeits- und Lebenstempo der heutigen Zeit, durch die ständig wachsende seelische Belastung auf der einen Seite und die abnehmende körperliche Bewegung auf der anderen werden höhere Anforderungen an Psyche und Konstitution des Menschen gestellt als früher.

In manchen Betrieben können die Maschinen nicht auf Hochtouren laufen, weil der Mensch mit ihrem Tempo nicht mithalten kann. Er ist im technischen Zeitalter vielfach zur Bremse geworden. Deshalb ist auch schon das Wort vom Menschen als »Fehlkonstruktion« gefallen.

Dem modernen Menschen wird viel aufgebürdet, gewiss – aber zusätzlich halst er sich selbst unnötige Lasten auf, die seiner Gesundheit schaden. Er hetzt sich und seine Umgebung, wird sich und seinem Umfeld zur Bürde, mit anderen Worten: er stresst sich selbst.

Über kurz oder lang sind gesundheitliche Störungen die Folge; sie unterwühlen den letzten noch verbliebenen Rest von Gesundheit. Ein Teufelskreis! Er wird auch nicht durch noch so gute Medikamente durchbrochen werden können. Ob es die vegetative Dystonie ist, die der Volksmund schlicht Nervosität nennt, oder ob es Verhaltensstörungen im Sinne von »Neurosen« sind, ob so genannte Zivilisationskrankheiten oder eine einfache Verstopfung – es handelt sich um Störungen, zu deren

Heilung oder Linderung Arzt und Patient zusammenarbeiten müssen.

Hier bietet sich das autogene Training (AT) als gute Methode an, als ein Weg zur Leistungssteigerung und Gesundheit oder einfach als eine Möglichkeit, das Leben erträglich zu machen. Das AT hilft dem »falsch konstruierten« Menschen, sich an das technologische Zeitalter anzupassen – durch Entspannung und Neubesinnung.

## Eine wissenschaftliche Methode

Infolge der allgemeinen Verflachung des Lebens und des Verlustes fundamentaler Werte fühlen sich viele Menschen zum AT hingezogen. Sie spüren intuitiv, dass ihnen diese Methode physisch und psychisch Halt und Hilfe geben kann. Aber sie haben oft falsche Vorstellungen von ihr.

Nur wenige wissen, dass es sich um eine wissenschaftliche Methode handelt, um eine milde Art der Selbsthypnose, mit der die Kraft der Vorstellung auf den Körper übertragen werden soll. Der bildhaften Vorstellung von der Schwere beispielsweise folgt das Gefühl der Schwere, bis sich nach kurzer Zeit der Zustand der nachweisbaren Schwere als Ausdruck der Muskelentspannung einstellt. Die Übertragung vom Psychischen auf das Körperliche ist nur möglich, weil Leib und Seele eine Einheit bilden. Der Mensch ist ein »beseelter Organismus«.

Beeinflussung des Körpers durch die Macht der Vorstellung also. Das geschieht – wie der Schöpfer dieser Methode, der Nervenarzt J. H. Schultz, betont – in »konzentrativer Selbstentspannung«, von der im nächsten Kapitel die Rede sein wird.

Nahezu jeder – ausgenommen Kleinkinder – kann das AT erlernen, vorausgesetzt, er trainiert und konzentriert sich auf

Ruhe und Entspannung. Wer sich dann mithilfe des AT von seinen Sorgen und Problemen lösen kann, wird den Teufelskreis der modernen Leiden und Störungen durchbrechen. Er wird Erfolg haben. Viele Kursteilnehmer haben sich durch das AT von jahrelangen Beschwerden aus eigener Kraft befreit. Sie haben Schmerzen und Gebrechen, Ängste und Beklemmungen, Befangenheit und Lampenfieber und viele andere Beschwerden, die sie vorher von Arzt zu Arzt führten, selbst überwunden.

Für sie waren das ähnliche Höchstleistungen wie die, die ich in einem anderen Bereich dank des AT erzielt habe. Aus meinem Abenteuer kann man ersehen, wie mannigfaltig diese Methode der Selbstbeeinflussung dem hilft, der sie gezielt und systematisch anwendet.

### Ein Selbstexperiment

Als ich 1952 in Casablanca arbeitete, lernte ich den französischen Kollegen Alain Bombard kennen, der vorgab, als »freiwilliger Schiffbrüchiger« in einem Schlauchboot ohne jegliche Lebensmittel und Trinkwasservorräte über den Atlantik segeln zu wollen. Er propagierte unter anderem einen sehr gefährlichen Satz: Schiffbrüchige dürften durchaus Seewasser trinken.

Da sich damals keine Stimmen erhoben, die diesen todbringenden Theorien widersprachen, fühlte ich mich als Arzt und Segler herausgefordert, sie durch einen Selbstversuch zu widerlegen. Gesegelt war ich schon während meiner Schulzeit in Ratzeburg, später auch – in der Seglersprache »einhand« – auf dem Atlantik.

Es ging mir dabei durchaus nicht nur um die Salzwasserfrage; auch andere Schiffbrüchigenprobleme, wie zum Beispiel die der Ernährung, der körperlichen Gesunderhaltung und der

Vermeidung von Gefahren auf hoher See beschäftigten mich. Zu jener Zeit waren die Sicherheitsvorkehrungen für Besatzung und Passagiere von Schiffen unzureichend. Das war mir von mehreren Schiffsreisen her nur zu gut bekannt.

Als Fahrzeug wählte ich für mein Experiment einen westafrikanischen Einbaum, ein Kru-Kanu, weil ich inzwischen in Liberia arbeitete. In dieser Nusschale bin ich dann 1955 in 65 Tagen über den Großen Teich gesegelt und weiter nach meinem Endziel Haiti, der Schwesterrepublik Liberias. Natürlich war ich froh, heil und gesund drüben angekommen zu sein, aber je mehr Abstand ich zu dieser Fahrt gewann, desto unzufriedener fühlte ich mich – zwar hatte ich wichtige Erfahrungen im Überleben auf hoher See sammeln dürfen, doch war mir eins nicht geglückt: die Meisterung der psychischen Probleme einer solchen Fahrt. Ich hatte mich physisch, technisch und navigatorisch sorgfältig vorbereitet, psychisch hingegen nicht. Dadurch war ich in eine äußerst gefährvolle Krisensituation geraten, die auch unglücklich hätte enden können. Mir war bekannt, dass mehr Schiffbrüchige aus Panik, Angst und Verzweiflung ums Leben gekommen sind als durch körperliche Not, dass die Psyche im Allgemeinen schneller aufgibt als der Körper. So fragte ich mich, wie man die Psyche beeinflussen oder sogar zur Mithilfe gewinnen kann. Das AT war die Antwort. Es sollte meine »Geheimwaffe« werden.

Für viele unverständlich, beschloss ich daher, eine neuerliche Fahrt zu unternehmen. Es wäre witzlos gewesen, das gleiche Boot zu benutzen. Vielmehr musste es ein noch kleineres sein. Es gab nur eins auf dem Markt: ein Serienfaltboot. In diesem (bis 2002) kleinsten Boot, das je den Atlantik überquerte, wollte ich das Wagnis eingehen.

## Im Serienfaltboot über den Atlantik

Durch meine Erfahrungen mit dem Einbaum war ich in der Lage, ein für das Meer völlig ungeeignetes Faltboot so umzubauen und zu verstärken, dass sich meine Chancen, das Abenteuer heil zu überstehen, erheblich erhöhten. Es kam jetzt auf mich an.

Wichtig erschien mir, mein Vorhaben unter Ausschluss der Öffentlichkeit durchzuführen. Außer einer Hand voll Freunde wusste niemand von diesem Plan, auch meine Eltern nicht. Und verheiratet war ich damals noch nicht. Jeden Pfennig des Unternehmens bezahlte ich selbst. All das gab mir eine Freiheit der Entscheidung, die mich unabhängig machte und aus der mir Kraft zufloss. Es gehörte viel Selbstzucht dazu, das Programm des körperlichen und psychischen Trainings durchzuhalten, um – wie es so schön heißt – meines »Mutes Herr« zu werden. Alle meine Vorgänger hatten ihren Wagemut mit dem Leben bezahlt.

Wer ein solches Abenteuer beginnt, muss wissen, was er sich überhaupt zumuten kann. Er muss die Grenzen kennen, seine eigenen und die des Bootes. Eine weitere Voraussetzung war für mich der Glaube – in doppelter Hinsicht. Der feste Glaube an das Gelingen ist der erste Schritt zur Verwirklichung; das gilt für jedes Unternehmen. Positive Gedankengänge beruhigen und entspannen überdies. Glaube bedeutet Kraftgewinn. Aber der religiöse Glaube und das Beten schienen mir nicht auszureichen; ich brauchte mehr: die aktive Mithilfe des Unbewussten, eine gezielte Therapie gegen die zu erwartenden Schwächezustände. Hier sollte mir das AT helfen.

## »Ich schaffe es«

Da ich das AT beherrschte, ging ich erst sechs Monate vor dem beabsichtigten Abfahrtstermin dazu über, mir den ersten »formelhaften Vorsatz«, wie Schultz die Autosuggestionsformeln nennt, einzuverleiben, in tiefere seelische Schichten hinein-zubilden: »Ich schaffe es.« Wenn ich abends während des Trainings einschlief, war der letzte Gedanke: »Ich schaffe es.« Und morgens konzentrierte ich mich als Erstes darauf. Auch während des Tages trainierte ich noch einmal am frühen Nachmittag in der bewährten Form.

Nun ist es aber mit jeder Suggestionsformel so bestellt, dass man sie sich auch zwischen den Übungen immer wieder vorsagen kann und sollte – beim Gehen, Sitzen, Essen, bei allen passenden und unpassenden Gelegenheiten. Man lebt mit dem Vorsatz, man identifiziert sich mit ihm, sodass er zur zweiten Natur wird und jede Zelle des Körpers von diesem »Ich schaffe es« erfüllt ist. Er wird zum »Lebensmotto«.

Nach etwa dreiwöchigem Leben mit dem Vorsatz »Ich schaffe es« »wusste« ich, dass ich die Fahrt heil überstehen würde. Immer wieder hatte ich versucht, mein Unbewusstes zu aktivieren, um im Traum oder als »innere Stimme« eine Antwort auf die Frage zu erhalten: Ist die Fahrt auch moralisch gerechtfertigt? Komme ich heil an? Die Antwort war ein »kosmisches Sicherheitsgefühl«, eine kosmische Geborgenheit, die der religiösen sehr ähnlich, vielleicht sogar mit ihr identisch ist. Erst als ich von diesem Gefühl durchdrungen war und getragen wurde, entschied ich mich endgültig, die Fahrt zu unternehmen.

Während der Überquerung kam dieser Vorsatz automatisch immer dann wieder zum Vorschein, wenn Krisen zu überwinden waren. Vor allem bei der ersten Kenterung berührte es mich schmerzhaft, wenn der Vorsatz »Ich schaffe es« plötzlich



aus dem Dunkel auftauchte, mich führte, aufwühlte und mich fast berauschte.

Noch zwei andere formelhafte Vorsätze musste ich mir zu Eigen machen, wie in dem Buch »Allein über den Ozean« nachzulesen ist. Gegen die zu erwartenden Halluzinationen hatte ich mich mit ihrer Hilfe so sensibilisiert, dass ich wach wurde, hellwach, wenn mich Halluzinationen überfielen.

Diese Vorsätze wirkten wie ein seelisches Stützgerüst in den bedrohlichsten Stunden der Fahrt, vor allem, als ich am 57. Tag kenterte und eine lange Sturmnacht auf dem glitschigen Boot liegen musste, ehe ich es im Morgengrauen wieder aufrichten konnte.

Wie tief im Unbewussten solche formelhaften Vorsätze aber verankert werden können, zeigt die folgende Anwendung.

### »Kurs West«

Mein entscheidender vierter Vorsatz lautete: »Kurs West.« Bei dem leisesten Ausscheren aus dem Westkurs sollte es automatisch in mir erklingen: »Kurs West.« Es durfte nicht erst ein Riesenbrecher übers Deck waschen und mich aus einem Schlafmangeldelirium herausreißen.

Während der letzten achtzehn Tage hatte ich steife und stürmische Passatwinde. Das Schlafdefizit wurde unerträglich groß. Illusionäre Verkennungen spiegelten mir etwas vor, was nicht da war – kinetische Trugschlüsse. In dieser stürmisch-röhrenden Umgebung hörte ich nun häufig, wie die vorbeirauschenden Brecher mir lautmalerisch zuriefen: Wescht oder Wessst.

Es war dies der Vorsatz »Kurs West«, der sich in mir rührte. Dann blitzten Halluzinationen aus der Tiefe auf. So sah ich einen Afrikaner, mit dem sich ein Scheingespräch entspann:

»Wohin fahren wir?« »Zu meinem Boss.« »Wo wohnt dein Boss?« »Im Westen«, antwortete der Schwarze.

Das Wort Westen machte mich sofort wach, sogleich schaute ich auf den Kompass, um den Kurs zu korrigieren.

Dieses Beispiel zeigt, wie formelhafte Vorsätze selbst Halluzinationen durchbrechen können. Ein Novum in der Medizin. Es zeigt aber auch, dass formelhafte Vorsätze so stark wie posthypnotische Suggestionen wirken können.

Noch nie hatte sich ein Mensch so spitzfindig für ein Abenteuer vorbereitet. Auch ich wusste damals nicht, wie sich die formelhaften Vorsätze später auf dem Meer auswirken würden. Aber gerade an diesem Beispiel lässt sich erkennen, wie hilfreich, wie lebensrettend sie unter Umständen sein können. In Fällen, in denen es um das nackte Überleben geht, sollte es seit diesem Selbstexperiment Pflicht sein, das AT vorbeugend anzuwenden.

Jeder kann sich in der Entspannung des AT solche Vorsätze einbauen. Auch der Alltag bietet genügend Situationen, in denen sie helfen können. Mit Sicherheit aber kann jeder sie zur Abrundung seines Persönlichkeitsprofils gebrauchen.

## Autogenes Training im Seelenverkäufer

Das Schultz'sche Training kann überall praktiziert werden, auch in einem winzigen Boot. Selbstverständlich habe ich wie jeder Hochleistungssportler mehrfach am Tage im »Seelenverkäufer« trainiert. Das war einfach unerlässlich. Man stelle sich einmal vor: 72 Tage sitzend, Tag und Nacht. Da musste es zu Sitzgeschwüren kommen. Also zauberte ich mir regelmäßig, vermehrt jedoch bei stürmischem Wetter, das Wärmegefühl auf die posterioren Flächen – die leichteste Übung des AT.

Mein »Achtersteven« blieb auf diese Weise von Sitz- und

Salzwassergeschwüren verschont. Aber das hatte noch andere Gründe. Wer sich autogen entspannt, spart Kraft und Kalorien; er lebt ökonomischer als der verkrampfte Mensch. Tiefstes Entspannen führt zu Wohlbehagen. Wer sich richtig entspannen kann, vergisst seine naturgegebene Angst. Das Schlafbedürfnis nimmt ab, die Sitzunruhe lässt nach, man sitzt so entspannt, dass es nicht so schnell zu Sitzbeschwerden kommt.

Sowohl beim Segeln als auch beim AT und sogar beim Schlafen mussten die Füße die Ruderkabel bedienen. Der Anfänger wird beides – steuern und AT – nicht schaffen. Für den Erfahrenen hingegen ist das eine Selbstverständlichkeit; ihm ist alles zum Reflex geworden, zu einer erlernten Reaktion.

Das AT hat vor der Überquerung meine Stimmung gehoben; es hat während der Tortur Ängste, Sorgen und Schmerzen, aber auch noch mancherlei andere Beschwerden gelindert und vertrieben und mich das schwierigste Problem dieser Fahrt, das Schlafproblem einigermaßen gut überwinden lassen. Es hat mir dieses Abenteuer praktisch erst ermöglicht; ich verdanke ihm die heile Ankunft drüben – und dennoch: Selbst wenn man das AT noch so gut beherrscht, gewisse Dinge kann man mit ihm nicht erzwingen. Daher ist es gut, mit einem Arzt zusammenzuarbeiten. Er kann neue Wege aufzeigen, vor Sackgassen warnen und Schwierigkeiten vermeiden helfen. Wenn junge Menschen einem solchen »unmöglichen« Abenteuer nachstreben, dann sollten sie sich merken: faltboote gehören nicht aufs Meer. Das hat gerade meine Fahrt bewiesen. Mehr als hundert Männer aus allen Teilen der Welt haben Gleiches oder Ähnliches versucht – nur einer überlebte. Dank des autogenen Trainings. Und dieses Glück habe ich immer als eine besondere Gnade empfunden, aber auch als eine Verpflichtung.

## Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg

Mit der Vorstellung vom Erfolg beginnt bereits der Erfolg. Daher musste ich mir vor der Faltbootfahrt den Vorsatz »Ich schaffe es« so tief verankern, dass mir praktisch keine andere Wahl blieb, als Erfolg zu haben. »Selbst wenn du zehnmal kenterst – du kommst drüben heil an«, sagte es in mir vor der Abfahrt. Und während der Überfahrt hat mich diese Einstellung die beiden Kenterungen unversehrt überstehen lassen.

Wer sich entschieden hat, autogen zu trainieren, sollte nur an den Erfolg denken. Nachdem man sich im Leben zu einem Entschluss durchgerungen hat – selbstverständlich immer erst nach Abwägen aller Faktoren –, verbannt man alle Zweifel und Bedenken aus seinen Gedanken. Dann geht man den Weg des Erfolges, den Weg des selbst gewählten Ziels. Wer sein Ziel aus den Augen verliert, stolpert über sich selbst. Über seine eigenen richtungslosen Vorstellungen.

Napoleon hat einmal gesagt: »Die Vorstellung regiert die Welt.« Daher übte er Schlachtaufstellungen am Sandkasten. Kein Wunder, dass er seinen Gegnern stets um eine Nasenlänge im Erfassen der Situation voraus war.

Wenn wir also unser Ziel erkannt haben, marschieren wir drauflos. Ein hoch gestecktes Ziel ganz ohne Hindernisse gibt es nicht. Schwierigkeiten gehören zum Alltag. Es kommt darauf an, dass man diese Hindernisse nicht überbewertet. Aber auch ohne Ausdauer geht es nicht. Nicht umsonst ist es ein Training, das aus sich selbst heraus entsteht – eben autogen.

Üben schließt ein, dass man auch Fehler begeht. Sie dürfen uns aber nicht dazu verleiten, wankelmütig zu werden oder gar aufzugeben. Unser Selbstbild darf nur den Erfolg kennen. Das aber kann man auch nicht von heute auf morgen lernen. Man muss es üben. Immer wieder trainieren. Jeden Tag sich mehrere Male einprägen: »Nichts hat mehr Erfolg als der Er-

folg.« Jeder Mensch hat auf die Dauer nur so viel Erfolg, wie er von sich selbst erwartet. Positive Vorstellungen bedeuten Erfolg – gerade beim AT. Und sehr häufig können sie auch Gesundheit bedeuten.

### Krank durch negative Vorstellungen

Viele Menschen identifizieren sich mit ihren Fehlern. Schon in der Schule beginnt es: »Mathematik kann ich nicht.« Zu Hause hört das Kind die Bestätigung eines Elternteiles: »Das liegt in der Familie; auch ich hatte immer eine Fünf.« Manchmal aber ist es nur so, dass es der Mathematiklehrer nicht richtig verstanden hat, die mathematischen Gesetze möglichst einfach zu erklären.

Auch Misserfolge sind erlernbare Reaktionen. Wir sehen es beim Stotterer. Im Kleinkindalter sind Sprechschwierigkeiten etwas Normales. Bei den meisten Kindern verlieren sie sich; bei einigen dauern sie etwas länger. Wenn jetzt das Selbstbild des Kindes gestört wird, wenn es sich mit seinen Misserfolgen identifiziert beziehungsweise wenn es sie erwartet, werden sie fortbestehen. Schaltet man diese erlernten Reaktionen aus – etwa durch Hypnose –, dann sind auch die Mechanismen, die Sprechstörungen auslösen, ausgeschaltet: der hypnotisierte Stotterer spricht fehlerfrei.

Selbst beiläufig und ohne Arg geäußerte Bemerkungen können Störungen hervorrufen. Wie prompt das geschehen kann, mag ein Beispiel aus einem meiner AT-Oberstufenkurse zeigen. Ein Teilnehmer hatte in den vorhergegangenen Kursstunden nach dem Meditieren stets »normale« Bilder geschildert. Da wir die Zeit schon überzogen hatten und ein anderer Kurs wartete, übergang ich ihn diesmal mit den Worten: »Sie haben sowieso immer normale Bilder, kommen wir gleich zu ...« In

der folgenden Stunde nun sah er wiederum gewöhnliche Bilder, aber sie standen alle auf dem Kopf. Da ich mich meines nicht ganz gebührligen Verhaltens erinnerte, konnte ich ihm die Ursache sagen. In der Folgezeit traten dann wieder die üblichen Meditationsbilder auf.

Kranke Gedanken, kranke Menschen.

Es ist Selbstquälerei, fast ein gemächlicher  
Selbstmord, negative Vorstellungen in  
seinem Innern zu belassen.

Wilhelm von Humboldt (1767–1835) meinte einmal sehr optimistisch, es werde eine Zeit kommen, wo es als Schande gelte, krank zu sein, wo man Krankheiten als Wirkung verkehrter Gedanken werten müsse. Sein Freund Goethe (1749–1832) drückte es poetisch aus: »Was wir in uns nähren, das wächst; das ist ein ewiges Naturgesetz.«

## So tun als ob ...

Die Methode, so zu tun, als ob man derjenige sei, der man zu sein wünscht, ist uralte. Wahrscheinlich wurde sie immer wieder von neuem praktiziert und »entdeckt«. Kant erwähnt in seiner kleinen Schrift »Von der Macht des Gemüts«, dass er sich Kümmernissen und Beschwerden seines Körpers gegenüber so verhalte, »als ob es mich nichts angehe«. Man muss so tun, als ob man gesund sei. Der verkrampfte Mensch muss in seinem Verhalten und in seinen Bewegungen so tun, als ob er völlig frei und entspannt sei. »Äußere Nachahmung führt zu innerer Übereinstimmung«, wusste auch Kant. Mit diesem ernstesten Spiel muss man so lange fortfahren, bis es einem zur zweiten Natur geworden ist.

Die Methode des »So-tun-als-ob« beweist ebenso wie unser



Hannes Lindemann

## **Autogenes Training**

Der bewährte Weg zur Entspannung

Taschenbuch, Broschur, 224 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16595-7

Goldmann

Erscheinungstermin: April 2004

Autogenes Training ist die Insel der Ruhe und die Quelle der Kraft im hektischen, fordernden Alltag, die man immer und überall erreichen kann. Es führt zu tiefer Entspannung, körperlicher und seelischer Gelöstheit, es stärkt Gesundheit und Widerstandskraft, baut Stress ab und schenkt Lebensfreude. Das Standardwerk zum Thema von Dr. Hannes Lindemann ist sowohl eine fundierte Grundlage für das Selbststudium sowie die ideale Begleitlektüre für Trainingskurse. Wer den Wert dieser Methode einmal gespürt hat, wird sie nie mehr missen wollen.



[Der Titel im Katalog](#)