



Einführung in der Oberstufe des Autogenen Trainings.

Das Ziel der Oberstufe besteht darin, dich dahin zu führen, dass du die nachfolgenden Übungen auch allein und ohne Trainer in allen Lebenslagen anwenden kannst.

Die Übungen der Oberstufe verlaufen in zwei Etappen. Sie lernen im ersten Schritt die formelhafte Vorsatzbildung kennen und im zweiten Schritt beschäftigen Sie sich mit dem „Gestalten vor und nach dem Autogenen Training“. Nun, wie gestaltet sich dieser Übungsteil?

Die Übungen der Grundstufe zielten auf die körperliche Entspannung ab. Die Übungen der Oberstufe hingegen konzentrieren sich auf die seelische Entspannung. Die Oberstufe ist die Fortführung der Grundstufe und schafft in Ihrer Funktion den erleichterten Übergang zur Oberstufe. Die Oberstufe baut sich in ihrer Entwicklung systematisch auf. Sie basiert auf der formelhaften Vorsatzbildung. Dies bedeutet, dass die Formeln aus der vorangegangenen Grundstufe spezifiziert werden. Aus den kurzen, knappen und präzisen Sätzen entstehen Formeln, die nun, in ihren ausführlicheren Sätzen, ein bestimmtes

Thema oder eine bestimmte Problematik aus dem seelischen Bereich genauer und gezielter ansprechen. Mit jeder dieser Formeln kann im fortschreitenden Verlauf der Oberstufe ein Bild verknüpft werden, welches sich auf den gewünschten Zustand bezieht.

In dem Teil des „Gestaltens vor und nach dem Autogenen Training“ spielt das Protokoll wieder eine wichtige Rolle. Nach Ausübung der drei Übungsformen wirst du deine Erfahrungen, Gefühle und Erlebnisse in diesem Protokoll dokumentieren. Wie sich diese Übungen entwickeln und gestalten, wirst du in den nächsten Punkten genauer erfahren.

Die formelhaften Vorsatzbildungen bilden die Basis der Oberstufe. Die Anwendung der formelhaften Vorsatzbildung läuft im Prinzip folgendermaßen ab. Auf ein bestimmtes Problem, welches dich persönlich betrifft, wird eine konkret formulierte Formel fixiert. Die Probleme können dabei bestimmte Angstzustände, schlechte Gewohnheiten oder ähnliches beinhalten. Es wird also eine Formel gebildet, die eine Umwandlung von einer negativen Ausgangslage in ein positives Ergebnis zur Folge hat.

Die formelhafte Vorsatzbildung entsteht in Zusammenarbeit mit dem Trainer. In der Analyse des bestehenden Problems wird die formelhafte Vorsatzbildung selbst formuliert.

Alle Formeln werden nie im Konjunktiv formuliert. Das bedeutet, es wird nie „Ich will“ formuliert, sondern immer „Ich tue“. Sie sind so gestaltet, dass sie den realistischen Wünschen und Zielen einer Person entsprechen, sind also auf die jeweilige Person zugeschnitten.

Beispiel:

Nehmen wir an, du gerätst in eine Stresssituation, in der du Ängste entwickelst. Vielleicht steht dir ein unangenehmes Gespräch bei deinem Chef bevor und du wirst nervös und unruhig. Dann könnte die selbstformulierte Formel heißen: „Ich bin gelassen“. Zur Unterstützung und zur Verstärkung dieser Formel könnte die Ruheformel aus der Grundstufe beitragen: Also „Ich bin ganz ruhig“. Ratsam ist, Ihre formelhafte Vorsatzbildung generell an die Ruheformel anzuhängen.

Mit dieser Vorgehensweise kannst du auch schlechte Gewohnheiten bekämpfen.

Beispiel:

-hastiges, gieriges Essen

Die formelhafte Vorsatzbildung gestaltet sich dann in dieser Form:

„Ich bin ganz ruhig“, „Ich esse langsam“.

Also wieder erkennbar ist das Zusammenspiel der Ruheformel aus der Grundstufe mit der formelhaften Vorsatzbildung der Oberstufe.

Alle Formeln solltest du kontinuierlich mehrere Minuten lang wiederholen, damit das Gehirn sie wahrnehmen und speichern und das Unterbewusstsein auf diese Veränderungen entsprechend reagieren kann.

So kann man die formelhafte Vorsatzbildung auf alle Bereiche, die eine Veränderung bedürfen, fixieren. Nehmen wir einmal an, dein Wunsch ist es, an Gewicht zu verlieren. Dann könnte die Formel lauten: „Ich bin zufrieden, ruhig und satt“. In dieser Gestaltung der Formel wird die Ruheformel direkt mit eingebaut. Oder möchtest du deine Redeangst überwinden, dann kannst du auch sagen: „Ich spreche ruhig, fließend und frei“. Um einen besseren Schlaf zu finden, könnte die Formulierung für dich lauten: „Ich schlafe ruhig, tief und fest“.

Nun kann der Prozess zur formelhaften Vorsatzbildung durch eine bildliche Vorstellung ergänzt werden.

Bleiben wir bei den vorangegangenen Beispielen. 1. Beispiel: Angst vor dem Chef.

Du kennst die Formel der formelhaften Vorsatzbildung und jetzt stellst du dir die Situation, in der das Gespräch stattfinden soll, einmal bildhaft vor. In Anwendung deiner Formel und des Bildes sagst du dir aber, ich nehme diese Situation an, ich führe das Gespräch, doch nicht über den Aspekt der Angst, sondern aufgrund eines freudigen Gefühls, das ich jetzt entwickelt habe. Du siehst also während dieser Anwendung einen positiven Verlauf der Situation. Es wird praktisch deine Verhaltensweise geändert. Angst wird verdrängt, Freude entsteht.

Auch am Beispiel Essen wird dies deutlich: Auch hier kennst du deine Formel. Jetzt stellst du dir bildlich vor, wie du an einem Tisch sitzt, langsam beispielsweise das Abendbrot einnimmst und dabei ein glückliches Gefühl entwickelst. Aus einer schlechten Gewohnheit entsteht so eine gesunde Verhaltensweise.

Die Formeln der Grundstufe sowie die formelhaften Vorsatzbildungen kannst du zu jeder Zeit und an jedem Ort wiederholen. Du kannst sie flüsternd vor dir hinsagen oder sie gedanklich formulieren.

→ Lies bitte jetzt das PDF „2. Die Oberstufenübung im Detail (.pdf)“

