

## Das Autogene Training - Die Entwicklung von einer Entspannungsmethode zur psychosomatischen Therapieform

### Denken und träumen Sie sich gesund

Es muß nicht immer Turnhalle oder Fitneßraum sein: Machen Sie es sich auf ihrem Bürostuhl bequem. Lockern Sie Krawatte und Gürtel, schließen Sie die Augen. Atmen Sie tief durch. Jetzt kann die Phantasiereise beginnen. Ob die Tagträumerei auf eine Blumenwiese führt oder an einen weißen Karibikstrand, ist gleichgültig. Der intensive Gedanke an etwas Schönes ist es, der entspannt und ruhig macht. Kombiniert man noch dieses entspannende Urlaubsbild mit dem körperlichen Eindruck von lockeren Muskeln, die wärmenden Strahlen der Sonne, die den Körper durchbluten und wärmen und dem Eindruck von einer inneren Gelassenheit, so können diese inneren Bilder sogar das Immunsystem stärken und Krankheiten wie Depressionen und Krebs positiv beeinflussen. Alleine die tiefe Entspannung kann genügen, um die seelischen Selbstheilkräfte anzuregen.

### Entspannung - was ist das überhaupt?

Wir verstehen unter Entspannung in erster Linie die Erholung des Körpers von den Anstrengungen des Alltages und von Streß. Wie diese Erholung herbeigeführt werden kann, darüber herrschen unterschiedliche Vorstellungen: Während viele glauben, das gelegentliche „Füße hochlegen“ oder ein Mittagsschlaf sei schon genug des Guten, meinen andere, daß sie sich im Urlaub, beim Fernsehschauen oder bei sportlichen Aktivitäten optimal entspannen können. Weitere Möglichkeiten des Abschaltens bestehen beim Musikhören, Lesen, Baden, Träumen, Verträdeln des Wochenendes oder dergleichen. Entspannung bedeutet also nicht nur, sich körperlich auszuruhen oder zu schlafen. Jemand, der mehrere Stunden am Tag gesessen hat, braucht seinen Körper nicht auszuruhen. Ein kleiner Spaziergang wäre in diesem Fall wesentlicher erholsamer. Wer dagegen den ganzen Tag auf den Beinen war, sich viel bewegt hat oder von einem Termin zum anderen gehetzt ist, braucht zwischendurch immer wieder Ruhepausen, in denen sich die Körperfunktionen normalisieren können. Wichtig ist aber, daß die belastenden Alltagsgedanken einmal in den Hintergrund treten und daß die Sinne nicht ständig mit neuen Reizen überflutet werden.

Anhand dieser Beispiele wird deutlich, was Entspannung grundsätzlich bedeutet, nämlich Ausgleich und Umwandlung. Und sie zeigen, wie ein natürlicher Ausgleich stattfinden kann: **Aktivität wird durch Passivität ausgeglichen und umgekehrt.** Der Umwandlungsprozess geht damit einher: Spannung verwandelt sich in Entspannung und umgekehrt. Sicherlich haben alle Maßnahmen, die zur Zufriedenheit und Ausgeglichenheit führen, einen entspannenden Effekt - sie berühren oft jedoch nur die oberste Schicht der menschlichen Psyche. Mit Hilfe gezielter Entspannungsübungen kann dieser Prozeß auf einer tieferen Ebene stattfinden: Physiologisch betrachtet, beeinflussen bewußt herbeigeführte Entspannungsmaßnahmen unser vegetatives Nervensystem. Das Vegetativum besteht aus zwei Komponenten: dem Sympathikus, der körperliche Erregungszustände steuert, und dem Parasympathikus, der für Beruhigung und Dämpfung zuständig ist. Durch den bewußten Wunsch nach Erholung und seiner Verwirklichung in Form von schönen Erlebnissen, gesunden Genüssen oder Entspannungsübungen können wir den dämpfenden, beruhigenden Teil unseres Nervensystems - den Parasympathikus - aktivieren. Diese Möglichkeit der willentlichen Beeinflussung eines normalerweise automatisch und selbständig ablaufenden Körperprozesses zählt zu den wichtigsten Erkenntnissen der Entspannungsforschung. Sobald wir uns auf der parasympathischen Ebene befinden, also entspannt sind, können wir uns auf eine bestimmte Körperfunktion - etwa den Pulsschlag - und auf eine Absicht, ein Ziel konzentrieren, können wir eine Regulierung körperlicher (und seelischer) Vorgänge bewirken. Wer beispielsweise an zu hohem Blutdruck leidet und diesen bewußt senken möchte, kann den Erfolg seiner Bemühungen mit Hilfe von verschiedenen Methoden nachweisen.

Allerdings dürfen wir die Aktivierung unseres parasympathischen Nervensystems nicht mit einer zwanghaften herbeigeführten Willensanstrengung verwechseln. Man kann diesen Vorgang durch eine Art „passiven Wollen“ erreichen, nicht aber durch eine erzwungenes „Ich muß!“ . Erst wenn wir innerlich dazu bereit sind, uns zu öffnen und dem Geschehen hinzugeben, aktivieren wir automatisch unsere angeborene Fähigkeit zur Entspannung, alles weitere erledigt die Weisheit unseres Körpers.

**Wissenswertes über Entspannung:**

- Die Fähigkeit zur Entspannung ist uns angeboren und somit ein jederzeit verfügbares biologisches Programm, das kein Spezialwissen erfordert, um aktiviert zu werden.
- Die Heilkraft der Entspannung tritt nicht automatisch ein. Wir müssen etwas dafür tun und uns innerlich darauf einstellen: Entspannung erfordert einen Bereitschafts- und Konzentrationsakt, damit das angeborene Anti-Streß-Programm ablaufen kann.
- Entspannung braucht Zeit - Zeit, von der wir glauben, sie nicht mehr zu haben. Wer also meint, schnell ein paar Übungen zwischen Tür und Angel einschieben zu können, um eine Dosis Entspannung zu sich zu nehmen, wird keinen Erholungswert daraus ziehen.
- Körper, Geist und Seele senden immer dann Botschaften, wenn die persönliche Fähigkeit zur Streßbewältigung überschritten ist und Entspannung erforderlich wird. Wer diese Signale auf Dauer mißachtet, riskiert seine Gesundheit.
- Für die optimale Entspannung sind Übung und Regelmäßigkeit notwendig. Streßgeplagte sollten ein tägliches Ritual daraus machen, sich in angenehmer, ruhiger Umgebung zu entspannen. Denn nur so können die Übungen effektiv und langfristig ihre heilsame Wirkung entfalten. Entspannung wirkt auch nicht auf Vorrat oder nachholend, so daß der wohlgemeinte Vorsatz „Im Urlaub werde ich mal so richtig entspannen!“ zwar in diesem Zeitraum, aber nicht davor und danach nur bedingt seine Wirkung entfaltet.
- Entspannung ist nicht nur der natürliche Ausgleich für körperlichen Streß, ihre Wirkung erstreckt sich auch auf den psychischen Bereich: Probleme lassen sich leichter lösen, Konflikte einfacher bewältigen; Ängste, Sorgen und zwanghaftes Denken verlieren an Bedeutung oder verschwinden ganz.
- Entspannung ist die Grundlage für geistiges und seelisches Wachstum, sie fördert Konzentrations- und Lernprozesse.
- So wie jeder Mensch eine eigene Persönlichkeitsstruktur besitzt, sind auch die Fähigkeit zur und die Bedürfnisse nach Entspannung individuell verschieden. Was dem einen guttut, muß beim anderen noch lange nicht zur heilsamen Körper- und Seelenreaktion führen. Als Grundlagen für den persönlich wirkungsvollsten Weg zur Entspannung dienen die Signale, die man selbst spürt (wie Müdigkeit, Nervosität, Depressionen) und die Reaktionen auf die verschiedenen Entspannungstechniken.

**Autogenes Training - eine Suggestionmethode mit therapeutischem Nutzen**

Der Psychiater J.H. Schultz entwickelte um 1910 das wissenschaftliche Konzept einer neuen therapeutischen Methode, das er 1920 erstmals publizierte und seit 1928 „Autogenes Training“ oder „Konzentrierte Selbstentspannung“ nannte; wobei „autogen“ vor allem im Sinne von „selbst hervorgerufen“ verstanden werden muß. Schultz stützte sich auf Erfahrungen mit der Fremdhypnose und der Selbsthypnose. Zu den Anwendungsmöglichkeiten und Wirkungen des Autogenen Trainings liegen mittlerweile die Ergebnisse von etwa 3000 wissenschaftlichen Untersuchungen vor.

Durch einfache Konzentration auf verbale Formeln, die zum Beispiel Schwere und Wärme suggerieren, lassen sich die entsprechenden Zustände tatsächlich herbeiführen. Wer also intensiv an Schwere und Wärme denkt, erzeugt dadurch diese gewünschten Befindlichkeiten in seinen Gliedmaßen beziehungsweise in ganzen Körper. So ist z. B. das Schweregefühl in den Armen und Beinen ein erstes Anzeichen für die Umschaltung des vegetativen Nervensystems von Sympathikus (Noradrenalin) auf Parasympathikus/Vagus (Acetylcholin).

## Das ideomotorische Grundgesetz und die körperlich-seelische Einheit des Menschen

Die Basis des Autogenen Trainings bilden zwei Prinzipien:

- das ideomotorische Grundgesetz
- der Grundsatz der Einheit von Leib und Seele.

Das ideomotorische Grundgesetz beschreibt den Zusammenhang zwischen den beim Autogenen Training verwendeten Formeln und den jeweils angestrebten Zuständen. Aus einem Wort oder einer Formel - z. B. „Schwere“ oder „Wärme“ - wird zunächst eine bildhafte Vorstellung, daraus entwickelt sich dann das entsprechende Gefühl und schließlich der Zustand der Schwere (Entspannung der Muskeln) oder Wärme (Entspannung der Blutgefäße).

Nach dem Grundsatz der Einheit von Physis und Psyche sind Leib und Seele sowohl komplementäre wie auch sich ergänzende, zusammengehörende Seiten ein und desselben Ganzen. Körperliche Entspannung - z.B. erreichbar durch die Schwere- und Wärmeübung - wird deshalb zwangsläufig durch seelische Entspannung ergänzt. Jede Änderung des Bewußtseinszustandes wird, aufgrund der psychophysiologischen Wechselwirkung, von physiologischen Veränderungen begleitet und umgekehrt. Kretschmer (1959) unterscheidet in Zusammenhang mit der Erreichung des autosuggestiven Zustandes (auch hypnoider Zustand genannt) im wesentlichen folgende Einzelmechanismen:

1. tiefe Entspannung der willkürlichen Muskulatur;
2. Entspannung der vegetativen Apparate; dabei erfolgt eine Umstellung auf parasymphatische „Sparbrennerwirkung“;
3. Entleerung des Bewußtseinsfeldes, bedingt durch zunehmende Ablendung von Sinnesreizen bei passiver Haltung;
4. Somatisierung des Bewußtseinsfeldes, das heißt Einengung auf die Innenerlebnisse des eigenen Körpers.

Faktoren, die das Zustandekommen einer Autosuggestion hemmen können, sind unter anderem: Ein stark entwickeltes Ich-Bewußtsein (in der Regel verbunden mit nur schwachen identifikatorischen Tendenzen) und eine zu große Anstrengung des Willens, damit das Bemühen um Entspannung gelingt.

## Die Übungen des Autogenen Training in der Unterstufe

Beim Autogenen Training unterscheidet man zwischen den Übungen der Unterstufe, der Mittelstufe und denen der Oberstufe. Die Unterstufe-Übungen haben vorwiegend Bezug zum Körper des sich Entspannenden (Muskelentspannung, Durchblutung, Regulierung der Herz-/Kreislauffähigkeit und Atmung, Beeinflussung des Verdauungstraktes und Entspannung des Kopfes), während in der Mittelstufe die formelhaften Vorsätze geschaffen und kreiert werden. In der Oberstufe geht es um meditationsähnliche Techniken der Vorstellung und Versenkung.

Noch befindet sich der Bereich der Meditationsforschung in seinen frühesten Entwicklungsstadien. Diejenigen, die mit den Mediationstraditionen am vertrautesten sind, behaupten, daß die Forscher gerade erst begonnen haben, die Tiefe und den Reichtum dieser uralten Praktiker zu erahnen. So sind einige Aspekte von Entspannungsmethoden, wie zum Beispiel die Bewußtseinszustände, die von fortgeschrittenen Meditierenden erreicht werden, noch kaum erforscht. Ebenso wenig weiß man über die Rolle, die Meditation beim Heilen, bei der Entfaltung außergewöhnlicher Fähigkeiten oder der psychischen Entwicklung spielt.

Mehr als zwei Dutzend Forschungsbereiche trugen die Teilnehmer der Konferenz im Februar 1988 vom Esalen-Institut zusammen, die ihrer Meinung nach künftig detaillierter untersucht werden sollten. Darunter sind so umfangreiche Themen wie:

### Gesundheit und Heilen

wobei man hier z.B. an Langzeitstudien über die Beziehung von Meditation und dem Immunsystem denkt. Angeregt werden diese Überlegungen von jenem relativ jungen Wissenschaftszweig, der seit einiger Zeit die Abhängigkeit des Immunsystems von psychologischen Größen erforscht: die **Psycho-Neuro-Immunologie** (PNI).

### Psychobiologie und Psychophysiologie,

also z.B. der Darstellung der Gehirnaktivitäten von Meditierenden in verschiedenen Bewußtseinszuständen und in verschiedenen Graden meditativen Geübtheits.

### **Bewußtseinszustände.**

Hier möchten die Forscher zum Beispiel herausfinden, wie die subtilen Bewußtseinszustände, die während der Meditation erfahren werden können, mit den körperlichen und kognitiven Vorgängen zusammenhängen, die sie begleiten, und wie die Meditierenden selbst diese subjektiven Erfahrungen in ihrer eigenen Sprache beschreiben.

Erst jetzt erkennt man allmählich, daß es eines einheitlichen theoretischen Rahmens bedarf, der die Modelle, Konzepte und Wege der Meditationsforschung mit denen der Wahrnehmungspsychologie, der Psychiatrie, der Biologie und anderer Bereiche verbinden kann. Dazu *Jon Kabat-Zinn* von der Medical School der University of Massachusetts:

„In einer Pilotstudie prüften wir, ob Meditation Menschen, die an Schuppenflechte leiden, helfen könnte, die Haut zu heilen. Unser vorläufiges Ergebnis ist, daß Menschen, die meditieren, doppelt so schnell gesunden wie Menschen, die nicht meditieren. Sollte sich herausstellen, daß dies ein sicheres Ergebnis ist, dann heißt das für mich: Bei Leuten, die lernen, sich in bestimmter Weise mit sich selbst zu verbinden, kann der Geist den Heilungsprozeß fördern. Damit aber bekommt das Heilen eine Dimension, die weit über das körperliche Heilen, ja sogar weit über das psychologische Heilen hinausreicht. Es ist dann ein Heilen, das in enger Beziehung steht zu der Vorstellung, daß alles, was ist, miteinander verbunden sei.“

Die Forscher sind jedenfalls bereit, sich dem Wirkungsspektrum und den möglichen Entwicklungsprozessen von Meditation auf ganz neuen Wegen zu nähern. Das schließt als Forschungsgegenstand meditative Fertigkeiten der Konzentration, der Visualisation und des Widersandes gegenüber Ablenkung ebenso ein wie Prozesse, die zu psychologischem Verhaftet- und Nicht-Verhaftetsein führen.

### **Die Wirkungen des Autogenen Trainings**

Geissman (1965) stellte bei der Auswertung von EEG-Kurven, die während und nach den Entspannungsübungen des Autogenen Trainings aufgenommen wurden, eine beträchtliche Verlängerung der langsamen Spindeln der Alpha-Aktivität und eine Verschiebung der Alpha-Hautfrequenz nach oben fest. Weitere Wirkungen des Autogenen Trainings, die durch entsprechende Messungen erfaßt werden konnten, sind eine Reduzierung der Atem- und Herzfrequenz, eine Absenkung des Blutdrucks und eine Zunahme des Hautwiderstandes (Luthe, 1969).

Im folgenden werden einige charakteristische Wirkungen der Übungen der Unterstufe des Autogenen Trainings angeführt, die nach Schultz (1972, 1973) von „Normalpersonen“ erreicht werden können:

#### *- Selbstruhigstellung durch innere Lösung*

Vor Situationen belastender Art (z. B. Prüfungen) kann AT auch zur Angstprophylaxe eingesetzt werden.

#### *- Erholung*

Autogenes Training eröffnet die Möglichkeit - willkürlich - erholende und erfrischende Entspannungszustände herbeizuführen.

#### *- Veränderung der Sinneserlebnisse*

Durch Somatisierung, das heißt konzentrierte Hinwendung auf das Körpererleben, können zum Beispiel Schmerzempfindungen und andere störende Empfindungserlebnisse weitgehend ausgeschaltet werden.

#### *- Gefäßregulierung*

Die Wärme- und Kopfübung führt zu objektiv meßbaren Veränderungen der Hauttemperatur.

#### *- Verbesserung der Leistung des Gedächtnisses*

Die konzentrierte Versenkung fördert besonders den Vorgang der Reproduktion von Gedächtnisinhalten.

In der Körpermeditation wird der Körper als in sich ruhendes Gesamt erlebt und behält als einzige räumliche Qualität seine gewöhnlichen Dimensionen, d.h. er wird als normal groß und normal geformt erlebt. Auf dem Wege dahin, gibt es aber neben den beabsichtigten Empfindungen auch spontane, die je nach ihrer Stärke und Art als neutral, lustig oder interessant erlebt werden und die in jedem Fall die Einheitlichkeit des Autogenen Zustands bereichern. So z. B. erlebt ein Teilnehmer seine Extremitäten Arme und Beine als voluminöser und damit deutlich besser durchblutet. Auch die Empfindung der Körperform, des Körperschemas kann sich spontan ändern und so ist die Grundlage für die kreative Arbeit mit Organ- und Körperproportionen, Funktionen und Gestaltungen gegeben. Je flexibler und variabler der Körper während der Entspannung vorgestellt werden kann, so können neue Ziele besser

visualisiert werden. Was bedeuten diese Erfahrungen der Körperveränderungen für den Übenden? Zunächst relativieren die unscharfen und wechselnden *zeiträumlichen* und *kausalen* Zusammenhänge die normale Erfahrungsordnung. Da wir gewöhnlich sehr fest in diese Ordnung eingefügt sind, so überrascht manchen dieser Wandel aller Bezüge. Der Körper ist nicht mehr ein „fester Körper“, der seinen bestimmten Ort hat, der etwas außerhalb verursacht und an dem etwas von außen verursacht wird. Alles ist im vollen Sinn lebendig beseelt und damit auch nicht absehbar *wandlungsfähig*.

Das gilt in einem besonderen Sinn schon für die zielgemäßen **Organerlebnisse der Grundstufe** und für die durch sie erreichte autogene Bewußtseinsverfassung. Als etwas Neues erlebt der Übende auch den Einfluß auf die verschiedenen Organsysteme, die ihren Zustand ändern, wenn man sie sich auf bestimmte Weise vorstellt. Doch ist dieser Einfluß besonderer Art. Die Grundstufe macht die Organsysteme in ihrem *symbolischen Aspekt* zugänglich: In der Schwere drückt sich die Hingabe an den natürlichen Untergrund (zum Unterschied vom bestimmenden Bewegungsakt), in der Wärme die natürliche Geborgenheit, im Herzschlag die Stetigkeit des Lebensflusses, in der Atmung die rhythmisch-polare Gliederung des Lebensprozesses zwischen Enge und Weite, in der Bauchübung der Mittelpunkt des Lebensfeldes als zentrierte Ganzheit und schließlich in der Kopfübung die kühle Bedachtsamkeit als Gegenstück zur impulsiven Instinktreaktion aus. In der vollen Körpermeditation entfaltet sich also das harmonische universelle Prinzip des Organismus.

Die meisten Übenden kennen den Wert der Grundstufe als eine belebende Oase im Drängen des zweckbestimmten Alltags. Doch bleibt hier ein für die westliche Zivilisation bezeichnendes Problem. Eine Methode muß sich kausal begründen lassen und einen Zweck erfüllen. Beim Autogenen Training als einer therapeutischen Technik heißt das, man will Ängstlichkeit und Krankheitssymptome beseitigen oder seelische Konflikte ausgleichen. Dementsprechend setzt man symptombezogene Zielsuggestionen oder Vorsätze ein, oder man entbindet auf der Basis der Grundstufe die bildhafte Phantasie und lenkt sie auf gewisse Themen hin.

Das Autogene Training ist eine physiologische Methode, die gleichzeitig geistige und körperliche Funktionen anspricht (Bionomie). Wir lernen damit unser selbständig arbeitendes und funktionierendes Nervensystem wieder in den Griff zu bekommen. Das Autogene Training gibt statt Befehle an den Körper die optimalen und positiven Empfinden an das Unbewußte und Vegetative weiter, die dort verarbeitet, mit starkem Durchsetzungsvermögen in die Realität umgesetzt werden.

Zu den weitergefaßten Indikationen des Autogenen Trainings zählen:

- Leistungsförderung im Beruf, Sport und Alltag
- Steigerung von Ausdauer, Zuversicht, Zielsetzung, Zähigkeit
- Leistungsknick im Beruf und Sport, Überarbeitung, Streß
- Konzentrationsmangel und Mangel an Merkfähigkeit
- affekthafte Resonanzdämpfung
- negative Lebenseinstellung
- mangelndes Durchsetzungsvermögen
- Verringerung der Schmerz Wahrnehmung
- Verbesserung der Durchblutung
- Süchte (Medikamente, Schokolade, Zucker, Zigaretten, Alkohol, usw.)
- Schlafstörungen
- Hypertonie
- Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Herzneurose
- nervöses Atmungssyndrom, Hyperventilationssyndrom
- Asthma, Atembeklemmung
- Ulcus, Magen-Darm-spasmen, Obstipation, Diarrhoe, Colitis ulcerosa, Reizkolon
- Hyperthyreose
- Hautkrankheiten
- Allergien, Immunschwäche, Infektanfälligkeit
- Rheuma, Entzündungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Klimakterische Beschwerden
- Lampenfieber, Prüfungsangst
- vegetative Dystonie, funktionelle Erkrankungen

Ausgewählte Beispiele sind:

### **Autogenes Training im Sport**

- Mobilisierung aller Leistungsreserven
- Abbau von Ängsten
- Verringerung des Verletzungsrisiko

Durch Selbstsuggestion bzw. positive Selbstbeeinflussung baut man Leistungshemmungen wie Verkrampfungen ab, der Organismus schützt sich selbst durch unwillkürliche Reflexe vor Überanstrengung. Durch Autogenes Training seinen Rhythmus finden.

### **Autogenes Training für Schwangere**

Frauen, die an geburtsvorbereitenden Kursen teilnehmen und dabei auch das Autogene Training erlernen, erleben insgesamt kürzere Geburten mit weniger Komplikationen. Darauf wies kürzlich Priv.doz. Dr. Ludwig Quaas von der Unversitäts-Frauenklinik Freiburg hin. Leider sei das Autogene Training speziell für Schwangere noch nicht sehr verbreitet. Dabei haben Untersuchungen gezeigt, daß besonders die Schwere- und Wärmeübungen eine Erschlaffung der glatten und quergestreiften Muskulatur bewirken. Der Muttermund öffnet sich dadurch rascher und schmerzärmer. Außerdem könnten die Frauen gezielt Übungen durchführen, die das Sonnengeflecht im Bauchraum „durchwärmen“. So würden die unteren Gefäße der Gebärmutter und natürlich auch das Kind besser durchblutet.

Zusammenfassend läßt sich sagen: *Gelassenheit -Harmonie von Körper und Geist*

Der Verstand ist die häufig überbewertete Schaltzentrale unseres Tun und Handelns. Nur wer bei Verstand ist, kann es in seinem Leben zu etwas bringen; wer sich dagegen von seinen Gefühlen leiten läßt, hat vielfach das Nachsehen. Denn mit dem Kopf, dem Zentrum unserer geistigen Fähigkeiten, läßt sich nahezu jedes Problem lösen - so die Meinung der meisten von uns. Deshalb versuchen wir auch allzuoft, unsere Konflikte und Schwierigkeiten mit dem Kopf, also mit Vernunft zu lösen. Durch diese sachliche - aber oft gar nicht so sachdienliche - Bewältigungsstrategie entsteht oft ein innerer Widerspruch.

Entspannung auf der geistigen Ebene bewirkt ein „Sich-Ausklinken“ aus dem unablässigen Strom der Gedanken, Wünsche und Absichten, der den Alltag durchzieht und der uns oft zu Gefangenen unserer Selbst macht. Wer gelernt hat, sich regelmäßig zu entspannen, läßt sich nicht mehr so leicht provozieren und aufregen, seine Reaktionen auf Konflikte und Probleme ist flexibler und gelassener. Innere Gelassenheit ist ein fast paradiesisches Gefühl, das dann entsteht, wenn sich unser Geist allmählich von starren Denkmustern befreit. Durch regelmäßiges, tiefes Entspannen können wir langfristig eine Erweiterung unseres Bewußtseins herbeiführen und die Kontrolle über unsere Denk- und Lebensweise erlangen - was unter anderem zu den erstrebenswerten Zielen der Meditation gehört. Durch die allmähliche Befreiung des Geistes und den bewußten Umgang mit unserem Körper können wir sowohl unsere Konzentrations- und Lernfähigkeit als auch die Selbstheilkräfte und das Potential unserer kreativen Fähigkeiten entfalten.

Verfasser:

Jan W. Moestel

info@moestel.de