



Susanne Motamedi

# Trainingstools

11 Methoden aus der Psychotherapie  
für die Anwendung im Training

Ein Nachschlagewerk für Trainer  
und Personalentwickler

**WILEY**  
Professional Training

**Susanne Klein**

# **Trainingstools**

**19 Methoden aus der Psychotherapie  
für die Anwendung im Training**

**Ein Nachschlagewerk für Trainer und  
Personalentwickler**

**GABAL**

Die Deutsche Bibliothek - **CIP-Einheitsaufnahme**

Ein Titelsatz für diese Publikation ist bei der  
Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 978-3-86200-186-6

Lektorat: Dr. Sonja Klug, Bad Honnef  
Umschlaggestaltung: + **Malsy** Kommunikation und  
**Gestaltung**, Bremen  
Umschlagfoto: + **Malsy** Kommunikation und  
Gestaltung, Bremen  
Gestaltung und Satz: Das Herstellungsbüro, Hamburg  
Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

© 2001 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise,  
nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Verlagsinformationen:  
[www.gabal-verlag.de](http://www.gabal-verlag.de)

Dr. Susanne Klein, Bonn studierte Psycholinguistik, Psychologie und Linguistik und promovierte über das Thema »Kommunikation im Unternehmen«. Sie ist selbständige Trainerin mit den Schwerpunkten Kommunikation, Team, Verhandlungsführung und Konfliktmanagement. Zu diesen Themen hat sie bereits mehrere Bücher veröffentlicht.



# Inhalt

## **Einführung 9**

### **1. Autogenes Training 15**

Die Persönlichkeiten von Johannes Schultz und Hannes Lindemann 15

Autogenes Training - die innere Ruhe wiederfinden 16

Die Methode im Überblick 24

Autogenes Training in Beratung und Training 25

Bezüge zu anderen Methoden 26

### **2. Bioenergetik 28**

Alexander Löwen will Körper und Geist vereinen 28

Bioenergetik oder die Sprache des Körpers verstehen 29

Die Methode im Überblick 37

Bioenergetik in Beratung und Training 39

Bezüge zu anderen Methoden 40

### **3. Feldenkrais 41**

Moshe Feldenkrais will jede Bewegung bewusst ausführen 41

Feldenkrais' Arbeit oder wie man die Macht der **Gewohnheit** überwindet 42

Die Methode im Überblick 47

Feldenkrais in Beratung und Training 47

Bezüge zu anderen Methoden 48

### **4. Focusing 50**

Eugene Gendlin folgt seiner Intuition 50

Focusing oder wie man in nur einer Minute innerlich aufräumt 51

Die Methode im Überblick 59

Focusing in Beratung und Training 61

Bezüge zu anderen Methoden 61

### **5. Gestalttherapie 63**

Fritz und Lore Perls fasziniert die Gestaltpsychologie 63

Gestalttherapie oder die Freude am dramatischen Experimentieren 67

Weiterentwicklung: Integrative Therapie 78  
Die Methode im Überblick 79  
Der Gestaltansatz in Beratung und Training 80  
Bezüge zu anderen Methoden 82

## **6. Gordon-Training 83**

Thomas Gordon entwickelt einen neuen Kommunikationsstil 83  
Die Gordon-Methode im Management 84  
Die Methode im Überblick 92  
Die Managerkonferenz in Beratung und Training 93  
Bezüge zu anderen Methoden 94

## **7. Hypnotherapie 95**

Milton Erickson ist ein Vorbild für seine Klienten 95  
Hypnotherapie oder wie man durch geplante Umwege an sein Ziel kommt 98  
Die Methode im Überblick 107  
Hypnose in Beratung und Training 108  
Bezüge zu anderen Methoden 109

## **8. Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie 112**

Carl Rogers konzentriert sich auf die Beziehung zu seinen Klienten 112  
Klientenzentrierte Gesprächsführung oder wie man die Regeln des Aktiven Zuhörens anwendet 114  
Die Methode im Überblick 121  
Klientenzentrierte Gesprächsführung in Beratung und Training 123  
Bezüge zu anderen Methoden 124

## **9. Kognitive Verhaltenstherapie 126**

So viele Namen ... 126  
Durch Einsicht und neues Verhalten zum Ziel kommen 126  
Die Methode im Überblick 134  
Kognitive Verhaltenstherapie in Beratung und Training 136  
Bezüge zu anderen Methoden 136

## **10. Konstruktivismus 138**

Paul Watzlawick bezweifelt unsere Wahrnehmung 138  
Wie wir uns die Welt selbst erschaffen 139  
Die Methode im Überblick 146  
Konstruktivismus in Beratung und Training 148  
Bezüge zu anderen Methoden 148

## **11. Logotherapie und Existenzanalyse 151**

Viktor Frankl auf der Suche nach dem Sinn 151

Logotherapie oder wie man durch humorvolles Akzeptieren wieder die Führung übernimmt 152

Die Methode im Überblick 157

Logotherapie in Beratung und Training 158

Bezüge zu anderen Methoden 158

## **12. Neurolinguistisches Programmieren (NLP) 160**

Richard Bandler und John Grinder modellieren die Meister der Psychotherapie 160

Neurolinguistisches Programmieren oder wie man die Fähigkeiten der Meister nutzt 163

Die Methode im Überblick 183

NLP in Beratung und Training 186

Bezüge zu anderen Methoden 187

## **13. Progressive Muskelentspannung 189**

Edmund Jacobson sucht eine effektive Methode zur Entspannung 189

Progressive Muskelentspannung oder durch Anspannung entspannen 190

Die Methode im Überblick 195

Progressive Muskelentspannung in Beratung und Training 196

Bezüge zu anderen Methoden 197

## **14. Provokativer Kommunikationsstil 198**

Frank Farrelly langweilte die Gesprächstherapie 198

Der Provokative Kommunikationsstil oder wie Humor Energien freisetzt 199

Die Methode im Überblick 206

Provokativer Stil in Beratung und Training 207

Bezüge zu anderen Methoden 208

## **15. Psychodrama 210**

Jakob Levy Moreno bringt das Leben auf die Bühne 210

Psychodrama oder wie man durch Rollenspiele neue Ideen entwickelt 211

Die Methode im Überblick 218

Psychodrama in Beratung und Training 220

Bezüge zu anderen Methoden 222

**16. Rational-Emotive Therapie (RET) 223**

- Albert Ellis sucht nach einfachen Lösungen 223
- RET oder warum man am eigenen Unwohlsein selbst Schuld hat 223
- Die Methode im Überblick 231
- RET in Beratung und Training 232
- Bezüge zu anderen Methoden 233

**17. Systemische Therapie 234**

- Viele Köpfe interessieren sich für den größeren Zusammenhang 234
- Systemische Therapie: das Ganze betrachten 239
- Die Methode im Überblick 265
- Systemische Therapie in Beratung und Training 267
- Bezüge zu anderen Methoden 269

**18. Transaktionsanalyse (TA) 270**

- Eric Berne und Thomas A. Harris wollen Kommunikation besser verstehen 270
- Die Transaktionsanalyse geht kommunikativen Spielen nach 271
- Die Methode im Überblick 292
- Transaktionsanalyse in Beratung und Training 294
- Bezüge zu anderen Methoden 296

**19. Themenzentrierte Interaktion (TZI) 298**

- Ruth Cohn sucht einen anderen Umgang mit Macht 298
- TZI oder die Suche nach der inneren und äußeren Balance 299
- Die Methode im Überblick 309
- Themenzentrierte Interaktion in Beratung und Training 310
- Bezüge zu anderen Methoden 312

**Literaturverzeichnis 314**

**Stichwortverzeichnis 323**

# Einführung

Wenn man im häuslichen Werkzeugkasten nur einen Hammer findet, dann versucht man jedes Problem damit zu lösen. Zugegeben, mit einem Hammer kann man sehr viel erreichen. Wenn man aber versucht, damit ein Loch in die Wand zu bohren oder eine Schraube festzuziehen, dann wird es schon schwieriger. Nun sind wir ja kreativ: Steht wirklich nur der Hammer zur Verfügung, dann deuten wir jedes Problem einfach so lange um, bis wir mit dem Hammer weiterkommen. Die Gardinenstange wird dann eben nicht angedübelt, sondern festgenagelt, und die Schraube wird nicht festgezogen, sondern festgehämmert. Es ist schon erstaunlich, wie viele Nägel es auf einmal in der Welt gibt, wenn man nur den Hammer kennt ... Aber welches Werkzeug soll man für welches Problem einsetzen und welches ist die beste Methode?

**Wenn man nur einen Hammer hat, ist jedes Problem ein Nagel**

Als ich in den Achtzigerjahren überlegte, wie ich meine in der Hochschule erworbenen psychologischen Kenntnisse für den Trainingsbereich weiterentwickeln könnte, nahm ich Kontakt zu verschiedenen Lehrinstituten auf. Bei jedem Gespräch wurde mir glaubhaft versichert, dass die jeweils vorgestellte Methode die beste und optimale für mich sei und ich mich unbedingt zu einer Ausbildung anmelden solle. Nun sind Ausbildungen dieser Art relativ kostspielig und 19 verschiedene kann man sich nicht leisten - außerdem käme man dann nie zum tatsächlichen Einsatz der erworbenen Kenntnisse. Man würde ein Leben lang die Schulbank drücken. Ergänzend zur praktischen Arbeit ist das zwar der goldene Weg, aber als ausschließlicher nicht geeignet.

**Die passenden Trainingswerkzeuge**

Ergebnisorientiertes Arbeiten verlangt nach vielen differenzierten Werkzeugen. Jede Situation sollte erfasst und analysiert werden, um dann das geeignete Tool zu finden.

Dazu gehören Erfahrung, Gespür und die Fähigkeit, sich auf sein Gegenüber einzustellen. Und das kann man nicht leisten, wenn man sich »mit Haut und Haar« einer einzigen Methode verschreibt. Ideologien engen das Denken und die Flexibilität ein. Kreativ und erfolgreich ist nur, wer über den Tellerrand schauen kann. Die therapeutischen Gurus besitzen

über die gegründete Schule und die mit ihr vermittelten Techniken hinaus **Fähigkeiten**, die über kein Lehrbuch zugänglich gemacht werden können. Es sind menschliche **Fähigkeiten**, die man mit dem Wort »Herzensbildung« umschreiben könnte.

Vorbei sind die Zeiten, in denen man sich einer Methode und damit einer »Gemeinde« anvertrauen musste. Glücklicherweise auch vorbei sind die Zeiten, in denen man mehr Kraft investierte, andere Methoden schlecht zu reden, als die eigene angestammte weiterzuentwickeln. Und das ist nicht nur in der Psychologie so. Alle seriösen Wissenschaften entwickeln sich seit einigen Jahren weiter, indem sie bei anderen abschauen, sei es, dass sie Ideen übernehmen, oder sich Methoden zu Eigen machen. So wird beispielsweise Verhalten heutzutage auch genetisch erklärt, was vor 50 Jahren noch völlig undenkbar war. Der Mensch galt bei seiner Geburt als »Tabula rasa«, und mit Erziehung konnte man laut Theorie aus jedem Baby eine Mutter Theresa oder einen Massenmörder machen. Davon sind heute nur noch wenige Wissenschaftler überzeugt. Erzieherischen **Fähigkeiten** wird nach wie vor ein großer **Einfluss** zugeschrieben, aber es gibt Wesenszüge, die jedes Baby mit auf die Welt bringt und die unveränderbar erscheinen. Wahrscheinlich liegt - wie so oft - die Wahrheit in der Mitte: Verhalten wird im Wesentlichen von zwei Komponenten gesteuert: dem Erbgut und der Familie.

Eine professionelle Art zu arbeiten ist das offene Arbeiten - ohne die Bindung an eine psychotherapeutische Richtung und damit an nur ein Glaubenssystem. Und wenn der Psychoboom der letzten 20 Jahre, der zu viel psychologisierte, einen positiven Aspekt bewirkt hat, dann den, dass endlich Dogmen glaubhaft abgelegt wurden.

**Was dieses  
Buch Ihnen  
bringt**

Dieses Buch stellt Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die 19 Therapieformen vor, die am häufigsten im Management-Training Anwendung finden. Sie werden allerdings die erste und bekannteste Methode der Psychoanalyse nach Sigmund Freud hier nicht finden. Denn diese Methode beschränkt sich ausschließlich auf den psychotherapeutischen Kontext. Ziel dieses Buches ist es, einen ersten Eindruck zu vermitteln: Sie lernen die verschiedenen Denkansätze überblickartig kennen und können auf dieser Basis entscheiden, welche für Sie passend sind:

- Welche Methoden wollen Sie in Ihrem Unternehmen einführen?
- Welche wollen Sie für sich wählen, um persönlich und beruflich weiterzukommen?

- Mit welchen sollen sich Ihre Trainer und Berater auskennen, um damit arbeiten zu können?

Diese Fragen können Sie sich nach der Lektüre beantworten - neben all den vielen Fragen natürlich, die Sie inhaltlich zur Methode selbst haben. Dieses Buch ersetzt keine wochen-, monate- oder gar jahrelange Ausbildung. Sie erwerben eine **Kompetenz**, aufgrund derer Sie begründete Entscheidungen treffen können, Sie werden aber nicht wie von selbst virtuos die einzelnen Methoden anwenden können.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Mut zum Eklektizismus machen. Ich möchte Ihnen Mut machen, aus den verschiedenen Methoden das auszuwählen, zu vertiefen und anzuwenden, was Ihnen sinnvoll erscheint, und die Dinge »über Bord zu werfen«, die Ihnen ungeeignet erscheinen. Viel anders haben das die Begründer des NLP auch nicht gemacht. Sie waren auf der Suche nach exzellenten Therapeuten und haben versucht alles zu systematisieren und nachvollziehbar zu machen, was ihnen wichtig erschien. Genauso können Sie vorgehen, um für sich ein Arbeitsrepertoire zusammenzustellen. Vertiefen sollten Sie Ihre Kenntnisse durch geeignete Workshops zum Ausprobieren der einen oder anderen spannenden Technik. Und dann fügen Sie die gewählten Methoden zusammen.

Mut machen möchte ich Ihnen auch dazu, bei Ihrer Trainer- und Beraterauswahl genauer nachzufragen und Methodendiskussionen anzuregen. Außerdem können Sie nach der Lektüre besser einschätzen, ob die »Heilslehre«, die Ihnen verkündet wird, wirklich eine ist und wo auch sie an Grenzen stößt. Sie können kompetent nachfragen und werden schnell erkennen können, wie festgefahren oder flexibel Ihr Gegenüber denkt. Denn offensichtlich gibt es kein Tool, das alle Probleme löst, so wie es auch Probleme gibt, die sich mit einem kompletten Werkzeugkasten nicht lösen lassen. Das trifft besonders auf den Businessbereich zu.

Alle Leser, die in einer oder mehreren der beschriebenen Methoden ausgebildet sind, werden meine Darstellung als sehr verkürzt betrachten. »Aber da fehlen doch diese und jene wichtigen Aspekte«, höre ich sie sagen. Klar fehlen bei jeder Beschreibung verschiedene Aspekte. Das geht auch nicht anders. Einen Überblick zu geben heißt kürzen, zusammenfassen und weglassen - so schwer es fällt. Sonst hätte ich für jede Methode ein Buch schreiben müssen oder sogar mehrere. Dies ist eine Übersicht, ein Nachschlagewerk, um sich in kurzer Zeit ein Bild von einem Werk-

**Vollständigkeit  
nicht möglich**

zeug machen zu können. Dieses Buch ersetzt keine fundierte Ausbildung, und es gibt auch nicht den jeweils aktuellen Stand wieder, sondern es beschränkt sich auf die grundlegenden Annahmen, um den »Geist« der Methode transparent zu machen.

**Therapeutische  
Methoden im  
Trainings-  
kontext**

»Aber therapeutische Methoden sollten doch im Business-Kontext keine Anwendung finden!« Auch dieser Einwand ist berechtigt. »Bei einer Therapie hat der Patient die Freiheit anzunehmen oder abzulehnen. Er selbst bestimmt seine Entwicklung. Ein armer Mitarbeiter, der zu einem Seminar geschickt wird, **muss** sich in seiner Persönlichkeit herumwühlen lassen!« Zum Glück ist das nicht so. Auch in einem seriösen Seminar hat jeder Teilnehmer die Freiheit anzunehmen oder abzulehnen. Die **Einflussnahme** ist hier nicht mit einer Gruppentherapie vergleichbar. Sie bleibt viel mehr an der Oberfläche, und wirklich die drei Seminartage überdauern kann nur das, was jede Person selbst interessant fand und gerne weiterverfolgen möchte. Dass es auch unseriöse Anbieter gibt, zeigt sich daran, dass manche Firmen sagen: »Sie können alles machen, nur lassen Sie die Finger von Transaktionsanalyse und von NLP.« Und das wird nicht gesagt, weil die Tools schlecht sind, sondern weil mit einer unüberlegten Anwendung viel Schaden entstehen kann. In einer Zeit, in der jeder sich zum Trainer und Berater berufen fühlen kann, ist es besonders wichtig, sich um Qualität zu bemühen.

**Ihr Werkzeug-  
kasten**

Mit diesem Buch bekommen Sie einen Überblick über 19 verschiedene Tools, verstehen den Hintergrund und den Zeitgeist, in dem dieses oder jenes Denken entstanden ist, und können **einschätzen**, ob es lohnt, sich mit dem jeweiligen Tool näher zu beschäftigen. Sie wählen zwei oder drei Richtungen, lassen sich darin zum Profi ausbilden und lesen sich zu den anderen Themen Kenntnisse an. Dann trainieren Sie, bis Sie in jeder Hinsicht sicher sind, und haben nun einen wunderbar vollen Werkzeugkasten, aus dem Sie virtuos je nach Situation das richtige Tool wählen können.

Funktioniert eine Methode nicht, dann sind Sie flexibel genug, um eine andere auszuprobieren. Denn in jedem Kapitel wird auf die Verwandtschaft der Methoden hingewiesen. Viele Vordenker sind Zeitgenossen, kannten sich untereinander oder wurden voneinander durch ihre Schriften **beeinflusst**. Keine Methode ist unabhängig entstanden, sondern im Zeitgeist und in Beziehung zu anderen Denkrichtungen zu sehen. Kennt man ein paar Schlüsselmethoden, kann man weitere mit Hilfe von Literatur erschließen. Wichtig ist auch, jede Methode in ihrer Zeit zu begrei-

fen. Heute mag die eine oder andere Idee überholt erscheinen, dennoch war sie wichtig, um das therapeutische Denken weiterzuentwickeln. Auch werden die Methoden heute anders angewendet. Gefällt Ihnen eine Methode besonders, dann lohnt es, sich mit den neusten Entwicklungen auseinander zu setzen.

Dies ist kein Buch zum Durchlesen. Es ist eines, das nah am Schreibtisch steht und das Sie immer wieder konsultieren können, wenn Sie keine Idee haben, wie Sie das eine oder andere Thema anpacken sollen. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Anhaltspunkte für Ihre tägliche Arbeit in diesem Buch verborgen sind. Und so haben Sie nicht nur viele Werkzeuge parat, sondern sind auch in der Lage, das richtige auszuwählen. Ein Nachschlagewerk

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

*Dr. Susanne Motamedi*



# 1. Autogenes Training

## Die Persönlichkeiten von Johannes Schultz und Hannes Lindemann

Das Autogene Training wurde von Professor Johannes Heinrich Schultz erfunden und durch seinen Schüler Hannes Lindemann weiterentwickelt. Lindemann überquerte mit Hilfe des Autogenen Trainings in einem Faltboot zweimal den Atlantik, was ihn berühmter machte als Schultz. Aus diesem Grund wird meist ihm das Autogene Training zugeschrieben. Beide Persönlichkeiten sollen hier kurz vorgestellt werden.

### Johannes Schultz sucht nach Wegen der Entspannung

Um Schwierigkeiten besser zu meistern und um sich unabhängig von äußerem Stress zu machen, entwickelte der Berliner Professor für Neurologie Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) in den Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts das Autogene Training. 1932 erschien seine Monografie *Das Autogene Training, konzentrierte Selbstentspannung*, in der er das Autogene Training mit Selbsthypnose oder dem angenehmen gelösten Gefühl vor dem Einschlafen verglich. Erleben wir diese Art der Schwere und Entspannung, so erholen sich auch die Körperfunktionen.

Schultz vermittelte erstmals 1905 dieses »aus sich selbst entstehende« Training (autogen, griech. *autos* = selbst, *gignomai* = entstehen) an gesunde und an kranke Menschen. Er führte die Arbeit des Hirnphysiologen Oskar Vogt weiter und machte die Erfahrung, dass Patienten in klinischen Sitzungen durchaus in der Lage waren, Körperempfindungen und **-funktionen**, die normalerweise nicht willentlich beeinflussbar waren, autosuggestiv zu verändern. Erschöpfungszustände und Anspannungen sowie Verkrampfungen und Schmerzen konnten von den Patienten selbst positiv beeinflusst werden.

**Beeinflussung  
willkürlicher  
Körper-  
funktionen**

### Johannes Lindemann überquert in einer »Nusschale« den Atlantik

Der Mediziner Dr. Hannes Lindemann (Jg. 1922) hat aufbauend auf diesen Überlegungen das Autogene Training weiterentwickelt und im Selbstversuch wiederholt getestet. Er arbeitete viele Jahre für das Deutsche Rote Kreuz, hatte einen Lehrauftrag an der Universität Bonn und war Trainer für ganzheitliche Gesundheit bei einigen großen Unternehmen.

#### Sich auf schwierige Situationen vorbereiten

»Schwierige Situationen empfindet man nur dann als **belastend**, wenn man sich nicht ausreichend darauf vorbereitet hat«, meint Lindemann. Mit positiven Vorsätzen bereitete er sich deswegen auf seine Atlantiküberquerung vor. Denn er wollte nicht viel mehr einpacken als seine Fähigkeit zur Selbsthypnose. 1955 überwand er in einem afrikanischen Einbaum in 65 Tagen die Strecke von Liberia nach Haiti. Aber dieser Erfolg ließ ihm keine Ruhe. Er wollte es mit einem noch kleineren Boot wiederholen. In einem Klepper-Serienfaltboot (dem kleinsten Boot in der Geschichte der Seefahrt) überquerte er 1956 den Atlantik nochmals in 72 Tagen. Die einzigen Hilfen, die ihm zur Verfügung **standen**, waren von Schultz beschriebene *Autosuggestionsformeln*, auf die sich Lindemann die letzten sechs Monate vor der Fahrt konzentrierte: »Ich schaffe es« und »Kurs West«. Aus diesen Erfahrungen schließt Lindemann:

■ Erfolg beginnt mit der Vorstellung von Erfolg. Jeder Mensch hat so viel Erfolg, wie er von sich selbst erwartet.

### Autogenes Training - die innere Ruhe wiederfinden

Manchmal steht man als Trainer morgens auf und weiß genau: »Heute habe ich eine nette Seminargruppe, ein spannendes Thema und einen angenehmen Tag vor mir.« Und es gibt andere Tage, an denen einen Selbstzweifel beschleichen: »Bin ich in der Lage, diese schwierige Gruppe mit diesem unangenehmen Thema zu konfrontieren?« Wir malen ein düsteres Szenario, entdecken beim Frühstück noch das eine oder andere unangenehme Detail und stehen schließlich entsprechend kraftlos vor den Teilnehmern. Und das Desaster, das wir erwarten, tritt tatsächlich ein.

In einer solchen Situation soll das Autogene Training hilfreich zur Seite stehen. Als autosuggestive, ja selbsthypnotische Methode kann es Körper

und Geist revitalisieren. Das Körperempfinden kann verbessert und eine Harmonisierung von Körper und Geist erzielt werden. Dabei arbeitet im Autogenen Training nur das Gehirn. Durch ein »Sich-Vorsagen« des Gewünschten stellt sich das Ergebnis mit etwas Übung ein. Eine regelmäßige Anwendung kann sogar dazu beitragen, die Persönlichkeit zu stabilisieren, und helfen, Alltagsprobleme souveräner zu bewältigen. Das kurzfristige und intensive Abschalten erfrischt Körper und Geist und kann manchmal sogar beim Einschlafen helfen, wenn die Gedanken an belastende Dinge des Tages nicht aufhören wollen, im Kopf zu kreisen.

**Durch  
Vorsagen des  
Gewünschten  
das Ziel  
erreichen**

### **Die fünf Elemente**

Autogenes Training besteht im Wesentlichen aus fünf Elementen:

- Vorbereitung
- Zurücknehmen
- Körperverständnis
- Autosuggestive Formeln
- Oberstufentechnik

In der Regel bedienen sich die meisten Praktizierenden der ersten beiden Elemente.

Das Autogene Training basiert auf der Fähigkeit sich zu entspannen. Ungeübten wird empfohlen, einen **ruhigen**, störungsfreien und gut temperierten Raum aufzusuchen. Eine solche Umgebung wirkt sich positiv auf die Fähigkeit zum Entspannen aus. Wer arbeitet und Kinder hat, hat häufig einen solchen Raum nicht zur Verfügung. Doch auch, wenn man nicht, wie empfohlen, dreimal täglich üben kann, sollte man sich nicht abschrecken lassen. Jede Ruhephase revitalisiert den Körper. Die Puristen vermeiden es, Musik zu Hilfe zu nehmen, da es darum geht, sich auf sich selbst zu besinnen. Schließlich will man die Fähigkeit später in allen Lebenslagen anwenden können, auch wenn die entsprechende Musik einmal nicht spielt.

**Vorbereitung**

In entspannter Sitz- oder Liegeposition beginnt nun die Konzentration auf sich selbst. Bewährt hat sich auch die so genannte Droschkenkutschhaltung. Darunter versteht man eine aufrechte, leicht mit dem Rücken angelehnte Sitzhaltung. Die Unterarme liegen wie bei einem Droschkenkutscher locker auf den Oberschenkeln. Diese Haltung ergibt sich in der Entspannung von selbst und ohne Zwang.

**Entspannte  
Körperposition**

Nun werden die Augen geschlossen, und man beginnt, innerlich ruhig zu werden. Um die Alltagsgedanken loszuwerden, kann man sich sagen: »Die Gedanken kommen und gehen.« Eine monotone Wiederholung dieses Satzes hilft, Ruhe zu finden. Dieser Satz sollte innerlich immer leiser werden, bis der Gedanke schließlich unhörbar wird. Meistens gelingt es in der ersten Sitzung noch nicht, die Alltagsgedanken loszulassen. Hilfreich ist es auch, den Satz »Die Gedanken kommen und gehen« lauter und leiser werden zu lassen. Alltagsgedanken sollten grundsätzlich zugelassen werden, denn im Autogenen Training ist es nicht sinnvoll, etwas zu erzwingen. Erst wenn man die innere Stille erreicht, kann man zur nächsten Phase übergehen.

**Innerlich zur  
Ruhe kommen**

Innere Ruhe kann nicht durch einfache Willenskraft herbeigeführt werden, sondern man kann sie nur erwarten und geschehen lassen. Wenn man aber unbedingt Ruhe empfinden will, dann erreicht man zumeist das Gegenteil. Gleiches geschieht, wenn man unbedingt einschlafen möchte, weil man am nächsten Tag anstrengenden Aufgaben gewachsen sein **muss**. Je »unbedingter« ein Mensch schlafen möchte, **umso** wacher wird er. Oft überkommt einen erst in den frühen Morgenstunden der Erschöpfungsschlaf. Für Ruhe muss man bereit sein und auch abschweifende Gedanken annehmen können. Manchmal helfen schöne Vorstellungen, zum Beispiel von geliebten Urlaubsorten.

Zeit zu haben ist ein ebenfalls wesentlicher Faktor, um innere Ruhe kennen zu lernen. Das klingt einfach, ist aber für manchen stressgeplagten Zeitgenossen eine echte Herausforderung. Schultz spricht hier von einer »inneren Sammlung«, die durch den Signalreiz der Ruhe-Formel immer schneller und effektiver zu erreichen ist. Nach regelmäßiger Übung stellt sich das *Ruhe-Erlebnis* fast spontan ein.

**Zurücknehmen**

Im Autogenen Training wird mit Vorstellungen und Gedanken gearbeitet, die angenehme Erfahrungen bewirken können. Diese Erfahrungen sind in der Regel begleitet von biochemischen Veränderungen im Körper, die sich nach einigen Stunden von selbst wieder legen. Tritt man nun aber bewusst in diesen Zustand ein, so sollte man ihn auch bewusst wieder verlassen. Bei der Zurücknahme denkt und handelt man nach folgenden Schritten:

- Arme fest  
Arme energisch strecken und beugen und dabei die Muskeln der Arme spannen und entspannen

- Tief atmen  
Tief durchatmen und dabei Brust und Bauch spürbar bewegen
- Augen auf  
langsam und ruhig die Augen öffnen

Nach dieser körperlichen Rücknahme sollte man sich noch etwas Zeit nehmen, um auch geistig in den Alltag zurückzukehren.

Dem Üben sollen bewusst Empfindungen zugänglich gemacht werden, die er aus anderen Zusammenhängen kennt. Der angenehme Effekt von Entspannung soll willentlich herbeigeführt werden können. Die am häufigsten verwendeten Wirkungen sind: Körper-  
Verständnis

<i>Übungsart</i>	<i>Gedachte Formel</i>	<i>Wirkung</i>
Ruhe	Ich bin vollkommen ruhig	Beruhigung von Seele und Körper
Schwere	Der rechte/linke Arm ist schwer	Muskelentspannung
Wärme	Der rechte/linke Arm ist warm	Tonisierung der Blutgefäße
Herz	Das Herz schlägt gleichmäßig und ruhig	Tonisierung der Herzrhythmik
Atem	Atmung gleichmäßig und ruhig	Tonisierung der Atemrhythmik
Leib	Sonnengeflecht strömend (Sonnengeflecht) warm	Entspannung im Bauchraum
Kopf	Stirn angenehm kühl	Klärung der Gedanken und Gefühlslage

Der körperliche Bereich im Autogenen Training ist für viele eine hinreichende Entspannungsübung. Eine weitere Stufe ist das Einbinden der Autosuggestiven Formel. Darunter versteht man einen Leitsatz, der die Gedanken führt. »Ich bin ruhig und gelassen« ist eine der bekanntesten und bewährtesten Formeln. Wird eine solche Formel ausreichend häufig

**Auto-  
suggestive  
Formel**

gedacht, dann prägt sie sich in das Unbewusste ein. Das eigentlich Entscheidende ist, dass sich eine solche Formel verselbstständigt. In schwierigen Situationen, zum Beispiel in einem Konfliktgespräch, taucht sie plötzlich wieder auf und hilft, die Gedanken und die Gefühle zu kontrollieren.

Durch Autosuggestive Formeln lassen sich Gedanken dauerhaft dem Unterbewusstsein einprägen. Auf diese Weise beeinflussen sie das Handeln.

**Oberstufentechnik**

Mit *Oberstufentechniken* bezeichnet man im Autogenen Training Ideen, die auf den beschreibenden Grundtechniken aufbauen. Es sind Ideen aus der imaginativen Meditation.

**Mit positiven Vorsätzen die Leistung verbessern**

Der besagte Morgen, der mit negativen Gedanken und Gefühlen anfängt, könnte genauso gut für eine positive Selbstsuggestion genutzt werden, um energiereich das Seminar zu beginnen. Und das genau ist das Ziel des Autogenen Trainings:

Jeder soll in sich selbst ruhend, kraftvoll seinen Tag meistern können und nicht durch äußere Umstände oder negative Gedanken und Gefühle leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden. Dazu gehört ein körperliches, aber auch ein psychisches Gleichgewicht, welches mit Vorsätzen verstärkt werden kann.

Lindemann nennt drei Kriterien, die *formelhafte Vorsätze* erfüllen sollen, um angemessen wirken zu können:

1. Formelhafte Vorsätze sollen kurz sein.  
Vorsätze, die kommandoartig verkürzt werden, haben erfahrungsgemäß eine bessere Wirkung.
2. Formelhafte Vorsätze sollen möglichst positiv sein. Alles, was man positiv formulieren kann, soll auch so formuliert werden. Letztendlich entscheidet aber der persönliche Geschmack des Einzelnen.
3. Formelhafte Vorsätze sollen persönlichkeitsgerecht und -gemäß sein.

Vorsätze müssen im Laufe der Übungen auch manchmal verändert werden, so dass sie zur neuen Situation passen. Wichtig ist, darauf zu **achten**, dass die Vorsätze Einstellungen anregen, die keine Spannungen ergeben. Anstatt sich einzureden »Ich rauche nicht mehr« scheint es effektiver zu sein zu sagen: »Zigaretten sind mir ganz gleichgültig.« Bei allen sehr tiefen Gefühlszuständen wird man eine solche indifferente Formulierung bevorzugen.

Diese Art der *Selbstsuggestion* ist für die meisten Manager Neuland, und zwar vor allem, weil sie im Autogenen Training durch körperliche Entspannungsübungen begleitet werden. Dennoch zeigt die Erfahrung, dass sich etwa die Hälfte der Teilnehmer spontan darauf einlässt.

### **Geistige Verspannung = Körperliche Verspannung**

Jede gedanklich negativ erlebte Situation zieht sofort eine körperliche Reaktion nach sich. Deswegen kommt es in Lebenssituationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen - und sei es nur der tägliche Stress - zu unangenehmen Befindlichkeiten. Dies ist ein deutliches Signal des Körpers, dass seine innere Balance nicht mehr gegeben ist. Eines der ersten Anzeichen für dieses Ungleichgewicht ist das meist nächtliche Malmen auf den Zähnen. Gibt man sich weiterhin ungeschont den äußeren Einflüssen hin und hat man keine Form der inneren Kompensation gefunden, dann können sich diese unangenehmen Befindlichkeiten zu richtigen Krankheiten auswachsen. »Psychosomatisch« heißt dann oft die lapidare Antwort des Arztes, wenn man ihn fragt, woher entsprechende Rücken- oder Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder andere Beschwerden kommen. Dass mit solchen Beschwerden die berufliche Leistungsfähigkeit ab- und Krankheiten zunehmen, liegt nahe.

### **Signale des Körpers**

Um die positiven Selbstsuggestionen zur Entspannung zu begleiten, wurden im Autogenen Training verschiedene Übungen entwickelt. Am bekanntesten sind die Schwere- und Wärmeübungen geworden. Mit dreimal täglich zehn Minuten Entspannung und dem Wiederholen von Vorsätzen ist man nach Lindemann gut für das tägliche Geschehen gerüstet.

## Übungen

**Schwereübung** Man konzentriert sich auf seinen rechten (Linkshänder auf den linken) Arm und suggeriert sich etwa sechsmal selbst »Arm ganz schwer«, schiebt dann den Satz »Ich bin vollkommen ruhig« ein und **lässt** wiederum sechsmal den ersten Satz folgen. Natürlich kommt es immer wieder vor, dass die Gedanken abschweifen. In diesem Fall konzentriert man sich einfach wieder auf die Übung. Manche Teilnehmer spüren sofort ein Schweregefühl, andere erst nach wochenlanger Übung. Bildhafte Vorstellungen können, wie gesagt, den Prozess unterstützen. - Diese Übung dient in erster Linie der Entspannung der Muskulatur.

**Wärmeübung** Auf die Schwereübung folgt die Wärmeübung. Hier wird mit der Formel »Arm ganz warm« im gleichen Sinne verfahren. Ein schwerer Arm zeigt eine muskuläre Entspannung an. Das Gefühl der Wärme entspringt der Entspannung der Blutgefäße. Umgekehrt zeigt Kühle an, dass die Blutzirkulation in diesem Teil des Körpers gehemmt ist.

Die Schwere und die Wärme, die im Arm empfunden wird, überträgt sich nach und nach auf den gesamten Körper - im Autogenen Training »Generalisierung« genannt. Wer im Entspannen geübt ist, bringt sich nur mit der Formel »Ruhe - Schwere - Wärme« in diesen Zustand. Befindet man sich im Zustand der Entspannung oder Versunkenheit, dann ist nach Schultz der richtige Zeitpunkt gekommen, um sich seine formelhaften Vorsätze zu suggerieren. In diesem Zustand wirken sie besser, als wenn man sie sich zwischendurch, in einem gespannten Moment, vorsagt.

Mit dieser Übung wird die Blutzirkulation angeregt. Offene und entspannte Blutgefäße sichern eine gute Durchblutung der Gliedmaßen und führen die Wärme in die Körperperipherie weiter. Mitunter empfindet man ein Prickeln in den Fingern und in den Zehen. Die Wärme zeigt in der Regel eine wohltuende Wirkung.

Vertiefen kann man den Entspannungszustand mit der **bewussten** Erweiterung auf andere Körperteile und Organe. Dies sollte jedoch nicht ohne fachliche Anleitung geschehen. Denn es entstehen hier häufig paradoxe oder negative Reaktionen, die sofort mit einem Arzt besprochen werden müssen.

Entwickelt wurde bisher eine Herzübung, eine Atem-, eine Sonnengeflecht-, eine Schulter-Nacken- und eine Kopfübung. Um tatsächliche Er-

folge aufzuweisen, sollte dreimal täglich systematisch geübt werden. Das schult nicht nur die Entspannungsfähigkeit, sondern auch die Konzentration.

### **Autogenes Training im Alltag**

Das tägliche Erleben der Selbstentspannung kann das Leben positiv verändern, wobei jedes Trainieren ein Stückchen Erfolg bedeuten kann. Die Gesamtheit aber macht das Training zu einer erlebbaren Hilfe:

Man hat einen immer währenden Ruhepol gefunden, einen Zufluchtsort, den man jederzeit willkürlich ansteuern kann. Was mit mühsamen Übungen und Formeln begann, wird nach und nach zu einer einfachen Entspannungsmethode, die überall und jederzeit zur Verfügung steht.

Kurze Ruhepausen reichen schon aus, um Stress abzubauen und um die Konzentrationsfähigkeit wiederherzustellen. Der Organismus reagiert nicht auf die Anspannung, sondern auf die suggerierte Entspannung. Die Ruhe, die im Alltag mit dem Autogenen Training erreicht werden kann, schenkt und erhält die Gesundheit. In einer Zeit, in der die Anforderungen im Beruf täglich zunehmen, kann es eine Hilfe sein, Entspannungsmöglichkeiten zur Verfügung zu haben.

Mit dem Autogenen Training kann man natürlich die Umgebung nicht verändern. Wird man vom Chef morgens nicht begrüßt, sondern nur unwirsch in sein Zimmer gerufen, dann kann man zwar die Situation nicht ändern, wohl aber **Einfluss** auf die eigenen Reaktionen ausüben. Man **muss** in einer solchen Situation nicht unter Stress geraten, sondern kann durch Entspannung und positive Selbstsuggestion die Energien für eine inhaltliche Auseinandersetzung nutzen. Wenn Seminarteilnehmer die Fähigkeit erwerben, innerlich immer wieder die eigene Mitte zu finden, ist ihnen damit manchmal mehr gedient als mit interessanten Theorien. **Natürlich** setzt das Arbeiten mit dieser Methode die Bereitschaft der Teilnehmer voraus, sich auf etwas Ungewohntes einzulassen. Ist der Leidensdruck hoch genug, dann ist das sicherlich kein Problem.

**Die eigenen Reaktionen steuern**

Autogenes Training effektiv zu praktizieren, setzt voraus, dass man in der Lage ist, innerlich von den umgebenden Dingen Abstand zu nehmen und sich auf seine Mitte zu konzentrieren. Das mit Ruhe und frischen Kraft-

reserven viele Dinge eher erreichbar sind als im angespannten Zustand, ist inzwischen eine Binsenweisheit. Gerade in Bezug auf die formelhaften Vorsätze, die als positive Gedanken wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen wirken sollen, **muss** man sich bewusst sein, dass man zwar seine eigenen Grenzen erweitern, aber nicht das Unmögliche möglich machen kann. Kein Trainer wird plötzlich ein Star mit einem Tageshonorar von 10000 Euro, nur weil er sich das selbst suggeriert. Dazu gehören außer dem Glauben an die eigenen Kräfte noch andere Fähigkeiten.

## Die Methode im Überblick

Autogenes Training soll Körper und Geist revitalisieren. Gezielte körperliche Entspannung und das Aufsagen von Zielsätzen machen das Training aus. Das Autogene Training arbeitet selbstsuggestiv. Durch den konzentrierten Wunsch wird Entspannung und innere Sammlung möglich. Auf diese Weise kann Stress besser gemeistert werden, und auch in schwierigen Situationen ist es möglich, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Autogenes Training besteht im Wesentlichen aus den fünf Elementen: Vorbereitung, Zurücknehmen, Körperverständnis, *Autosuggestive Formeln* und *Oberstufentechnik*. In der Regel bedienen sich die meisten Praktizierenden der ersten beiden Elemente.

*Vorbereitung:* Eine entspannte und ruhige Sitz- oder Liegeposition wird eingenommen. Mit geschlossenen Augen beginnt die innere Ruhe.

*Zurücknehmen:* Bewusst herbeigeführte Entspannungszustände werden auch bewusst wieder zurückgenommen.

*Körperverständnis:* Dem Üben werden bewusst Empfindungen zugänglich gemacht, die er aus anderen Zusammenhängen kennt. Der angenehme Effekt von Entspannung wird willentlich herbeigeführt.

Der körperliche Bereich im Autogenen Training ist für viele eine hinreichende Entspannungsübung. Eine weitere Stufe ist das Einbinden der *Autosuggestiven Formel*. Darunter versteht man einen Leitsatz, der die Gedanken führt. »Ich bin ruhig und gelassen« ist eine der bekanntesten und bewährtesten Formeln.

Mit *Oberstufentechniken* bezeichnet man im Autogenen Training Ideen, die auf den beschreibenden Grundtechniken aufbauen und aus der imaginativen Meditation stammen.

Mit positiven Leitformeln kann man sein Wohlbefinden verbessern. Wenn sie kurz, positiv sowie persönlichkeitsgerecht und -gemäß sind, wirken sie wie sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Die Vorsätze müssen im Laufe der Übungen auch manchmal verändert werden, so dass sie zur neuen Situation passen.

Um die positiven *Selbstsuggestionen* mit Entspannung zu begleiten, wurden im Autogenen Training verschiedene Übungen entwickelt. Am bekanntesten sind die Schwere- und Wärmeübungen geworden. Könnern mit viel Erfahrung gelingt es schon nach wenigen Minuten oder Sekunden, völlig frisch und ausgeruht zu sein. Auch die Leistungsfähigkeit wird dadurch gesteigert.

### **Autogenes Training in Beratung und Training**

Das Autogene Training kann in zweifacher Hinsicht in Seminaren, Workshops, Coachings und Beratungen eingesetzt werden. Zum einen dient es der Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Befindlichkeit als Trainer, zum anderen kann es ein Baustein in einem Verhaltens- oder persönlichkeitsorientierten Seminar darstellen.

Das Trainer- und Beraterleben ist manchmal recht herausfordernd. Täglich trägt man die Verantwortung für die Weiterentwicklung und Zufriedenheit seiner Seminarteilnehmer und Coachees. Man setzt Impulse und versucht, jeden Teilnehmer in seiner Individualität zu stärken. Da kann es hilfreich sein, einen ruhenden Pol, eine Quelle der Kraft, zur Verfügung zu haben. Denn nach langen Phasen der Anspannung braucht man Momente, um loszulassen und zu entspannen. Autogenes Training kann sogar helfen, um in einer wenig vertrauten Umgebung Ruhe zu finden. Selbst wenn man manchmal das Gefühl hat, den hohen Anforderungen nicht gerecht zu werden, helfen Vorsätze, es dennoch zu schaffen.

**Nutzen für  
Trainer und  
Seminarteilnehmer**

In Seminarsituationen lässt sich das Autogene Training einbauen, indem man sich einen erfahrenen Trainerkollegen als Ergänzung sucht oder ein-

**z**elne Elemente selbst anwendet. Natürlich empfiehlt es **sich**, zuvor selbst einen entsprechenden Kurs zu besuchen, um in der Methode fit zu werden.

**Nutzen für Manager** Die floskelhaften Vorsätze können Managern in einem Seminar mitgegeben werden, um in Konflikt- und Stresssituationen ruhig und gelassen zu bleiben. Die Konflikt- und Kooperationsfähigkeit kann sich deutlich verbessern, wenn sich die Menschen nicht aus der Ruhe bringen lassen und wohl überlegt reagieren, anstatt sich von ihrem Gefühlsleben leiten zu lassen. Gerade Führungskräfte im mittleren Management stehen durch ihre Sandwichposition besonders unter Stress - sie bekommen von oben und von unten Druck. Um zu mehr Ruhe und Gelassenheit zurückzufinden, empfehlen sich Vorsätze wie »Ich bin vollkommen ruhig und gelassen. Atmung ruhig und gleichmäßig. Ich bin in meiner Mitte«.

Teammitglieder, die vom Einzelkämpfertum abkommen möchten, können zum Beispiel Sätze formulieren wie: »Ich lasse los. Ich bin kooperativ«, »Ich vertraue den anderen« oder »Ich beziehe die anderen mit ein«. Diese formelhaften Sätze müssen allerdings sehr individuell auf die jeweilige Situation und Person abgestimmt sein.

**Nutzen für leitende Angestellte** Die Steigerung der Leistungsfähigkeit ist vor allem für Menschen, die hohen Anforderungen gerecht werden müssen, interessant. Sie können **Freiberufler** binnen weniger Minuten, zum Beispiel in einer Sitzungspause, am Mittagstisch, im Taxi oder in einer Seminarpause, wieder frisch werden.

## Bezüge zu anderen Methoden

Beim Autogenen Training ist der gebündelte Geist hellwach, und die Körperfunktionen ähneln denen im Schlaf. Die Umschaltung ist kein Zustand, sie lässt sich nicht willentlich hervorrufen, sondern stellt sich unwillkürlich ein. Darin unterscheidet sich das Autogene Training von der Hypnose.

Folgt man Lindemann, den immerhin sein fester Glauben über den Atlantik trieb, dann haben Glaubenssätze oder floskelhafte Vorsätze eine immense Wirkung. Auch andere therapeutische Methoden arbeiten mit Glaubenssätzen. Sie sind beispielsweise ein Herzstück im NLP (*Beliefs*) und der RET (*Cold and Hot Cognitions*), und sie spielen auch im Konstrukt-

tivismus nach Paul Watzlawick eine große Rolle (sich selbst erfüllende Prophezeiungen).

Das Autogene Training ist für Laien nicht so schnell anwendbar, wie beispielsweise die Progressive Muskelentspannung. Der »Knackpunkt« liegt im Finden der Ruhe. Im hektischen Tagesgeschäft weiß man manchmal gar nicht **mehr**, wie sich Ruhe anfühlt. Erst wenn man das Autogene Training gründlich erlernt hat, steht es als zuverlässiger Helfer zur Seite.

Wie alle anderen körperorientierten Methoden zielt das Autogene Training in erster Linie auf eine körperliche Entspannung, die eine geistige Entspannung und gleichzeitige Konzentrationsfähigkeit nach sich zieht. Durch den zusätzlichen kognitiven Anteil leistet es im Endeffekt jedoch mehr als rein körperlich angewandte Methoden.

## 2. Bioenergetik

### Alexander Löwen will Körper und Geist vereinen

Alexander Löwen (geb. 1910) gilt als Begründer der Bioenergetik. Als Schüler von Wilhelm Reich (1897–1957), der seinerseits Schüler von Sigmund Freud war, übernahm er viele Ideen von ihm. Reich nahm in den **Dreißiger**Jahren die Arbeit mit dem Körper direkt in seine Therapie-sitzungen auf.

**Körperliche  
Bewegung  
erfrischt den  
Geist**

Löwen lernte bei Reich von 1940 bis 1953 und unterzog sich in den Jah-ren 1942 bis 1945 einer Analyse. Vor seiner Arbeit mit Reich studierte Löwen die Beziehung zwischen Körper und Geist. In den Dreißigerjahren war er Sportleiter in mehreren Ferienlagern und stellte fest, dass regelmä-ßige körperliche Bewegung nicht nur den körperlichen Gesundheitszu-stand verbesserte, sondern auch die geistigen Fähigkeiten erfrischte. Ihn interessierte vor allem die Rhythmiklehre des Schweizer Musikpädago-gen Emile Jaques-Dalcroze und Edmund Jacobsons Progressive Muskel-entspannung.

Anfang der **Vierziger**jahre heiratete Löwen. Nach zweijähriger Tätigkeit in einer privaten Praxis ging er 1947 mit seiner Frau in die Schweiz. Er schrieb sich in Genf in das Fach Medizin ein und promovierte 1951. Auch in der Schweiz behandelte Löwen Patienten. Manchmal kamen von Reich behandelte Patienten zu ihm, weil sie bemerkten, dass sie die erziel-ten Erfolge nicht durchhalten konnten. Löwen begriff hier, dass es kein Schnellverfahren für psychische Gesundheit gab. »Ein Mensch kann nur dann optimal funktionieren«, so seine Hypothese, »wenn er alle seine Probleme konsequent durcharbeitet.«

Die beiden Ärzte Alexander Löwen und John Pierrakos gründeten 1956 in New York das Internationale Institut für Bioenergetische Analyse (IIBA) als Zentrum für die Weiterentwicklung und Lehre der bioenergetischen Methode. Die Wege der beiden Gründer trennten sich später.

Alexander Löwen ist noch heute Direktor des Instituts in New York.

## Bioenergetik oder die Sprache des Körpers verstehen

»Keine Worte sind so klar wie die Sprache des Körperausdrucks, wenn man erst einmal gelernt hat, sie zu verstehen«, sagt Alexander Löwen. Er hält die Aufteilung des Menschen in Körper und Geist für unzulässig. Seiner Meinung nach sind es verschiedene dialektische Aspekte des Gleichen und müssen deswegen gleichermaßen in der Psychotherapie berücksichtigt werden. Die meisten psychotherapeutischen Richtungen - und damit bezieht er sich in erster Linie auf Freuds Tiefenpsychologie - konzentrieren sich seiner Meinung nach zu stark auf die geistigen Prozesse. Letztendlich, meint Löwen, verändern sich Menschen nicht aufgrund von Überlegungen, sondern aufgrund von Gefühlen.

**Einheit von Körper und Geist**



**Einheit**

In der Psychotherapie um die Jahrhundertwende schenkten Therapeuten dem Körper keine Beachtung. Wilhelm Reich war der erste, der den Körper in das Zentrum des Interesses rückte. Er beobachtete, dass die inneren Widersprüche seiner Patienten und die damit einhergehenden Gefühle und Phantasien mit eigenartigen Körperhaltungen verbunden waren. Reich ging davon aus, dass bei psychisch kranken Menschen der Energielevel und der **-fluss** im Körper gestört seien. Neurotische Menschen beispielsweise binden sehr viel Energie in ihrer Muskulatur, was zu einer chronischen Verspannung führt, die er *Panzerung* nennt. Diese Panzerung bindet vor allem auch die sexuelle Energie. Depressiv gestimmte Menschen haben einen sehr niedrigen Energielevel.

**Der Muskelpanzer**

Ein gesunder Mensch würgt nach Reich seine sexuellen Empfindungen nicht ab und blockiert seine Energie nicht in einem *Muskelpanzer*. Der **Energiefluss** strömt ungehindert und mündet in einer kreativen Art der Selbstverwirklichung. Das versuchte Reich durch eine Mobilisierung der Atmung und anderer Empfindungen zu erreichen, die die vegetativen Zentren aktivieren und Energie freisetzen.