



Geheime Schubkraft für Gesundheit und Lebenserfolg

Autosuggestion

von Dr. phil. Arnd Stein, Psychologischer Psychotherapeut

Die Wirksamkeit positiver Suggestionen zur Förderung körperlich-seelischer Gesundheit gilt als wissenschaftlich erwiesen und in der therapeutischen Anwendung millionenfach belegt. Bereits Anfang des vergangenen Jahrhunderts zeigte der französische Apotheker Émile Coué, dass positive verbale Beeinflussungen nicht nur im therapeutischen Kontext, sondern auch in der Selbsthilfe erstaunlich wirksam sind. Die von ihm entwickelte Methode der „bewussten Autosuggestion“ war auch Grundlage des Autogenen Trainings, das bis heute zu den bekanntesten Entspannungsverfahren zählt. Der Psychologische Psychotherapeut Dr. phil. Arnd Stein beschreibt, wie wir erlernte negative Glaubenssätze in positive Autosuggestionen, also positive Selbstbeeinflussungen, umwandeln können, um Wohlbefinden sowie Gesundheit zu fördern und unsere Ziele besser zu erreichen.

Prägung durch frühe „Einflüsterungen“

Obwohl Autosuggestionen mitunter wahre Wunder bewirken, aber auch krankmachen können, sind wir uns kaum bewusst, auf welche Weise wir uns tagtäglich selbst manipulieren. Wie entstehen die Grundmuster solcher Selbstbeeinflussungen? Und: Wie können wir unsere mentalen Kraftquellen gezielt steuern, um Aufgaben erfolgreicher zu bewältigen, Ziele besser zu erreichen und unsere körperlich-seelische Gesundheit merklich zu fördern?

Ist uns die innere Schubkraft oder Bremswirkung unseres Verhaltens bereits in die

Wiege gelegt, also genetisch programmiert? Der dänische Philosoph Sören Kierkegaard (1813–1855) hat bereits vor rund 200 Jahren am Beispiel der Entwicklung von Ängsten in wenigen Sätzen erklärt, wie sich „Einflüsterungen“ von außen – also Fremdsuggestionen – durch frühe Prägung zu unbewusst wirkenden Autosuggestionen entwickeln: „Viele Menschen leben in einer dunklen, unentrinnbaren Angst, die immer wieder ohne sichtbaren äußeren Anlass einfach da ist ... Wir kommen dem Verständnis dieser Angst näher, wenn wir bedenken, dass die Menschen, die in einer angsterzeugenden Gesellschaft aufgewachsen sind, immer mit der bedrohlichen Umwelt zusammenleben, der sie schon in der Kindheit ausgesetzt wa-

ren; sie haben ja diese bedrohliche Umwelt verinnerlicht. Sie tragen die bedrohliche Richterinstanz, die einst außerhalb von ihnen in ihren Eltern verkörpert war, nun in sich und ängstigen sich auch dann, wenn alle Menschen freundlich zu ihnen sind.“

Was Kierkegaard vor zwei Jahrhunderten beobachtet hat, gilt auch noch heute: Die elterlichen Worte sind prägende Engramme (bleibende geistige Eindrücke) im Gehirn des Kindes. Diese Glaubenssätze bilden im Laufe seiner Entwicklung ein fest gefügtes autosuggestives System, das nicht angeboren ist, sondern durch ständig wiederholte „Einflüsterungen“ verinnerlicht wurde. Die Worte der Eltern entwickeln sich also über

Jahre hinweg zum „inneren Sprechen“ in der eigenen Gedankenwelt.

Worte, Gedanken und Vorstellungen

Bevor Worte unser körperlich-seelisches Geschehen beeinflussen können, muss die suggestive Formulierung eine scheinbar geringfügige, aber entscheidende Wandlung erfahren. Aus der Beeinflussung durch andere Menschen (Fremdsuggestion) muss eine Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) werden, indem das Wörtchen „Du“ in den Gedanken „Ich“ verwandelt wird. Diese Transformation gelingt meist aber nur dann, wenn der Glaube an die suggerierte Wirkung bereits besteht oder durch wiederholte Beeinflussung allmählich geschaffen wird. Also bewirken Suggestionen erst dann eine Veränderung, wenn der Adressat sie annimmt und sich zu eigen macht.

Dieser Vorgang kann aber auch sehr schnell, ja reflexartig ablaufen. Allein das Wort „Zitrone“ beispielsweise kann dazu führen, dass sich unsere Mundschleimhäute unwillkürlich zusammenziehen. Solche sogenannten bedingten Reflexe wurden von dem russischen Mediziner und Physiologen Iwan Pawlow entdeckt und in seinen berühmten Tierexperimenten eindrucksvoll demonstriert: Immer wenn ein Hund gefüttert wurde, ließ der Experimentator eine Glocke läuten. Nach einigen Wiederholungen dieses Vorgangs genügte bereits der Glockenton, um die Speichelabsonderung des Hundes anzuregen. Durch den zeitlichen und situativen Zusammenhang mit dem Futter hatte die Glocke also eine völlig neue, äußerst intensive Suggestivkraft gewonnen.

Da auch der Mensch bedingte Reflexe ausgebildet, haben die Erkenntnisse des Nobelpreisträgers Pawlow für uns alle eine enorme Tragweite. Jede Sinneswahrnehmung, jedes Wort oder sogar jeder Gedanke kann durch bloßes Zusammentreffen mit einem bestimmten Ereignis zu einer mächtigen Suggestion werden – mit positiven oder negativen Auswirkungen.

Die Umwandlung bestimmter Worte und Gedanken in körperliche oder seelische Re-

aktionen wird häufig durch einen weiteren bedeutsamen geistigen Prozess erheblich verstärkt: durch unsere Vorstellungskraft. Sobald wir uns die Folgen einer Suggestion bildlich vorstellen, entfaltet sie ihre Wirkung oft mit erstaunlicher Intensität. Zum Beispiel können Muskelreaktionen allein durch verbale oder gedankliche Suggestionen ausgelöst werden – von Pawlow in einem Satz erklärt: „Wenn wir an eine bestimmte Bewegung denken, wird sie von uns unbewusst ausgeführt.“

Selbst wenn keine äußerliche Reaktion sichtbar wird, zeigt diese Suggestion Wirkung. Messungen belegen, dass bei solchen mentalen Prozessen nicht nur der Geist rege ist. Die bioelektrische Aktivität jener Muskeln, die in Gedanken bewegt werden, steigt an. Und entsprechende Nervenbahnen und die zugehörigen Hirnregionen nehmen ebenfalls ihre spezielle Tätigkeit auf.

Wie intensiv Autosuggestionen in Form von bildhaften Vorstellungen auch unsere Stimmungen und Gefühle steuern können, verdeutlicht diese Situation: Auf dem Boden liegt ein drei Meter langes und 50 Zentimeter breites Brett. Darüber zu gehen ist wohl kein Problem. Wenn das Brett über eine kleine Baugrube führt, könnte bereits ein leichtes Unbehagen entstehen. Falls der Holzsteg aber einen Abgrund überbrückt, wäre diese scheinbar einfache Aufgabe kaum zu bewäl-

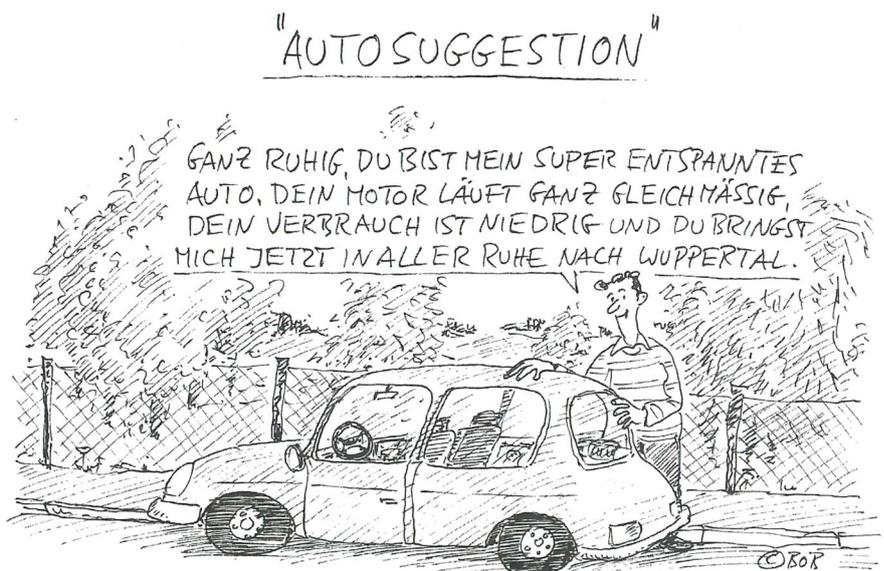
tigen. Die Vorstellung, in die Tiefe zu stürzen, gewinnt die Oberhand und versetzt unsere Emotionen in Alarmbereitschaft: „Vorsicht – keinen Schritt weiter!“

Negative Engramme

Die Beeinflussung unserer körperlich-seelischen Befindlichkeit durch verbale oder gedankliche Impulse ist offenbar allgegenwärtig – in der Familie, im Freundeskreis, in Schule, Uni oder im Beruf. In allen Lebensbereichen lassen sich neben sachlicher Kommunikation zahlreiche Fremdsuggestionen beobachten wie zum Beispiel: „Das schaffst du nicht“, „Auf dich ist wirklich kein Verlass“ oder „Deine Rückmeldung kommt viel zu spät“.

Folglich neigen die Kritisierten zu Rechtfertigungen, entwickeln zugleich aber auch gedankliche, schuld bewusste Autosuggestionen: „Ich bin wirklich unfähig“, „Ich bin nun mal unzuverlässig!“ oder „Klar, das habe ich mal wieder verpennt“.

Entscheidend für die Art dieser Autosuggestionen ist die seelische Stabilität des Adressaten: Ist er selbstbewusst, hakt er die Kritik einfach ab – oder nimmt sie mit Humor. Nicht ausgeschlossen, dass er in seiner Kindheit durch positive Engramme schon früh gelernt hat, Kritik als konstruktiven Hinweis und nicht als Abwertung seiner Person aufzufassen.



Diese alltäglichen Beispiele zeigen aber auch, dass in unserem Miteinander offenbar eine Tendenz besteht, das Negative besonders hervorzuheben und zu beklagen. Sorgen, Ärger, Wehwehchen, Krankheiten oder andere soziale und seelische Probleme sind uns oft allgegenwärtig und beeinträchtigen daher zwangsläufig unser gesamtes Befinden.

Dass pessimistische Gedanken, bedrückte Stimmungen oder ein negatives Selbstbild, also destruktive Autosuggestionen, körperlich und seelisch krankmachen können, wird in ärztlichen und psychologischen Praxen tagtäglich tausendfach bestätigt.

Der Königsweg aus diesem Dilemma klingt simpel: Doch was so einfach klingt, ist wohl die schwierigste Aufgabe im psychotherapeutischen Bereich. Denn die früh geprägten, oft fest „betonierten“ schädigenden Glaubenssätze müssen ausgehebelt und durch positive Worte, Gedanken und Vorstellungen neu verankert werden.

Umprogrammierung in positive Glaubenssätze

Die „bewusste Autosuggestion“ von Émile Coué ist schon längst in Vergessenheit geraten, obwohl diese Methode auch heute noch ein nützliches Mittel zur Verbesserung der körperlich-seelischen Gesundheit sein könnte. Weit verbreitet, weil allgemein empfohlen, ist nach wie vor das Autogene Training, das vor allem auf eine Entspannung des gesamten Organismus zielt. Zweifellos kann diese autosuggestive Technik stressbedingte Beschwerden spürbar lindern. Gleichwohl können auch hier gezielte positive Leitsätze eingesetzt werden, was aber der wenig angewandten „Oberstufe“ des Trainings vorbehalten ist.

Erfahrungsgemäß haben solche in Eigeninitiative durchgeführten mentalen Übungen noch einen entscheidenden Nachteil. Sie erfordern Durchhaltevermögen und werden daher früher oder später wieder aufgegeben. Sinnvoller und nachhaltiger ist eine bewusste Beobachtung und achtsame Wortwahl im alltäglichen Miteinander. Denn die für jeden von uns in bestimmten Situationen typischen Formulierungen sind ein Spiegelbild des individuellen autosuggestiven Systems.

Verräterisch ist zum Beispiel der Gebrauch von Katastrophenwörtern für harmlose

Der Autor



Dr. Arnd Stein studierte Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum und promovierte dort in den Bereichen Medienpsychologie und Publizistik. Zunächst arbeitete er mehrere Jahre in einer Erziehungsberatungsstelle. Seine praktischen Erfahrungen in diesem Bereich waren Grundlage für einige Elternratgeber (u. a. „Das neue Rechtschreibspiel“, Kösel-Verlag). Während seiner anschließenden Tätigkeit als Psychotherapeut entwickelte er die Selbsthilfemethoden „Tiefensuggestion“ und „Aktiv-Suggestion“. Seine CDs zur Tiefensuggestion und seine Entspannungsmusik sind im Tinnitus-Shop in der Mitte des Heftes sowie unter www.tinnitus-liga.de erhältlich.



Alltagssituationen. Ausdrücke wie „schrecklich“, „furchtbar“, „entsetzlich“ oder „grauenhafte“ – häufig verwendet – deuten darauf hin, dass eine negative Erwartungshaltung im Unbewussten fest verwurzelt ist. Daraus entstehen dann Äußerungen wie „Das geht bestimmt schief“, „Das schaffe ich sowieso nicht“, „Mir gelingt mal wieder überhaupt nichts“ oder „Jetzt werde ich bestimmt krank“. Da sich solche Prophezeiungen gern selbst erfüllen, sind Misserfolge oder sogar körperliche Symptome bereits zielsicher programmiert.

Wohlmeinende Mitmenschen, die mit Aufmunterungen oder stichhaltigen Argumenten die Befürchtungen entkräften möchten, werden mit zwei winzigen Wörtern mundtot gemacht: „Ja, aber ...“ Denn Pessimisten verfügen über ein unerschöpfliches Repertoire an Beweisen für ihre Unzulänglichkeiten und ihre destruktive Weltsicht.

Der erste Schritt zur positiven Umprogrammierung der negativen Grundhaltung ist also eine Bilanz des eigenen Sprachgebrauchs – vor allem im Bereich Gesundheit und Leistungsanforderungen. Ebenso wichtig ist die Einsicht, dass hier eine mentale Ursache körperlich-seelischer Beschwerden, aber auch die Chance einer Verbesserung der gesamten Befindlichkeit liegen kann.

Der zweite Schritt ist die konsequente Umkehrung negativer Formulierungen ins Positive. Statt „Das schaffe ich sowieso nicht“ weckt der Satz „Das kriege ich schon hin“ Zuversicht und Erfolgspower. Und die Prophezeiung „Jetzt werde ich bestimmt krank“ bei einem Erkältungssymptom kann durch ein „Das

geht bestimmt schnell vorüber“ den Infekt ausbremsen.

Man kann aber leicht in eine verbale Falle tappen, wenn man dabei die Verneinungen „nicht“ oder „kein(e)“ verwendet. Zum Beispiel benennen Autosuggestionen wie „Ich bin gar nicht nervös“ oder „Ich habe keine Angst“ genau jenen emotionalen Zustand, den ich eigentlich vermeiden möchte. Die Signalwörter „nervös“ oder „Angst“ haben hier eine viel stärkere Suggestivkraft als die beiläufigen Verneinungen „nicht“ oder „keine“, sodass mein Unbehagen eher gesteigert als gelindert werden könnte.

Die Verstärkung positiver Worte zu einer wirksamen Autosuggestion entsteht letztlich durch eine enge Verknüpfung mit entsprechenden Gedanken. Doch ein fest verankerter negativer Glaubenssatz kann zunächst Zweifel auslösen, wenn eine Suggestion ihm widerspricht. Deshalb ist die konsequente Wiederholung zuversichtlicher Formulierungen eine Grundregel der Selbstbeeinflussung. Auf diese Weise können sich allmählich neue Überzeugungen entwickeln, die Gesundheit und Lebenserfolg nachhaltig fördern.

Kontakt zum Autor:



Dr. phil. Arnd Stein
Schleddestraße 18
58644 Iserlohn
E-Mail: arndstein@vtm-stein.de