

Sprache und Katastrophendenken

Steuerung und Vermeidung mittels des Autogenen Trainings

Als ich vor einiger Zeit anlässlich des 30-jährigen Abiturtreffens an meiner Schule in Baden-Baden vorbei schaute, fiel mir am Eingang zum Schulsekretariat ein Spruch auf einer Bronzetafel auf, den ich zu meiner Schülerzeit scheinbar nie wirklich bewusst wahrgenommen habe und der mich jedoch nicht nur anlässlich der laufenden Ausbildung zum Heilpraktiker für Psychotherapie und zum Entspannungstherapeuten sondern auch vor dem Hintergrund meiner bis heute gewonnenen Lebenserfahrung und weiteren Beobachtungen an Mitmenschen zum Nachdenken angeregt hat.

Ich möchte in diesem Beitrag die Begriffe „Sprache“ und „Katastrophendenken“ thematisieren. Dabei stelle ich die These auf, dass es die Gedanken (d.h. die zunächst innere Sprache) sind, die die täglichen Handlungen eines Menschen maßgeblich steuern und die, soweit ihnen nicht genügend Achtsamkeit geschenkt wird, eine destruktive Eigendynamik bis hin zu (persönlichen) Katastrophen entwickeln können. Dies bringe ich schließlich mit der Anwendung des Autogenen Trainings in Verbindung. Um diese These zu stützen, beziehe ich mich nunmehr auf den eingangs erwähnten Spruch auf der Bronzetafel, der aus dem Talmud stammt und der wie folgt lautet:

„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte,
achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen,
achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten,
achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter,
achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

Als logische Folge ergibt sich aus dem Zitat, dass die Gedanken das Schicksal eines Menschen bestimmen und dass sein Schicksal auf „achtsamen Gedanken“ beruht.

Eine spannende Hypothese, die auf der Basis dieser Logik ebenso gebildet werden könnte, ist, dass sich das Schicksal der Menschheit aus der Summe der einzelnen Schicksale ableiten dürfte, so dass bei klarer Betrachtung jeder einzelne Mensch durch „achtsames Denken“ und folglich kohärentem Handeln das Schicksal der Menschheit mit zu beeinflussen in der Lage sein dürfte. Dies sei dem geneigten Leser zum Nachsinnen an die Hand gegeben, an dieser Stelle jedoch nicht weiter untersucht.

Zurück zum Individuum und der These, zu der sich im Kontext mit dem Zitat aus dem Talmud viele Fragen ergeben, von denen ich drei näher untersuchen und beantworten will:

1. Was ist unter den Begriffen „achten“ und „Gedanken“ zu verstehen und wie verhalten sich diese zum Begriff „Sprache“?
2. Wie entsteht Katastrophendenken und wie kann dieses vermieden werden?
3. Welche Möglichkeiten bietet das Autogene Training dazu an?

Die (Be-)Deutung der Begriffe

Die erste Frage soll zunächst durch Untersuchung der Bedeutung des Schlüsselwortes „achten“ und dessen weiteren verwandten Worten teilbeantwortet werden.

Das Schlüsselwort „achten“ findet sich sowohl in dem Begriff „Achtung“ als auch in „Achtsamkeit“ wieder.

„achten“ nach seiner Bedeutung im Duden:

- [jemandem Achtung entgegenbringen; jemanden respektieren](#)
- [jemandem, einer Sache Beachtung, Aufmerksamkeit schenken; jemanden, eine Sache beachten](#)
- [aufpassen, achtgeben](#)
- [\(gehoben veraltend\) für jemanden, etwas halten, erachten](#)

„Achtung“ nach seiner Bedeutung im Duden:

- [Hoch-, oder Wertschätzung, Respekt](#) [Autor Frage: Wem gegenüber? Antwort: Dem Ich, dem Du und der Umwelt.]
- [als Ruf oder Aufschrift, um zur Vorsicht oder Aufmerksamkeit zu mahnen](#)
[Autor Frage: Wer oder was ruft? Antwort: Die innere Stimme (Seele) in ihrer eigenen Sprache.]
[Autor Frage: Was soll mit Vorsicht und Aufmerksamkeit bewirkt werden? Antwort: Das Überleben, die Gesundung, das Erreichen von Zufriedenheit und Glück]
- [als militärisches Ankündigungskommando](#) [Autor: Im Rahmen des AT bei Auflösung der Entspannung durch den Kursleiter mit angemessener Formulierung und Stimmenlautstärke zumindest im Sinne eines Kommando berücksichtigenswert.]

„Achtsamkeit“ nach seiner Bedeutung im Duden:

- [das Achtsam-sein; achtsames Wesen, Verhalten](#)
[Autor Frage: Wie ist die praktische Auslegung zu verstehen? Die Antwort könnte im Buddhismus gefunden werden.]

„Achtsamkeit kommt ursprünglich aus dem Buddhismus und hat eine sehr lange Tradition. Auf Pali - der damaligen Schriftsprache der Gelehrten - heißt sie "SATI". Der Buddha lehrte sie bereits vor 2.600 Jahren und bezieht sich in unzähligen Stellen der Schriften (Sutren) auf Achtsamkeit (SATI).

Eine besondere Bedeutung kommt hier dem Satipatthana Sutra zu, den Unterweisungen zum vierfachen Kultivieren von Achtsamkeit. Die "vier Grundlagen der Achtsamkeit" sind nach dem Satipatthana Sutra

1. *die Achtsamkeit auf den Körper*
2. *die Achtsamkeit auf die Gefühle/Empfindungen (Bewertung als positiv, negativ oder neutral)*
3. *die Achtsamkeit auf den Geist (dessen aktueller Zustand bzw. Veränderungen des Zustands, z. B. abgelenkt, konzentriert, verwirrt)*
4. *die Achtsamkeit auf die Geistesobjekte (d.h. alle äußeren und inneren Objekte / Dinge / Gedanken, die im Moment wahrgenommen werden)“*

(Quelle: <https://www.buddhistisch-fundierte-psychotherapie.de/achtsamkeitsschulung/woher-kommt-achtsamkeit/>)

Vereinfacht ausgedrückt und zusammengefasst bedeutet dies, dass Achtsamkeit einem Zustand des fortwährenden „Bei-sich-seins“ von Körper-Seele-Geist in der Interaktion mit der Umwelt (d.h. den Objekten) entspricht.

Die Untersuchung der Bedeutung des Schlüsselwortes „Gedanken“ im Duden ist wenig ergiebig. Alternativ bietet sich - vereinfacht - die Frage an: Was ist ein Gedanke und wo kommt er her? Die Hier der Versuch einer knappen Antwort, die dennoch zufriedenstellend anmutet:

..... Alles, was im Gehirn gedanklichen Gehalt hat, bezieht diesen letztlich aus vergangenen oder aktuellen Interaktionen mit der – auch sprachlich verfassten – Umwelt, wozu auch die evolutionäre Vergangenheit gehört. Die Bedeutung eines Gedankens und damit der Gedanke selbst entsteht also vereinfacht gesagt aus der aktiven Interaktion von Gehirn mit seinem Körper und der Umwelt des Organismus, dem sie angehören

(Quelle: <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/wie-entsteht-ein-gedanke>)

Zusammengefasst: Gedanken entstehen auf der Grundlage der Interaktion des Ichs mit der Umwelt.

Wie entwickelt sich also nun ein Gedanke?

Wenn das Ich mit der Umwelt interagiert, entstehen durch Wahrnehmung auf der Ebene des Ichs Eindrücke, die wiederum Impulse auslösen und in der Folge Emotionen erzeugen (lat. *emovere* = dt. *heraus bewegen, empor wühlen*).

Abstrakt veranschaulicht könnte dies wie folgt geschehen:

Der auf die glatte Wasseroberfläche (als Metapher für die Seele) geworfene Stein (als Metapher für ein Ereignis) löst Wellen aus. Unterschiedlich große Steine, aus unterschiedlichen Höhen geworfen, lösen unterschiedlich hohe Wellen aus. Das heißt: Ereignisse unterschiedlicher Art bewirken Emotionen (hier: Wellen) in unterschiedlicher Intensität. Mit anderen Worten: Aus dem Eindruck entsteht ein Ausdruck, der – sofern nicht nur auf Körperebene wahrgenommen – vom Gehirn auf dem Wege eines Gedankens in Worte gefasst und damit innerlich in Sprache ausgedrückt (versprachlicht) wird.

Wodurch wird die Formulierung eines Gedankens geprägt, – welche Sprache wird benutzt?

Im Zuge der Interaktion des Ichs mit der Umwelt treffen äußere Impulse auf die Seele und lösen Emotionen aus, welche gegen Erfahrungen, Wertvorstellungen, Erwartungen und der zum Entstehungszeitpunkt vorherrschenden Gemütslage sowie der Grundstabilität des Ichs abgeglichen und bewertet werden und so zu Empfindungen heranreifen, die folglich vom Gehirn im Wege eines Gedankens unter unbewusster Berücksichtigung der vorgenannten Umstände situationsbezogen und individuell versprachlicht werden.

Entstehung von Katastrophendenken

Wie bereits dargestellt, entstehen Gedanken auf der Basis vom Gehirn versprachlichter Empfindungen. Treten nunmehr äußere oder auch innere Ereignisse ein, die vom Individuum als unverständlich, verwirrend, beängstigend oder bedrohlich empfunden werden, so werden diese Empfindungen in der Eigensprache der Seele vom Gehirn als Gedanken formuliert. Dabei ist zu beachten, dass dieser Vorgang bei jedem Individuum in unterschiedlicher Ausprägung hinsichtlich Qualität und Intensität abläuft und insoweit individuell unterschiedliche Worte im Gedanken Eingang finden.

Beispiel: Der tatsächliche Verlust des Arbeitsplatzes oder eines nahestehenden Angehörigen oder das Eintreten einer schweren Krankheit (jeweils das „Katastrophenereignis“) wird in jedem Falle von einem Individuum A hinsichtlich der wirtschaftlichen, sozialen und psychischen Konsequenzen auf

eine andere Weise wahrgenommen, gefühlt, empfunden und damit gedanklich versprachlicht als von einem Individuum B. Ursächlich kann zur Erklärung dieses Phänomens das Vulnerabilitäts-Stress-Coping-Modell des jeweiligen Individuums herangezogen werden.

Was also tatsächlich als Katastrophenereignis zu bewerten ist, hängt einzig und allein von der persönlichen Situation und der individuellen psychischen Disposition ab. Hierzu ein abstraktes Beispiel: War es im Sinnes eines Ereignisses ein ganzer Wasserschwall oder nur ein kleiner Tropfen, der das Fass zum Überlaufen brachte, wenn modellhaft unterstellt wird, dass das Fass für das Maß dessen steht, was ein Individuum zu (er)tragen in der Lage (Disposition) ist und die Frage offen steht, wie voll das Fass bereits vor dem Ereignis war?

Mithin bietet es sich also an, den Pegelstand des Fasses regelmäßig zu beobachten und dem Überlaufen des Fasses durch geeignete Maßnahmen rechtzeitig entgegenzuwirken, d.h. durch Achtsamkeit die Katastrophe zu verhindern.

Überdies und im Kontext mit dem Zitat aus dem Talmud gilt, dass die von den Individuen A und B in Bezug auf ein scheinbar objektiv gleichwertiges Ereignis jeweils unterschiedlich versprachlichten Gedanken zu unterschiedlichen Handlungen und Gewohnheiten führen, den Charakter entsprechend prägen und folglich auf unterschiedliche Weise das individuelle Schicksal beeinflussen.

Der zentrale Aspekt bei der vorangegangenen Betrachtung ist jedoch darüber hinaus, dass es auf den tatsächlichen Eintritt des Katastrophenereignisses gar nicht mehr ankommt, wenn ein mögliches Eintreten des Ereignisses bereits im Vorhinein angenommen, durchdacht (mit Plan B!) oder gar befürchtet, also auf mannigfache Weise vorweggenommen wird.

Denn ungeachtet dessen, ob das Katastrophenereignis tatsächlich eintritt oder eben gerade nicht, werden bereits beim Gedanken an ein mögliches Eintreten (das „Katastrophendenken“) auf der körperlichen Ebene die durch den Sympathikus gesteuerten „Fight-or-Flight-Prozesse“ in Gang gesetzt, die – sofern nicht durch das Individuums selbst bereits durch Entgegensteuern unterdrückt (Stichwort „Achtsamkeit“) – eigenständig Fahrt aufnehmen, sich regelmäßig verstärken und einen gedanklichen Teufelskreis auslösen, welcher folglich sogar im täglichen Leben zu tatsächlichen Katastrophenereignissen führen kann (wenn nicht sogar wird ...).

Als Ergebnis kann also festgehalten werden, dass Gedanken bereits im Innenleben des Individuums Wirklichkeit erzeugen und sogar als solche auf sein äußeres Leben, seine Interaktion mit der Umwelt, Einfluss nehmen können.

Autogenes Training (AT)

Kurzdefinition: Das Autogene Training ist ein auf Autosuggestion (d. h. Selbstbeeinflussung) basierendes Entspannungsverfahren, das – mittels achtsamer Gedanken über den Körper ausgeführt – stabilisierend auf das seelische Gleichgewicht einwirkt.

Welche Möglichkeiten bieten sich mit dem Autogenen Training an, das Katastrophendenken, das sich auf der Basis mangelnder Achtsamkeit hinsichtlich der eigenen Gedanken manifestiert, rechtzeitig zu verhindern?

Denkbare Antworten dazu sind:

1. Das Autogene Training ist ein Mittel zur Übung der Achtsamkeit, da sich der regelmäßig übende Teilnehmer für die Zeit der Durchführung aus seinem häufig manipulativen außenweltbezogenen Alltag herausnehmen und in die Interaktion mit sich selbst hineinbegeben muss (Introspektion). Das fortlaufend praktizierte AT vermittelt ihm dabei immer besser, auf seine individuellen Körper-Geist-Seele-Prozesse zu achten und diese zu stabilisieren und Routinehandlungen oder anderweitig schädliche Prozesse, also auch destruktive Gedanken, die sich bislang eingeschlichen haben, rechtzeitig und wirksam zu durchbrechen. Dies geschieht durch frühzeitige Wahrnehmung eines als Störung des inneren Gleichgewichts (vgl. „Pegelstand im Fass?“) empfundenen Gedankens mittels zunehmend erlangter Achtsamkeit.
2. Das Autogene Training bedient sich einer einfachen und somit für die inneren Prozesse leicht verständlichen Sprache, die, über die Gedanken geäußert, frei von jeglichen Negationen, Vorwürfen, Vergleichen, Wertungen sowie Be- und Verurteilungen ist und die für jedes Individuum auf seine Bedürfnisse zugeschnitten, von ihm leicht angenommen und gleichermaßen angewendet werden kann. Mithin kann das AT die Grundlage für die Formulierung gesunder Gedanken in der Innenwelt und damit einen gleichermaßen gesunden Ausdruck gegenüber der Außenwelt bilden.

Christof Sturm

(nach einem Referat zum Thema „Anwendung des Autogenen Trainings in der täglichen Praxis“ - gehalten im April 2018 - im Rahmen der Fachausbildung zum Entspannungstherapeuten an der Heilpraktikerschule Düsseldorf)

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser Archiv aufzunehmen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...