

THEORETISCHE GRUNDLAGEN DES AUTOGENEN TRAININGS

Wenn man nicht weiss, was »auto« heisst, sollte man sich vom MEHR des Autogenen Trainings nicht zu viel versprechen. Denn eine gewisse Intelligenz gehört als Voraussetzung dazu, Intelligenz insofern, dass man mindestens so viel Antrieb aus seinem Innern haben sollte, um irgendwann einmal nachgefragt zu haben, was »auto« heisst.

Das hat dann beiläufig bewirkt, dass man sich eine gewisse Bildung angeeignet hat und in der Lage ist, theoretisch zu denken und sich durch dieses theoretische Denken Zusammenhänge plausibel machen kann, die einem zunächst verschlossen waren.

Wenn man theoretisch denken kann, wird man bei *diesem* Autogenen Training (AT) beachtliche Erfolge haben und - sofern man sich bisher schon ernsthaft mit sich und der Welt auseinandergesetzt hat - zu einem MEHR vordringen, das dabei helfen kann, die Existenzfrage des Menschen zu beantworten und individuell lösen zu können.

Dass man diese Endstufe nicht mehr als AT bezeichnen kann, ist ziemlich bedeutungslos. Denn man landet dabei an einem philosophischen Ende, das der Anfang des »In-Sich-Ruhens« und »Sich-Begreifend-Fühlens« in dieser Welt ist. Und dort sind Definitionen und Wertbegriffe ohnehin hilflos - weil ohne Bedeutung.

Albert Schweitzer meinte wahrscheinlich etwas Ähnliches - ich kenne seine Schriften leider fast nur durch Zitate - wenn er es als »das Ergebnis des Rationalismus in seiner kühnsten und radikalsten Konsequenz« bezeichnet.

Zu diesem Ergebnis dürften letztlich alle Philosophien vordringen, die sich ernsthaft und konsequent objektiv logisch bis zu einem maximal denkbaren Schluss Vordenken, ohne an einer Zwischenstufe halt zu machen, weil das Weiterdenken zu vermeintlich erschreckenden Konsequenzen führen würde.

Ich will mich hier am Anfang nicht weiter über den Schluss auslassen; denn der ist ohnehin keine feststehende Grösse, sondern individuell und sicher innovativ - und vom Anfang weit, weit weg.

Fangen wir dort an, wo alles anfängt. An der Basis. - Auch Albert Einstein musste zunächst das kleine 1x1 lernen, bevor er letztlich bis zur Relativitätstheorie vordringen konnte.

Da es hervorragende Bücher über die Grundstufe des Autogenen Trainings gibt, z.B. von *Hannes Lindemann*, der mit dessen Hilfe, mutterseelenallein in langen 72 Tagen und Nächten und einem kurzen Faultboot, den Atlantik überquerte und der intimer Kenner des AT-»Erfinders« *Johannes-Heinrich Schultz* ist, wäre es müssig, dass ich mit anderen Worten das selbe wiederhole, was Andere professioneller, didaktischer und einfühlsamer schon geschrieben haben.

Kaufen Sie sich solch ein Buch und

| |
|--|
| Machen Sie unbedingt den Grundkurs bei der Volkshochschule oder sonst wo Ohne eine individuell angeleitete, fachmännisch-praktische Starthilfe werden Sie keinen vernünftigen Einstieg in unser Thema finden |
|--|

Keine Angst, AT ist wirklich einfach, eine im wahrsten Sinne des Wortes natürliche Sache. AT ist Natur pur und ohne jeglichen Hokus-Pokus. Nur der Einstieg sollte Ihnen erleichtert werden durch eine Fachkraft, die Ihnen Sackgassen und Irrwege erspart.

Es ist wie bei allem Jungfräulichen. Wenn gleich am Anfang ein Fehler eindringt, sitzt der so fest, dass man ihn nie mehr wieder richtig herausbringt. - Das sollten Sie unbedingt vermeiden!

Belegen Sie deshalb bitte einen Anfängerkurs

SIE KÖNNEN NICHT AUF IHN VERZICHTEN

AT ist Entspannung des ganzen Menschen mittels geistiger Konzentration.
AT ist Selbst-»Hypnose«, die aus der medizinischen Heilhypnose entwickelt wurde.
AT ist ... MEHR oder kann es für Sie werden ... FALLS. - Es liegt NUR an Ihnen selbst!

AT beruht auf unserer offensichtlichen

1. Erkenntnis

**Der Mensch ist
EINE EINHEIT
von Körper und Gehirn
Er besteht nicht aus zwei getrennten Teilen**

Prof. Dr. Dr.h.c. Johannes Heinrich Schultz, der im Jahre 1932 das AT öffentlich »salonfähig« gemacht hatte, formulierte diese Tatsache sehr treffend, aber feiner als ich, durch den schönen Satz:

NICHT EIN KÖRPER SÄUFT UND EIN GEHIRN WIRD BESOFFEN
SONDERN EIN LEBENDIGER MENSCH SÄUFT UND KOMMT VON KOPF BIS FUSS IN DEN RAUSCH

Schultz: »...trinkt ...wird trunken, ... trinkt und kommt ganz in den Rausch«

Dass diese Aussage der Einheit von Gehirn und Körper, das heisst deren untrennbarer Zusammenhang und deren gegenseitig sich bedingendes Zusammenwirken stimmt, will ich beispielhaft verdeutlichen.

Wenn Sie nach etwas Greifen, kommt der »Befehl« dazu sicher nicht von Ihrem Arm oder von Ihrer Hand, sondern weil Sie es in Ihrem Kopf so wollen. Und ihr Kopf, das heisst Ihr Gehirn, genauer Ihr Denken, will es, weil Sie das Ding, nach dem Sie greifen wollen, zunächst mit den Augen gesehen haben.

Die Augen gehören nicht zum Gehirn, sondern zum Körper. Also hat der Körper zunächst etwas gesehen. Die Nervenbahnen haben das an Ihr Gehirn weitergemeldet. Das Gehirn hat entschieden, zuzugreifen, meldet dieses über andere Nervenbahnen an den Arm und an die Hand - und die greift zu, nachdem sie vorher vom Arm in die notwendige Position gebracht worden war.

Und lässt das Ding ruck-zuck wieder fallen. Weil sie sich am knallheissen Topfgriff die Finger verbrannt hat. Dabei stand der Topf gar nicht auf der Herdplatte, sondern ganz wo anders. Also war von Ihrem Verstand, das heisst aus Ihrer im Gehirn gespeicherten Lebenserfahrung, gar nicht anzunehmen, dass der Griff heiss war.

»Ruck«, ging die heisse Meldung von den Fingern über Nervenbahnen an Ihr Gehirn. Von dort kam der Befehls-Reflex zum »Zuck«.

Das ganze Geschäft funktioniert so irre schnell, wie es in einem Computer abläuft. Der Computer ist ein Apparat, bestehend aus unendlich vielen einzelnen Teilen, die alle zusammenfunktionieren müssen, um eine fraglos funktionierende Einheit zu ergeben: den Computer.

Genau so ist es mit dem Menschen. Auch der ist ein »Apparat«, nur ein lebender, bestehend aus unendlich vielen Teilen, die alle zusammenfunktionieren und die nur und ausschliesslich in ihrer Summe den lebendigen = funktionierenden Menschen ausmachen.

Nehmen Sie nur ein einziges wesentliches Teil weg, dann ist es kein Mensch mehr, sondern eine Leiche. Beim Computer ist es Schrott. Bei einem unwesentlicheren Teil hinkt der Mensch oder er riecht nichts mehr oder er braucht einen Blindenhund oder einen Rollstuhl. Ich meine das nicht locker oder makaber. Ich meine, es ist einfach so - weil es so ist.

Eines dieser Teile des Menschen ist das Gehirn
Und das setzt sich fort bis in die kleine Zehe

Damit ist die FUNKTION des Gehirns gemeint, die sich durch das NERVENSYSTEM dem gesamten Körper mitteilt. - Und umgekehrt.

Wenn Sie mit Ihrer kleinen Zehe bei Nacht gegen die Kante der halb geöffnete Schlafzimmertüre donnern, weil Sie spät nach der Liebe Ihren Durst in der Küche löschen und Ihren geliebten Partner nicht durch das Licht wecken wollen, schreit auch nicht die Zehe wie ein Wilder, sondern Ihre Stimme, d.h. Ihre Stimmbänder, Ihr Kehlkopf, Ihre Lunge und Ihre Zunge und was weiss ich, was alles die Stimme noch ausmacht.

Und damit sehen Sie auch an der kleinen Zehe, dass sie nahtlos in den ganzen Menschen integriert ist, zusammen mit den Nervenbahnen zum Gehirn und zu den Stimmbändern und zum Kehlkopf und zur Lunge und zur Zunge und zu einfach allem.

Ein Teil von diesem »alles« ist das Gehirn. Man sagt Gehirn, weil es räumlich definiert werden kann, genau so, wie die kleine Zehe räumlich definiert werden kann. Man sagt Zehe, weil es ganz überwiegend die Zehe ist. Aber ein ganz klein wenig Gehirn ist auch in der kleinen Zehe! Nämlich Nerven, die fraglos ein Teil des Gehirns sind. Umgekehrt sagt man fraglos Gehirn, weil es ganz überwiegend das Gehirn ist. Aber ein ganz klein wenig kleine Zehe ist auch im Gehirn! Nämlich das Ende der Nervenbahnen, die in der kleinen Zehe anfangen.

Oder enden? - Es lohnt nicht, darüber zu diskutieren. Gehirn und kleine Zehe sind eins, ob man jetzt darüber erschreckt oder lacht.

Man kann auch »kann« dieses Satzes räumlich definieren. Aber auch dieses zweite Wort des letzten Satzes ist nur ein räumlich definierbares Teil von ihm. Ohne dieses Wort »kann« wäre dieser Satz kein Satz. Er würde also überhaupt nicht funktionieren und deshalb keinen Sinn machen. Er wäre eine Leiche - oder Schrott. Andererseits, ohne die restlichen Worte dieses Satzes kann auch dieses einzelne Wort »kann« keinerlei Sinn machen oder machen können. - Und es wäre auch Schrott.

Lassen Sie uns aber zum »Ruck-Zuck-Thema« zurückkommen. Der Befehl zum Greifen ist nun bestimmt eine gewollte, also eine bewusste Entscheidung Ihres Gehirns. Ich muss genauer werden, eine Entscheidung Ihres BEWUSSTSEINS, eine Entscheidung des Teiles Ihres Gehirns, in dem Sie bewusst, also gedanklich gewollt »denken«.

Die Verarbeitung des heissen »Ruck« zum blitzartigen »Zuck«-Handöffnen haben Sie bestimmt nicht mit diesem Bewusstsein verarbeitet. Sie haben nämlich überhaupt nicht bewusst darüber nachgedacht, dass Ihre Finger knallheiss wurden und sich dann bewusst entschieden, die Hand vom Griff zu lösen. Das ging ganz automatisch und völlig unbewusst als reflexartige Körperfunktion, veranlasst durch etwas, was nicht Ihr Bewusstsein ist. Ich sage dazu einfach einmal: durch Ihr NICHT-BEWUSSTSEIN.

Das »Ruck-Zuck« zeigt uns ruck-zuck einen grundlegend wichtigen Sachverhalt: Das Bewusstsein hat gewisse Muskeln veranlasst, um den Topfgriff zu greifen. Das Nicht-Bewusstsein hat gewisse Muskeln veranlasst, den Topfgriff loszulassen.

Genau die selben Muskeln funktionieren bei anderen Lebenskonstellationen »anders herum«, zum Beispiel, wenn der Topf vom Herd herunterfallen will und man greift unbewusst reflexhaft zu. Oder man lässt bewusst gewollt den Griff los, weil man den Topf dort abgestellt hat, wo man ihn abstellen wollte.

Aus dieser Tatsache resultiert unsere

2. Erkenntnis

**Ein Muskel kann
sowohl vom Bewusstsein
als auch vom Nicht-Bewusstsein
gesteuert werden**

Und was für einen ganzen Muskel gilt, gilt natürlich erst recht für Muskelfasern, für Gefässe, für Zellen und andere »Kleinstteile«, nämlich für die kleinsten Teile der Körperstruktur, die an die periphersten Enden des Nervensystems angeschlossen sind. Denn aus solchen Kleinstteilen wird ein Muskel gebildet. Nicht nur der Muskel - der ganze Mensch.

Und genau diese »Kleinstteile« sind es, die von unserem Bewusstsein oder von unserem Nicht-Bewusstsein angesprochen und zur koordinierten Aktion veranlasst werden. Das zeigt sich zum Beispiel, wenn Sie der geliebte Partner nach dem Zehen-Debakel tröstend in die Arme nimmt. Da werden von dessen Gehirn auch nicht beide Arme als kompakte Tröst-Klammer-Einheit gesteuert, sondern es werden zig Millionen von Kleinstteilen aktiviert, die dann erst in ihrem Zusammenwirken die wohltuend lindernde Streichel-Festhalte-Klammer ergeben. Daraus resultiert unsere

3. Erkenntnis

**Jede an das Nervensystem angeschlossene Zelle des Körpers
kann sowohl vom Nicht-Bewusstsein
als auch vom Bewusstsein
gesteuert werden**

Dass alles im Menschen funktionszwingend zusammenhängt, wissen wir schon. Damit hängen mit Sicherheit auch das Bewusstsein und das Nicht-Bewusstsein zusammen. Deshalb muss es, wie bei den Muskeln auch, möglich sein, das Nicht-Bewusstsein durch das Bewusstsein zu steuern oder zumindest zu beeinflussen.

ALLES IM MENSCHEN HÄNGT ALS GANZHEITLICHE FUNKTION ZUSAMMEN

Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen mit sich gegenseitig beeinflussenden und voneinander abhängigen Funktionen ALLER seiner (räumlich definierbarer) Teile.

Das UNTERBEWUSSTSEIN ist der »Teil« des prägfähigen Gehirns (der Teil, der nicht von vegetativen Körpersteuerungen belegt ist), in den sich in der frühesten Kindheit, als erste und einzige Eindrücke überhaupt, die Grundmuster des Verhaltens der erziehenden Personen einprägen, insbesondere der primär und fast ausschliesslich sich mit dem Kind beschäftigenden Mutter und dann, naturgemäss später - weil erst später das Kind für den Vater richtig »interessant« wird - schon schwieriger und langwieriger die des Vaters. Diese praktisch einzigen Vorbilder, die ein Kind in der Regel hat - das heisst: haben sollte - prägen sich, ab dem allerersten Moment des irgendwie Empfindenkönnens, als Verhaltensvorgaben (Muster) in sein Gehirn ein. Auf dieser Basis der ersten und einzigen Einwirkungen in seinem jungfräulichen Gehirn baut sich zwangsläufig ALLES Spätere auf: Sein ICH, sein Verhaltensautomat - sein ganzes Leben.

Die Eltern - primär die Mutter - legen durch ihren Umgang mit dem Kind
die unbewusst steuernde Spur, die Grundstruktur für sein ganzes Leben

Diese Verhaltensvorgaben steuern, wie tief eingefahrene Wagenspuren im Gelände ein Fahrzeug steuern, fossilartig unbewusst = unterbewusst den Menschen in seinen Aktionen und in seinen Reaktionen. Sie steuern sein ganzes Verhalten. - Er kann gar nicht anders!

Damit es mir sprachlich nicht weh tut, werde ich in diesem Buch meistens »unbewusst« sagen, obwohl es sehr oft »unterbewusst« heissen müsste. Für unser AT ist das bedeutungslos. Ihr Gehirn macht für sich und für Ihren Körper und damit für Sie als Ganzes automatisch alles richtig - auch wenn das für Sie un(ter)bewusst geschieht.

Leider prägt ein Vater heutzutage oft sein Kind gar nicht, weil er einen unabhkömmlichen Job hat und eine genau so unabhkömmliche Funktion im Carneval-Verein. Dann muss er sich aber nicht wundern, wenn sein Kind später den Narren mit ihm macht und eine unrealistische Anspruchshaltung an das Leben hat, weil sich nur die Erfahrungen mit der umsorgenden Mutter persönlichkeitssteuernd im Kindskopf eingefurcht haben.

Es gibt Menschen, die sind als Pensionäre noch Kindsköpfe, mit einer gnadenlosen Erwartungshaltung an das Leben, analog einem Kleinkind an die ganz natürlich, völlig fraglos und permanent schützende, verwöhnende, umsorgende Mutter.

Lesen Sie dazu unbedingt bitte die Kapitel »Unbewusst« und »Bewusst«. Es ist zwingend notwendig, weil es absolut unmöglich ist, mit wenigen Sätzen das Unterbewusstsein zu erläutern, ohne heillose Missverständnisse und Ungläubigkeit zu verursachen. - Es ist zwingend notwendig, weil die massiven Auswirkungen des Unterbewusstseins heute kaum jemand wahr haben will.

Vererbung hat nur eine untergeordnete Bedeutung. Sie vermittelt Veranlagungen, die durch die Erziehung mehr oder weniger gefördert und dadurch mehr oder weniger zum Tragen kommen. Natürlich bekommt ein Mensch eine ähnliche Art wie die Mutter, wenn die Mutter das einzig prägende, permanente Vorbild war. Das hat mit Genen genau so wenig zu tun wie das analog prägende Vorbild des Vaters - falls er für sein Kind präsent ist.

Das BEWUSSTSEIN ist der »Teil« des prägfähigen Gehirns, in dem sich sehr viel später, erst wenn der Mensch bewusst, also kritisch, registrieren und daraufhin aktiv denken kann, die bewusst registrierten Ereignisse = Erlebnisse und Erfahrungen und Lerneffekte einprägen. Dabei werden die bereits geprägten Denk- und Verhaltensvorgaben des Unterbewusstseins nicht (oder nur äusserst gering graduell) verändert, weil genau diese un(ter)bewussten Strukturen die persönlichen Bewertungsstrukturen allen Erlebens vorgeben.

Wenn Unterbewusstsein und Bewusstsein harmonieren, wenn das Ergebnis der kritisch, also der objektiv logisch verknüpften, bewusst registrierten Fakten der Lebensrealität auf entsprechende realitätsgerechte unterbewusste Steuerungen treffen, ist es eine ganz prima Sache, ist es der Idealfall. Wenn dies nicht der Fall ist, ...

z.B. bei einer unrealistisch verwöhnenden Erziehung (verwöhnt werden ohne gleichzeitige Forderung von eigener Leistung, ohne eigene Pflichten = nur das »Nehmen« anerzogen, nicht das »Geben«), die zwingend und bestenfalls einen Egoisten ergibt, schlimmstenfalls einen Narzissten oder noch schlimmeres,

... registriert der Mensch im Laufe seines Lebens bewusst, dass er heftig aneckt und Schwierigkeiten mit seiner unbewussten Anspruchshaltung an seine Mitmenschen und an das Leben hat. Er registriert dies mit seinem Bewusstsein, mit seinem bewussten Denken. - Natürlich ist er sich über seine unbewussten Erwartungshaltungen überhaupt nicht im Klaren. Sie kommen ja unbewusst aus seinem Unterbewusstsein. Er registriert nur seine Schwierigkeiten.

Falls sich der Mensch im Laufe heftig aneckender, unguter Erlebnisse und aneckender, unguter Jahre bewusst wird, dass die Ursache der »Ecken« in ihm selbst liegen, wird er sich, um besser leben zu können, im eigenen Interesse zu ändern versuchen. Das ist keine leichte Übung und äusserst schmerzlich; denn das geht knallhart gegen sein unbewusstes Steuern, gegen sein unbewusstes »ich bin der Grösste«, gegen sein unbewusstes, letztlisches ICH. Aber der Mensch wird seine Ecken im Laufe der Jahre abschleifen, zwar nicht rund, aber gebrochen und gratfrei. Vereinfachend kann man dazu sagen: Charakterveränderungen durch Lebenserfahrung, oder dass man sich die Hörner abgestossen hat, oder dass man sich entwickelt hat, oder dass man erwachsen oder im besten Fall weise geworden ist.

Danach wird sich der Mensch automatisch weniger aneckend verhalten, weil er die Automaten-Fahrspur seiner unbewussten Steuerung durch eine neue Automaten-Fahrspur verändert hat, oder er hat sich für den selbstkritisch registrierten Notfall nur eine Abzweigung aus dieser Fahrspur eingebaut.

Lesen Sie dazu unbedingt bitte die Kapitel »Entmystifiziert« und »Klick«. Es ist zwingend notwendig, weil es absolut unmöglich ist, mit wenigen Sätzen das Denken und Verhalten des Menschen zu erläutern, ohne heillose Missverständnisse und Ungläubigkeit zu verursachen. - Es ist zwingend notwendig, weil die massiven Auswirkungen von Unwissen um die menschliche Natur und deren neurologische Konstruktion heute kaum jemand wahr haben will.

Es gibt generell drei Funktionsbereiche des menschlichen Gehirns. Es sind das BEWUSSTSEIN, das UNTERBEWUSSTSEIN und das VEGETATIVE STEUERTEIL.

Diese Funktionsbereiche werden im Verlauf des Buches noch offensichtlich werden. Dabei wird auch offensichtlich werden, dass keiner dieser Bereiche unabhängig von den anderen Bereichen arbeitet, weil alles im Menschen als ganzheitliche Funktion zusammenhängt. Auch dieser Zusammenhang wird offensichtlich werden.

| | |
|-----------|--|
| Bereich 1 | Das Bewusstsein Speicher der bewusst registrierten Daten und deren Verarbeitung durch ihre Verknüpfung (rationales Denken) = Teil des prägfähigen Gehirns = der Bereich, in dem z.B. das AT »gedacht« wird. |
| Bereich 2 | Das Unterbewusstsein unbewusst-instinktive Denk- und Verhaltens-Steuerung = Teil des prägfähigen Gehirns = Teil des Nicht-Bewusstseins, entstanden durch die Erziehung*. |
| Bereich 3 | Das vegetative Steuerteil zuständig für Körperfunktionen (z.B. für reflexartiges »Ruck-Zuck«) = Teil des Nicht-Bewusstseins und Teil des NICHT prägfähigen Gehirns.** |

* Erziehung ist allgemein jede Lebenseinwirkung auf den Menschen, insbesondere so lange er körperlich noch nicht völlig erwachsen ist.

** Zunächst ist das vegetative Steuerteil nicht prägfähig - aber in der Endstufe des AT.

In der 2. Erkenntnis haben wir festgestellt, dass ein Muskel sowohl vom Bewusstsein als auch vom Nicht-Bewusstsein gesteuert wird. In der 3. Erkenntnis durften wir feststellen, dass sich diese Fähigkeit deshalb auf die kleinsten strukturellen Teile des Menschen erstreckt, die durch Nerven vernetzt sind.

Bei der Gliederung der funktionellen Gehirn-Bereiche sehen wir aufgrund unserer bisherigen Erkenntnisse: Der Bereich 1 (Teil des *prägfähigen* Gehirns) kann den Bereich 3 (Teil des *nicht* prägfähigen Gehirns) steuern.

Wenn die beiden Bereiche 1 und 3 einerseits dem prägfähigen und andererseits dem nicht prägfähigen Teil des Gehirns zugehören, dann ist es *zwingend*, dass auch der Bereich 2, der wie der bewusste Denk-Bereich 1 der prägfähigen Struktur zugehört, durch den Bereich 1 direkt beeinflussbar sein *muss*.

Das heisst: Durch die Konzentration im AT (im Bereich 1) kann man sein Unterbewusstsein (im Bereich 2) direkt beeinflussen! - Das führt zu unserer logisch zwingenden

4. Erkenntnis

Das Unterbewusstsein ist durch das Autogene Training veränderbar

Diese Erkenntnis ist nicht neu, nämlich nicht neu hinsichtlich der grundsätzlichen Veränderbarkeit des Unterbewusstseins durch das Bewusstsein. Dies geschieht ganz automatisch im Laufe des Lebens eines jeden Menschen, der durch schmerzliche, bewusste Lebenserfahrungen im Laufe vieler Jahre sein Unterbewusstsein so verändert, dass diese unbewusste Steuerung ähnliche schmerzliche Erfahrungen künftig mehr oder weniger ausschliesst. - Das weiss jeder Objektive.

ES IST NEU

**dass durch den Einsatz der gesamten, gebündelten Körperenergie
unter Verwendung der Konzentration des Autogenen Trainings
bei bewusst sein von Ungewolltem im Unterbewusstsein
und dessen bewusst gewollter Veränderung
innerhalb relativ weniger Jahre
stabile Veränderungen
des Unterbewusstseins
erreicht werden können
die bei normaler Gedankenarbeit
im Verlauf des ganzen Lebens niemals möglich wären**

DIES IST MÖGLICH. - Voraussetzung ist, dass man einige Bedingungen erfüllt, die auf dieser Seite noch angerissen werden.

Der Mensch kann sich, seinen Körper und seinen Geist in einem erstaunlichen Umfang durch die Selbstsuggestion des AT beeinflussen und verändern, wie es in den westlichen Kulturen nicht geglaubt wird. In den alten Kulturen des Fernen Ostens, in China und in Indien, waren diese Erkenntnisse und Fähigkeiten am Leben:

Der Fakir auf dem Nagelbrett oder auf den Glas-Scherben oder auf der glühenden Asche oder über längere Zeit im Sarg lebendig begraben, ist kein Zauberer und kein schlitzohriger Faxenmacher mit Tricks und Tarnen und Täuschen. Der ist ein Mann, der die jeweils extremst beanspruchten Körperteile durch konzentrierteste »geistige Präparation« gegen die sonst unvermeidlichen Beschädigungen resistent macht, oder der sich in eine Art kontrollierten Winterschlaf mit extrem verlangsamten Körperfunktionen versetzt, damit er lange Stunden mit einem halben Kubikmeter Luft in einem Sarg unter der Erde überleben kann.

Falls Sie einen erstklassigen und seriösen Hypnotiseur kennen, macht der mit Ihnen das selbe. Nur umgekehrt. Aber auf Ihre eigene Verantwortung. Der suggeriert Ihnen, auf einer heissen Herdplatte zu stehen - und Sie bekommen Brandblasen an die Füße.

Und genau so, wie der Hypnotiseur Ihnen über Ihr Gehirn Brandblasen an die Füße hypnotisiert, »hypnotisiert« sich der Fakir mit seinem Gehirn selbst, damit er keine bekommt.

Und genau so »hypnotisieren« = bewusst beeinflussen Sie sich selbst im AT und durch AT,

- dass nicht nur Ihr Arm, sondern Ihr ganzer Körper entspannt und schwer und warm wird,
- dass Ihr Herz ruhig und gleichmässig schlägt,
- dass Sie ganz ruhig und gelassen sind,
- dass Sie sich von nichts stören lassen,
- dass Sie sich von nichts belasten lassen,
- dass Sie Ihr Unterbewusstsein grundsätzlich so verändern, wie Sie es BEWUSST wollen.

Es ist faszinierend, was man alles an sich und in sich bewirken kann. Man kann z.B.

- wieder bedingt Haare auf seiner Glatze wachsen lassen,
- den hartnäckigen Nagelpilz der Fusszehen wegbekommen,
- seine Karies mindestens reduzieren,
- sein marodes Meniskus-Knie mindestens verbessern,
- seine Raucherlunge mindestens teilweise entgiften und regenerieren,
- die Leistungsfähigkeit seiner Ratio steigern,
- seine Psyche aus einer eventuellen Schräglage ziemlich ins Lot bekommen.

VORAUSSETZUNG ist: Man glaubt, dass der Mensch wirklich eine Einheit von Körper und Gehirn ist, in der alles zusammenwirkt, in der sich alles ergänzt und in der alles voneinander abhängt. Man darf das aber nicht nur glauben wollen, sondern man muss das aus einer echten Verinnerlichung heraus, aus tiefster Überzeugung wissen und deshalb fühlen. Man muss das so absolut fühlen, wie es für ein Kleinkind das Christkind gibt und wie es fühlt, dass seine Mutter eine nicht in Frage stellbare Frau ist - eine Heilige.

UND dass Sie bitte NICHT glauben, Sie seien etwas Besonderes, sondern dass Sie aus tiefster, unbewusst gewordener Erkenntnis Ihres letztlichen Ich in Ihrem Innersten wissen, also fühlen, dass Sie absolut, also in sich selbst und für sich selbst, ganz genau so viel wert sind wie irgend ein Pygmäe im Urwald oder wie irgend ein Nobelpreisträger in Stockholm oder wie irgend ein Spaldfüsser im Brackwasser oder wie irgend ein Stalaktit in der Höhle eines Kalkgebirges. Nicht mehr, aber auch nicht weniger - schlicht und einfach ein Teil des Ganzen.

FALLS Sie das nicht nur bewusst erkannt haben, sondern wenn sich diese Erkenntnis in Ihrem Inneren verselbständigt hat, dann können Sie durch Ihren Willen, also durch Ihr Bewusstsein, mit Hilfe Ihres Körpers, in Ihrem Körper und in Ihrem Unterbewusstsein Dinge veranstalten, dass Sie nur noch staunen. Sie werden es erleben - falls.

DANN sind Sie beim MEHR gelandet. Das kostet Zeit und macht Mühe und Sie zum Menschen. Ich darf Ihnen aber versichern, es lohnt sich, wie sich sonst NICHTS lohnt auf dieser Welt. - Nicht nur für Sie.

Unser Thema ist fraglos eine sehr komplexe Angelegenheit, wie alles auf dieser Welt. Denn was steht schon separiert ohne Zusammenhang zu irgendwelchen anderen Dingen? - So etwas gibt es nicht!

Alles steht in irgendwelchen Bezügen zu sehr vielen anderen Dingen. Genau so, wie jedes Ding unseres Körper zu irgendwelchen anderen Dingen in unserem Körper in irgendwelchen Bezügen steht. - Letztlich hängt ALLES miteinander zusammen.

Deshalb werden wir uns zunächst einigen Dingen zuwenden, die mit unserem Thema sehr wesentlich zu tun haben. Vordergründig ist das der Geist. Deshalb wollen wir uns zuerst mit einem grossen Geist beschäftigen, dem eine Ausstellung gewidmet war, die ich Ende 1995 an einem Nachmittag besucht und am nächsten Tag einige Notizen über meine dabei entstandenen Gedanken gemacht hatte. Deren Reinschrift ist das nächste Kapitel.

Es ist ganz gut, wenn man sich von wichtigen und beeindruckenden Erlebnissen aktuelle Aufzeichnungen macht - je aktueller, desto besser! Man konserviert sie dadurch und kann später auch konkret etwas damit anfangen.

ENDE DES TEXTAUSZUGES

**Sie konnten sich über den DER 8. TAG jetzt Ihr eigenes Bild machen
sowohl über seine inhaltlichen, als auch über seine sprachlich vermittelnden Qualitäten
und damit über Couvaloup**

**Wenn Sie den DER 8.TAG und RATRAPAGE haben möchten
dann erfahren Sie im Link BUCH KAUFEN die nötigen Informationen
Die wichtigsten sind**

**SIE BEKOMMEN DIE BÜCHER ALS PDF-EMAILS IN IHREN COMPUTER ÜBERSPIELT
SIE KÖNNEN SIE DANN AUSDRUCKEN – GANZ ODER IN TEILEN
SIE KÖNNEN ABER AUCH AUF DEM BILDSCHIRM LESEN
SIE KÖNNEN AUCH BEIDES – GANZ WIE SIE WOLLEN**

SIE BEZAHLEN MIT IHRER KREDITKARTE

**DEN SEHR FAIREN PREIS
VON NUR
25 SCHWEIZER FRANKEN JE BUCH**

Das sind knapp 25\$ oder etwa 15€