

## Formelhafte Vorsatzbildung

„Gedanken und bildhafte Vorstellungen sind Kräfte, die wirken, die nach Verwirklichung drängen. . . . Wir wollen uns und ändern Mut machen, unsere Gedanken unter Kontrolle nehmen und nur noch positiven Gedanken, die wir innerlich bejahen, unsere Aufmerksamkeit schenken. Dadurch stärken wir diese und schwächen gleichzeitig das Negative und Zerstörende in uns" (Mengershausen, 1983, S. 8 f.).

Vorsatzformeln können beim AT eingeschoben werden, wenn der Ruhetonus der Grundstufe eingestellt ist. Sie lassen sich auf diese Weise in tieferen seelischen Schichten verankern und haben den Drang sich sozusagen „von unten her" zu verwirklichen. Lindemann (1977, S. 131) beschreibt, wie ihm diese Erfahrung das Leben rettete, als er den Atlantik in einem gewöhnlichen Serienfaltboot überquerte: „Die Vorsätze halfen selbst dann noch, wenn ich nicht mehr bei Bewußtsein war, sie durchbrachen selbst Illusionen und Halluzinationen."

Stellen Sie sich die autogenen Vorsätze jeweils 10 bis 30mal vor. Im allgemeinen ist es von Vorteil, wenn Sie die Formeln mit der Ausatemungsphase koppeln. Sie sollten pro Übung nicht mehr als zwei Suggestionsformeln wählen. „Formelhafte Vorsatzbildung ist . . . in ihrer Textgestalt an den Standardformeln und der einleitenden Ruheformel zu orientieren, deren Kürze und Prägnanz die Leitidee für die Schlußredaktion jeder Formelbildung umschreibt" (Rosa, 1973, S. 96).

Formelhafte Vorsätze müssen in der grammatikalischen Gegenwart abgefaßt sein und sie sollten möglichst positiv formuliert sein. Die Wiederholungen fallen leichter, wenn man eine melodische Vorsatzformel wählt. Zu den autogenen Vorsätzen gehört auch die Ihnen bereits bekannte Ruheformel: „Ich bin vollkommen ruhig und gelassen" — eine im Umgang mit eigenen und fremden Aggressionen sehr hilfreiche Formulierung. In frustrierenden und ärgerbetonten Situationen fördern Ruhe und Gelassenheit angemessenes Verhalten. Weitere Beispiele bewährter Vorsatzformeln:

- „Ärger ist ganz gleichgültig"
- „Ich sehe das Gute und freue mich am Leben" (Schultz)

Entsprechende formelhafte Vorsätze können auch dem aus Angst aggressiven Menschen helfen, seine explosiven Reaktionen zu beherrschen und mit seinen Ängsten fertig zu werden.