

Die Technik des Subvokalisierens

© by Dr. Gerhard Schütz, Berlin 2011

Was ist Subvokalisieren?

Mit der Technik der Subvokalisation ist es möglich, die innere Stimme oder auch das Bauchgefühl hörbar zu machen. Wenn man einen guten aufbauenden Satz für sich selber findet und ihn, für andere nicht hörbar, vor sich hersagt, dann kann man auf diese Weise seine Gefühlswelt stark beeinflussen. 1/5 unseres Großhirns ist mit Sprache beschäftigt, die sprachliche Abbildung der Realität spielt also eine enorme Rolle bei uns im Kopf.

Bei der Subvokalisation ist es wichtig, sich auf das Aus- und Einatmen zu konzentrieren. Alle Sprachen der Menschheit werden nur über das Ausatmen artikuliert, im Gegensatz zu den Affen, deren akustische Äußerungen über einen Wechsel von Aus- und Einatmen entstehen.

Also:

Bei der Subvokalisation sagt man extrem leise für sich bestimmte, mantraartig anmutende aufbauende Sätze. Hierzu kann man sogar leicht seine Lippen bewegen. Das zu sich selber Gesprochene wird dann auch innerlich gehört oder wahrgenommen. Es ist wie eine Art innere Stimme, die einem helfend zur Seite steht.

Wenn Sie sich mit autogenem Training (AT) auskennen, dann wissen Sie in etwa, wie man Subvokalisation betreibt. Wenn Sie z.B. zu sich selber sagen: *Rechter Arm ganz schwer!* kann es durchaus sein, dass Sie Ihren eigenen Satz innerlich hören. Wenn dem so sein sollte, dann wissen Sie, was Subvokalisation ist. Wenn Sie sich diesen Satz jedoch nur denken und ihn nicht akustisch wahrnehmen, dann haben Sie **nicht** subvokalisiert. Sie haben dann eben nur an diesen Satz gedacht, ein elementarer Unterschied. Machen Sie sich aber nichts daraus, denn gleich werden Sie lernen, wie man richtig subvokalisiert.

Einfache Subvokalisierung

Fangen wir mit einem einfachen Beispiel an und nehmen das Wort *Ruhe*. Setzen Sie sich bequem hin, und lassen Sie sich in den nächsten Minuten nicht stören. Achten Sie auf Ihren Atem, und verlagern Sie Ihren Atem weiter nach unten – stellen Sie also Ihren Atemrhythmus auf die Bauchatmung um. Konzentrieren Sie sich jetzt etwa zwei bis drei Minuten nur auf Ihre Atmung und verlangsamen sie Ihren Atemrhythmus minimal. Atmen Sie also ein klein wenig langsamer als üblich ein und aus.

Jedes Mal, wenn Sie ausatmen, bewegen Sie bitte Ihre Lippen ganz leicht, so dass sie leicht hin und herschwingen. Machen Sie dann bei jedem Ausatmen ein leises Geräusch, zum Beispiel ein leichtes, stakkatoartiges Brummen oder Summen. Sie hören dann bei jedem Ausatmen ein Ausatemgeräusch. Machen Sie das zwei bis drei Minuten und werden Sie

dabei immer leiser, so leise, dass Sie selbst kaum noch Ihr eigenes Ausatemgeräusch hören.

Nun haben Sie den ersten Teil der Subvokalisation geschafft: Ihre Lippen bewegen sich kaum merklich und gleichzeitig produzieren Sie ein nur für Sie selber hörbares Ausatemgeräusch. Wenn Sie nun statt des unspezifischen Ausatemgeräusches ein Wort oder einen ganzen Satz nehmen, dann sind Sie bereits dabei, richtig zu subvokalisieren. Nehmen wir hierzu einfach das Wort Ruhe. Statt nun einfach Ihre Ausatemgeräusche zu hören, murmeln Sie während des Ausatmens das Wort Ruhe vor sich hin, dabei bleiben Sie einfach weiter entspannt. Machen Sie das so leise wie nur möglich, die einzige Bedingung hierbei ist, dass Sie das Wort Ruhe selber innerlich hören oder wahrnehmen sollten.

Wenn Sie nichts hören sollten, so sprechen Sie einfach ein wenig lauter zu sich selber bis Sie eindeutig Ihre Stimme vernehmen. Dann werden Sie langsam leiser, so leise, dass Sie Ihre Stimme nur noch im Hintergrund hören. In jedem Fall sollten Sie die Übung so lange machen, bis Sie sicher sind, dass nur sie selber Ihre Stimme hören und Sie für andere Personen der Umgebung nicht hörbar ist. Experimentieren Sie damit. Sie können natürlich auch mit anderen Worten diese Subvokalisationsübung machen.

Wenn Sie eine wenig Erfahrung damit gewonnen haben, so trauen Sie sich an die ersten kurzen Sätze heran. Ein erster aufbauender kurzer Satz wäre vielleicht: *Ich schaffe das!* Dieser Satz könnte sich auf Prüfungsängste, soziale Hemmungen, oder Lampenfieber oder andere beziehen. Diesen Satz subvokalisieren Sie bitte auch einfach nur beim Ausatmen. Also sollten Sie mit in der Phase des Ausatmens diesen Satz vor sich her sagen, mehrmals hintereinander. Sie können natürlich auch ganz andere Sätze entwerfen; achten Sie aber darauf, dass diese Sätze kurz genug sind, um mit einem Ausatemzug vor sich her gesprochen zu werden.

Subvokalisierung frei hochsteigender Gedanken

Sie haben nun gelernt, wie Sie einfache, mutmachende Sätze, für andere nicht hörbar, zu sich selber sprechen können.

Diese Technik können Sie noch verfeinern, in dem Sie lernen, innere emotionale und geistige Vorgänge zu beschreiben. Hierbei sensibilisieren Sie sich derart für körperliche und geistige Vorgänge, dass Sie Ihnen auffallen und Sie sie auch beschreiben können. Diese Technik ist ausgesprochen effektiv, sie schult Ihre Binnenwahrnehmung und hilft Ihnen auf diese Weise Empfindungen und Gefühle zu identifizieren, die sich normalerweise Ihrer bewussten Aufmerksamkeit entziehen. Dies ist von großem Vorteil: Ihr Unbewusstes schätzt Situationen bereits im Vorfeld ein und bewertet sie, ohne dass Ihr Bewusstsein hiermit etwas zu tun hat. Da Ihr Bewusstsein eher träge und langsam arbeitet ist es ein eher schlechter Begleiter und Berater in Ihrem sozialen und emotionalen Umfeld. Subvokalisierung innerer Vorgänge führt zu einem differenzierteren und reichhaltigeren Erleben von Gefühlen. Alles, was Sie innerlich benennen und sprachlichen Ausdruck verleihen, führt zu verfeinerten Formen der Wahrnehmung Ihrer Gefühle und Empfindungen.

Übung zur Subvokalisierung frei hochsteigender Gedanken:

Die folgende Übung trägt dazu bei, Ihre Binnenwahrnehmung zu fördern. Die Übung umfasst folgende Schritte:

1. eine entspannte Position einnehmen
2. Zustand geistiger Zentrierung herstellen
3. passiv, tolerant und gewährend allen Gedanken gegenüber sein
4. Konzentration auf das Erleben frei hochsteigender Gedanken und Empfindungen
5. Subvokalisation dieser Vorgänge

Die Punkte im Einzelnen:

Zu 1: eine entspannte Position einnehmen:

Nehmen Sie eine entspannte Haltung ein und sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 15 Minuten ungestört sind. Als Einleitung hierzu können Sie Ihre Konzentration auf Ihre Bauchatmung lenken und sehr bewusst und konzentriert ein- und ausatmen. Spüren Sie Ihren Körper und verringern Sie Ihre Muskelspannung.

Zu 2: Zustand geistiger Zentrierung herstellen:

Sie können hierfür Ihre Augen schließen oder Sie suchen sich einfach einen ruhenden Punkt und schauen dann diesen Punkt intensiv an. Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre geistige Aktivität auf einen gedachten Punkt vor Ihnen richten, ein Punkt, der Ihre Gedanken wie ein Magnet anzieht. Alles, was vorstellungsmäßig in Ihnen entsteht, bündeln Sie konzentriert auf diesen Punkt.

Zu 3: passiv, tolerant und gewährend allen Gedanken gegenüber sein:

Gehen Sie nun dazu über, geistig und mental mehr und mehr passiv, tolerant und gewährend Ihren eigenen Gedanken gegenüber zu werden und lassen Sie einfach alle in Ihnen sich bildenden Vorstellungsströme und Empfindungen ungefiltert zu. Sie können sich das so vorstellen, als würden Sie wie ein Forscher von außen sich selber beobachten und gleichzeitig sogar in sich selber hineinschauen. Der Forscher von außen interessiert sich für alles, was er erkennt und wahrnimmt. Sie erleben hierbei ein Art Zwischenzustand zwischen Passivität auf der einen Seite und Beobachteraktivität auf der anderen Seite.

Zu 4: Konzentration auf das Erleben frei hochsteigender Gedanken und Empfindungen:

Nun stellen Sie Ihre Binnenwahrnehmung, das heißt die Wahrnehmung Ihrer Empfindungen, Gefühle, Gedanken und Vorstellungen sehr fein an. Produzieren Sie wenn möglich keine bewussten Gedanken, sondern lassen Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen einfach auf sich zukommen, vollkommen unzensiert. Sollten Sie das Gefühl haben, dass nichts in Ihnen entsteht, so stellen Sie Ihre Binnenwahrnehmung

noch feiner ein, so fein, bis Sie schließlich Ihre eigenen frei sich entwickelnden Gedanken identifizieren können.

Zu 5: Subvokalisation dieser Vorgänge:

Subvokalisieren Sie dann Ihre Gedanken und Gefühle oder was auch immer Sie in sich wahrnehmen.

Diese Übung schlage ich zuweilen meinen Patienten vor, sie zu Hause zu machen. Sie sollen, nachdem Sie diese Übung etwa 15 Minuten gemacht haben, Ihre Erlebnisse diesbezüglich aufschreiben und das Geschriebene in die nächste Therapiesitzung mitbringen.

Eine Patientin, nennen wir sie Frau R., brachte nach einer Woche Übung die folgende schriftliche Aufzeichnung mit (von mir stilistisch leicht überarbeitet!):



„Ich habe mich auf mein Bett gelegt und mich zugedeckt, weil ich immer schnell friere. Dann habe ich daran gedacht, ob das bei mir überhaupt funktioniert, weil ich mich manchmal einfach schlecht konzentrieren kann. Ich habe dann einfach angefangen in meinen Bauch zu atmen und mir dabei vorgestellt, wie die Luft, die ich dabei einatme, sich in meinem Bauch verteilt und wieder ausgeatmet wird. Das war beruhigend für mich. Oben an der Zimmerdecke habe ich mir einen Punkt ausgesucht, die Decke ist teilweise mit Stuck überzogen, da war es leicht, einen Punkt schnell zu finden.

Es kamen mir dabei allerhand Gedanken in den Kopf und ich dachte mir immer, ob das wohl richtig sei!? Irgendwie erinnerte ich mich aber auch an die Wort von Herrn Schütz, der sagte, dass alle Gedanken hier hochsteigen dürften – na ja, ich ließ das einfach zu und dachte mir, dass ich brav die Übung mache – bestimmt würde er in der nächsten Stunde nachfragen und da wollte ich doch auch ein Antwort geben können.

Es war schon seltsam, aber an einem bestimmte Punkt habe ich eine Art innere Umstellung gemerkt. Zuerst sah ich den Punkt an der Decke gar nicht mehr, der war einfach weg, da habe ich mich ganz schön erschrocken. Aber dann war er wieder zu sehen, was mich beruhigt hatte. Ich atmete bewusst und langsam weiter und war gespannt, was noch so alles passieren würde, wenn ich alle Gedanken zulasse.

Da gab es dann einen Punkt, da kommen plötzlich ganz viele Gedanken, ganz wild durcheinander, ich wusste wirklich nicht, wie ich die benennen könnte. Das war aber nur kurz. Dann sah ich eine Szene von einem Urlaub in Griechenland, wie die Fähre an Land festmachte, es war noch früher Morgen und neblig. Daran habe ich ewige Zeit nicht mehr gedacht. Die Gedanken waren vollkommen klar und ich hatte die Augen noch auf. Die Bilder kamen wirklich von alleine und ich habe mir die Dinge aufgesagt, die ich gesehen habe, z.B. die Hafeneinfahrt, den Fischgeruch und das Gehupe der Autos – außerdem roch es noch Maschinenöl. Das war wie in einem Selbstgespräch im Stillen. Ich glaube, dass dadurch die Bilder noch intensiver wurden.