

**Gemeinschaftspraxis Dres. Dieter und Gabriele Jung**  
praktische Ärzte - Naturheilverfahren  
69117 Heidelberg-Altstadt, Landfriedstr. 14  
Tel 06221 18 30 21 Mobiltelefon 0175 2060123

### **Autogenes Training, eine konzentrative Entspannungstherapie Stundennotizen**

Diese Unterrichtsnotizen sind eine Materialsammlung aus den 20 Jahren, in denen wir die Kurse durchführen und sie sind als Erinnerungshilfe und Arbeitspapier gedacht für unsere Patienten.

#### **Zur zehnten Stunde**

Wir geben hier einen zusammenfassenden Überblick über die Einstellungen, mit denen wir das innere Auge schulen werden.

Vor meinem inneren Auge entwickelt sich eine Farbe. Dieser Satz ist immer die erste Grundtönung der Oberstufe. Danach wird jetzt alternativ eine der folgenden Einstellungen geübt, zur Schulung empfiehlt sich die Reihenfolge, wie sie hier vorgegeben ist. Die Erfahrung hat gezeigt, daß eine Oberstufenübung pro Woche richtig und ausreichend ist.

1. Vor meinem inneren Auge entwickelt sich eine Farbe.
2. Ich sehe die Farbe (selbstgewählte Farbe hier einsetzen)
3. Ich sehe ein sattes tiefes Blau. Vor diesem satten, tiefen Blau sehe ich eine leuchtend gelbe Zitrone
4. Ich sehe ein Dreieck/ein Quadrat/einen Kreis/einen Würfel
5. Die Meeresübung: Nach einer eigenen Formel auf das Meer legen, und sobald das Gefühl da ist, sich absinken lassen.
6. Die Bergesübung: Nach eigener Formel einen Berg rufen und diesen Berg angehen.
7. Ich sehe den Anderen/mich/ein bestimmtes Gesicht
8. Carte blanche: Ganz ohne Vorgabe geschehen lassen.



Hier ein Bild des Labyrinths, das ich im Fußbodenmosaik der Kathedrale von Chartres sah. Es ist ungefähr 30 m im Durchmesser und dient dem meditativen Gehen. Wir bewegen uns immer wieder auf die Mitte zu, meinen oft sie zu haben, aber müssen dann sehen, daß wir uns wieder sehr weit davon entfernen. So wird es uns oft im Üben gehen. Das ist das Leben. Nur durch stetes Bemühen kommen wir der Mitte näher, müssen dann aber auch die Kraft haben, weiterzugehen, obwohl wir scheinbar die Mitte verloren haben und uns wieder vom Ziel entfernen.

Es wird uns hier auch klar, daß das Ziel nicht in der Ruhigstellung des Nervenbündels "Sonnengeflecht" liegen kann, sondern daß wir zu einer eigenverantwortlichen Auseinandersetzung mit der Religion (lat. relegere, zurückverbinden, besinnen) finden, wenn wir uns eins spüren mit der Daseinswelt.

Hier gebe ich einige Gedanken der Bibel weiter, die in unserem Kulturkreis das umfassendste Gerüst zur Seelentherapie des Menschen ist. Vielleicht sind diese Gedanken auch als Fenster zu gebrauchen, wie formelhafte Vorsätze, um Ihrer Seele Flügel zu geben.

Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, daß sie auffahren mit Flügeln wie Adler, daß sie laufen und nicht matt werden, daß sie wandeln und nicht müde werden. Jesaja 40,31

Redet einer mit dem anderen Wahrheit und richtet recht, schafft Frieden in euren Toren. Sach 8,16

Freuet euch und seid fröhlich über das, was ich schaffe. Es sollen keine Kinder mehr da sein, die nur einige Tage leben, oder Alte, die ihre Jahre nicht erfüllen, sondern als Knabe gilt, wer hundert Jahre alt stirbt. Jesaja 65,20

Haben wir nicht alle einen Vater? Hat uns nicht ein Gott erschaffen? Warum verachten wir denn einander und entheiligen den Bund mit unseren Vätern? Maleachi 2,10

Besser eine Handvoll mit Ruhe als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind. Pred 4,6

Dies alles habe ich gesehen in den Tagen meines eitlen Lebens: Da ist ein Gerechter, der geht zugrunde in seiner Gerechtigkeit und da ist ein Gottloser, der lebt lange in seiner Bosheit. Sei nicht allzu gerecht und nicht allzu weise, damit du Dich nicht zugrunde richtest. Pred 7,15-16

Jesus Christus spricht: In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden. Johannes 16,33

Wer da bittet, der empfängt; und wer da sucht, der findet; und wer da anklopft, dem wird aufgetan. Lukas 11,10

Ich liege und schlafe und erwache; denn der HERR hält mich. Psalm 3,6

Drum sorgt nicht für morgen, denn der morgige Tag wird für das Seine sorgen. Es ist genug, daß jeder Tag seine Plage hat. Matth.6,34

Ich habe euch Leben und Tod, Segen und Fluch vorgelegt, damit du das Leben erwählst. 5.Mose 30,19

Der HERR ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln. Er weidet mich auf einer grünen Aue und führet mich zu frischem Wasser. Er erquicket meine Seele. Er führet mich auf rechter Straße um seines Namens willen. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. Du bereitest vor mir einen Tisch im Angesicht meiner Feinde. Du salbest mein Haupt mit Öl und schenkest mir voll ein. Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang und ich werde bleiben im Hause des Herrn immerdar. Psalm 23

Lehre uns bedenken, daß wir sterben müssen, auf daß wir klug werden. Psalm 90,12

Aber ich will mich freuen des Herrn und fröhlich sein in Gott, meinem Heil, denn der Herr ist meine Kraft. Hab. 3, 18

Verlaß dich auf den Herrn von ganzem Herzen und verlaß dich nicht auf deinen Verstand. Spr.3,5  
Denn mein Vater und meine Mutter verlassen mich, aber der Herr nimmt mich auf. Ps.27,10  
Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn, er wird's wohl machen. Ps. 37,5

Bedenke, daß der Tod nicht auf sich warten läßt und daß du keinen Vertrag mit dem Tod hast. Jesus Sirach 14,12