

**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 konzentrierte 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 elften Stunde**

Heute ist die Auseinandersetzung mit der Philosophie der Stoiker, die das Leben mit heiterer Gelassenheit zu sehen uns schulen, angezeigt. Die wichtigsten Vertreter sind Marc Aurel, den wir schon früher kennengelernt haben und Epiktet, ein römischer Sklave dessen "Handbüchlein der Moral" zu den Höhepunkten griechischer Philosophie gehört. Das Wunderbare an diesen Reden ist, daß sie glücklich zu machen vermögen auch ohne Verheißung einer künftigen Vergeltung.

"Sagt jemand zu dir: der oder jener hat dir Übles nachgeredet, so rechtfertige dich nicht erst lange, sondern antworte: er kennt eben meine andern Fehler nicht, sonst hätte er wohl noch mehr gesagt".

"Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen. So ist z.B. der Tod nichts Furchtbares, sondern die Vorstellung, er sei etwas Furchtbares, das ist das Furchtbare."

Der bekannteste Vertreter aber ist Seneca. Die folgenden Zitate sind aus dem Büchlein "Seneca für Gestresste!" und auch für nicht gestresste AT-Genießer zu empfehlen!

**Seneca, \* 1 nach Christus, † 65, Philosoph der Stoa**

**Crede mihi, levia sunt, propter quae non leviter excandescimus,**

Glaube mir, unerheblich ist, weswegen wir uns so heftig erhitzen,

**qualia, quae pueros in rixam et iurgium concitant:**

gleich dem, was Kinder zum Raufen und Streiten treibt:

**Nihil ex his, quae tam tristes agimus, serius est, nihil magnum.**

Nichts von dem, was wir so bitter ernst nehmen, ist schwerwiegend, nichts bedeutend.

**Omnes cum fortuna copulato sumus:**

Alle sind wir an unser Schicksal gebunden:

**aliorum aurea catena est ac laxa, aliorum arcta et sordida, sed quid refert?**

Nur ist die Fessel der einen locker und golden, die der anderen straff und schmutzig, doch was macht's?

**Eadem custodia universos circumdedit aligatique sunt etiam, qui alligaverunt,**

Die gleichen Gefängnismauern umschließen alle, und gebunden sind auch die, die andere gebunden haben,

**nisi forte tu leviozem in sinistra catenam putas.**

denn du wirst ja wohl nicht glauben, leichter sei die Handschelle an der Linken, beim Gefängniswärter!

**Exigua est pars vitae qua vivimus.**

Nur einen kleinen Teil des Lebens leben wir wirklich.

**Alium honores, alium opes vinciunt, quosdam nobilitas, quosdam humilitas premit,**  
Den einen fesseln hohe Ehren, den anderen seine Schätze, manchen ist ihr Adel beschwerlich, den anderen ihre Niedrigkeit.

**quibusdam aliena supra caput imperia sunt, quibusdam sua,**  
manche müssen das Haupt fremden Befehlen beugen, andere eigenen.

**Quosdam exsilia uno loco tenent, quosdam sacerdotia.**  
Manche bannt das Exil an einen bestimmten Platz, mache ihr Priestertum.

**Omnis vita servitium est.**  
Das ganze Leben ist nur Sklaverei.

**Itaque, ut quietus possit esse animus, non est iactandus nec multarum rerum actu fatigandus nec magnarum supraque vires appetitarum.**

Um innerlich ruhig sein zu können, darf man sich deshalb nicht umtreiben, sich nicht bei der Erledigung vielfältiger Aufgaben erschöpfen oder bei der großer Projekte, die über unsere Kraft gehen.

**Utique, quantum potest, ab alienis, et se sibi applicet;**

Auf jeden Fall sollte man sich nach Möglichkeit der Fremdbestimmung entziehen und sich der eigenen Person zuwenden,

**damna non sentiat, etiam adversa benigne interpretetur.**  
Verluste nicht spüren und auch dem Widrigen eine gute Seite abgewinnen.

**Quandoque aut natura spiritum repetet aut ratio dimittet, testatus exibo bonam me conscientiam amasse, bona studia; nullius per me libertatem deminutam, mimime meam.**

Und wenn entweder die Natur mein Leben von mir zurückfordert oder sich ein Grund ergibt, davon zu lassen, will ich mit dem Bekenntnis aus ihm scheiden, daß ich mein gutes Gewissen liebte, gute Bücher; und niemandes Freiheit von mir beschnitten wurde, am wenigsten meine eigene.

**Quosdam, cum in consummationem dignitatis per mille indignitates erepsissent, misera subiit cogitatio laborasse ipsos in titulum sepulcri.**

Manchen wurde, als sie sich zu höchster Würde unter tausend Entwürdigungen hochgearbeitet hatten, deprimierend bewußt, daß sie sich nur für ihre Grabinschrift geplatzt hatten.

**Non est itaque, quod quemquam propter canos aut rugas putes diu vixisse: non ille diu vixit, sed diu fuit.**

Du hast also keinen Grund von jemand wegen seiner grauen Haare oder Runzeln anzunehmen, er habe lange gelebt. Nicht lange gelebt hat er, sondern er war lange vorhanden.

**Numquam magis nomina facio quam cum dono!**

Nie führe ich das Schuldbuch genauer als wenn ich schenke!

**Allud ex alio iter suscipitur, et spectacula spectaculis mutantur.**

Eine Reise nach der anderen unternimmt man, ein Spectacel läßt man dem anderen folgen

**Hoc se quisque modo semper fugit.**

So sucht jeder stets vor sich selber zu fliehen.

**Sed quid prodest, si non effugit? Sequitur se ipse et urget gravissimus comes.**

Doch was hilft's, wenn er sich nicht entflieht? Er begleitet sich selber und fällt sich zur Last als unangenehmer Gefährte.

**Vivere tota vita discendum est, et, quo magis fortasse miraberis, tota vita discendum est mori.**

Leben muß man das ganze Leben lang lernen, und, worüber du vielleicht noch mehr staunst, das ganze Leben muß man lernen zu sterben.