

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 zwölften Stunde

Tiefe und intensive Erlebnisse in völliger Ruhe: Eine Szene wie aus unserer Oberstufenarbeit! Mit viel Wahrheit und viel Fantasie läßt uns Morgenstern hier die Sekunde des mitternächtlichen Zeitdurchgangs erleben, die linke Hand, das mag der große Zeiger einer Turmuhr sein oder aber auch ein wirkliches Oberstufenwesen, das sich in diesem Moment zur Zwölf erhebt.

Der Zwölf-Elf

Der Zwölf-Elf hebt die linke Hand
Da schlägt es Mitternacht im Land.

Es lauscht der Teich mit offenem Mund.
Ganz leise heult der Schluchtenhund

Die Dommel reckt sich auf im Rohr.
der Moosfrosch lugt aus seinem Moor.

Der Schneck horcht auf in seinem Haus;
desgleichen die Kartoffelmaus.

Das Irrlicht selbst macht Halt und Rast
auf einem windgebrochnen Ast.

Sofie, die Maid, hat ein Gesicht:
Das Mondschat geht zum Hochgericht.

Die Galgenbrüder wehn im Wind
Im fernen Dorfe schreit ein Kind

Zwei Maulwürf küssen sich zur Stund
als Neuvermählte auf den Mund.

Hingegen tief imfinsternen Wald
ein Nachtmahr seine Fäuste ballt:

Dieweil ein später Wanderstrumpf
sich nicht verlieb in Teich und Sumpf.

Der Rabe Ralf ruft schaurig: "Kra!
Das End ist da! Das End ist da!"

Der Zwölf-Elf senkt die linke Hand:
Und wieder schläft das ganze Land.

Wir sind hier tief in Bildern und Geräuschen, in Geschichten sogar. Das ist jetzt der "**Augenblick**" zu den Farben zurückzugehen. Früher wollte ich nicht darüber reden, damit Sie nicht zu sehr anfangen zu deuten. Farben wirken auf uns, aber nicht nach starren Gesetzen, sondern nach erlebten Gefühlen, die wir individuell mit den Farben verbinden. Das Farben generell interpretierbar sind ist zum Teil richtig und wird von den Farbpsychologischen Tests, allen voran denen nach Prof. Dr. Max LÜSCHER, genutzt. Sie können diesen Test gerne bei uns machen!! Ich nutze dieses Material allerdings nicht als Interpretation Ihres Innenlebens, sondern als Aufhänger, daß Sie mir (oder sich selber) im Gespräch sagen, warum es nicht so ist, und so zu einer kritischen Auseinandersetzung kommen.

“Farben sind Taten des Lichtes, Taten und Leiden” J.W. v. Goethe (1749 - 1832)

Er erarbeitete eine Farbenlehre, an der manches richtig war, vor allem das Stimmungsbild. Er kannte die drei Plusfarben Rot, Orange und Gelb als “lebhaft, regsam und strebend” im Gegensatz zu den Minusfarben Violett, Blau und Grün, die er “weich und sehrend” findet.

Heute kennen wir die **drei Grundfarben: Rot, Blau und Gelb** und die daraus zusammengesetzten Komplementärfarben Violett (zwischen Rot und Blau) und Grün (zwischen Blau und Gelb) und Orange (zwischen Gelb und Rot). Andere Farben sind Mischfarben, wie z.B. Braun. Völliges Schwarz ist fehlende Lichtreflektion und Weiß ist: Alle Lichtfarbmöglichkeiten in einem.

Farbanalogien

**“Rot ist die Liebe, rot ist das Blut,
rot ist der Teufel in seiner Wut!”**

“Das Rot der Frühe - vor allem Pfirsichblüte - und Hahnenkrähen” Japanischer Haiku, ein dreizeiliges Stimmungsgedicht.

In der Antike war die rote Rose der Aphrodite (Venus) geweiht, sie soll aus dem Blut des Adonis entstanden sein. Bei den Germanen war Rot die Farbe der Wut von Wotan dem Wilden, die Christen haben daraus die Figur des Teufels gemacht. Rot ist die Farbe der Liebe und der Aggression: Das konstruktive aggrredi: Herangehen als Fähigkeit zur Annäherung - und im Gegenpol: Die “R”.A.F.!

Zur Farbe **Blau**: Das war schon in Ägypten die Farbe der Götter, Lapislazuli. Das Feld der Götter. Die blaue Blume der Romantik. Das blaue Licht in der Kathedrale von Chartres. Blau ist eine religiöse Farbe, Israels Flagge: blauer Davidstern. Blau: berauscht!

Zur Stimmung in die Farbe Blau den folgenden bekannten Text

Über allen Wipfeln
ist Ruh
In allen Gipfeln
spürest du
kaum einen Hauch.
Die Vöglein schweigen im Walde
Warte nur balde
ruhest du auch.

Wenn Sie Farbgedichte kennen, bringen Sie sie mit, wir brauchen die Kraft des gemeinsamen Denkens. In der nächsten Stunde werden wir zu den Farben Gelb, Grün, Schwarz und Weiß Anregungen sammeln.