

**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 dreizehnten Stunde**

Noch einen Augenblick - Augen sind auch zum Weinen da!

bevor wir mit den Farben weitermachen: Thomas von Aquin (\*1225 † 1274)

der große scholastische Denker und Kirchenlehrer, der eine Synthese zu finden versuchte zwischen dem Prinzip Vernunft, ein Wiedererwachen der Ideen von Aristoteles (384-322 v.Chr.) und dem Glauben in seiner Eigenständigkeit.

dieser Mann zählt als Heilmittel die folgenden Zustände auf, und das finde ich ist eine wirklich ganzheitliche Medizin, die seelische Kräfte und Körperzustände und geistiges Leben erfaßt:

Freude  
**Tränen**  
Rat  
Realität  
Schlaf  
Bad  
Beten

Tränen sind das Loslassenkönnen, auch in dem vom Verstand nicht beherrschten Bereich und wie oft sind in der Oberstufe schon Tränen geflossen. Ein wertvolles Heilmittel.

Nun zur Farbe **Gelb** ein weiterer japanischer Haiku:

"Der Raps in Blüte - der Sonnenball im Osten - der Mond im Westen"

Gelb hat beides, das rotgelbe Leben, das auf Neues nach vorne dringt und das fahlgelbe Todesgelb als Gegenpol. Die Gelbsucht, das Mondgelb. Gelb ist die Richtungsfarbe der Verkehrsschilder, die Postfarbe, aber auch die Pestflagge und der Judensterne waren gelb!

**Grün** ist zweifelsohne die Lebensfarbe, "Der Herr ist mein Hirte, mir wird nichts mangeln, er weidet mich auf grüner Aue!" Psalm 23. Grün ist auch die Flagge des Propheten Mohamed in der Wüste. To grow (engl.) = wachsen hat den selben Wortstamm wie grün!

Vor drei Mrd. Jahren haben die Blaualgen das grüne Chlorophyll entwickelt. Mit der Photosynthese werden durch die Energie des Sonnenlichtes aus niedermolekularen Mineralien die energiereichen organischen Stoffe geschaffen. Ihr Apparat ist das Blattgrün, ihr Rohmaterial CO<sub>2</sub> aus der Luft und H<sub>2</sub>O aus dem Boden, ihr Produkt Traubenzucker und Stärke und das wichtigste Nebenprodukt: Der Sauerstoff, von dem wir alle leben. Die grünen Pflanzen schaffen die Atmosphäre des Lebens!

**Schwarz** ist die Nacht, die Finsternis, das Verbrannte, die Grufties, aber auch voller Energie: "schwarzbraun soll mein Mädels sein, schwarzbraun bin auch ich..." Schwarz als Farbe für Sexualität, schwarze Madonnen, Messen. C.G. Jung sieht im Schwarz unsere Schatten, die Psyche, die gegengeschlechtliche Anima, Eros...

**Weiß** sind die Einführungsriten: Taufe, Kommunion, Hochzeit, Tod in China. Weiß auch die Opfertiere wie Taube und Lamm. Candida: das Weiße, der Neue, der Beginn, der Kandidat eben.... Weiß ist Ausdruck des Absoluten, Anfang und Ende, des ungebrochenen Lichtes. Ein unendlich strahlendes, aufnehmendes Weiß wird oft in den NDEs ("Near-Death-Experiences") geschildert. Eine weiße Wand vor sich aufrichten, so nennen die ZEN Meditierenden den Zustand des inneren Nirwana, des "Nichtwehen des Seelenwindes"

Wir wollen hier nocheinmal eine Farbsystematik versuchen:

Farbe	Element	Gefühl	Temperament	Seelentyp	Qualität u. Merkwort
<b>ROT</b>	Feuer	Selbstvertrauen	cholisch	hysterisch	Eigenkraft: "Robinson" Angst vor Statik
<b>BLAU</b>	Wasser	Zufriedenheit	phlegmatisch	depressiv	Einordnung: Diogenes Angst vor Weite
<b>GELB</b>	Luft	Freiheit	sanguinisch	schizoid	Selbstentfaltung: Angst vor Nähe "Hans im Glück"
<b>GRÜN</b>	Erde	Selbstachtung	melancholisch	zwanghaft	Identität: "Edelmann" Angst vor Veränderung

Nachsoviel Systematik wollen wir die die Welt wieder ganz zu sehen um heil zu werden. Der folgenden Gruß ist von dem indischen Dichter KALIDASA, (500 n.Chr.)

Gruß an die Morgendämmerung

Sieh diesen Tag!

Denn er ist Leben, ja das Leben selbst.

In seinem kurzen Lauf

Liegt alle Wahrheit, alles Wesen deines Seins:

Die Seeligkeit zu wachsen,

Die Freude zu handeln,

Die Pracht der Schönheit;

Denn gestern ist nur noch ein Traum,

Und morgen ist nur ein Bild der Phantasie,

Doch heute, richtig gelebt, verwandelt jedes Gestern

in einen glückseligen Traum

Und jedes Morgen in ein Bild der Hoffnung.

so sieh denn diesen Tag genau!

Das ist der Gruß der Morgendämmerung