

**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 vierzehnten Stunde**

Der Edle Mensch

ist in Frieden mit sich selbst, der Gemeine macht sich ständig Sorgen.

Der Edle Mensch

findet Freude in sich selbst, während sich der Gemeine nur freut, wenn er von anderen anerkannt wird.

Konfuzius

**Konfuzius**, chinesischer Staats- und Sittenlehrer, \* 551 v Chr., † 478, Organisator, Gouverneur und später Wanderprediger, dem Gesetz Tao verpflichtet, das den Prinzipien Yin und Yang übergeordnet ist. Er lehrte Gelassenheit in allen Lagen als menschliche Grundhaltung. Nicht das spontane Tun, sondern der *Wuwei*, d.h. das "Nichthandeln" in Harmonie mit dem Lauf der Dinge sichert das **Glück**. Pietät gegen Eltern und Ahnen und Obrigkeit und Eintracht und Treue in der Familie sind die Grundpflichten, Menschenliebe und Aneignung des überlieferten Wissens die wahren Tugenden. Seine Lehre hat einen gewaltigen Einfluß auf ganz Ostasien gehabt.

Alles, was uns begegnet, läßt Spuren zurück, alles trägt unmerklich zu unserer Bildung bei; doch ist es gefährlich, sich davon Rechenschaft geben zu wollen. Wir werden dabei entweder stolz und lässig oder niedergeschlagen und kleinmütig, und eins ist für die Folge so hinderlich als das andere. Das Sicherste bleibt immer, nur das Nächste zu tun, was vor uns liegt.  
Johann Wolfgang v. Goethe

**Dieses Nicht-Sorgende und doch richtige Handeln und vor allem das mutige Planen finde ich ganz besonders bei den chassidischen Geschichten, Quelle Martin Buber:**

Gegen die Sorgen

Rabbi Modechi sprach: "Man darf sich nicht sorgen. eine einzige Sorge ist dem Menschen erlaubt: Darüber, daß er sich Sorgen macht!"

Für die Gottlosigkeit

Alles hat sein Gutes - Auch die Gottlosigkeit?? - Ja, auch die Gottlosigkeit. Denn wenn du jemand in Not siehst, mußt du helfen, mit allen deinen Kräften, als ob es auf der ganzen Welt nur dich gäbe und keinen Gott.

Sich auf Gott verlassen

Rabbi Mosche Löb sprach: "Wie leicht ist es für einen armen Mann, sich auf Gott zu verlassen - worauf könnt er sich sonst verlassen? Und wie schwer ist es für einen reichen Mann, sich auf Gott zu verlassen - alle seine Güter rufen ihm zu : 'Verlaß dich auf mich!'"

Sünde und Schwermut

Ein Chassid klagt dem Luthiner, daß er von bösen Lüsten geplagt werde und darüber in Schwermut gefallen sei. Der Rabbi sagt ihm: "Hüte dich über alles vor der Schwermut, denn sie ist schlimmer und verderblicher als die Sünde. Was der Böse Geist im Sinn hat, wenn er die Lüste im Menschen weckt, ist nicht, ihn in die Sünde, sondern ihn durch die Sünde in die Schwermut fallen zu lassen."

Die Tugend des heiteren Geschehenlassens, dieses: "Und bist du nicht willig, so brauch' ich Geduld", und die Kraft durch den Humor das Leben von vielen Standpunkten aus freundlich anzuschauen, dazu brauchts weder Goethe noch Konfuzius, weder den stoischen Sklaven Epiktet noch den Kaiser Marc Aurel, sondern der Berliner Kabaretsänger Otto Reutter, ca 1875 bis 1925, hat das in wundervollen Lieder festgehalten: Holen Sie sich die Schallplatte, jeder Text ist beste Lebensphilosophie!!

## In fünfzig Jahren ist alles vorbei

Denk stets, wenn etwas dir nicht gefällt:  
Es währt nichts ewig auf dieser Welt.  
Der kleinste Ärger, die größte Qual  
sind nicht von Dauer, sie enden mal.  
Drum sei dein Trost, was immer es sei:  
"In Fünfzig Jahren ist alles vorbei!"

Und ist alles teuer, dann murre nicht  
und holt man die Steuer, dann knurre nicht.  
Und nimmt man dir alles, dann klage nicht,  
und kriegst du den Dalles, verzage nicht -  
nur der, der nichts hat, ist glücklich und frei.  
und in fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Und ist auch ein anderer klüger als du,  
dann sei nicht dämlich - und lach dazu.  
Was nützt sein Wissen - stirbt er *vorher*  
bist du am nächsten Tag klüger als der.  
Wer da weiß, daß er nichts weiß, weiß vielerlei -  
und in fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Und geht zu 'nem andren dein Mägdlein,  
dann schick ihr noch's Reisegeld hindendrein.  
Und bist du traurig, denk in der Pein:  
"Wie traurig wird erst der andere sein".  
Dem macht sie's wie dir - die bleibt nicht treu  
und in fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Und stehst du nervös am Telefon  
und du stehst und verstehst da nicht einen Ton,  
oder du bist beim Zahnarzt - wenn er dich greift  
und dich mit dem Zahn durch die Zimmer schleift,  
und er zieht und er zieht und bricht alles entzwei -  
in fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Und bist du ein Eh'mann und kommst nach Haus,  
halb drei in der Nacht - und sie schimpft dich aus,  
dann schmeiß dich ins Bette und sag: "Verzeih',  
wär ich zu Hause geblieben, wär's auch halb drei."  
Und kehr ihr den Rücken und denk: "Nu schreil,  
in fünfzig Jahren ist alles vorbei!"

Und führst 'nen Prozeß du - ertrag die Qual.  
Und hörst du 'ne Oper - sie endet mal.  
Und hast du Magenweh und mußt du raus  
und da ist schon jemand, dann harre aus.  
Wie lange es auch dauert, der Platz wird frei -  
In fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Und bist du ein Mädchen von zwanzig Jahr'  
und freist einen Mann, der schon fünfzig war,  
und der kommt dann gähmend bei Hochzeitsschluß  
und braucht 'ne Stunde zu einem Kuß,  
dann dulde und denk: "'s ist einerlei,  
in fünfzig Jahren ist alles vorbei."

Und sitzt auf der Bahn du ganz eingezwängt,  
und dir wird noch 'ne Frau auf den Schoß gedrängt  
und die hat noch 'ne Schachtel auf ihrem Schoß,  
und du wirst die *beiden* Schachteln nicht los,  
und die Füße werden dir schwer wie Blei:  
In fünfzig Jahren ist alles vorbei.

Und fürchte dich nie, ist der Tod auch nah,  
je mehr du ihn fürchtest, um so eh'r ist er da.  
Vorn Tode sich fürchten, hat keinen Zweck:  
man erlebt ihn ja nicht, wenn er kommt, ist man weg;  
und schließlich kommen wir all an die Reih'-  
und in fünfzig Jahren ist alles vorbei!

Drum: Hast du noch Wein, dann trink ihn aus,  
und hast du ein Mädal, dann bring's nach Haus  
und freu dich hier unten beim Erdenlicht.  
Wie's *unten* ist, weißt du - wie *oben* nicht.  
Nur einmal blüht im Jahre der Mai  
und in fünfzig Jahren ist alles vorbei --  
du Rindvieh, dann ist alles vorbei!

## Gräme dich nicht

Gräme dich nicht,  
wenn dich die Sorgen des Lebens bedrängen,  
bleib immer froh, laß den Kopf niemals hängen,  
wirst ja sonst häßlich, kriegst Falten und Runzeln,  
bleibst ja viel schöner beim Lachen und Schmunzeln,  
drum mach wie ich stets ein fröhliches Gesicht:  
Gräme dich nicht!

Gräme dich nicht,  
kommst du statt abends erst morgens nach Hause  
und deine Gattin, die schimpft ohne Pause,  
dann laß sie schimpfen und freue dich riesig,  
je mehr du lachst, umso mehr ärgert die sich!  
Lach immer lauter, je länger sie spricht:  
Gräme dich nicht!

Gräme dich nicht,  
wenn dir ein Mädchen nen Korb mal gegeben  
und sich nen andren genommen fürs Leben,  
wirst vielleicht von ihr du zum Hausfreund erlesen  
sonst wär der andere bei dir es gewesen  
und das wär schließlich ne dümmre Geschichte:  
Gräme dich nicht!

Gräme dich nicht,  
bist du zu dick und machst dir Gedanken,  
denkst dir die Mädchen, die lieben nur die Schlanken.  
Tröst dich, die denken verschieden darüber,  
manche zwar haben die Schlanken viel lieber,  
andre wieder lieben nach dem Gewicht:  
Gräme dich nicht!

Gräme dich nicht,  
kriegst du ne Glatze, dann zieh keine Falten,  
kannst dann beim Haarschneiden den Hut aufbehalten,  
scheint auch der "Mond" dann im Laufe der Jahre,  
besser ne Glatze als gar keine Haare -  
wenns mal dunkel ist, brauchst du kein Licht:  
Gräme dich nicht!

## Sei modern

Sei modern und arbeit' nicht zu heftig  
fremder Schweiß erhält dich frisch und kräftig!  
Bist du stets zur Arbeit nur bereit  
bleibt dir zum Verdienen keine Zeit!

Spar auch nicht, kannst manchem etwas schenken,  
kannst zum Beispiel 'nen Fingelhaus bedenken;  
Fingelkinder brauchen mancherlei  
und vielleicht ist eins von dir dabei...