

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 fünfzehnten Stunde

Die Übung des Leibes als eine Liebesübung an unseren Körper, unseren Leib, der ich bin, nicht an den Körper, den ich habe, schafft ein Dreifaches.

* Zunächst Ordnung, Disziplin und Konzentration und damit ein Hingehen auf den Moment des Jetzt, die klägliche Haftung an der Vergangenheit lösen und bereit sein für die Aufnahme neuer Impulse.

* * Damit kommen wir in die passive Haltung des einwilligenden Geschehenlassens, die nicht ein hilfloses Getriebenwerden und Überrolltwerden ist, sondern ein Vertrauen auf die in uns liegende Kraft und die sichere spürbare Identifikation mit dieser Stärke, wenn wir bereit sind, die Schale unseres Lebens hinzuhalten, bereit aufzunehmen, bereit zu tragen und bereit loszulassen.

* * * Dann ein wissendes Handeln, das zwar im Moment des Tuns blind ist wie jeder der voll, ehrlich und richtig handelt, aber das einen Zufluß in die Tiefe dieser Kraft erfahren hat, was die Möglichkeit gibt zum Vertrauen auf die in unserem Handeln wirkenden Kräfte.

Va, tout est au mieux
Dans ce monde!
Surtout laisse dire,
Surtout sois joyeux

geh! S'ist alles gut
in der Welt für jeden
Laß die Leute reden,
habe frohen Mut,

D'être une victime
A ces pauvres gens
Les dieux indulgents
Ont aimé ton crime!

wenn im Aug der Frechen
du nur trägst die Schuld.
Götter üben Huld,
lieben dein Verbrechen!

C'est d'être un sourire
Au milieu des pleurs,
C'est d'être des fleurs,
Au champ du martyre,

Mußt ein Lächeln sein
mitten in dem Weinen
mußt wie Blumen scheinen
auf dem Feld der Pein,

C'est d'être le feu
Qui dort dans la pierre,
C'est d'être en prière,
C'est d'attendre un peu!

mußt die Glut im harten
Stein sein, in dem steten,
mußt inbrünstig beten,
mußt ein wenig warten!

Da in der heutigen Stunde das Schauen thematisiert wurde, hier noch einige Gedankenaugenblicke:

So oder so

Gesund quält oft der Gedanke:
Wohin sie schauen, - lauter Krankel!
Doch blickt ein Kranker in die Runde
sieht er nur unverschämt Gesunde!

Andererseits gab Eugen Roth auch zum Trost die folgende Beigabe:

Die Stütze

Gesunde stürzen ohne Halt. -
Wer kränkelt, wird gar achtzig alt.
Sein Leiden wird zum festen Stab,
Dran er sich schleppt bis an das Grab.

Savoir vivre

Oft hat wer früh sterben gemußt
der wohl zu leben hätt gewußt
ein andrer quält sich noch als Greis
dieweil er nicht zu leben weiß.

und so schließen wir den bayrischen Exkurs ab mit einem letzten Roth'schen Vers:

Mensch und Unmensch

Wer tiefer nachdenkt, der erkennt:
Mensch sein ist fast schon: Patient.
Doch sind wohl aus demselben Grund
Unmenschen durchwegs kerngesund.

Abgesehen von dem vor uns stehenden Menschen und den zwischen-menschlichen Begegnungen müssen wir uns um mehr bemühen, das sind Fragen, die "Gott sei Dank" nicht vom Autogenen Training berührt werden, Fragen der re-ligio, woher komme ich, wohin gehe ich. Den Mut, uns diesen Fragen zu stellen, können wir durch die Kraft der Stille finden.

"Endlich muß gesagt werden, daß einzig die Föhlung mit dem überraumzeitlichen Wesen den Arzt befähigt, sich heilsam zu verhalten" sagt der aus Christentum und Buddhismus gleichermaßen gewachsene Professor der Psychologie Karlfried Graf Dürkheim, (1896-1985) dessen beide kleinen Werke: Der "Alltag als Übung" und "Übung des Leibes" ich Ihnen empfehlen möchte.

Oder einfacher:

"Fürchte dich nicht, denn du sollst nicht zuschanden werden" Jesaja 54, Vers 4
"Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein?" Römer 8, Vers 31