

**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 sechzehnten und letzten Stunde in diesem Therapiekreis**

“Alt werden ist ein wunderbares Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt” (Buber?) und ich glaube wir brauchen den Mut, Dinge zu beenden sonst würden wir die Schönheit und die Schöpfungsvielfalt des Neuen nicht erleben.

Ein Jesuit hat am spanischen Hofe ein sehr weltliches, machiavelistisches Werk geschrieben, dessen Lebensregeln so fröhlich egoistisch sind, daß es sich auch heute noch zu lesen lohnt, also der Pater Balthasar Gracian (\*1601 †1658) sagt in der 110. Regel seines “Handorakels und Kunst der Weltklugheit, übersetzt von Schopenhauer, der ihn seinen Lieblingsschriftsteller nannte:

Regel 110:

Nicht abwarten, daß man eine untergehende Sonne sei. Es ist eine Regel der Klugen, die Dinge zu verlassen, ehe sie uns verlassen. Man wisse, selbst aus seinem Ende sich einen Triumph zu bereiten. Sogar die Sonne zieht sich oft, selbst noch bei hellem Scheine, hinter eine Wolke zurück, damit man sie nicht versinken sehe und ungewiß bleibe, ob sie untergegangen sei oder nicht. Man entzieht sich zeitig den Unfällen, um nicht vor Beschämung vergehen zu müssen. Laßt uns nicht abwarten, daß die Welt uns den Rücken kehre und uns, noch im Gefühle lebendig, aber in der Hochachtung gestorben, zu Grabe trage. Der Kluge versetzt seinen Wettrenner beizeiten in den Ruhestand und wartet nicht ab, daß er, mitten auf der Rennbahn niederstürzend, Gelächter errege. Eine Schöne zerbreche schlaue beizeiten ihren Spiegel, um es nicht später aus Ungeduld zu tun, wenn er sie aus ihrer Täuschung gerissen hat.

Weiter wollen wir gerne Erfolg haben, doch bemühen sich viele verzweifelt auf den Erfolgssprossen, um oben angekommen, festzustellen, daß sie die Leiter an die falsche Mauer gelehnt haben. Wie Seneca es sah:

*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 geplagt hatten.

**Lebenserfolg**, das ist Ihre Stimmung! Ihre Stimmung ist das, was Sie denken:

Furchtlosigkeit

Innere Ruhe

Heitere Gelassenheit

Fehlen von Druck = der, so meine bisherige Erfahrung, immer selbstgemachter Druck ist!

An allen vier Punkten muß aber gearbeitet werden. Wer nichts für sich selber tut, verliert seine Ausstrahlung und er wird angesiedelt im Bereich der Lasttiere. Die sehen nicht aus wie ein Pfau sondern wie ein Esel.

Ärgern Sie sich über den Vergleich? Jeder Ärger fängt an mit Ä wie ÄNDERN! Fangen Sie an, an sich zu arbeiten. Bedenken Sie, noch ansteckender als Bakterien es sind, ist Freundlichkeit! Und wie ein indianisches Sprichwort sagt: "Freundlichkeit kann man nicht verschenken, sie kommt immer wieder zurück."

Streichen Sie die Worte: "Ich hätte, wir müssten, sie sollten..." Sagen sie: Ich werde...

Keine Angst vor Fehlschlägen:

Gut verloren - etwas verloren!

Mußt rasch dich besinnen

Und neues gewinnen.

Ehre verloren - viel verloren!

Mußt Ruhm gewinnen,

Da werden die Leute sich anders besinnen.

Mut verloren -alles verloren!

Da wär' es besser: nicht geboren.

Du toller Wicht, gesteh' nur offen

Man hat dich auf manchem Fehler getroffen

"Ja wohl, doch macht ich ihn wieder gut!"

Wie denn? - "Ei wie's ein jeder tut!"

Wie hast du das nur angefangen?

"Ich hab' einen neuen Fehler begangen!

drauf waren die Leute so versessen,

daß sie des alten gern vergessen!"

Erkennen Sie die notwendige Kraft des Rhythmus' und der Ruhe. Wer großes schaffen will, halte sich an Gott:

Und also vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebentenTage von allen seinen Werken, die er machte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, darum daß er an demselben geruht hatte von allen seinen Werken, die Gott schuf und machte. 1. Mose 2,2-3

Alle Menschen zerfallen, wie zu allen Zeiten so auch jetzt noch, in Sklaven und Freie; denn wer von seinem Tage nicht zwei Drittel für sich hat, ist ein Sklave, er sei übrigens, wer er wolle: Staatsmann, Kaufmann, Beamter oder Gelehrter.

Friedrich Nietzsche

Ganz zumSchluß eine Wiederholung: Die letzte Strophe von Otto Reutters Lied:

**"In fünfzig Jahren ist alles vorbei..."**

Drum: Hast du noch Wein, dann trink ihn aus,  
und hast du ein Mädal, dann bring es 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 es vorbei!

*Ich danke für Ihre aktive Mitarbeit:  
Mr. Dieter Jung*