

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 ersten Stunde

Ziele der AT-Arbeit:

Steigerung der Leistungsfähigkeit durch meditative Ruhetechniken und Energiekonzentration für den eigenen Weg. Stärkung der geistigen und körperlichen Gesundheit. Wegfindung zu dem wesentlichen Selbst. Steigerung der Konfliktfähigkeit und Durchsetzungskraft. Erhöhung der Genußfähigkeit. Angstbefreiung! Aktivitätssteigerung!! Lebensfreude!!!

Einführung

Wir erarbeiten die Grenzen der notwendigen und sinnvollen Schulmedizin, die durch ihre eigenen Methoden diese Grenzen nicht überwinden kann, (Rudolf Virchow, Pathologe und Politiker, 1821 - 1902, Begründer der Zellulärpathologie: "Ich habe tausend Leichen aufgeschnitten und keine Seele gefunden") Heute noch sieht das größte Elektronenmikroskop nicht die Seele.

Die Grenze

"mors ultima linea rerum est". Die fünf Killer, die uns zunehmend bedrohen sind

- † Herzinfarkt (Gefäßkrankheiten)
- † Lungenkrebs (Malignome)
- † chronische Bronchitis (Schadstoffkrankungen)
- † Lebercirrhose (Alkohol bei Selbstbehandlung)
- † Unfälle und Selbstmorde

und sie haben ihre Ursache in gesellschaftlichen Verhaltensweisen, die den Einzelnen prägen, die zu Sinnverlust führen und die Lebenswerte vergessen lassen.

Der Aufbau des Nervensystems

Das Nervensystem wird gebraucht zur Steuerung der leib-seelischen Gesundheitsverflechtung und besteht aus zwei verschiedenen Untergeflechten, nämlich .

willkürliche Nerven zu den Muskeln	unwillkürliche Nerven zu allen Organen
------------------------------------	--

Das unwillkürliche Nervensystem wiederum besteht auch aus zwei ganz verschiedenen Nervengeflechten: <u>Sympathikus</u> , das Nervengeflecht für Kampf und Verteidigung sofort anschaltbar durch Schreck, Angst und Stress	<u>Parasympathikus</u> , Nervengeflecht für Ruhe , und inneren Aufbau- langsam, unwillkürlich anschaltbar durch "geschehen lassen" in Harmonie mit den eigenen Gefühlen
erhöht Blutdruck, Herzfrequenz, Fettwerte und Gerinnungswerte	senkt den Blutdruck und dämpft den Herzschlag, gibt Ruhe und innere Kraft.

Die autogene Trainings-Übung beginnt mit der ersten Einstellung, der Ruhetönung, nicht als Befehl oder Sollwert, sondern als Wegweiser. Prinzip: "alles geschehen lassen, alles, was kommt, ist recht, ich bin ganz ruhig und gelassen" Die Formel "Ich bin ganz ruhig" soll zur Reflexbahnung 3 bis 7 mal innerlich gesprochen werden.

Die Rahmenbedingungen

Jeden Tag sollte ein oder zweimal geübt werden, dabei sollen Sie ungestört und unbeobachtet sein, Geräusche stören aber nicht, im Gegenteil (!) "alle Geräusche vertiefen die Ruhe". Körper und Geist verschmelzen zur seelischen Einheit, wir sollten uns selbst nicht kritisch beobachten.

Mit der Konzentration

auf die Formel "Ich bin ganz ruhig" schließen wir einen gedanklichen Kreis um uns und lösen uns aus unseren Problemen und aus dem Geschehen der Zeit bewußt heraus. Es bedarf einiger Übung, bis man so weit kommt, alles andere, Gedanken, Gefühle, Geräusche und sich selbst einfach abgleiten zu lassen und immer wieder nur diese eine Formel einzustellen. Das Bemühen lohnt sich, denn das Erlebnis einer absoluten Konzentration ist die Voraussetzung eines wirklichen Erfolges und gleichzeitig ein sehr beglückendes und tief beruhigendes Gefühl. Bei konsequentem und fortlaufendem Denken dieses einen Satzes stellt sich ein individueller Rhythmus der Hirnströmungen im Kopf ein, den wir bewußt pflegen.

Der Rückruf

ist ein ganz wichtiger Teil der Übung, der immer folgen sollte, es sei denn, Sie sind eingeschlafen und wachen naturgemäß auf. Er lautet: "Arme fest, tief einatmen, Augen auf und ganz durchstrecken". Danach sind die geballten Fäuste dreimal zur Schulter zu führen. Dadurch erreichen Sie wieder die notwendige "Betriebsspannung", aber die wohltuende Ruhe und Gelassenheit bleibt.

Notieren

Sie sich alle Fragen, die Sie zur Übung haben, hier auf und besprechen sie alles in der nächsten Stunde. Vielleicht schreiben Sie ein Bericht über jede einzelne Übung.

Wichtigste Regel:

Kein Tag ohne Autogenes Training! und: Die Übungen nicht werten sondern wirken lassen!

Ihre Praxis Dres. Jung, Heidelberg, 1993