

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 zweiten Stunde

Die Probleme, die wir in unserer leistungsorientierten uns oft überfordernden Welt mit einer wirklichen Leib und Seele umfassenden Entspannung haben, liegen darin, daß wir sie nicht erzwingen, ja nicht einmal "machen" können, sondern sie nur durch "Geschehen Lassen" erreichen und das auch nur, wenn wir in Frieden mit uns selber leben. Häufig wird in einem verzweifelten Selbstheilungsversuch die Entspannung auf chemischen Wegen gesucht: Mit Alkohol oder Tabletten. Die chemische Überflutung führt zu einer Einschränkung der freien Lebensgestaltung und bringt am Ende einen Verlust unserer Freiheit durch Angst und Enge. Es kommt zur Abhängigkeit von der Droge.

Unser Angstzentrum

-wird aktiviert von jedem ungewohnten Neuen

-wird beruhigt durch die Erfahrung des sich wiederholenden Erlebnisses

-wird genauso beruhigt durch Tabletten wie Valium, Lexotanil, Adumbran, Tavor...

Wer es mit Tabletten ruhigstellt nimmt in Kauf, daß Umweltreize und soziale Konflikte nicht mehr verarbeitet werden und - ohne Tabletten - vorher banale Reize jetzt bereits Angst bei uns auslösen. Wir sind abhängig geworden, und diese Niedrig-Dosis-Abhängigkeit tritt schon nach wenigen Wochen regelmäßigen Gebrauchs ein.

Wir setzen in der zweiten Stunde die lösende Entspannung in die willkürlichen Muskeln mit denen wir "im Leben stehen", uns "durchboxen" oder manchmal auch "im Dreieck springen" durch Denken der Formel für die Schwere: "Lösende, wohltuende Schwere". Wir sprechen mit innerer Stimme:

Der rechte Arm ist schwer (Linkshänder beginnen naturgemäß links, bei ihrem "Werkzeugarm" der die meiste Verbindung zum Kopf hat). Danach gehen wir durch den ganzen Körper im eigenen Rhythmus: **Der linke Arm ist schwer, beide Beine sind schwer, Arme und Beine sind schwer**, wohligh angenehm schwer.

Im eigenen Denkrhythmus stellen wir konsequent diese Formeln ein, konzentrieren uns ganz auf die Schwere, fühlen wie Arme und Beine zu ihrem eigenen Gewicht finden und ganz schwer auf der festen tragenden Unterlage aufliegen. Die Schwere, die sich bald einstellt, ist keine Einbildung sondern ein meßbares Faktum durch ein Nachlassen der Spannung und eine Erhöhung der Durchblutung.

Die folgende Auswahl der Gedichte von **Ringelnatz** (eigentlich Hans Bötticher, Schriftsteller und Bänkelsänger, 1883-1934) mag Ihnen beim Übergang in die wohlige Schwere und angenehme Entspannung ein einstimmender Begleiter sein.

Schwebende Zukunft

Habt ihr einen Kummer in der Brust
Anfang August,
seht euch einmal bewußt
an, was wir als Kinder übersah.

Da schickt der Löwenzahn
seinen Samen fort in die Luft.
Der ist so leicht wie Duft
und sinnreich rund umgeben
von Faserstrahlen, zart wie Spinnweben.

Und reist hoch über euer Dach
von Winden, schon vom Hauch gepustet.
Wenn einer von euch hustet,
wirkt das auf ihn wie Krach,
und er entweicht,

Luftglücklich leicht.
Wird sich sanft wo in die Erde betten.
Und im Nächstjahr stehn
dort die fetten, goldigen Rosetten,
Kuhblumen, die wir als Kind übersehn.

Zartheit und Freimut lenken
Wieder später deren Samen Fahrt.

flöge doch unser aller Zukunftsdenken
so frei aus und so zart.

Psst!

Träume deine Träume in Ruh.

Wenn du niemandem mehr traust,
schließe dieTüre zu,
auch deine Fenster,
damit du nichts mehr schaut.

Sei still in deiner Stille,
wie wenn dich niemand sieht.
Auch was dann geschieht,
ist nicht deinWille.

Und im dunkelsten Schatten
Lies das Buch ohne Wort.

Was wir haben, was wir hatten,
was wir –
eines Morgens ist alles fort.

Überall

Überall ist Wunderland,
überall ist Leben.
Bei meiner Tante im Strumpfenband
wie irgendwo dane ben.
Überall ist Dunkelheit.
Kinder werden Väter.
fünf Minuten später
stirbt sich was für einige Zeit.
Überall ist Ewigkeit.

Wenn du einen Schneck behauchst,
schrumpft er ins Gehäuse,
wenn du ihn in Kognak tauchst,
sieht er weiße Mäuse.

Komm, sage mir, was du für Sorgen hast

Es zwitschert eine Lerche im Kamin,
wenn du sie hörst.
Ein jeder Schutzmann in Berlin
verhaftet dich, wenn du ihn störst.

Im Faltenwurf einer Decke
klagt ein Gesicht,
wenn du es siehst.
Der Posten im Gefängnis schießt,
Wenn du als kleiner Sträfling ihm entfliehst.
Ich tät es nicht.

In eines Holzes Duft
lebt ein fernes Land.
Gebirge schreiten durch die blaue Luft.
Ein Windhauch streicht wie Mutter eine Hand.
Und eine Speise schmeckt nach Kindersand.
Die Erde hat ein freundliches Gesicht,
so groß, daß man's von weitem nur erfaßt.
Komm, sage mir, was du für Sorgen hast.
Reich willst du werden? - Warum bist du's nicht?

Es lohnt sich doch

Es lohnt sich doch, ein wenig lieb zu sein
und alles auf das Einfachste zu schrauben.
Und es ist nicht Großmut zu verzeihn,
Daß andre ganz anders als wir glauben.
Und stimmt es, daß Leidenschaft Natur
bedeutete im guten und im bösen,
ist doch ein Knoten im Schuhband nur
mit Ruhe und mit Liebe aufzulösen.

Lächelnd ab

Gar nicht versöhnlich genug
Kannst du sein.
Auch der größte Betrug
erntet so klein.

Ein Rotkehlchen, von Kanonen erschossen:
hat seinBlut vergossen.

Kanonen haben völlig unbewußt,
eine raue Kehle und keine rote Brust.

Mich hat unter vielen Dingen
Beispielsweise jene Nacht ans Herz gepackt,
da die Sterne unvernebelt, nackht
durch den Himmel gingen.

Schlummerlied

Willst du auf Töpfchen
fühlst du ein Dürstchen?
Oder ein Würstchen?
senke dein Köpfchen.

Draußen die Nacht, die kalte
ist düster und fremd.
deine Hände falte.
Der liebe Gott küßt dein Hemd.

gute Ruh!
Ich bin da.
Deine Mutter, Mama;
Müde wie Du

Nichts mehr sagen -
nicht fragen -
nicht wissen -
Augen zu.
Horch in dein Kissen:
Es atmet wie du.