

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 dritten Stunde

Jede Einstellung entwickelt sich von alleine aus der vorherigen. Vielleicht haben sie bei der Schwere schon gemerkt, wie die unwillkürliche Entspannung auch die Muskelwände der Blutgefäße erreicht hat, die dadurch weiter werden: Der Arm wird noch schwerer und vor allem wärmer. Dies verstärken wir mit der Formel:

Der rechte Arm strömt warm.

Auch hier folgt wieder die Generalisierung auf linken Arm und beide Beine durch Sprechen der Formel: Auch der linke Arm strömt warm, Arme und Beine strömen warm. Man stellt sich einen warmen Strom vor, der aus der Tiefe des Körpers in Arme und Beine fließt. Versuche mit elektrischen Hautthermometern zeigen, daß sich durch diese Gedankenkonzentration die Hauttemperatur um ein bis zwei Grad anhebt. Dies bedeutet eine wesentliche Veränderung im ganzen Körper, ein Strömen ausgleichender Harmonie.

Über die Kraft der Gedanken gibt es in allen philosophischen Schulen wichtige Beobachtungen, Marc Aure, (121-180), römischer Kaiser, sagt es am knappsten:

“Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken”.

Ausführlicher, aber auch heute noch sehr gut lesbar, geht Prentice Mulford, (1843-1891) amerikanischer Journalist, darauf ein. Hier ein Auszug aus seinen Essays: “Your force and how to use them” von 1885!

- *Lehre dein Kind niemals, gering von sich zu denken.* Gewöhnt es sich, so zu empfinden, so werden auch andere sich gewöhnen, es niedrig zu achten, jetzt das Kind, später den Mann.

Nichts schädigt das Individuum mehr als Selbstverkleinerung, und manches Kind tritt geschwächt durch die Last jahrelanger Nörgelei ins Leben. Lehre dein Kind, nur Erfolg zu träumen und zu erwarten. Langandauernde Erwartung des Erfolges bringt Ursachen, Mittel und Wege zu diesem Erfolge.

Einige Gesetze der Kraft und Schönheit

Unsere Gedanken formen unser Antlitz und geben ihm sein persönliches Gepräge. Unsere Gedanken bestimmen Gebärde, Haltung und Gestalt des ganzen Leibes.

Die Gesetze der Schönheit und der vollendeten Gesundheit sind identisch. Beide hängen völlig von dem Zustande des Gemütes ab, oder mit anderen Worten von der Beschaffenheit der Gedanken, die am häufigsten von uns zu anderen und von anderen zu uns strömen.

Häßlichkeit der Mienen entspringt stets der unbewußten Übertretung eines Gesetzes, bei jung und alt. Jedes Zeichen von Verfall in einem menschlichen Körper, jede Form von Schwäche, alles, was die persönliche Erscheinung eines Menschen für uns abstoßend macht, hat seine Ursache in der dominierenden Stimmung seines Gemütes.

Wenn du aufhörst, ein Geschäft in Gedanken auszubauen und zu erweitern, so beginnt es abzusterben; es erhält sich vielleicht scheinbar eine Zeitlang noch auf der Höhe, muß aber neueren Unternehmungen weichen, die ähnlichen, aber energischeren Gedankenströmen entfließen. Wichtige und große Pläne sollten oft durchgesprochen werden, doch nur mit Menschen, die ähnliche Ziele und Interessen haben. Die Besprechungen sollten regelmäßig zu derselben Zeit und womöglich auch im gleichen Raum stattfinden, nicht an einem beliebigen Ort, nicht in einem Restaurant, auf der Straße oder auf der Eisenbahn. Dadurch geht Kraft verloren, und Geheimnisse werden preisgegeben, auch wenn kein Lauscher zur Stelle ist. Das Sprichwort »Wände haben Ohren« ist eine Wahrheit. Ein Agens – unsichtbar, geschäftig, diebisch und verschlagen – lauert immer an vielbesuchten Orten, in jedem Raum, der nicht psychisch eingefriedet ist, und entwendet Geheimnisse, um sie in fremde Gehirne zu tragen.

Es ist besser, sich in die Vorstellung des wogenden Kornfeldes und der rollenden See zu versenken als sich in die Schrecken der Lokalchronik hineinzulesen. Wir ahnen gar nicht, welchen Druck wir physisch und psychisch überflüssigerweise täglich auf uns nehmen durch die Orgien der Scheußlichkeit, die uns die Tagespresse jeden Morgen vorsetzt. Was kann es irgendeinem Menschen nützen, wenn er über jedes Unglück, jedes Verbrechen und jede Schreckensszene informiert ist, die sich innerhalb vierundzwanzig Stunden auf dieser Erde zugetragen hat!

Ein Teil unserer Gedankenemanation wird von den Kleidern absorbiert, und wenn Kleider lange Zeit getragen werden, erscheinen sie förmlich gesättigt mit solchen Elementen. Jeder Gedanke ist ein Teil unseres Selbst; unser letzter Gedanke ein Teil unseres neuesten frischesten Selbst. Wer alte Kleider trägt, resorbiert in das frische Ich die Gedanken, die er längst als überlebt von sich abgetan hat – aus seinen alten Kleidern dringen in das junge Selbst Reste aller Launen und Kümernisse, Sorgen und Ärger zurück, die einst von ihm in jene Kleider strömten. Er beschwert also sein neues Ich mit dem alten, toten Ich vergangener Jahre. Dieses Launenhafte, psychisch Verweste ist es, was alte Kleider so widerlich zu tragen macht. – Neue aber befreien, machen den Geist leicht; sie sind die frische, die äußerste Haut über die Epidermis hinaus, noch nicht gefüllt und beschwert mit den geistigen Emanationen vieler Tage. Selbst Kleider aus guten Perioden des Lebens sollten nicht verwhart werden, denn man soll in altes Glück nicht zurückkriechen. Es ist somit Kraftvergeudung, alte Kleider zu tragen, sich mit seinen eigenen Leichtenteilen zu bekleiden – aus Sparsamkeit!

Nicht einmal die Schlange kriecht in ihre alte Haut zurück – aus ökonomischen Rücksichten. Die Natur trägt keine alten Kleider! Die Natur spart nie nach Menschenart am Gefieder, Fell und Farbschmelz. Sonst würde ihre herrschende Farbe bald die alter Hosen sein, und Gottes Firmament glänzte speckig wie ein Trödlerladen dritten Ranges.

Es ist heilsam, sich mit farbigen Dingen zu umgeben. Was das Auge freut, erfrischt den Geist, und was den Geist erfrischt, erfrischt den Körper.

Wir haben heute zwanzigmal mehr Farbennuancen zur Verfügung als noch vor wenigen Jahren. Im Kunstgewerbe, in der Konfektion, auf allen Gebieten der Industrie! Ich fasse das als Zeichen einer wachsenden Spiritualisierung unserer Zeit auf. Denn Spiritualität bedingt wachsende und nuancierte Freude am mannigfaltig Schönen.

Spiritualität bedeutet einfach die Fähigkeit, immer höhere und subtilere Quellen des Glückes in allen Dingen zu entdecken. So werden, dem steigenden ästhetischen Bedürfnis breiterer Schichten entsprechend, auch die Gewänder mannigfaltiger an Form und Farbe.

Ich höre manche still für sich sagen: »Wie können wir, auf denen das Leben schwer liegt, noch Zeit und Mittel nehmen, um jeder Gelegenheit ihr Kleid zu wahren, uns womöglich mehrere Male täglich umkleiden statt für das Nötigste zu sorgen?« Ich antworte: »Die Möglichkeit liegt in euch – richtet euer Willen, euer göttliches, ewiges Erbe, den Magneten, der die Dinge der Welt in euer Schicksal zieht, auch auf dieses scheinbar nebensächliche Gebiet! Weigert euch, still, fest und ohne Ungeduld, schlechte Kleider, schlechte Wohnung, schlechte Nahrung hinzunehmen – fordert das Beste –, und das Beste wird im Lauf der Zeit euer sein. Wer schlechte Lebensbedingungen fürchtet, und von Jahr zu Jahr mehr Sorgen vorausieht, setzt und erhält eine Kraft in Tätigkeit, die ihn niederdrücken, niederpressen wird – und niederhalten, daß die Fetzen an ihm und er an den Fetzen kleben bleibt.«

Träumer vollbringen weit mehr, als die Welt ahnt. Der Wahntraum des Menschen, der versunken das Treiben um sich her vergißt, ist eine Gewalt, die Taten wirkt, in einem mächtigen und unsichtbaren Reich, das noch von wenigen erforscht ist. Und auch denen, die ihr Bewußtsein so vom Leibe lösen, daß sie ihn für Augenblicke vergessen, fehlt heute noch das Wissen um die Gewalt, die sie da üben – das Wissen um die Wirkung dieser Gewalt; und so müssen ihnen die besten Resultate verlorengehen.

Die Menschen von heute sind alle atemlos, rasen jahraus, jahrein ein totes Rennen im Karussell der ewig gleichen Gedanken! Wie könnten sie in diesem abgehetzten Zustande auch nur fähig sein, Gelegenheiten wahrzunehmen, die auf ihrem Wege liegen; und wenn sie sie wahrnehmen, fehlt der Mut des spannkraftigen Zugreifens. Sie tun heute genau das gleiche wie gestern und nur, weil sie es gestern taten. Sklaven ihres eigenen Gemütszustandes, der sie an Ketten stärker als Stahl niederhält im Banne immer gleicher,

Ist der herrschende Ausdruck auf einem Gesicht die Grimasse – dann grimassieren auch die Gedanken hinter dieser Stirn. Sind die Winkel eines Mundes nach abwärts gezogen, so sind auch die Gedanken, die diesen Mund formen und beherrschen, trübe und abhängig. – Ein Gesicht ist das untrüglichsste Merkmal der Geistigkeit, daher kommt nichts an Wert dem ersten Eindruck gleich. Die Stimmung der Haut, die aus der üblen Gewohnheit, dem Körper gedanklich vorauszuweichen, stammt, beugt die Schultern vorwärts. Ein Vornehmer, der sich selbst beherrscht, hat nie »Eile«, er konzentriert seinen Willen, seine Kraft, seinen Intellekt einzig auf den einen Zweck, zu dem er den Leib, sein geistiges Instrument, in diesem einen Augenblick verwendet; so wird er daran gewöhnt, sich zu beherrschen, in jeder Geste grazios zu sein, weil sein Geist im absoluten und ungeschmälerten Besitz des Leibes und seiner Glieder ist – nicht meilenweit weg, rastlos hastend und sorgend um ferne Dinge, die erst in Stunden oder Tagen zu geschehen haben. –

Wer den Plan zu einem Geschäft, einem Unternehmen, einer Erfindung faßt, formt etwas in unsichtbaren Elementen, das so wirklich ist wie irgendeine Maschine aus Eisen und Holz. Dieser Plan, diese Unternehmung zieht wieder unsichtbare Kräfte zu ihrer Verwirklichung herbei – Kräfte, die ihre endliche Materialisierung in der Welt der Erscheinung herbeiführen. Wer hingegen ein Unheil fürchtet, in der Angst vor irgendeinem Übel lebt, Unglück erwartet, konstruiert ein Gedankenbild, eine schweigende Kraft, die nach dem gleichen Gesetz der Anziehung schädliche und zerstörende Elemente um sich sammelt. – Erfolg und Mißerfolg entspringen dem gleichen Gesetz, das diesem wie jenem dienstbar gemacht werden kann, wie eines Menschen Arm einen andern vom Ertrinken zu retten oder ihn zu erdolchen vermag!

Wenn immer wir denken, bauen wir aus unsichtbaren Substanzen etwas, das Kräfte an sich zieht – uns zu helfen, uns zu schaden, dem Charakter der Gedanken gemäß, die wir ausgesandt haben.

Dyspepsie kommt weniger von der Nahrung selbst als von der Stimmung, in der wir unsere Nahrung zu uns zu nehmen pflegen! Das gesunde Brot, in Bitterkeit gegessen, wirkt wie Gift auf das Blut. Wenn um den Familientisch alle schweigend sitzen, mit jener resignierten und gezwungenen Miene, die zu sagen scheint: »Na, das muß auch wieder überstanden werden«, und der Hausherr sich in seine Geschäftssorgen vergrübt oder in seine Zeitung und da alle Morde und Selbstmorde und Einbruchdiebstähle und Skandale der letzten vierundzwanzig Stunden in sich hineinschlingt, während die Königin des Hauses verdrossen Wirtschaftsärger vor sich hinbrütet – da wird an diesem Tisch zugleich mit den Speisen ein Element von Ärger und Trübsal und Morbidität in jeden einzelnen Organismus praktiziert, das sich in irgendeiner Art von Dyspepsie äußern wird – von einem Ende der Tafel zum andern, lückenlos, in reizender Kontinuität!

Wir müssen ohne Unterlaß das Ideal unserer selbst aufbauen; damit ziehen wir Elemente an uns, die immer helfend mitwirken, das ideale Gedankenbild zur Realität zu verdichten. Wer es liebt, der starken Dinge zu gedenken, der Berge und Ströme und Bäume, zieht Elemente solcher Kraft an sich. Wer heute sich in Kraft und Schönheit aufbaut und morgen zweifelt oder zurücksinkt in die alte Meinung der Menge, zerstört nicht –, was er im Geist aus Geist erbaute. Das Werk stockt nur – es bleibt und harret der nächsten Stunde des Aufschwungs.

Audauerin dem Gedanken der Schönheit, der Kraft, der Jugend ist der Grundstein ihrer Realisierung. Was wir am meisten denken, werden wir sein! Ihr sagt »nein!« Aber eure Patienten denken nicht: »Ich bin stark«, sondern »Was bin ich elend!« Eure Dyspeptiker sagen nicht: »Ich will einen gesunden Magen haben«, sondern: »Ich kann gar nichts mehr vertragen!« Sie können es auch wirklich nicht – aus eben diesem Grund! – Wir pflegen unsere Krankheiten, nicht uns selbst, wir wollen unsere Leiden gehätschelt sehen; haben wir eine böse Erkältung, so fleht schon unser Husten unbewußt: »Heute bin ich ein Gegenstand des Mitleids! Wie bin ich erbarungswürdig!« Bei einer richtigen Behandlung müßten der Patient und seine ganze Umgebung, mit dem Gedankenbild der Gesundheit gewappnet, gegen das Leiden zu Felde ziehen! Heilungen sind ebenso ansteckend wie Erkrankungen! Man erwischt Gesundheit wie die Masern!

Mit der wachsenden Fähigkeit, kontemplativ zu werden, verzichten sich auch Atem und Herzschlag. Die körperlich größte Zwerchfellspannung – Pratyayana, der methodische lange Ein- und Ausatmen der indischen Yogis, stellt sich von selbst ab natürliche äußere Folge eines inneren Zustandes ein mit allen wunderbaren Zeichen an Leib und Gemüt. Es gibt ein weltliches Atmen, einen psychischen Rhythmus, dessen schüchternes Korrelat die Lungenspannung darstellt. Wenn dem Strome aufbauender Gedanken lebe, in den er kraft der Tritanener Stimmungen vermag, ist befähigt, innerlich in Elementen zu absorbieren, eine Atmosphäre, freier, milder, innerlich und lebensvoller als die Luft der Erde – das Prana der Linder. Aus diesem göttlichen Äther gewinnt der Mensch das Lebenswasser! Es wird ihm in der materialen Sphäre ungeheure Kräfte verliehen. Taten des Lebens zu vollbringen, so solche not tun.

Reise immer in großem Stil, steige in den vornehmsten Hotels ab, kleide dich mit Geschmeck! Bist du dazu pehinar noch nicht innestande, so tue es wenigstens in Gedanken! Das wird der erste Schritt in der Richtung des Erfolges sein, der Strömung der Erfolgreichen entgegen! Wenn Sinn aus falscher Sparsamkeit auf das Billige gerichtet ist: billige Wohnung, billige Nahrung, billige Kleidung, getragene in die Welle der Dürftigkeit des Südwandens und Angestrichen! Unsere Pläne und Lebensansichten werden dadurch gedrückt, paralysiert, die Schwungfedern brechen. Die Atmospäre der Dürftigkeit, wenn man sie lange abhorbt, haftet an der Psyche und wird totot von allen Erfolgsgedanken geföhlt. Sie flüchten, merken sie doch das Fehlen des Elementes, das sie trägt und sie isolieren sich und unterdrücken rasch den Strom natürlicher Sympathie, der überfließen möchte.

Positive und negative Gedanken

Wir geben oder empfangen unaufhörlich geistige Elemente, wir sind wie eine elektrische Batterie, die Kraft emittierende und dann frisch gepreßt werden muß. Wenn wir uns im Sprechen, Schreiben, Denken oder einer sonstigen Tätigkeit ausgeben, sind wir positiv, sonst negativ. In diesem negativen oder rezeptiven Zustand nehmen wir Kräfte und Elemente auf, die uns zeitweise Schwächen oder dauernd Nutzen bringen können! Es gibt vergiftete Geistesströme, wie es giftige Arsenik- oder Metallampfen gibt. Wer in passiven Zustand nur eine Stunde unter neidischen, haßerfüllten, zynischen oder unfreien Menschen in einem Zimmersaule, absorbiert von ihnen ein giftiges Gedankenelement voll Kraftbeit und zerstörerischer Kraft; ein Element, unermülich-fähiglicher als chemisch nachweisbares Gift, weil seine Wirkung so viel stärker und geheimnisvoller vor sich gehen, oft erst nach Jahren (gefunden und dann irrtümlicherweise anderen Ursachen zugeschrieben werden!)

Der innere Arzt

Glaube ist die Substanz des Gewünschten. Wenn wir im Geiste ein Idealbild unseres Selbst tragen, das uns blühend, geschmeidig, stark und vollkommen dem inneren Auge zeigt, so setzen wir damit jene Kräfte in Bewegung, die uns in Wirklichkeit dazu machen.

Wir konstruieren gleichsam aus unsichtbarer Gedankensubstanz ein spirituelles »Ich« (das gesunde, schöne Ich der Zuversicht); dieses spirituelle Ich wird mit der Zeit den Leib beherrschen, seine Zellen umformen und wirklich werden. Wer eine schlechte Lunge hat, schlechte Zirkulation, irgendeinen organischen Defekt, muß sich auf äußerste dagegen sträuben, gerade das geschwächte Organ immer als krank und schonungsbedürftig im Bewußtsein herumzuschleppen. Sieh dich nie als Patient zwischen aufgestapelten Kissen ans Bett gefesselt, und sollte es auch zur Zeit der Fall sein! Wer sich tennisspielend oder im Wettlauf sieht, arbeitet damit an seiner Genesung.

Erwarte nie Krankheit oder Schmerzen für morgen, mögen Krankheit oder Schmerzen heute noch so arg gewesen sein, für morgen erwarte nur Gesundheit und Kraft. Mit anderen Worten: Gesundheit, Schönheit und Kraft müssen zum wahren Tagestraum werden, denn Traum drückt weit besser den richtigen Gemütszustand aus als Hoffnung und Erwartung.