

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 konzentrative 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 vierten Stunde

“Es atmet...”

In der nächsten Vorsatzbildung lösen wir uns von äußeren Körperteilen und stellen erstmals eine Funktion in den Mittelpunkt unseres Denkens. Die Atmung steht genau auf der Grenze zwischen bewußt steuerbarer und unbewußt gesteuerter Tätigkeit. Im Geschehenlassen der Atmung fühlen wir die wunderbar regulierende Tätigkeit des unwillkürlichen vegetativen Nervensystems.

Dazu verlagern wir den Mittelpunkt

unseres Denkens vom Gehirn in das Zwerchfell. Die Atmung soll leicht und von alleine gehen und nicht gesteuert werden. Der Übende überläßt sich dem Rhythmus der Atmung, als ob er sich in ein kleines Boot legt und sich von den Wellen sanft wiegen läßt: “Es atmet mich” Wir schwingen in dieser leichten, vorwiegend vom Bauch geführten Atmung mit. Hier schon beginnt diese Konzentration auf die Mitte: >meditari< = zur Mitte gehen, das Mitten-Maß finden.

Aus dem Buch “Weg des Derwisch” von R. Feild, Fischer Verlag (Nr.3387) ist der folgende Text, der aus islamischer Quelle die Atemmeditation schildert... es gibt so viele Wege:

Ich starb als Mineral und wurde Pflanze:
als Pflanze starb ich und wurde Tier,
ich starb als Tier und wurde Mensch.
Warum also fürchten, im Tod zu Nichts zu werden?
Bei meinem nächsten Tod
werde ich Schwingen hervorbringen und Federn wie Engel
dann, mich höher noch aufschwingend als Engel -
was ihr nicht erdenken könnt,
ich werde es sein.
Mevlâná Rumi

“Und heute werde ich dir etwas vom Atmen beibringen. Atem ist das Geheimnis des Lebens, denn ohne Atmung wäre nichts. Richtiges Atmen erlaubt dir zu wählen, auf welche Weise du reisen willst. Denk an den Wind -er bläst und trägt alles mit sich, was leicht genug ist, von der Erde aufgehoben zu werden. Er nimmt den Duft der Blumen auf, er trägt die Blätter fort, wenn sie von den Bäumen fallen, und er bringt den Samen der Pflanzen dorthin, wo er Wurzeln schlagen kann. Darin liegt eine wichtige Botschaft: Der Atem bringt uns in diese Welt und er trägt uns wieder fort aus dieser Welt.

Die Übung, die ich dir beibringe kannst du jeden Tag ausführen, jeden Augenblick bis ans Ende deines Lebens. Das erscheint leicht, aber wie jeder Augenblick anders ist, so ist auch jeder Tag anders, und zuweilen mag es dir

unmöglich sein, dich zu konzentrieren. doch nach und nach wirst du begreifen, wie wichtig das ist.

Zunächst mußt du lernen, die feinstofflichen Körper zu läutern, indem du die Vorstellung des physischen Körpers aufgibst; dann kannst du zu jeder unsichtbaren Matrix gelangen, aus der heraus der Körper beständig gebildet wird. Wenn du lernst, dich selbst zu läutern, wirst du imstande sein, klarer zu sehen, denn die Gedankenstrukturen und Projektionen, die die klare Sicht und das innere Gehör beeinträchtigen, beginnen sich dann aufzulösen.

Vergewisere dich zuerst, daß dein Rücken aufrecht ist und dann beobachte einfach das Heben und Senken des Atmens. Es gehört viel Übung dazu, und nur wenige Menschen sind bereit, sich genügend da darum zu bemühen. Wenn es dir gelungen ist, einfach nur deinen Atemzügen zu folgen, wirst du begreifen, daß wir von Gedanken beherrscht sind, die uns bald hierhin, bald dorthin tragen. Folge deinem Atem, um dich nicht mehr von diesen Gedanken bewegen zu lassen.

R. Feild

Der folgende Text ist aus westlicher Quelle, Graf Dürkheim ist der Autor, das Buch heißt: "Der Alltag als Übung".

Zur Atem Übung im AT

PRAXIS DER JUNGE - 13021

*
Spannung — Entspannung. Gespanntheit und Gelöstheit sind zwei Seiten jedes lebendigen Ganzen. Der Mensch unserer Zeit aber pendelt zwischen den sich ausschließenden Zuständen «Verspannung — Auflösung» hin und her. Auch wo er von Entspannung redet, sucht er in Wahrheit oft nichts als die entgrenzende Auflösung — nur um sich alsbald wieder neu zu verspannen. Was wir lernen und immer wieder üben müssen, ist eine Gelöstheit, die nicht auflöst, sondern im Gegenteil wesensgemäße Spannung und neue Formwerdung auslöst. Der Sinn jeder rechten Entspannung ist nicht eine wohlige Aufhebung jeglicher Spannung, sondern eine Umspannung zur rechten Spannung hin. Dieses Entspannen ist aber ebensowenig wie die Übung der rechten Mitte eine nur körperliche, technische Übung, sondern meint immer eine personale Verwandlung. Wir müssen lernen, uns — nicht unseren «Körper» — in der rechten Weise zu lösen. Dies bedeutet mehr als nur eine Entspannung der Muskulatur. Die Schultern fallen zu lassen oder aber «sich in den Schultern loszulassen» ist grundsätzlich zweierlei. Jenes ist eine technische Übung, deren Erfolg rein äußerlich ist und ohne bleibende Wirkung; dieses ist eine Umstellung der ganzen Person. Jede Verspannung ist Ausdruck einer Befangenheit im weltabhängigen Ich. So geht es darum, daß wir lernen, uns als Ich loszulassen, und dies nicht nur dann, wenn wir ausgesprochen verspannt sind oder erschreckt oder ärgerlich «hochgehen» und uns abwehrend oben festhalten, sondern immer.

*
Jedes Loslassen desjenigen Ichs, das uns in der Verspanntheit festhält, führt eine leibhaftige Veränderung des ganzen Menschen herbei. Die Fehlspannung wird uns oft nur als körperliche Verspannung bewußt. Wir müssen ihrer aber als personaler Fehlhaltung gewahr werden und lernen, uns selber in unserer Gesamthaltung loszulassen. Nur dann werden wir allmählich gelassen. Den Halt, den die oben, im Ichraum zentrierte Spannung verleiht, kann man, ohne auseinanderzufallen, nur fahrenlassen, wenn man sich «woanders», das heißt in der rechten Mitte, niederzulassen und zu verankern gelernt hat.

*
So wie die Übung der rechten Spannung, so auch wird die Übung des Atmens in ihrem eigentlich menschlichen Sinne verfehlt, wenn man sie ausschließlich als eine körperliche Übung betrachtet, die der Gesundheit oder der Steigerung der Leistungskraft dient. Es ist ein trauriges Zeichen, wenn man unter dem Atem nichts anderes mehr versteht als ein Einziehen und Ausblasen von Luft. In Wahrheit ist der Atem der Odem des Großen Lebens, der alles Lebendige durchwaltet und so auch den Menschen als ganzen Menschen bewegt, ihn also als Seele, Geist und Leib lebendig erhält. Er ist die Bewegung, darin der Mensch sich öffnet und wieder schließt, sich hingibt und wieder zurückempfängt, sich läßt und wieder findet etc. Wenn der Atem nicht in Ordnung ist, ist der Mensch nicht in Ordnung, nicht nur sein Leib. Jede Störung des Atmens zeigt eine Gestörtheit des ganzen Menschen auf dem Weg zu sich selbst an. Schlechter Atem beeinträchtigt die Leistungskraft. Aber die Blockade des Wesens, die sich in ihm ausdrückt und eingefleischt hat, wirkt sich auf die gesamte innere Entwicklung aus. So wie sich aber im falschen Atem die Verstelltheit des Wesens nicht nur ausdrückt, sondern fortschreitend verhärtet, so bedeutet der rechte fließende Atem, daß der Weg zur Entfaltung aus dem Wesen frei ist.

Der verbreitetste Fehler des Atmens ist der, daß der Mensch nicht aus seiner Mitte atmet, sondern zu weit oben, so daß die unbewußte Tätigkeit des Zwerchfells durch eine Tätigkeit der Brustmuskulatur ersetzt ist. Dann ist an die Stelle des natürlichen Wesensatems der widernatürliche Ichatem getreten, durch den der Mensch bewußt oder unbewußt macht, was, wenn es wesensgemäß ist, von selber geschieht. Wo sich dieser Fehlathem einmal eingespielt hat, steht er der Personwerdung im Wege; denn die Fehlhaltung, die hier vorliegt, betrifft nicht nur den Atem, sondern drückt eine Grundformel aus, die den ganzen Menschen als Subjekt beherrscht und ihn rundherum in seiner Wesensentfaltung verhindert.

*
Es gibt vielerlei Atemübungen, von Menschen erfunden und für vielerlei Zwecke von Nutzen. Über ihre Richtigkeit kann man streiten. Aber es gibt nur eine unbestreitbare Übung des Atmens, der nicht vom Menschen erfunden, sondern ihm eingeboren und wesensgemäß ist: Ihn zuzulassen! In dieser Übung geht es nur darum, dem Atem seine naturgegebene Form zu erhalten oder wiederzugeben und das bedeutet: zuzulassen, was uns von selbst ohne unser Zutun als ganz natürliches Ausströmen und Einströmen im Geben und Nehmen rhythmisch bewegt. Angesichts der durch die Herrschaft des Ichs betonten Fehlform, bei der wir unwillkürlich dem vollen Ausströmen Widerstand leisten und dann den Atem einziehen, besteht die für die meisten förderliche Grundübung des Atmens vor allem in einem Zulassen des vollen Ausatems. Dann kommt der rechte Einatem ganz von allein. Auch das darf nicht im Sinne einer Körperübung erfolgen, sondern so, daß wir uns selbst vertrauensvoll und ohne Reserve in den ausströmenden Atem hineingleiten lassen. Im vollen Ausströmenlassen des Atems bekundet sich das Vertrauen zum Leben. Verhalten ist der Atem bei dem, der sich selbst und dem Leben mißtraut! So also handelt es sich, wie bei der Übung der rechten Haltung und der rechten Gelöstheit, auch bei der Übung des rechten Atmens allem zuvor um ein Loslassen des sich ewig festhaltenden und sichernden Ichs. Nur so kommen wir aus unserer hochgeschraubten Verspanntheit und Verspanntheit heraus und werden aufgeschlossen gegenüber unserem Wesen und in der Wiedereinwirkung mit ihm frei zur Gewinnung der unserem Inbild entsprechenden Gestalt.