

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 fünften Stunde

In der fünften Stunde nehmen wir unser Herz in die Hand. Wir sind ganz in diesem Organ, das die engste leib-seelische Verbindung zu unseren Gedanken und Gefühlen hat, und aus der Not heraus vielleicht zu hartherzig geworden ist, oder vielleicht zu weichherzig für diese Welt geblieben ist.

Das Herz schlägt ganz ruhig
heißt die Formel und wir können sie erweitern auf "Das Herz schlägt ganz ruhig, gleichmäßig, kräftig, imTakt." und koppeln so die vielen Nervenverbindungen vom Hirn zum Herz ab, lassen es zu sich selber kommen. Lassen wir ruhig die Gedanken weiter ihren irren Wirbel drehen, wir entkoppeln diese Verbindung und sind ganz im Herzen. Den Herzschlag annehmen, wie er ist, das ist unsere heutige Aufgabe.

Liegen eine Sternennacht und lauschen,
wie der Kahn an seiner Kette zieht
und die Welle flüstert und entflieht
und die Wipfel leis dawiderrauschen

Wie es seufzt und rüttelt ohne Ruh,
Freiheit wider Knechtschaft einzutauschen!
Armes Herz, so zerrst und stöhnst auch du.
Eine Nacht so seinem Schicksal lauschen.

Dieses meditative Gedicht ist von Christian Morgenstern (1871-1914), wie auch die folgenden, die zur gedanklichen Einstimmung helfen.

...denn zu fragen ist
nach den stillen Dingen,
und zu wagen ist,
will man Licht erringen;
wer nicht suchen kann,
wie nur je ein Freier,
bleibt im Trugesbann
siebenfacher Schleier.

Mittag

Tage gibt es, da des Mittags Bläue
übermild um braune Berge zittert
und in unaussprechlich linder Läue
sie wie Himmelsliebessrausch umwittert.

Ja, wie Liebe bricht es aus den Räumen,
und nur noch aus Frauenaugensternen
kannst du dies aus fast zu seligen Träumen
hergesunkene Gottesleuchten lernen.

Der Wiesenbach

Kühl-und-Klarer! Ohne Laut
führst du über Moos und helle
Steine die bewegte Welle,
Busch und Wiese gleich vertraut.

Blätter, Blumen, Früchte schwanken
dann und wann auf dir dahin,
wie verlorene Gedanken
einer großen Träumerin.

Hochlandschweigen

Stille, Stille... nur des Baches
fernes Rauschen in der Kluft
und des Abendwindes schwaches
Flügeln durch die helle Luft.

Wettertanne ruht und feiert.
Gipfelgold vergeistert sacht.
Und ein zart Gewölk entschleiert
zögernd das Gestirn der Nacht.

Später Abend

Welch ein Schweigen, welch ein Frieden
in dem stillen Alpentale.
Laute Welt ruht abgeschieden.
Silbern schwankt des Mondes Schale.

Von den Wiesen strömt ein Düften.
Aus den Wäldern lugt das Dunkel.
Brausend aus geheimen Klüften
bricht der Bäche fahl Gefunkel.

Überm Saum der letzten Bäume
weiße Wände stehn und steigen
in die blauen Sternräume.
welch ein Frieden, welch ein Schweigen!

(1902)

Wir sitzen im Dunkeln...
Der Vorhang rauscht leise...
Sternblumenkreise
durchs Fenster funkeln...

Wir träumen und trinken
die ewige Ruh...
Unsere Wesen sinken
schweigend sich zu.

Leiser wird die Hand, der Mund,
stiller die Gebärde.
Heimlich, wie auf Meeresgrund
träumen Mensch und Erde.

Ihre Praxis Dres. Jung: **“Kein Tag ohne autogenes Training”!**

Sie können gerne zu späteren Gruppen wieder dazukommen, der Anschluß gelingt nach einer Übungspause in der Gruppe leichter