

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 sechsten Stunde

Wir kommen jetzt in die körperliche Mitte, in die tiefste Kernstelle unseres Leibes, wo etwas tiefer als der Nabel und ganz im Inneren, hinter allen Bauchorganen und vor der Wirbelsäule ein uraltes Nervengeflecht sitzt, in dem die Informationen aller unwillkürlichen Nerven verschaltet werden und somit hier durch Informationsaustausch und Abgleichung das entsteht, was wir als gesundes Zusammenspiel des Körpers, kurz als Harmonie empfinden. Die Mediziner nennen diese Stelle bezeichnender Weise das Sonnengeflecht oder den Plexus Solaris, zum einen weil er aussieht wie eine kleine Sonne mit den ausstrahlenden Nervenästen, zum anderen weil das allumfassende lebenspendende Element der Sonnenstrahlen in der Bedeutung auch symbolhaft für das Sonnengeflecht ist.

Das Sonnengeflecht strömt warm, heißt der formelhafte Vorsatz, und wir spüren diesen Wärmestrom aus der Mitte und Tiefe unseres Körpers pulsierend durch unseren ganzen Leib. Wir versinken mit der ergänzenden Formel: "Ich bin ganz in meiner Mitte" in dieser wohligen körperlichen Geborgenheit und wir haben mit den Worten: "Ich bin ganz..." auch unsere Einheit, die in der ersten Übung "Ich bin ganz ruhig" schon anklang, jetzt erspürt und erfahren.

Wir haben hiermit die Grundeinstellungen des Autogenen Trainings erlernt, alles was jetzt kommt in den nächsten Stunden, ist Arbeiten mit unseren Problemen und mit häufigen Krankheitsbildern wie Kopfschmerz, Schlafstörung, Versagensängsten, Leistungsabfall und auch körperlichen Erkrankungen, wie Asthma, Herzstörungen, Magengeschwüren und auch Erkrankungen, wo das leib-seelische Zusammenspiel so gestört ist, daß es zu häufigen Infekten kommt.

Ich fasse die Grundeinstellungen nochmal zusammen:

1. Ich bin ganz ruhig
2. Der rechte Arm ist schwer (Schwere auch in linkem Arm und in beiden Beinen)
3. Der rechte Arm strömt warm, Wärmegeneralisierung wie oben
4. Es atmet
5. Das Herz schlägt ganz ruhig
6. Das Sonnengeflecht strömt warm.

Vielleicht noch nie so wie heute waren die Menschen von einer Sehnsucht nach Stille erfüllt und so bereit, der Stille Raum zu geben – wenn sie nur wüßten, wo diesen Raum finden.

Wir sind umdröhnt vom Getön einer technisierten Welt, leiden mehr denn je unter dem Lärm raumzeitlicher Enge, und kaum einer kann dem Gekreisich häßlich sich überschlagender Stimmen entgehen, darin in allen Sphären des Daseins die innere und äußere Not laut wird.

Aber die Allgegenwart der zerstörenden Mächte, die uns von außen bedrohen und von innen vergiften, weckt, wo der Kern noch gesund ist, unweigerlich die Sehnsucht nach dem Unzerstörbaren; so auch weckt das Leiden unter dem Lärm die Sehnsucht nach dem Segen der Stille, nach einer Stille, die nicht die Stille des Todes, sondern die Stille des sich erfüllenden Lebens ist.

Doch ist es nicht so, als fehle dem Menschen von heute die Fähigkeit, die Bereitschaft oder der Mut zur wahren Stille? Fürchtet er nicht die Stille? So als sei sie nichts anderes als eine Schrecken erregende Leere, vor der ihn, wo immer das Leben ihn einmal einen Augenblick lang aus ihrer Tiefe berührt, der horror vacui ergreift.

Gern rechtfertigt der Mensch die Entwesentlichung seines Daseins mit den äußeren Bedingungen des Lebens. Aber tut er es mit einem reinen Gewissen? Kommen nicht doch in jedem Leben der Augenblicke genug, in denen ihn die Wahrheit der Stille anblickt und der Ruf aus dem Wesen ihn in den Stimmen der Stille erreicht?

Es lebt im Menschen ein geheimes Wissen darum, daß die rechte Stille, nach der die Seele sich sehnt, mehr ist als nur das wohlthuende Fehlen von Lärm, mehr auch als ein bloßes Gegengewicht an Ruhe gegen Unruhe und Überforderung seines Leibes, auch mehr als die bloße Voraussetzung alles Lebens im Geiste oder als die Bedingung seelischer Gesundheit. Es ist ein Wissen, daß echte Stille grundsätzlich mehr ist als die Voraussetzung oder Bedingung glückhaften Lebens, daß sie vielmehr gleichbedeutend ist mit der Erfahrung sich erfüllenden Lebens selbst! Auch in unserer Zeit ist die Urfahrung des Menschen noch nicht vollends verschüttet, daß er immer, wo er wahrhaft glücklich ist, still wird, und daß umgekehrt dort, wo er vermag, wahrhaft stille zu werden, das wahre Glück ihm erst aufgeht.

Karlfried Graf Dürckheim

Wer mit den Augen
der Andacht geschaut,
wie die Seele der Erde
Kristalle baut,
wer die Flamme
im keimenden Kern gesehen,
im Leben den Tod,
Geburt im Vergehn —
wer in Menschen und Tieren
den Bruder fand
und im Bruder den Bruder
und Gott erkannt,
der feiert am Tische
des heiligen Gral
mit dem Heiland der Liebe
das Abendmahl —
er sucht und findet,
wie Gott es verhiess,
den Weg
ins verlorene Paradies.

War der Abend schön, so machten wir alle nach der Abendmahlzeit noch einen Spaziergang über die Anhöhe hin, um die Seeluft und die Kühle zu genießen. Man ruhte in der Laube aus, lachte, plauderte, sang ein altes Lied, welches wohl so viel wert war wie das neumodische Getriller, und schließlich ging man zu Bette, zufrieden mit seinem Tag und nur von dem Wunsch beseelt, am nächsten Tag wieder einen solchen zu erleben.

Jean Jacques Rousseau

Sommerfrische

Zupf dir ein Wölkchen aus dem
Wolkenweiß,

Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser.
Weil's wohltut, weil's frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
Und hast eine bei dir, dann spiel, was dir
kommt.

Und laß deine Melodien lenken
Von dem freigegebenen Wolkenezupf.
Vergiß dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen, als ein
Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz

Nimm einen Sonnenblumenkern und pflanze ihn in der Erde Mutterschoß und warte andachtsvoll: er ringt sich los, ein kleiner Stiel reckt sich im Sonnenglanze er wächst, wird stark und groß, umarmt von seiner Blätter grünem Kranze — bis sich das Ganze sonnenüberglüht zur Knospe krönt und eine Blume blüht.

Und in der Blüte, Kern an Kern gereiht, ruht tausendfältig künftige Wesenheit. Und pflanzt du die tausend Kerne wieder ein: es wird dasselbe Bild, dasselbe Gleichnis sein. In tausend Blüten abertausend Keime senke die Seele allumfassend — und dann lenke langsam und rückwärtsschauend die Gedanken heim und denke: das alles war im ersten Keim.

Der Mensch soll arbeiten; aber nicht wie ein Lasttier, das unter seiner Bürde in den Schlaf sinkt und nach der notdürftigsten Erholung der erschöpften Kraft zum Tragederselben Bürde wieder aufgestört wird. Er soll angstlos mit Lust und mit Freudigkeit arbeiten und Zeit übrig behalten, seinen Geist und sein Auge zum Himmel zu erheben, zu dessen Anblick er gebildet ist.

Johann Gottlieb Fichte

DAS ANDERE UFER

Einmal wird ein Ende
aller Irrfahrt sein.
Müdgewordne Hände
Ziehen die Segel ein.

Leise ruft der Rufer
allen Sturm zur Ruh.
Einem andern Ufer
Treibt der Nachen zu.

Und die vor mir gingen,
schauen nach mir aus,
um mich heimzubringen
in mein Vaterhaus.

Wortlos knie ich nieder
in den Silbersand.
Nimm mich, nimm mich wieder,
seliges Sonnenland!

Manfred Kyber

Löwenstein, 22/8/24.