

**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 achten Stunde**

Heute ist die formelhafte Vorsatzbildung besprochen worden, die im Negativen schon Tausende von Jahren bekannt ist: *„Denn was ich befürchtet habe, ist über mich gekommen und was ich sorgte, hat mich betroffen.“ Hiob 3,25.* Positiv sieht unsere Werbung das: **“Guinness is good for you!”**

Eine unkontrollierte Vorsatzbildung geschieht auch im Unterbewußten und formt dann, oft unheilvoll, unser Verhalten

#### **Die Geschichte mit dem Hammer**

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern grüßte er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich.- Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er *“Guten Tag”* sagen kann, scheid ihn unser Mann an: *“Behalten Sie Ihren Hammer, Sie Rüpel!”*

(Paul Watzlawick, Anleitung zum Unglücklichsein)

Genauso wie wir an die sechs Grundeinstellungen die Kopfübung angehängt haben, können wir eine selbst gewählte Formel jetzt anfügen, und beginnen dabei mit der autogenen **Trainingsarbeit an der eigenen Persönlichkeit**, ein sehr feiner und schöner Weg vom allgemeinen Autogenen Training hin zu **meinem Autogenen Training**. Dabei ist die Gestaltung der Formel völlig frei, bewährt hat sich aber, wenn sie möglichst

kurz  
klangvoll  
rhythmisch, evtl. reimend  
positiv  
einprägsam und vor allem  
auf mich bezogen und von mir geschaffen ist.

Prof. I.H. Schulz,

der Begründer des Autogenen Trainings, hat auf die Frage seiner Schüler, "Ich habe jetzt das Autogene Training perfekt gelernt, was soll ich damit anfangen?" frappierend und kurz gesagt: "Was stört Sie?"

Diese Frage, "was stört mich"

in der Ruhe der tiefen Versunkenheit an mich gestellt, zeigt mir den Weg zu meinem formelhaften Vorsatz. Ich muß das Ziel in aller Deutlichkeit vor meinem inneren Auge imaginieren, mir ein Bild davon machen, wie ich dieses Problem gelöst haben werde und wie es dann in mir aussieht und wie es mir dann geht. Von dieser positiven Erfolgsdarstellung ausgehend mache ich eine kurze formelhafte Beschreibung dieses erreichten Zustandes und bearbeite diesen Text dann immer weiter, bis er mir gefällt, bis er gefällig in meinen Ohren liegt.

Diese Formel übe ich regelmäßig

und zeitlich gleichlang wie die anderen Einstellungen. Sie ist aber das freie Arbeitsmaterial, und sie ist Werkzeug. Ich kann sie verändern, wenn sie sich erfüllt oder auch, wenn sie sich als für diese Situation als nicht ausreichend erwiesen hat. Sie ist vor allem kein notwendiger Teil des Trainings, das auch ohne solche eigenen Formeln seine ganzheitliche Wirkung auf unsere Seelenharmonie bewirkt. Sie kann aber eine sehr nützlicher Teil sein.

Ein sittlich moralischer Imperativ

soll diese Formel aber nicht sein, sondern ihre Basis liegt genau wie auch die anderen Elemente des autogenen Trainings im zulassenden, einstimmenden "alles was kommt, ist recht", im Geschehen Lassen der Wesenseigenschaften meiner Person. Also nicht wollen, sollen, müssen, sondern erwarten, geschehen lassen, erfüllen.

Zum Abschluß

möchte ich Ihnen einige Buchempfehlungen geben, die die Vielfalt der Wege zum AT zeigen.

Autogenes Training, I.H. Schulz, Georg Thieme Verlag

Konzentrierte Entspannungstherapie, Dogs, Braun Verlag

Autosuggestion und Heilung, Rauch, Haug Verlag

Die Quelle Ihrer Kraft, Murphy, Goldmann Verlag

Dein Glaube hat dich gesund gemacht, Schäfer, Goldmann

Das ist Autogenes Training, Karl Rosa, Kindler Verlag

Der Alltag als Übung, Graf Dürkheim, Huber Verlag

Kunst des Müßigganges, Hesse, Surkamp Verlag

Einladung zum Zen, Viallet, Olden Verlag

Selbstsicherheit sollte sein wie der feste Boden in meiner eigenen Seele, auf dem ich aufbauen kann und von dem aus ich alle Dinge in Ruhe und Gelassenheit betrachten kann. Dieser feste Boden wird mir aber nicht geschenkt, sondern an dem muß ich arbeiten. Weiterüben im autogenen Training! Ihre Praxis Dres. Jung