

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 neuen ersten Stunde
im Oberstufenkurs des Autogenen Trainings
also zur neunten Stunde

Das innere Auge

Wir werden diese nächsten acht Abende nutzen, das innere Auge zu schulen. Dieses Auge liegt im Inneren unseres Hinterhauptes. Hier entstehen die **Traumbilder**, die keinen unmittelbaren Zusammenhang mit den Zuflüssen der Netzhaut des Augapfels haben, sondern aus dem Erlebten und Erdachten und Erspürten und Erworbenen (durch Gene und Schicksal) kommen.

Träume

sind aber wenig beeinflussbar, schnell vergessen und meist nie gemerkt, nur der Aufwachraum wuselt noch ein wenig durch die Morgengedanken. Träume können aber auch Alpträume sein, wo wir durch Fegefeuer gezwungen werden und in Abgründe stürzen.

Im Oberstufenkurs lernen wir

mit diesem inneren Auge in unser Wesen zu schauen, ohne Angst und mit der großen Kraft des "Geschehen lassen Könnens". wir können uns jederzeit zurücknehmen (der übliche Rückruf) oder eine Stufe zurückgehen: Auf die sechs Grundeinstellungen des AT. Jedes Üben der Oberstufe verlangt vorher die Einstellungen des AT bis zum Sonnengeflecht oder zur Stirnkühle, und dann wird, möglichst nur einmal pro Woche, und möglichst in dem beschützenden Rahmen einer ärztlich geleiteten Gruppe die erreichte tiefe Entspannung, die Trance durch die rückmeldefreie Bewegungslosigkeit des materiellen Körpers genutzt, um die erste Einstellung zur Öffnung des inneren Auges zu trainieren, wir geben dazu folgenden Impuls:

"Vor meinem inneren Auge entwickelt sich eine Farbe. Ich sehe die Farbe"

In dieser Einstellung bleiben wir ungefähr eine halbe Stunde. Der Rückruf geht dann über die einzelnen Stufen des AT und das Wiederherstellen der Betriebsspannung durch den Faustschluß vor der Schulter. Anschließend können Notizen über das Erlebte gemacht werden, darüber gesprochen wird erst nach 7 Tagen

Hier einige Gedanken von Karlfried Graf Dürckheim, einem der großen deutschen Zen-Meister: Zen und Oberstufen-AT begegnen sich in den meditativen Übungen.

Alle echte Meditation

geht über zwei Stufen. Sie beginnt mit der **Konzentration**, in der der Mensch sich selbst vom Willen her zusammennimmt und die Kraft seines fixierenden Ichs auf das Insgesamt dessen richtet, woran, worin und wozu sich die Verwandlungsübung vollzieht. Diese Konzentration erfolgt mit den Kräften des Ichs, das gegenständlich fixiert, unterscheidet und etwas will. In dieser Konzentration setzt sich der Mensch mit dem Gegenstand seiner Meditation auseinander. Diese Auseinandersetzung geschieht als waches Erkennen seiner eigenen Fehlform und der Störfaktoren in seinem Inneren, oder im Begreifen und klärenden Wahrnehmens des Gegenstandes, der zum Meditieren gewählt ist, sei es ein Bild, ein Wort, der Atem oder sonst was.

Ohne diese vorangehende konzentrierte Übung, die den ganzen Menschen in sich und auf etwas hin versammelt, gibt es keine Meditation, aber dies alles ist noch nicht Meditation. Sie beginnt erst dort, wo das vom Ich Ergriffene das Ich ergreift und aus der gegenständlichen Auseinandersetzung eine inständige Ineinandersetzung wird. Hierbei verwandelt sich die Form des Bewußtseins vom männlich-aktiven, sich auf etwas hinrichtenden Pfeil zur weiblichen Schale, die aufnimmt und sich ohne aktives Zutun des Ichs füllt. Aus einer Aktion wird eine Passion.

Meditation kommt von "**meditari**", bedeutet **Zur-Mitte-Hingegangen-Werden**, nicht ein aktives zur Mitte hin Gehen. Diese "Mitte" ist aber nicht etwas, worauf sich wie auf einen Gegenstand der Mensch konzentriert, sondern etwas, das den Menschen konzentriert, in dem es ihn von Innen und nach Innen hin versammelt. Diese Mitte ist letztlich das eigenen Wesen, der transzendente Kern des Meditierenden selbst. Zuletzt wird die Mitte als ein Zustand erfahren, in dem sich der Gegensatz von Subjekt und Objekt immer mehr auflöst. Voraussetzung jeder Meditation ist, daß man den Sinn der Übung im Voranschreiten auf dem inneren Weg sieht und nicht in einer Steigerung seiner Leistung und Weltfähigkeiten.

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

Und in der Blüte, Kern an Kern gereiht,
ruht tausendfältig künftige Wesenheit.
Und pflanzest 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 rückwärts schauend
die Gedanken heim und denke:
das alles war im ersten Keim.
Manfred Kyber 1924