

ANTI - OKKULTISMUS - INFO

Nr. 1/1999

EIN INFORMATIONSDIENST DES FAITH • CENTER • HANNOVER

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Autogenes Training - Progressive Muskelentspannung

VORBEMERKUNG

I. Ziele und Versprechungen

Glaukt man der einschlägigen Literatur, dann sind Entspannungstechniken ein universales Wunderprogramm. Mit Hilfe von Entspannungstechniken ist (fast) alles möglich: Sie beruhigen, entspannen, bekämpfen den Streß; sie helfen bei psychosomatischen (vegetativen) Störungen und Krankheiten wie z.B. Angst, Schmerz, Sucht, Schlafproblemen, Asthma, Herz- und Kreislaufproblemen; sie führen zur Selbsterkenntnis und zum Selbst; sie fördern

- Gesundheit und Konzentration
- Anlagen und Begabungen
- Phantasie und Kreativität
- Selbstsicherheit und Selbstvertrauen
- die Selbstheilungskräfte des Körpers
- die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und
- die Toleranz

- Selbstbestimmung, Selbstkritik, Selbstkontrolle, und sie führen zur
- Leistungssteigerung
- Verbesserung des Gedächtnisses und der Merkfähigkeit
- Persönlichkeitsentwicklung und
- Bewusstseinerweiterung.

Autogenes Training hilft in allen Lebenslagen: in der Schule, in der Medizin, im Spitzensport, im Geschäftsleben und in der Kunst¹

II. Grundtechniken

Heute gibt es eine Fülle sog. Entspannungstechniken. Dazu rechnen vor allem

- das Autogene Training (nach Schultz)
- die Progressive Muskelentspannung (nach Jakobson)
- die Atemtechniken sowie
- Meditation, Yoga und Tai Chi
- Akkupressur und Massagen
- Hypnose und Selbsthypnose

- Visualisierungen, Imaginationen und Fantasiereisen und die
- Eutonie.

Hier sollen nur die ersten drei Entspannungstechniken behandelt werden, da die übrigen Techniken in anderen Schriften analysiert und kritisiert werden.

1. Autogenes Training

Das Autogene Training wurde ursprünglich von Prof. Schulz entwickelt und hat inzwischen einen weltweiten Siegeszug angetreten. Es gilt als „Yoga des Westens“ und wird insbesondere von Psychologen und Medizinern ständig weiterentwickelt. Inzwischen gibt es eine kaum noch überschaubare Flut von Veröffentlichungen zum Autogenen Training. Dennoch läßt sich die Kernidee des Autogenen Trainings in wenigen Sätzen zusammenfassen:

Zum Autogenen Training gehören ein rituelles Setting und

rituelle Körperhaltungen. Dazu zählen

- Ein ruhiger, abgedunkelter Raum - bequem sitzen/machen - Augen schließen - Rückenlage auf dem Boden, Droschenkutschhaltung - gerader Rücken - parallele Beine - ruhig und tief atmen usw.

Dabei sollen bestimmte „Formeln“ - wie z.B. die Ruhe-, die Schwere- und die Wärmeformel - wiederholt werden: Ich bin ruhig und gelöst; mein Körper (Arm, Bein) ist schwer (warm).

Diese Übungen führen zur

- Ruhe, Stille und Leere des Geistes
- Einschränkung und Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen Punkt, in diesem Fall auf bestimmte Körperregionen und Körperempfindungen
- ~~Aus-~~Ausschaltung des Verstandes und des Denkens
- Visualisierung körperlicher Befindlichkeiten (warm, schwer, kühl)
- Abwendung von der Außenwelt und Hinwendung zur „Innenwelt“
- zur Abschaltung und Einschränkung der Wahrnehmung der Außenwelt, des Denkens, Wünschens und Wollens nach dem Motto: Nichts hören, nichts sehen, nichts sagen, nichts wollen, nichts wünschen, nichts denken; alle Wünsche und Sorgen loslassen...²

Weitere Grundtechniken des Autogenen Trainings sind

- die Konzentration auf den Solar-Plexus (ein Chakra der indischen Yogalehre) sowie

- die Fixierung des Blickes auf das Dritte Auge, die Nasenwurzel, den Punkt zwischen den Augenbrauen, sog. Oben-Innen-Stellung der Augen³

2. Progressive Muskelentspannung

Auch zur Progressiven Muskelentspannung (Relaxation) gehören ein rituelles Setting und rituelle Körperhaltungen:

Ein ruhiger, abgedunkelter Raum - Rückenlage auf dem Boden - bequem machen - die Augen schließen - alle Sorgen vergessen - die Gedanken ziehen lassen.

Bei der Progressiven Muskelentspannung (nach Jakobson) geht es im Kern darum, alle Muskelpartien des Körpers nacheinander (oder gleichzeitig) im Wechsel anzuspannen und zu entspannen und die Aufmerksamkeit auf die entsprechenden Körperregionen (Muskelgruppen) und Körperempfindungen zu konzentrieren und zu fixieren⁴

3. Atemtechniken

Entspannungsübungen sind immer mit Atemübungen verbunden. Dabei soll der Atem beobachtet, gezählt, kontrolliert, reguliert, rhythmisiert, durch die Nase, die Nasenflügel, in den Bauch, in die Lunge, in Lungenhälfen oder Bauchräume gelenkt oder gezogen, vertieft, verlangsamt, zeitweise angehalten oder herausgepreßt werden. Meist soll man dreimal tief einatmen oder den Atem mit der Silbe „Ha“ ausstoßen.

Die meisten Atemtechniken kommen aus den fernöstlichen Lehren des Yoga und Tai Chi, letztlich aber aus den religiösen Lehren des Hinduismus. Mit den Atemübungen sind vielfach Vorstellungs- oder Visualisierungsübungen verbunden. Man soll sich vorstellen, wie der Atem, die Atemluft durch den Körper, in die Lunge, in die Lungenflügel strömt, wie sich die Lunge, das Lungenvolumen vergrößert und wie ein Luftballon aufbläst usw. usw.

III. Grundlagen

Wesen und Funktion der Entspannungstechniken werden nur deutlich, wenn wir die Grundlagen, die Herkunft und den Kontext dieser Techniken kennen.

1. Hypnose

Es ist kein Geheimnis, daß Entspannungstechniken in Wirklichkeit eine Hypnosetechnik bzw. eine Technik der Selbsthypnose sind und somit - wie jede andere Hypnosetechnik - in Trance führen.⁵ In jedem Lehrbuch der Hypnose oder Selbsthypnose werden Entspannungstechniken als eine Technik der Tranceinduktion vorgestellt.⁶

„Sagen Sie Ihrem Partner (oder dem Schüler, R.F.), er soll die Augen schließen, sich entspannen und so tun, als wäre er in Trance. Das ist immer die schnellste Induktion“ von Trancezuständen⁷.

„Die Entspannungsmethode umfaßt entspannte, beruhigende Suggestionen und muß Muskelentspannung, die alle dazu beitragen sollen, einen friedvollen Trance-Zustand zu induzieren.“⁸

Zur Einleitung von Trancezuständen gehört meist ein rituelles Setting:

- Ein ruhiger Raum - gedämpftes Licht - bequem machen - Rückenlage auf dem Boden - die Augen schließen - tief atmen - die Atemzüge beobachten, zählen, verlangsamen, vertiefen, kontrollieren - die Muskelgruppen nacheinander und im Wechsel anspannen und entspannen ...

Mit Hilfe suggestiver Anweisungen und Formeln wird die Aufmerksamkeit auf einen „Punkt“ eingeengt (eingeschränkt konzentriert, fokussiert, gebündelt). Gegenstand der Konzentration oder Aufmerksamkeit kann im Prinzip alles sein: Der Atem, eine Körperregion oder Körperempfindung ... Zugleich sollen geistige Bilder visualisiert oder imaginiert werden. Zum Beispiel soll man sich vorstellen, auf einer grünen Wiese, auf einem Berg oder auf dem Meeresgrund zu sein.⁹

2. Schamanismus

Entspannungstechniken finden sich auch im Schamanismus. Moderne Schamanen nutzen Entspannungstechniken

- zur Einleitung veränderter Bewußtseinszustände, die die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt
- zu außerkörperlichen (schamanischen) Reisen
- zu Begegnungen und Kontakten mit Geist- und Horrorwesen sowie
- zur Entwicklung übernatürlicher Fähigkeiten und Kräften.

Zum rituellen Setting der modernen Schamanen gehören:

- Ein ruhiger Raum - gedämpftes Licht - Kerzenlicht - bequem machen - Rückenlage auf dem Boden - die Augen schließen - tief atmen - die Atemzüge zählen - dreimal tief atmen - Räucherstäbchen, Düfte, Aromalampen - eine Höhle oder einen Tunnel visualisieren.¹⁰

Um die Tür zur spirituellen Welt für außerkörperliche Reisen und Kontakte zu spirituellen Wesen zu öffnen, empfiehlt z.B. Oertli in seinem schamanischen Praxisbuch „Entspannung, Autogenes Training, Yoga oder Meditation“¹¹: „Je entspannter Sie sind, desto leichter fällt es Ihnen, in die spirituelle Welt einzutreten.“¹²

3. Magie

Entspannungs- und Atemtechniken sind die wichtigsten Werkzeuge der Magie und Hexerei:

- „Entspannung ist noch ... ein wesentlicher Bestandteil jeder magischen Arbeit“.¹³
- „Entspannung ist für jegliche okkulte Arbeit grundlegende wichtig ...“¹⁴
- „Der Anfänger (in Magie und Hexerei, R.F.) muß vier Grundfertigkeiten ausbilden: Entspannung, Konzentration, Visualisierung, (bildliches Vorstellungsvermögen) und Projektion“.¹⁵
- „Ebenso werden (in der Ausbildung zum Magier, R.F.) Entspannungsübungen durchgeführt, die dem autogenen Training gleichen“.¹⁶

Genau diese magischen Grundqualifikationen stehen im Zentrum gegenwärtiger innerer

Schulreformen im Zuge der Einführung von Stilleübungen und Fantasiereisen in den Schulunterricht.

Zum rituellen Setting der Magier und Hexen gehören:

- Ein ruhiger Ort - bequem machen - Rückenlage - Augen schließen - stillwerden - entspannen - visualisieren, Bilder vor dem geistigen Auge sehen - Räucherkerzen, Düfte, Kräuter, Aromen, Kerzen usw.¹⁷ Wobei in der Magie sowohl die Progressive Muskelentspannung als auch das Autogene Training gelehrt und praktiziert werden.¹⁸

Auch Atemübungen und Atemtechniken gehören seit Jahrhunderten zu den zentralen Techniken und Werkzeugen der Magie (vgl. Miers, Stichwort Magie):

„Auch die Schulung des Atems spielt eine große Rolle bei der Ausbildung zum Magier“.¹⁹

„Als wichtige Vorübung (auf dem Weg zum Magier, R.F.) wird das magische Atmen gelehrt ...“²⁰

„Das zweitwichtigste Werkzeug (der Magie, R.F.) ist unser Atem“.²¹

„In einem späteren Stadium Ihrer Ausbildung (zum Magier, R.F.) werden sie besondere Atemübungen lernen“.²²

„Als nächstes (heißt es in einem Hexenbuch, R.F.) widmen Sie sich einige Augenblicke Ihrer Atmung“...“²³ Zählen Sie Ihre Atemzüge, lernen Sie sich darauf zu konzentrieren, langsam ein- und ausatmen ..“²⁴

„Ich atmete auf eine mir sonst nicht geläufige Weise ... um in andere Bewußtseinszustände zu kommen ...“²⁵

Die wichtigsten Atemtechniken der Magie, Hexerei und Zauberei, sind

- tief ein- und ausatmen
- den Atem verlangsamen
- durch die Nase atmen
- die Atemzüge zählen
- die Luft möglichst lange anhalten
- die Luft herauspressen
- in der Gruppe synchron atmen
- sich den Luftstrom in der Lunge, in den Lungenhälften oder Lungenflügeln vorstellen
- das Atemvolumen vergrößern, möglichst viel Luft einatmen²⁶

Die meisten dieser Atemübungen enthält das sog. Gesundheitsprogramm Klasse 2000, das gegenwärtig in allen Bundesländern in die Schulen eingeführt wird.

Das genannte Setting führt in Verbindung mit den genannten Entspannungs- und Atemtechniken

- zur Einleitung veränderter (Trance) Bewußtseinszustände
- zu außerkörperlichen Reisen und Erfahrungen
- zur Kontaktaufnahme und Kommunikation mit den „Göttern“ oder „Göttinnen“ in Form von Visionen (inneren Bildern) und Auditionen (inneren Stimmen)²⁷

4. AKE - Literatur

Entspannungstechniken finden sich ferner in den Anleitungsbüchern zu außerkörperlichen Erfahrungen (AKE). Auch hier dienen Entspannungstechniken in Verbindung mit Atemübungen und Visualisierungen der

Tranceinduktion und der Einleitung außerkörperlicher Reisen an andere Orte, in andere Welten und Zeiten.²⁸

Nach Monroe ist „die Fähigkeit, sich zu entspannen ... die erste Vorbedingung, vielleicht sogar schon der erste Schritt ...“ für außerkörperliche Reisen.²⁹

Zur Einleitung außerkörperlicher Reisen wird folgendes Setting empfohlen:

- Rückenlage auf dem Boden - Augen schließen - abschalten - entspannen - alles vergessen - nach „innen“ gehen - sich vorstellen, an einem anderen Ort zu sein.³⁰

5. Fernöstliche Religionen (Meditation und Yoga)

Autogenes Training gilt als „Yoga des Westens“. Die Technik des Autogenen Trainings wurde von Schultz aus der Hypnose und dem Yoga des Fernen Ostens entwickelt.³¹ In der Tat sind Entspannungs- und Atemtechniken zentrale Bestandteile des Yoga und der fernöstlichen Meditation. Auch in der Meditation und im Yoga dienen Entspannungs- und Atemtechniken der Einleitung veränderter Bewußtseinszustände, die die Tür zu anderen, unsichtbaren Welt öffnen und den Menschen mit „Gott“ oder dem „Göttlichen“ (der Hindus) vereinigen und verbinden.³²

Die Fixierung des Blickes auf das Dritte Auge - den Punkt zwischen den Augenbrauen (hier: Oben-Innen-Stellung der Augen genannt) - findet sich in allen fernöstlichen Religionen, so z.B. im Hinduismus und

Sikhismus. Sie wird in den Heiligen Schriften der Hindus - der Baghavad-Gita - und in den Heiligen Schriften des Sikhismus ausführlich beschrieben. Sie ist eine religiöse Technik indischer Gurus und Yogis, die dazu dient, die Tür zum Jenseits (beyond) zu öffnen³³ und mit „Gott“ in Kontakt zu treten. Gegenwärtig wird sie vor allem von der weltweit operierenden Sekte „Wissenschaft der Spiritualität“ verbreitet.

Im Kontext fernöstlicher Religionen sind Atemübungen eine jahrtausendalte religiöse Praktik, die dazu dient, sich mit Krisna zu verbinden, die Tür zur Jenseitswelt zu öffnen und den Körper zu außerkörperlichen Seelenreisen in die Weiten des Universums und zu anderen spirituellen Planeten zu verlassen. So steht es in der Baghavad Gita, der Heiligen Schrift der Hindus. Atem-Techniken sind ferner integraler Bestandteil der indischen Yoga-lehren, die den Menschen ebenfalls mit „Gott“ bzw. mit dem „Göttlichen“ verbinden wollen.³⁴ Im Yoga wird

- (wechselseitig) durch die Nase geatmet
- der Atem reguliert, kontrolliert, rhythmisiert
- möglichst lange angehalten in den Bauch, in die Lunge, in die Lungenflügel und Lungen-spitzen geatmet
- das Ausatmen betont
- der Atmen vollständig herausgestoßen oder herausgepreßt
- forciert geatmet
- der Bauch beim Einatmen möglichst tief eingezogen

In der einschlägigen Literatur finden sich Warnungen und

Hinweise, daß die Atemübungen gefährlich sein können und zu Hitzeerscheinungen im Körper führen. Atemübungen sind keine Spielerei. Sie zeigen eine schnelle Wirkung: „Die Zwei-Vier-Atmung läßt stark energetisch auf. Deswegen lieben die Magier sie auch so. Sie wollen ja mit dieser power noch etwas anfangen“.³⁵

Während die Kultusministerinnen keinerlei Bedenken gegen diese Programme haben, warnt der Magier Butler vor den oben beschriebenen Atemübungen aus dem Hatha-Yoga: „Ich entwickelte ein erhöhtes mediales Wahrnehmungsvermögen, doch zugleich traten ernste psychische Störungen auf ... Ich rate Ihnen (dem Leser seines magischen Trainingsprogramms, R.F.) deshalb eindringlich, nicht in die gleiche Falle zu gehen, diese Methoden, Erfahrungen zu sammeln, sind viel zu riskant“.³⁶

Auch Langbein - ein Experte auf dem Gebiet der Magie - warnt vor den Atemübungen: „In Indien gehört es zur Grundausbildung aller Yogis, zunächst einmal richtig atmen zu lernen. Ziel ist dabei, den Vorgang des „Luftholens“ so umzugestalten, daß die Prana-Kraft nicht nur mit dem Sauerstoff eingeatmet, sondern auch im Körper aufgebaut wird. Durch richtiges Atmen könne der physische Leib mit der Kraft der Götter aufgeladen werden, vergleichbar mit einer Batterie.

Um dieses angestrebte Ziel zu erreichen, muß zunächst einmal bewußt auf das Ein- und Ausatmen geachtet werden. Wie lange atmen wir ein, wie lange aus? Zählen wir einmal die Sekunden. Nun kann man eine Umstellung vornehmen. Das

wichtigste Merkmal des neuen Atmens ist eine Pause zwischen Ein- und Ausatmen. Das geht so: Eine Zeiteinheit lang wird eingeatmet, dann hält man den Atem viermal so lang an. Schließlich atmet man zwei Zeiteinheiten lang aus. Oder konkreter: drei Sekunden einatmen, zwölf Sekunden Luft anhalten, sechs Sekunden ausatmen.

Fortgeschrittene Yogis gestalten das Atmen noch etwas komplizierter. Und zwar so: Zwei Zeiteinheiten lang einatmen, fünf Zeiteinheiten lang Luft anhalten, drei Zeiteinheiten lang ausatmen, zwei Zeiteinheiten lang Luft anhalten. Konkreter: Vier Sekunden einatmen, zehn Sekunden Luft anhalten, sechs Sekunden ausatmen, vier Sekunden Luft anhalten ... Sie sind überzeugt, daß dann ihr Körper die magische Prana-Kraft nach und nach aufnimmt, daß im Körper magisches Potential aufgebaut wird ... Westliche Mediziner indes warnen vor den beschriebenen

Atmungspraktiken. Sie weisen darauf hin, daß es dabei zu Über- und Unteratmung kommen kann. Dabei kann es zu einer Übersättigung des Gehirns mit Sauerstoff, aber auch zu einem Sauerstoffmangel im Gehirn kommen. Beide Zustände können dazu führen, daß der Mensch einen Trancezustand erreicht und Visionen erlebt. Für die Yogis Indiens öffnet sich dann der Blick in die sonst unsichtbare Welt. Sie meinen beispielsweise, die Grenzen von Zeit und Raum überwinden und in die Zukunft blicken zu können. Für Ärzte, die mit derlei Gedanken nichts anfangen können, werden freilich nur Wahnvorstellungen erlebt.

Ähnliche Zustände werden auch bei Drogenkonsum erreicht, wenn es zu vorübergehendem Sauerstoffmangel im Gehirn kommt.“³⁷

IV. Funktionen der Entspannungstechniken

1. Trance- und Doorway-Techniken

Eine Durchsicht der einschlägigen Literatur zeigt: Entspannungs- und Atemtechniken sind in Wirklichkeit Trance- und Doorway-Techniken. Sie führen in veränderte (tranceartige) Bewußtseinszustände und öffnen die Tür (door) zur anderen, unsichtbaren Welt.³⁸

Dazu dienen

- die Ruhe, Stille und Leere, Sammlung und Versenkung des Geistes,
- die Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen Punkt (Körperregionen, Körperempfindungen)
- das Abschalten der Sinneswahrnehmung, des Denkens, Wollens und Wünschen und schließlich
- Signale (oder Anker)

³⁹

Im letzten Fall erhalten bestimmte Wörter (entspannt, gelöst, losgelöst) oder Gesten (Becker-Faust) die Qualität eines „Zauberspruches“,⁴⁰ der Trancezustände auslöst.

Die Literatur zum Autogenen Training zeigt ferner, daß auch die Atemtechniken, Visualisierungen und rhythmischen Vorschatzformeln der Tranceinduktion dienen.⁴¹

Das bedeutet: Wenn wir die Türen zur Außenwelt schließen, indem wir die Augen schließen und die Sinneswahrnehmung der Außenwelt einschränken oder gar völlig abschalten, dann öffnet sich - nach einigem Training - die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt, dann sind „neue geistige, spirituelle, religiöse, transzendente Erlebnisse und Erfahrungen möglich“⁴².

Das heißt, in tiefer Entspannung oder Trance öffnet sich immer nur die Tür zu transzendenten Welten und Mächten, jedoch niemals die Tür zu einer angeblich existierenden „Innenwelt“ oder gar „Welt des Un(ter)bewußtseins“.

Das gleiche gilt für die Atemübungen: Nach längerem Üben stellen sich veränderte Bewußtseinszustände ein, und man kann - wie die Schamanen - „das Reich der Geister und Ahnen aus erster Hand kennenlernen“⁴³!!!

Auch der berühmte Seher Swedenborg, dessen Fähigkeiten von dem deutschen Philosophen Immanuel Kant überprüft und bestätigt wurden, benutzte Atemtechniken, um Visionen, außerkörperliche Reisen und Kontakte zur Geisterwelt zu initiieren. Swedenborg selbst berichtet, daß der Zustand zwischen Wachen und Schlafen, den die Entspannungstechniken anstreben, die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt öffnet und damit sowohl Blicke als auch Reisen in die „Welt der Geister und Engel“ ermöglicht.⁴⁴

2. Astralprojektion

Entspannungstechniken sind eine Technik der Astralprojektion. Früher oder später führen sie zu außerkörperlichen Reisen und Erfahrungen.⁴⁵ Diese Funktion wird in der Entspannungsliteratur verschwiegen. Allerdings gibt es immer wieder Andeutungen, daß die Übenden fliegen oder schweben, sich (ohne ihren Körper) an anderen Orten befinden (am Nordseestrand usw.) oder sich selbst bzw. ihren Körper (von oben) liegen sehen⁴⁶.

Hinweise und Belege für diese These finden sich vor allem in der Schamanen-, Hexen-, Meditations-, AKE- und Hypnose-Literatur. Die Hypnose-Literatur spricht vom „Herausführen der Seele aus dem Körper“⁴⁷. Dabei tritt man aus seinem Körper und kann sich selbst beobachten oder auf dem Bett liegen sehen.⁴⁸ Die These, daß Entspannungstechniken zu außerkörperlichen Erfahrungen und Reisen führen, kann in jedem Volkshochschulkurs überprüft werden, wenn die Teilnehmer über ihre „Flugerfahrungen“ an andere Orte berichten.

Auf die Tatsache und Gefährlichkeit außerkörperlicher Reisen während der Entspannung verweist vor allem die sorgfältige Rückholprozedur. Würde man nur mit der Fantasie spielen, dann müßte man nicht langsam und nach einer bestimmten Formel „zurückkommen“ (woher eigentlich?), dann bräuchte man nur die Augen zu öffnen und wäre da. In Wirklichkeit aber muß der Seelen- oder Astralkörper erst sorgfältig mit

dem physischen Körper verkoppelt werden, damit die „Seele“ in den Körper zurückfindet und keine Lebensgefahr besteht.

Millionen von Schwarzafrikanern wissen, daß man Schlafende nur vorsichtig und langsam aufwecken soll, weil andernfalls die Gefahr besteht, daß die reisende Seele nicht rechtzeitig in den Körper zurückfinden kann.

Wenn es sich also beim Autogenen Training tatsächlich um harmlose Entspannungsübungen handelt, dann müßte es möglich sein, die Rückholprozedur (-formel) wegzulassen, ohne daß es zu gravierenden Gesundheitsschäden oder gar Todesfällen bei den Teilnehmern oder Kindern in der Schule kommt.

3. Transkommunikation

Entspannungstechniken sind Techniken der Transkommunikation. Sie führen früher oder später zur Kontaktaufnahme und Kommunikation mit transzendenten Welten und Mächten, z.B. in Form von Visionen (inneren Bildern) oder Auditionen (inneren Stimmen).

In tiefer Entspannung oder Trance - wenn die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt geöffnet ist - können „innere Bilder“ empfangen und/oder „innere Stimmen“ gehört werden. „Wenn Sie vollkommen entspannt sind, bitten Sie Ihren inneren Führer (!), sich zu zeigen ...“, oder: „Entspannen Sie sich und hören Sie, was Ihr höheres Selbst ... zu sagen hat“⁴⁹ In der einschlägigen Literatur lassen sich verbale und visuelle Formen der Transkommunikation unterscheiden:

a) Die verbalen Techniken arbeiten mit den sog. Vorsatzformeln, die in der Tat als „Aufträge“⁵⁰ bezeichnet werden.

b) Die visuelle Form der Transkommunikation arbeitet mit inneren oder geistigen Bildern, mit Visualisierungen und Imaginationen. Genau genommen gibt es drei unterscheidbare Schritte oder Aspekte der visuellen Transkommunikation:

In tiefer Entspannung oder Trance sollen „Wunsch-bilder“ oder „Wunschfilme“ produziert und gesendet werden.⁵¹

Oder es sollen Bilder empfangen werden. Man soll Farben, Kerzen, Objekte, bekannte Menschen, Türen, Tore, Berghöhen, Meeresgründe wahrnehmen.⁵²

Schließlich sollen die empfangenen Bilder gedeutet werden. Sie gelten als Antworten auf „Fragen an das Unterbewußtsein“, die einen Sinn für den Menschen haben und Orientierung geben sollen.⁵³

Zur Einleitung der Transkommunikation werden auch die Einnahme von Drogen sowie die Meditation auf das Dritte Auge - der Oben-Innen-Blick - empfohlen.⁵⁴ Weitere Techniken der visuellen Transkommunikation sind

- das Katathyme Bilderleben (nach Leuner) und
- die aktive Imagination nach C.G. Jung⁵⁵

Angeblich findet hierbei eine Kommunikation mit der „inneren Welt“ oder „Innenwelt“ bzw. mit dem „Unbewußtsein“ oder

„Unterbewußtsein“ statt.⁵⁶ Nach Auffassung moderner Psychologen und Mediziner hat das „Un(ter)bewußtsein“ personale und quasi-göttliche Qualitäten: Es kann sprechen und Bilder senden; es ist allmächtig allwissend und weise; es kann (fast) alles und weiß alles; es kann Fragen verstehen und sinnvoll beantworten, und es ist klüger als der Mensch selbst. Deshalb sollen wir die Stimmen und Bilder des „Unterbewußtseins“ ernstnehmen, deuten und zur Grundlage unseres Lebens und Handelns machen.

In tiefer Entspannung oder Trance sollen wir mit unserem „inneren Ratgeber“, „inneren Arzt“ oder „inneren Heiler“ sprechen, ihn um Rat und Hilfe bitten und seinen Ratschlägen und Befehlen gehorchen.⁵⁷

Es ist nicht zu fassen, was uns moderne „Wissenschaftler“ empfehlen.

Weitere Hinweise und Belege für die These der Transkommunikation finden sich darüber hinaus in der

- Schamanenliteratur⁵⁸
- Hexenliteratur⁵⁹
- Esoterik-Literatur⁶⁰
- Meditationsliteratur⁶¹
- NLP-Literatur.

4. Transformation und Inkorporation

Entspannungstechniken sind ferner eine Technik der spirituellen und energetischen Transformation. Die Betroffenen sollen übernatürliche Kräfte und Energien empfangen und inkorporieren (einverleiben).⁶²

Früher oder später entwickeln das Autogene Training und andere Entspannungstechniken übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte wie z.B. Hellsehen, Wahrträume, Präkognition und schließlich - wie bei den Schamanen und indischen Yogis - die Schmerzunempfindlichkeit.⁶³

Daß die Teilnehmer übernatürliche Kräfte und Energien empfangen, zeigt sich u.a. an verschiedenen Tests wie z.B. dem Fall-, dem Pendel- und dem Zitronen-Test.⁶⁴ Diese Tests zeigen eindrucksvoll, daß die Versuchspersonen unter den Einfluß übernatürlicher Mächte geraten sind, die ihr Verhalten (Fallen), ihre Wahrnehmung (Zitrone) und ihr Wissen (Pendel) kontrollieren.

5. Magie

Zum Autogenen Training gehören ferner verbale und visuelle Formen der Magie:

a) Verbale Techniken sind das Arbeiten mit Vorsatzformeln. Ebenso wie in der Magie sollen sog. Vorsatzformeln unsere Ziele, Wünsche oder Aufträge (an die geistige Welt)⁶⁵ zum Ausdruck bringen. Diese Vorsatzformeln oder besser: Beschwörungsformeln sollen

- kurz, knapp und präzise
- positiv
- antizipativ („ich bin gesund“) formuliert sein und wie eine „Zauberformel“ ständig wiederholt werden.⁶⁶

Mit der „Macht eines Zauberspruches“ lassen sich Verhalten und Wirklichkeit auf magische Weise verändern.⁶⁷ Wie in der Magie sollen diese

Zauberformeln möglichst rhythmisch und in Reimen formuliert und meist exakt dreimal wiederholt werden.⁶⁸ „Wer etwa gar aus heidnischer Zeit die Merseburger Zaubersprüche der alten Germanen liest, der entdeckt dort dieselben Gesetze des Rhythmus und des Stabreimes wieder, die er in dieser Arbeit begründet und angewendet ... werden.“⁶⁹

b) Visuelle Formen der Magie sind das Visualisieren der Ziele und Wünsche sowie das Empfangen innerer oder geistiger Bilder auf einem inneren oder mentalen Bildschirm. Ebenso wie in der Magie können „diese Bilder systematisch zum Erreichen eines bestimmten Zieles“⁷⁰ genutzt werden, wenn die Bilder möglichst klar, detailliert und emotional geladen sind.⁷¹

Inzwischen werden diese magischen Praktiken in der modernen Medizin zur Heilung und Therapie von Kranken (Krebspatienten) benutzt. In tiefer Entspannung oder Trance sollen die Patienten ihre Heilung in Form geistiger Bilder visualisieren und im Geiste vorwegnehmen bzw. antizipieren.⁷²

Zu den magischen Praktiken des Autogenen Trainings gehören außerdem Reisen in und durch den Körper,⁷³ das Sehen bei geschlossenen Augen (!), mit dem inneren oder geistigen Auge⁷⁴ bzw. mit dem Hexenauge.

Die einschlägige Literatur läßt keinen Zweifel: Entspannungstechniken sind eine Form der Magie. Unter Magie versteht Bohnke:⁷⁵

Wille plus Trance plus Imagination (Visualisation)

Der Wille wird mit der Teilnahme dokumentiert, die Übung führt in Trance, später sollen die Ziele oder Wünsche visualisiert werden. Im übrigen kann es keinen Zweifel geben: Magischen Charakter haben alle Anschauungen, die davon ausgehen, daß Wunschformeln, die ständig wiederholt werden, und/oder Wunsch-Bilder (-Filme), die im Geiste visualisiert werden, die Wirklichkeit beeinflussen oder verändern können.⁷⁶

Überaus schockierend sind schließlich folgende Empfehlungen der „Entspannungsliteratur“: „Der Übende wird vor verschiedene Aufgaben gestellt. Löst er sie nur schwer oder nicht, so wird ihm vom Versuchsleiter eine Fülle magischer Praktiken angegeben, womit er bedrohliche oder belastende Situationen oder Gestalten abwehren kann. Es werden dem Imaginierenden beispielsweise Waffen zugespielt, schützende Kleidung und Mittel, wie sie aus Märchen bekannt sind (Wunschringe, Zauberstäbe, magische Helligkeit u.ä).“⁷⁷

Den engen Zusammenhang zur Magie zeigen auch diverse Hinweise auf

- die „magische Atmosphäre“⁷⁸
- die „heilenden Magier“ und Zauberer⁷⁹
- die Naturvölker, die Hypnose immer schon als magische Praktik angesehen haben⁸⁰
- die Macht der Zauberformeln und Zaubersprüche⁸¹

Soviel zu den „modernen Wissenschaften“.

IV. Kritik

1. Risiken und Gefahren

Da Entspannungstechniken in Wirklichkeit Hypnosetechniken sind, sind sie mit den gleichen Risiken und Gefahren verbunden wie die Hypnose selbst. Obwohl die Hypnosetherapeuten aus naheliegenden Gründen bemüht sind, die Risiken und Gefahren herunterzuspielen, sind die Hinweise in der Hypnoseliteratur mehr als alarmierend. Dort heißt es:

- „Zweifellos sind mit der Anwendung der Hypnose einige Gefahren verbunden“.⁸²
- Es kann „zum Ausbruch einer Psychose“ kommen. Ebenso ist von „Depressionen, von manischen und antisozialen Handlungen, von panikartigen Ängsten und Zwängen im Anschluß an hypnotische Sitzungen berichtet worden“.⁸³
- Es besteht „die Gefahr, daß der Klient die Behandlung abbricht, sich selbst oder andere schädigt, verrückt wird oder sich umbringt“.⁸⁴
- Auch kann Hypnose „katastrophale Auswirkungen (haben), die bis hin zu Selbstmordreaktionen beim Patienten gehen können“.⁸⁵

Nicht selten (kommt) es nach dem Autogenen Training „zu Unfällen: Sturz auf einer Treppe, Überfahren roter Ampeln, Hindurchgehen durch eine Glas-tür“.⁸⁶

Es wird von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Schockerlebnissen und Alpträumen berichtet. Häufig kann die Trance nicht sofort aufgelöst werden; vielfach kommt es zu Empfindungs-

Wahrnehmungs- und Denkstörungen.⁸⁷

„Man kann wohl sagen, daß die Hypnotherapie Risiken mit sich bringt, wenn sie von unqualifizierten Personen praktiziert wird“.⁸⁸

In der Tat berichten viele Eltern von unverantwortlichen Vorfällen in den Schulen bei den sog. Stilleübungen und Fantasiereisen, die immer in Trance oder Hypnose führen sollen. Es wird berichtet, daß die Trance manchmal nicht sofort aufgelöst werden konnte, Kinder verstört waren, panikartig den Klassenraum verließen, Ängste, Depressionen oder Alpträume entwickelten usw.

Einen Eindruck zur Gefährlichkeit der Entspannungsübungen gewinnt man auch aus den Veröffentlichungen moderner Schamanen, die Entspannungstechniken zur Einleitung außerkörperlicher Reisen und zur Kontaktaufnahme mit spirituellen Welten und Mächten nutzen. So schreibt z.B. Oertli in seinem Schamanen-Lehrbuch:

„Unachtsame Schritte in der spirituellen Welt können tragisch enden. Es gibt dort schlechte Elemente, die statt uns zu helfen, uns schaden. Mir sind Fälle von Leuten bekannt, welche aufgrund unvorsichtiger Kontakte außerstande waren, in unsere Welt zurückzukehren, teilweise nicht mehr arbeitsfähig und/oder psychiatrisch behandelt werden mußten ...⁸⁹... Unternehmen Sie diese Reise unbedingt im Beisein Ihres spirituellen Helfers. Die Hindernisse auf den Pfaden können sich in beängstigender Form kundtun: Es werden Monster, Schlangen, Spinnen

oder sonstige Kreaturen erscheinen ...“.⁹⁰

Einen Hinweis auf die Gefahren geben auch Schwäbisch/Siems. Sie schreiben, daß der Übende unter Umständen „furchterregenden Tieren begegnen“ kann⁹¹. Genau deshalb rennen Schüler panikartig aus dem Klassenraum und bekommen Ängste und Alpträume!

Einen Eindruck von den Wirkungen und Nebenwirkungen des Autogenen Trainings vermittelt auch die Tatsache, daß die meisten einschlägigen Publikationen völlig konfus strukturiert und formuliert sind.

Auch vor den Atemübungen und -techniken wird in der einschlägigen Literatur immer wieder eindringlich gewarnt.⁹² Besonders gefährlich ist die sog. Hyperventilation, die vor allem von der Bhagwan-Sekte propagiert wurde und heute selbst in der Lehrerfortbildung gelehrt und praktiziert wird. Video-Aufnahmen von entsprechenden Übungen dokumentieren deutlich, daß die Teilnehmer die gleichen Verhaltensweisen zeigen wie die Schamanen oder Voodoo-Priester bei Besessenheits-Ritualen, wenn die Götter oder Geister in den Leib eindringen und die Kontrolle übernehmen.

V. Fazit

Eine sorgfältige Durchsicht der Literatur zum Autogenen Training und anderen Entspannungstechniken zeigt:

Entspannungstechniken sind in Wirklichkeit höchst komplexe

okkulte und magische Praktiken. Sie umfassen die Funktionen

- der Bewußtseinstransformation und Tranceinduktion
- der Astralprojektion
- der Transkommunikation
- der Transformation und Inkorporation
- der Magie i.e. Sinne.

Entspannungstechniken führen

- in veränderte Bewußtseinszustände oder Trance
- zu außerkörperlichen Seelen- oder Astralreisen
- zur Kontaktaufnahme und Kommunikation mit transzendenten Welten und Mächten sowie
- zur magischen Manipulation der Wirklichkeit (z.B. in der Medizin)

Wenn also Kinder in den Schulen und Kindergärten in einen rituellen Kontext Entspannungsübungen durchführen, dann sollen sie in Wirklichkeit in Hypnose- oder Trancezustände versetzt werden, dann kann sich die Tür zur anderen, unsichtbaren Welt öffnen mit den beschriebenen Folgen, Risiken und Gefahren.

VI. Biblische Sicht

Entspannungsübungen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Sie öffnen die Tür zur unsichtbaren Welt - wenn wir es wollen - und nicht, wenn Gott es will. Wenn wir die Tür zur unsichtbaren Welt nach unserem Willen und zu unserer Zeit öffnen, dann öffnet sich immer die falsche Tür - die Tür zum Reich der Finsternis: vor der Tür stehen böse Geister und

Dämonen, die uns letztlich immer nur schaden wollen, auch wenn sie im Einzelfall zunächst Wunder tun (beruhigen, entspannen, den Streß nehmen oder gar heilen). Die Bibel zeigt, daß Gottes Kinder oder Gottes Auserwählte die Tür zum Himmel nie von sich aus geöffnet haben (Paulus, Petrus, Stephanus, Daniel, Hesekiel, Johannes, Maria, Josef usw.). Immer ging die Initiative von Gott aus.

Aus biblischer Sicht sind die verbalen (Vorsatz)Formeln nichts anderes als Zauber- und Beschwörungsformeln und die „inneren Bilder“ nichts anderes als Mittel und Medium der Transkommunikation mit transzendenten oder dämonischen Mächten, sie sind Botschaften (oder Aufträge) an die Mächte der Finsternis sowie Botschaften aus dem Reich der Finsternis - jedoch niemals Botschaften aus der „Innenwelt“ oder gar aus dem „Unterbewußtsein“. Es ist völlig absurd anzunehmen, daß in den „Tiefen unserer Seele“ personale Wesen mit göttlichen Eigenschaften hausen, mit denen wir in Trancezuständen Kontakt aufnehmen und kommunizieren können. Diese Lehre vom Un(ter)bewußtsein ist eine der größten Irrlehren der modernen Psychologie!

Aus biblischer Sicht sind Entspannungstechniken magische Praktiken, die früher oder später zu Kontakten mit den Mächten der Finsternis oder gar im schlimmsten Fall zur Besessenheit führen. Sie führen weg vom biblischen Glauben und hin zu Esoterik, fernöstlicher Religiösität, zu Schamanismus

und Magie, wo sie gelehrt und praktiziert werden⁹³.

Die Bibel lehrt aber: Wer sich mit den Mächten der Finsternis einläßt, muß früher oder später ein Opfer bringen oder gar einen doppelten Preis zahlen - den Preis der ewigen Verdammnis nach dem Tode und den Preis eines Schicksalschlages zu Lebzeiten (sei es in Form einer Scheidung, in Form eines Unfalls oder in Form einer anderen, sehr viel schlimmeren Krankheit. Auch in der unsichtbaren Welt gibt es nichts umsonst. Es ist also keine Frage, ob Entspannungstechniken helfen; die Frage ist vielmehr, wer oder was hilft, welche Kräfte oder Mächte, welche Mechanismen und Gesetze (naturwissenschaftliche oder ~~Deutsche~~ ~~solle~~ ~~am~~ ~~gläubigen~~ ~~Christen~~ ~~Preis~~. niemals Entspannungstechniken (Autogenes Training, Muskelentspannung) oder Atemtechniken einüben, auch wenn einige Christen entsprechende Empfehlungen aussprechen und dies auch noch mit der Heiligen Schrift zu begründen suchen (vgl. Diederich). Die Kraft der Gläubigen kommt aus dem Wort Gottes (z.B. den Psalmen), den göttlichen Verheißungen und der herrlichen Zukunft aller Gläubigen, die dem Glauben, dem Wort und dem Willen Gottes treu bleiben - und sich von okkulten oder magischen Praktiken fernhalten, weil sie Gott ein Greuel sind und vom Reich Gottes definitiv ausschließen (vgl. Off 21, 22). Schließlich sei darauf hingewiesen, daß die Schrift an keiner Stelle sagt, wir könnten Götzendienst betreiben und uns (aktiv) mit den Mächten der Finsternis bei diesen Übungen

einlassen, wenn wir vorher beten, uns unter „den Schutz des Blutes Jesus“ stellen und/oder einfach darauf vertrauen, daß „Jesus stärker“ ist. Wenn diese Auffassung richtig wäre, dann stellt sich die Frage, warum es das erste Gebot gibt, warum Gott Götzendienst, Magie, Hexerei und Zauberei verurteilt.

Aus biblischer Sicht sind Entspannungstechniken letztlich kein Weg zur inneren Ruhe, zum inneren Frieden, denn die Schrift sagt: Die Gottlosen haben keinen Frieden (Jes 48, 22; 57, 21). Wirklichen Frieden finden wir nur bei Gott, indem wir Gottes Gerechtigkeit und Jesus Christus als unseren Herrn und Erlöser im Glauben annehmen, weil er sich unsere Schuld, unsere Sünde auf sich genommen und uns mit Gott versöhnt hat. Jesus Christus ist der Friedefürst, nur Er kann uns den erhofften Seelenfrieden geben (vgl. Jes 9, Joh 14, 27; 16, 33; Röm 5, 1). Wirklicher Frieden ist Frieden mit Gott, unserem Schöpfer.

Innere Ruhe und inneren Frieden bringen auch und vor allem das Gebet, das Studium und die Verheißungen der Schrift und die Hoffnung auf ein ewiges Leben in Herrlichkeit.

Es gibt also keinen Grund, den Kindern in den Schulen einzig und allein okkulte und magische Entspannungstechniken aus den Lehren und Religionen des Fernen Ostens aufzuzwingen und den christlichen oder besser biblischen Weg zur Ruhe und zum Frieden zu diffamieren oder gar zu verbieten. Jesus' Angebot gilt noch heute:

„Kommt her zu mir, alle die ihr mühselig und beladen seid; ich

will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. (Mt 11, 28 f).“

MERKE

- ENTSPANNUNGSTECHNIKEN SIND TRANSCETECHNIKEN
- TRANCE ÖFFNET IMMER DIE TÜR ZUR ANDEREN WELT

Also: Entspannen Sie sich auf der Couch, beim Spaziergang in der Natur, in der Badewanne, beim Duschen, beim Sport und beim Spiel.

Aber machen Sie niemals Entspannungsübungen (obwohl nicht alle Tips in der Entspannungsliteratur okkulten Natur sind), wie Sie wollen.

Lassen Sie sich nicht (auch nicht von Ärzten oder Krankenkassen) einreden, Sie würden falsch atmen und müßten atmen lernen, wie die indischen Gurus und Yogis.

GOTT HAT UNS PERFEKT GEMACHT !

© Dr. Reinhard Franzke (Erziehungswissenschaftler und Bildungsforscher, Hannover)

¹ vgl. u.a. Dr. Hoffmann, Vollmer, Müller, Dr. Eberlein
² (vgl. Vollmar, S. 23, 40, 46, Eberlein, S. 20 ff, 35; Svoboda, Müller S. 98, Dr. Hoffmann, S. 34, 109, 113 ff, 114, 221 f, 233, 247, 277 ff).
³ (vgl. Dr. Hoffmann, S. 341 ff, 502, 516, 519)

⁴ vgl. Johnen, Dr. Hoffmann
⁵ vgl. u.a. Dr. Hoffmann, S. 57 ff, 72 ff, 86, 107 ff, 115
⁶ vgl. u.a. Franzen/Möller, S. 27; Sheehan, S. 14 ff; Revensdorf/Zeyer, S. 21 ff
⁷ Grinder/Bandler, S. 161
⁸ Sheehan, S. 69
⁹ vgl. Sheehan, S. 69, LeCron, S. 1134 ff, Bongartz/Bongartz, S. 114 ff
¹⁰ vgl. Harner, S. 50 ff, 58; Oertli, S. 41 ff, 157, 166 f; Cowan, S. 31, 48 ff, 61, 64, 76 ff, 75, 157
¹¹ S. 41
¹² ebd.
¹³ Green, S. 164
¹⁴ Butler, S. 43
¹⁵ Starhawk, S. 78
¹⁶ Ulrich, S. 41
¹⁷ vgl. Ulrich, S. 41; Green, S. 27, 63 f, 115, 132 ff, 164 f, 173, 179, 201, 217, 260, 263, 281, Butler, S. ...
¹⁸ vgl. Starhawk, S. 79; Green, S. 164 f, Ulrich, S. 41; Butler, S. 46 f
¹⁹ Bohnke, S. 134
²⁰ Ulrich, S. 41
²¹ Budapest, S. 53
²² Butler, S. 45
²³ S. 166
²⁴ Green, S. 172
²⁵ Hexenkraft, S. 95
²⁶ vgl. Butler, S. 46 ff; Budapest, S. 53; Green, S. 166, 172; Starhawk, S. 76 ff, 222 f
²⁷ vgl. Green, S. 63, 112 f, 164, 179, 281
²⁸ vgl. Baker, S. 60 ff, 78; Monroe, S. 196 f, 200 f
²⁹ Monroe, S. 196
³⁰ vgl. S. 60
³¹ vgl. Anti-Okkultismus-Info
³² vgl. Anti-Okkultismus-Info: Meditation, Yoga
³³ vgl. Kirpal Singh
³⁴ vgl. u.a. Christmann sowie Anti-Okkultismus-Info: Yoga
³⁵ Kakuska, S. 66
³⁶ Butler, S. 50
³⁷ Langbein, S. 216 f
³⁸ Dr. Hoffmann, S. 57 ff, 72 ff, 85 f, 107 ff, 115, 251; vgl. Eberlein, 11,14; Vollmer, S. 33,83
³⁹ vgl. Eberlein, S. 14, 26, 35, 47, 85, 91; Vollmar, S. 33, 65; Svoboda
⁴⁰ Vollmar, S. 35
⁴¹ vgl. Dr. Hoffmann, S. 288, 285, 310 ff, 534 f
⁴² Müller, S. 24
⁴³ Kakuska, S. 61
⁴⁴ vgl. Langbein, S. 244
⁴⁵ vgl. Eberlein, S. 36

⁴⁶ vgl. Dr. Hoffmann, S. 117, 248 f, 291
⁴⁷ vgl. Eberwein, 17; vgl. auch 16, 54 f, 76, 79, 87, 144
⁴⁸ vgl. Franzen/Müller, S. 145
⁴⁹ Irwin, S. 61, 81
⁵⁰ vgl. u.a. Dr. Hoffmann, S. 361

⁵¹ vgl. Dr. Hoffmann, S. 530 ff
⁵² vgl. Dr. Hoffmann, S. 519 ff
⁵³ vgl. ebd., S. 529, 525 ff, vgl. insgesamt auch Vollmar 68 ff
⁵⁴ vgl. ebd., S. 519, 531
⁵⁵ vgl. Dr. Hoffmann, S. 547 ff
⁵⁶ vgl. Dr. Hoffmann, S. 529
⁵⁷ vgl. Simonton, Achterberg, Klaus, Epstein, Friebe
⁵⁸ vgl. Harner, Oertli, Cowan, Franzke
⁵⁹ vgl. Green, Hexenkraft, Anti-Okkultismus-Info: Magie
⁶⁰ vgl. Gawain, Kutschera / Harbauer, Wallimann, Wiener
⁶¹ vgl. Anti-Okkultismus-Info: Meditation
⁶² vgl. Eberlein, S. 97
⁶³ vgl. Dr. Hoffmann, S. 298
⁶⁴ vgl. Dr. Hoffmann, S. 235 ff
⁶⁵ vgl. Dr. Hoffmann, S. 361
⁶⁶ vgl. Vollmar, S. 72 ff
⁶⁷ Vollmar, S. 72, 75
⁶⁸ Vollmar, S. 76 ff; Dr. Hoffmann, S. 170, 283, vgl. Anti-Okkultismus-Info: Magie
⁶⁹ Dr. Thomas, Praxis der Selbsthypnose
⁷⁰ Vollmar, S. 83
⁷¹ vgl. ebd., S. 85 ff
⁷² vgl. Simonton, Achterberg, Klaus, Epstein, Friebe Beitel
⁷³ vgl. Vollmar, S. 333; Dr. Hoffmann, S. 244
⁷⁴ ebd., S. 245
⁷⁵ vgl. S. 136
⁷⁶ vgl. Dr. Hoffmann, S. 362 ff; Vollmar, S. 68 ff
⁷⁷ Dr. Hoffmann, S. 536
⁷⁸ Hoffmann, S. 135 f
⁷⁹ ebd. S. 66
⁸⁰ S. 60
⁸¹ vgl. oben
⁸² LeCron, S. 85
⁸³ Eberwein, S. 141
⁸⁴ Eberwein, S. 141; vgl. LeCron, S. 87
⁸⁵ Chertok, S. 104
⁸⁶ Dr. Hoffmann, S. 250
⁸⁷ vgl. u.a. Eberwein, S. 124, Bongartz/Bongartz, S. 188
⁸⁸ Chertok, S. 104
⁸⁹ S. 39
⁹⁰ S. 208
⁹¹ S. 102, vgl. 70
⁹² vgl. u.a. Kakuska, S. 61
⁹³ vgl. oben