

# Entspannungsübungen

## 1. Was sind Entspannungsübungen?

Nach allgemein üblicher Auffassung sollen Entspannungsübungen Körper, Geist und Seele "entspannen", Stress abbauen und das Wohlbefinden steigern. Vielfach wird behauptet Entspannungsübungen könnten körperliche Krankheiten und seelische Probleme lindern und vorbeugen helfen, so z.B. indem sie helfen, Stress abzubauen und zu verarbeiten.

## 2. Und wie geht das?

Es gibt eine Fülle bekannter Entspannungstechniken, wie z.B. das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung. Zu den wissenschaftlich empfohlenen Techniken gehören auch die ( ▶ ) Meditation, ( ▶ ) Yoga, Tai Chi, Chi Gong u. v. m.

Daneben gibt es die üblichen "Hausmittel": Ein Spaziergang, eine heiße Dusche, ein warmes Bad, Rad fahren, schwimmen, im Wald spazieren gehen, Muße, Liegen auf der Couch, Musik hören u. v. m.

- Beim Autogenen Training sollst du
- einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen
- es dir bequem machen
- eine besondere Körperhaltung einnehmen (aufrecht, kerzengerade sitzen, Rückenlage auf dem Boden, Droschkenkutschersitz, Flegelhaltung usw.)
- die Augen schließen.

Danach sollst du eine Reihe von Übungen durchgehen:

- Die Ruheübung
- Die Schwereübung
- Die Wärmeübung
- Die Atemübung
- Die Herzübung
- Die Sonnengeflechtübung
- Die Stirnübung.

Da heißt es: Ich bin ganz ruhig und gelöst, mein rechter (linker) Arm ist schwer, mein rechter (linker) Arm ist warm. Vielfach folgen weitere Formeln: Es atmet/Atem ganz ruhig, Herz schlägt ruhig, Sonnengeflecht strömend warm, Stirn angenehm kühl ... Am Schluss folgt die wichtigste Formel: Die Rücknahmeformel.

In der Oberstufe des AT sollst du den Punkt zwischen den Augenbrauen fixieren ( ▶ Augenübungen, yogische). Dann sollst du "Vorsatzformeln" und Visualisierungen ("innere Bilder") benutzen, die deine Ziele und Wünsche entweder in Form von Sätzen oder in Form von "inneren Bildern" ausdrücken. Die Formeln und Bilder sollen

positiv und antizipativ sein, d. h., sie sollen so formuliert sein, als wären die Ziele schon erreicht, die Wünsche schon erfüllt.

Auch bei der Progressiven Muskelentspannung sollst du

- einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen
- eine besondere Körperhaltung einnehmen (aufrecht, kerzengerade sitzen, Rückenlage auf dem Boden, Droschkenkutschersitz)
- es dir bequem machen
- die Augen schließen.

Dann sollst du alle Muskelpartien des Körpers nacheinander kurzfristig an- und entspannen. Die Übung endet ebenfalls mit der so genannten Rücknahmeformel.

Daneben gibt es yogische Augenstellungen und Augenübungen sowie Dehn- und Streckübungen ( ▶ Yoga). Schließlich sollst du auch hier deine Ziele und Wünsche in Form von "Leitsätzen" und/oder in Form von "inneren Bildern" ausdrücken.

Grundelemente und Grundtechniken der "Entspannung" sind Folgende. Du sollst

- einen besonderen Ort (ruhig, ungestört) aufsuchen
- eine besondere (rituelle) Körperhaltung einnehmen (bequem, aufrecht kerzengerade, Droschkenkutschhaltung)
- die Sinneswahrnehmung abschalten (sensorische Deprivation oder Drei-Affen-Technik: nichts hören, nichts sehen, nichts sagen, Augen schließen)
- Körper (Muskulatur), Geist und Seele entspannen
- in besonderer Weise atmen
- Gedanken-Stille und Punkt-Konzentration anstreben: Mentale Konzentration auf Körperpartien, Muskelgruppe, Körperempfindungen (Schwere, Wärme u. v. m.)
- Körperempfindungen und Formeln visualisieren (Visualisierung)
- besondere Augenstellungen: den Blick auf den Punkt zwischen die Augenbrauen richten.

### **3. Was soll das Ganze?**

a) In Wahrheit sind die bekannten Entspannungsverfahren Techniken der Selbsthypnose ( ▶ Hypnose), die nach einiger Übung in einen Zustand der Trance führen. Entspannungstechniken nutzen die bekannten Techniken der Hypnoseeinleitung: Ein besonderer Ort, eine besondere Körperhaltung, besondere Entspannungs- und Atemtechniken, Visualisierung, mentale Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen "Punkt" (auf Körperpartien, Körperempfindungen, Muskelgruppen, Muskel(ver)spannungen usw.), Entspannung der Muskulatur!

b) In Wahrheit sind die bekannten Entspannungsverfahren Techniken der Einleitung außerkörperlicher Seelenreisen. Im Zustand tiefer Entspannung können die Teilnehmer ihren Körper verlassen und in andere, unsichtbare Welten reisen (u Fantasiereisen).

c) In Wahrheit sind die oben genannten Entspannungsverfahren eine Form der wechselseitigen Kommunikation mit einem unbekanntem und unsichtbarem Kommu-

nikationspartner, dem in der Regel personale und quasigöttliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Die verbalen Formeln (Suggestionen, Leitsätze und Vorsatzformeln) und "inneren Bilder" (Vorstellungsbilder, Visualisierungen, Fantasien, Halluzinationen) sind in Wahrheit Mittel und Medien der Kommunikation mit unsichtbaren Welten und Mächten, wie immer diese heißen mögen. Nach einiger Übung können die Teilnehmer "innere Bilder" senden und/oder empfangen. Die Frage ist nur: Wer ist der Kommunikationspartner? Das so genannte Unbewusste oder Unterbewusstsein, wie die Psychologie behauptet, oder das Reich der Finsternis, wie die christliche Literatur nahe legt?

d) In Wahrheit sind die meisten Entspannungstechniken magische Praktiken. Die Grundidee und die Grundtechniken der Magie und der Entspannungsprogramme sind weitgehend identisch: Zuerst geht man in einen Zustand der Trance, dann sollen die Lebensumstände, andere Menschen oder die eigene Gesundheit mit der "Kraft der Worte" und/oder mit der "Kraft der Bilder" verändert werden. Das ist Magie, das ist magisches Denken! Worte und Bilder können die Wirklichkeit nicht verändern. Worte und Bilder haben keine eigene Kraft, die Wirklichkeit zu verändern. In der Regel muss man hart arbeiten, um Ziele zu erreichen. Obwohl sich noch niemand (s)einen Lottogewinn herbeivisualisiert hat, glauben Millionen von Menschen in der ganzen Welt, darunter immer mehr Ärzte der Schulmedizin, man könne den Krebs wegvisualisieren (siehe hierzu die Simonton-Krebstherapie).

e) In Wahrheit sind Entspannungstechniken medizinisch-therapeutische Praktiken oder besser gesagt magisch-therapeutische Praktiken, die nicht nur bei psychosomatischen und/oder seelischen Störungen Anwendung finden. Inzwischen gelten Entspannungsverfahren als universales Wunderprogramm. Glaubt man den Medien und der einschlägigen Literatur, können Entspannungsverfahren bei fast allen Lebensproblemen, insbesondere bei körperlichen Krankheiten und/ oder seelischen Problemen, helfen.

### **3. Was soll ich davon halten?**

a) Entspannungstechniken sind nicht ungefährlich, vor allem, wenn die "Rücknahme" (die Rückkehr in den Körper) nicht oder nur mangelhaft gelingt wird. Sie sind Gewalt gegen die Seele wehrloser Kinder, die das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, und den Geist verwirren kann.

b) Entspannungsübungen sind spirituelle und quasireligiöse Praktiken. Das gesamte Lehrgebäude der Entspannungsliteratur ist eine Art Ersatzreligion. Entspannungsapostel glauben an eine unsichtbare Superkraft, die sie Unbewusstes oder Unterbewusstsein (UB) nennen. Dieses UB hat personale und quasigöttliche Eigenschaften. Das UB ist (d)ein übernatürlicher Freund, Helfer, Berater und Führer (!?). Das UB ist allmächtig, allwissend und weise, hilfreich, edel und gut; es kann und weiß (fast) alles; dem UB kann und soll man Vertrauen. In Not soll man sich an das UB wenden, mit Hilfe verbaler Formeln und/oder innerer Bilder. Das UB kann auf übernatürliche Weise helfen und heilen. Auf gezielte Fragen kann das UB weisen Rat und Orientierung (?) geben, vor allem mit Hilfe "innerer Bilder", die im Zustand der Trance vor dem inneren oder geistigen Auge erscheinen.

c) Entspannungsübungen im Unterricht sind rechts- und verfassungswidrig. Sie verstoßen gegen das Hypnoseverbot; sie verstoßen gegen das Therapieverbot; und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

d) Entspannungsübungen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Die genannten Entspannungstechniken sind keine reinen Entspannungsübungen, sondern spirituelle oder okkulte Praktiken. Aus biblischer Sicht öffnen Entspannungsverfahren früher oder später die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis, die Tür zur Welt der bösen Geister und Dämonen (oder "spirits") öffnet, aber niemals die Tür zum Unbewussten oder Unterbewusstsein (UB). Früher oder später verwandeln sie die Kinder und Jugendlichen in Medien, in mediale Persönlichkeiten, die sich von den Mächten der Finsternis beeinflussen, inspirieren, (ver-)führen und leiten lassen. Die ständig wiederholten Beschwörungsformeln (Suggestionen, Leitsätze, Vorsatzformeln) und/oder "inneren Bilder" sagen den Mächten der Finsternis, was wir von ihnen wollen. Auf der anderen Seite sollen uns die von ihnen geschickten "inneren Bilder" zeigen, was wir tun sollen.

Wie die einschlägige Literatur beweist, finden sich die genannten Entspannungstechniken auch und vor allem in der Magie sowie im Hexen- und im Schamanentum. Insofern sind Entspannungsübungen eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Missionierung.

### MERKE

**ENTSPANNUNGSTECHNIKEN führen in TRANCE!  
TRANCE öffnet die Tür zu Jenseitswelten!**

#### **4. Wie kann ich mich schützen?**

Am Besten du nimmst gar nicht teil. Auf keinen Fall solltest du eine besondere Körperhaltung einnehmen, die Augen schließen, Körper, Geist und Seele und die Muskulatur entspannen, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf einen "Punkt" konzentrieren und dir "innere Bilder" im Geiste vorstellen. Vor allem solltest du nicht glauben, du könntest deine Ziele und Wünsche durch die Wiederholung von Beschwörungsformeln und/oder mit Hilfe "innerer Bilder (Vorstellungsbilder, Visualisierungen) erreichen. Das ist magisches Denken. Als Christ wendest du dich im Gebet an den HERRN. ER kann deine Wünsche erfüllen, wenn ER will. Und ER kann dir auch innere Ruhe und inneren Frieden geben, wenn du IHN darum bittest.

Jesus Christus spricht: "Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken." (Mt 11, 28)

*Refra, Juli 2009*

**Zur Vertiefung: Franzke, R.: Entspannungstechniken.**