

## Konzentrationsübungen

### 1. Was sind Konzentrationsübungen?

Konzentrationsübungen sollen die Aufmerksamkeit voll und ganz auf einen einzigen „Punkt“ richten (einen-gen, sammeln, bündeln, fixieren, fokussieren, zentrieren). Du sollst dich voll und ganz auf eine meist völlig sinnlose Aufgabe konzentrieren, du sollst an nichts anderes denken, du sollst keinen oder nur einen einzigen Gedanken haben, dein Geist soll nicht mehr umher- oder abschweifen können.

### 2. Und wie geht das?

Es gibt eine Fülle kaum noch überschaubarer Konzentrationsübungen. Die bekanntesten Konzentrationsübungen sind das (▶) Mandalamalen, (▶) Meditations- und Yogaübungen. Konzentrationstechniken umfassen auch die bekannten (▶) Entspannungs- und Atemübungen, die (▶) Stille-Übungen und (▶) Wahrnehmungübungen oder Sinnesschulungen.

Konzentrationsübungen sind

- das „Nachspuren“ von Linien, Endlos-Schleifen, Liegenden Achten usw.
- das Diskriminieren von in Reihen angeordneten Figuren, Bildern, Symbolen, Buchstaben u.ä.
- das beliebte Verbinden von Punkten (Mist-haufen, Figuren)
- das Arbeiten mit Suchbildern und Labyrinth.

Zu den Konzentrationsübungen gehören eine Reihe so genannter Intelligenz- und Leistungstests: Reihen fortsetzen, Muster ergänzen, Unterschiede erkennen, Zahlenreihen fortsetzen, Buchstabenreihen ergänzen, Gemeinsamkeiten finden, Figuren abwickeln, Spiegelbilder erstellen, Durchstreichtests (Beispiel: Test „d 2“) u.v.m.

Zu den Konzentrationsübungen gehören eine Reihe so genannter Intelligenztests, besonders jene

Diskriminierungstest, die unter hohem Zeitdruck bearbeitet werden müssen.

Den Charakter von Konzentrationsübungen haben ferner Balance- und Gleichgewichtsübungen (Kletterwände, Kistenklettern, auf einem Bein stehen, auf Kippbrettern, auf dem Seil balancieren usw.), ernsthaftes Golf- und Schachspielen und andere vergleichbare Aktivitäten.

Konzentrationsübungen sind die meisten Spiele mit dem Game-Boy, mit der Play-Station und/oder mit dem Computer, insbesondere die interaktiven Spiele, bei denen man sich längere Zeit auf einen Punkt konzentrieren muss. Das sind Spiele vom Typ „Autorennen“, „Moorhuhn“, Fußball usw.).

### 3. Was soll das Ganze?

Experten und Lehrer behaupten, Konzentrationsübungen seien vollkommen unschuldige Praktiken. Angeblich sollen sie die Konzentrationsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen fördern. Das ist leider nicht richtig. Konzentrationsübungen dienen ganz anderen Zwecken:

a) In Wahrheit sind die meisten Konzentrationsübungen raffiniert verpackte (▶) Hypnosetechniken. Die mentale Konzentration des Geistes auf einen Punkt kann (und soll) dich in einen Zustand der Trance führen.

b) In Wahrheit sind die meisten Konzentrationsübungen raffiniert verpackte religiöse Praktiken. Die mentale Konzentration des Geistes ist zentraler Bestandteil der fernöstlichen Religionen, der (▶) Meditation und des (▶) Yoga.

#### 4. Was soll ich davon halten?

a) Die meisten Konzentrationsübungen sind nicht ungefährlich; sie können das körperliche, das seelische und auch das geistige Wohl beeinträchtigen.

b) Die meisten Konzentrationsübungen sind religiöse und magische Praktiken. Sie finden sich in den Religionen des Fernen Ostens, in der Magie und im Hexentum. Die mentale Konzentration des Geistes dient dort der Kontaktaufnahme mit den Göttern, Geistern und Dämonen.

c) Konzentrationsübungen, die die Aufmerksamkeit auf einen „Punkt“ einengen, verstoßen gegen den christlichen Glauben und gegen das Wort Gottes. Nach einiger Übung öffnen sie die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis; nach einiger Übung verwandeln sie dich in eine mediale Persönlichkeit, die von Mächten der Finsternis inspiriert und geführt wird.

d) Unter Zwang und Gruppendruck sind Konzentrationsübungen mit religiösem und okkulten Charakter sind rechts- und verfassungswidrig. Sie verstoßen gegen das Hypnoseverbot, und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

e) Unter Zwang und Gruppendruck sind Konzentrationsübungen mit religiösem und okkultem Charakter eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form der religiösen Indoktrination und antichristlichen Zwangsmissionierung.

#### 5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du vermeidest die meisten der oben genannten Konzentrationsübungen. Wenn du zur Teilnahme gezwungen sein solltest, streng dich nie besonders an, vermeide es, bestimmte Grenzen zu überschreiten. Lass dich nie unter (Zeit-) Druck setzen. Nimm die Dinge locker und gelassen. Konzentriere dich nie längere Zeit voll und ganz auf einen „Punkt“. Lasse deinen Geist munter hin und her springen. Lasse dich ruhig ablenken.

In manchen Fällen wirst du als Christ auf eine Erfolg versprechende Leistungssteigerung oder Karriere verzichten müssen (Golf, Schach u.v.m.). Viele „Spiele“ solltest du nicht mitmachen, vor allem: Balanceübungen, auf einem Bein stehen, auf einem Hochseil oder Hochstand balancieren usw.; diverse „Spiele“ mit dem Game-Boy, mit der Play-Station, mit dem Computer (siehe oben), das Nachspüren, das Diskriminieren (oder Unterscheiden) von Figuren, Bildern und Symbolen u.v.m. Auch das allseits beliebte

Klettern an Kletterwänden und/oder auf Kistenstapeln ist letztlich eine Konzentrationsübung, bei der sich Christen fragen sollten, ob dieser Spaß wirklich sein muss.

Als Christ wirst du auch verschiedene Intelligenz- und Leistungstest vermeiden oder gar verweigern müssen, insbesondere bei Einstellungsprüfungen und bei Arbeitsämtern. Diverse „Tests“ haben nichts aber auch gar nichts mit deiner Intelligenz zu tun; sie messen auch nicht deine Fähigkeiten und Leistungen. Sie führen dich in Trance, vor allem jene Tests, die unter großem Zeitdruck durchgeführt werden. Leicht schwindelig kannst du auf dem Heimweg verunglücken.

Konzentrationsübungen können niemals die Konzentrationsfähigkeit steigern. Die Fähigkeit, sich auf eine sinnvolle Aufgabe konzentrieren zu können, hängt vor allem von der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit und von der Identifikation mit der gestellten Aufgabe ab. Innere Ruhe und inneren Frieden gibt vor allem Gott, unser Herr und Schöpfer, wenn wir uns im Glauben an ihn wenden und mit ihm leben. Je weiter jemand von Gott entfernt ist, desto unruhiger ist seine Seele, desto weniger kann er sich konzentrieren.

Vor allem fernöstliche Meditation und Yoga vermitteln niemals die erwünschte Konzentrationsfähigkeit. Das zeigen die meisten Gurus, spirituellen Meister und „Heiligen“ aus dem Fernen Osten, die so genannten Heiligen Texte und die vielen Rückkehrer aus dem Fernen Osten, die dort „meditieren“ gelernt haben. Sie sind meist völlig konfus.

**Zur Vertiefung: Franzke, R.: Meditation und Yoga; Magie; New-Age-Pädagogik, Vorsicht! Hypnose.**

© Dr. Reinhard Franzke, 2005

**INP: Fon/Fax 0049-(0)511- 211 00 40**