

## Visualisierungsübungen

### 1. Was sind Visualisierungsübungen?

Unter Visualisierung soll hier die Fähigkeit verstanden werden, „innere Bilder“ vor dem inneren oder geistigen Auge zu sehen, wie auf einem Bildschirm, wie auf einer Kinoleinwand, in der Regel mit geschlossenen Augen. Fantasiereisen (►) sind eine besondere Form der Visualisierung. Hierbei sollst du eine Reise an einen anderen Ort, in eine andere Welt und/oder in eine andere Zeit, so z.B. in die frühe Kindheit, visualisieren.

### 2. Und wie geht das?

Meist sollst du einen ruhigen, evtl. leicht abgedunkelten Raum aufsuchen, eine besondere Körperhaltung einnehmen (bequem machen, Rückenlage auf dem Boden, kerzengerade aufrecht sitzen), die Augen schließen, dich entspannen, auf den Atem achten, besondere Atemübungen durchführen, alles loslassen, die Aufmerksamkeit auf einen Punkt richten, evtl. die Augen leicht nach oben stellen, und schließlich sollst du entweder bestimmte Bilder vor dem geistigen Auge hervorbringen, oder ein beliebiges Bild einfach nur „kommen lassen“.

Vielfach sollst du dich an eine „schöne Situation“, an „etwas Angenehmes“ zurück erinnern und vor dem inneren Auge „sehen“ bzw. möglichst mit allen fünf Sinnen wieder erleben. Dabei sollst du diese Situation sehen, hören, fühlen/spüren, riechen und schmecken. Häufig sollst du einen Gegenstand (so z.B. eine brennende Kerze) anstarrten, die Augen schließen und diesen Gegenstand bei geschlossenen Augen vor dem inneren oder geistigen Auge sehen und möglichst lange festhalten. In anderen Fällen sollst du eine Fülle abgedeckter Gegenstände kurz anblicken und „wieder erinnern“ (KIM-Spiele!). Zu den Visualisierungsübungen gehören auch die Pokemon-Karten und vergleichbare Spiele.

### 3. Was soll das Ganze?

„Experten“ behaupten, Visualisierungsübungen würden die Vorstellungskraft und die Fantasie schulen. Außerdem wird behauptet, was man sich bildhaft vorstellt, wird Wirklichkeit. Das ist natürlich Unsinn!

a) In Wahrheit ist die Visualisierung eine bekannte und bewährte Hypnosetechnik. Früher oder später führt sie in einen Zustand der Trance, der die Tür zu einer anderen, unsichtbaren Welt öffnet.

b) In Wahrheit sind Visualisierungen und Fantasiereisen bekannte und bewährte Techniken zur Einleitung außerkörperlicher Seelenreisen.

c) In Wahrheit sind Visualisierungen Mittel der wechselseitigen Kommunikation mit transpersonalen oder transzendenten Mächten, denen meist personale und quasigöttliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Im Zustand der Trance können Geübte den Mächten der Finsternis „innere Bilder“ senden, die diesen sagen, was sie von ihnen wollen. Umgekehrt können auch diese unsichtbaren Mächte „innere Bilder“ senden, die wir im Zustand der Trance auf dem „inneren Bildschirm“ wie auf einer Kinoleinwand empfangen und sehen können. Die Frage ist nur, er ist Adressat der „inneren Bilder“ oder Vorstellungen. Nach Auffassung der modernen Psychologie ist es das Unbewusste oder Unterbewusstsein (UB); aus biblischer Sicht ist es das Reich der Finsternis, sondern das Reich der Finsternis.

d) In Wahrheit sind Visualisierungen das wichtigste Werkzeug der Magie im engeren Sinne, und zwar sowohl der schwarzen als auch der weißen Magie. Nach dem Verständnis der Hexen, Magier und Schamanen können und sollen „innere Bilder“, bildhafte Vorstellungen, Visionen oder Visualisierungen die Lebensumstände und andere Personen beeinflussen und verändern (können), unter

Umständen sogar heilen, krankmachen oder gar töten. Angeblich haben „bildhafte Vorstellungen“, die Eigenschaft Wirklichkeit zu werden. In Wahrheit haben „innere Bilder“, Vorstellungen oder Visualisierungen keine eigenständige Kraft; in Wirklichkeit sind sie Mitteilungen an die Mächte der Finsternis, die unsere Wünsche erfüllen können, oder auch nicht. Das hängt unter anderem davon ab, ob wir gewillt sind, den geforderten Preis zu zahlen oder ein entsprechendes Opfer zu bringen. In der Regel müssen wir für unsere Ziele und Wünsche hart arbeiten. Noch niemand konnte sich einen Lottogewinn herbeivisualisieren, nicht einmal die Hexen, die die Kunst der Visualisierung selbst in den Schulen verbreiten.

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

a) Visualisierungen sind nicht ungefährlich. Sie können das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, und sie können den Geist verwirren.

b) Visualisierungen sind eine (quasi-)religiöse und magische Fähigkeit und Praktik. In den Religionen des Fernen Ostens dienen Visualisierungen der Kontaktaufnahme mit den Göttern und Gottheiten. Im Hexen- und Schamanentum dienen sie sowohl der Anrufung der Götter, Geister und Dämonen als auch der magischen Beeinflussung der Wirklichkeit.

c) Visualisierungen verstoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Visualisierungsübungen verwandeln dich in kürzester Zeit in eine Medium bzw. in eine mediale Persönlichkeit. „Innere Bilder“ bringen dich früher oder später in Kontakt mit den Mächten der Finsternis, die immer nur kommen um zu stehlen und zu zerstören, die Familie, den Seelenfrieden. Gott hat uns verboten, sich ein Bild von Jenseitswelten und Jenseitsmächten zu machen. Im übrigen spricht Gott im Zeitalter des Neuen Testaments nicht (mehr) in Visionen zu uns, sondern einzig und allein durch das schriftlich fixierte Wort, durch die Bibel. Dort steht alles, was Gott uns sagen will.

Aus biblischer Sicht sind die „inneren Bilder“ entweder Mitteilungen an die Mächte der Finsternis oder Botschaften aus dem Reich der Finsternis, die von Lügengeistern auf eine Art „inneren Bildschirm“ projiziert werden, wenn dieser im Zustand der Trance eingeschaltet und empfängsbereit ist. Meist zeigen die Bilder traumatische Szenen: Angeblich wurdest du sexuell missbraucht oder geschlagen. Wenn das Wort Gottes sagt, du sollst Vater und Mutter lieben und ehren, dann will Gottes Widersacher das Gegenteil erreichen: Du sollst Vater und Mutter ablehnen und hassen, weil sie dir angeblich Leid zugefügt haben.

Kurz, Visualisierungsübungen und „Fantasiereisen“ sind geeignet, Kinder und Jugendliche gegen ihre Eltern aufzuhetzen und Familien zu zerstören.

d) Unter Zwang und Gruppendruck sind Visualisierungen rechts- und verfassungswidrig. Sie verstoßen sowohl gegen das Hypnoseverbot, gegen das Therapieverbot und gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

e) Unter Zwang und Gruppendruck sind Visualisierungen eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form der religiösen Indoktrination und antichristlichen Zwangsmissionierung.

#### 5. Wie kann ich mich schützen?

Lerne nie, „innere Bilder“ vor dem inneren Auge zu sehen. Nimm keine besondere Körperhaltung ein; schließe nicht die Augen; entspanne dich nicht; mache keine Atemübungen; und versuche nie, dir etwas im Inneren mit allen fünf Sinnen bildhaft vorzustellen. Versuche nicht, dich im Zustand der Entspannung an eine „schöne Situation“ aus der Vergangenheit zu erinnern. Sage deiner Lehrerin (oder deinem Arzt), du würdest nicht an die „Vorstellungskraft“ glauben und deshalb auch nicht mitmachen; sie solle die Macht und Kraft der „bildhaften Vorstellungen“ beweisen, indem sie sich am kommenden Wochenende einen großen Lottogewinn „herbeivisualisiert“ und diesen großzügig an die Schüler verteilt.

Weigere dich zu berichten, zu malen oder niederzuschreiben, was du bei einer Visualisierungsübung oder Fantasiereise „gesehen“ hast. Ein Christ sollte nichts „gesehen“ haben. Solltest du dennoch einmal „innere Bilder“ empfangen haben, solltest du sie ignorieren (wie auch deine Träume!); sie kommen in der Regel von Lügengeistern, die dich zum Narren halten und verführen wollen. Im übrigen: Fantasie ist Ideenreichtum, und nicht die Fähigkeit, „innere Bilder“ vor dem inneren oder geistigen Auge wie auf einem Bildschirm zu sehen bzw. zu empfangen! Auf Ideen aus dem Reich der Finsternis müssen gläubige Christen verzichten. Die einzige Quelle deiner Inspiration ist das WORT GOTTES, und nicht ein „inneres Bild“, das du im Zustand der Trance empfangen sollst!

Vorsicht! Magische Fähigkeiten und Praktiken haben auch Einzug in die Schul-Medizin gefunden. So arbeitet z.B. die Simonton-Krebstherapie mit der Kunst der Entspannung und Visualisierung. Hier soll man sich einen „inneren Arzt“ (oder inneren Helfer) vorstellen, den man um Heilung bittet. (refra)

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