

# Entspannungsverfahren

## Autogenes Training/Progressive Muskelentspannung

### I. Ziele und Versprechungen

Nach einem weit verbreiteten Verständnis sind Entspannungsverfahren (EV) universale Wunderprogramme. Mit Hilfe der EV ist offensichtlich nahezu alles möglich: Angeblich können sie entspannen, Stress beseitigen, körperliche und seelische Krankheiten heilen, lindern oder gar vorbeugen helfen; Emotionen (Ängste usw.) und Schmerzempfindungen beeinflussen, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern, die Persönlichkeitsentwicklung fördern; angeblich können EV innere Ruhe und inneren Frieden schenken, Sinn- und Orientierungsprobleme lösen und vieles andere mehr.

### II. Lehrgebäude und Grundkonzept

EV sollen in einen Zustand der TRANCE führen und die Tür zum Unbewussten oder Unterbewusstsein (UB) öffnen. Das UB gilt als unsichtbarer Helfer und Berater; angeblich kann das UB erfrischen, helfen, heilen, beraten, Orientierung und Führung geben

### III. Grundtechniken

#### 1. Tranceinduktion

EV sind Techniken der Tranceinduktion, genauer: Trance- und Doorwaytechniken. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der angeblich die Tür (englisch: door) zum UB öffnet.

Die bekanntesten EV sind das autogene Training (AT) und die progressive Muskelentspannung (PM). Die Grundtechniken des AT und der PM sind weitgehend bekannt. Zur Grundtechnik des AT gehören eine Reihe standardisierter Anweisungen und Übungen, die nach einiger Zeit in einen Zustand der TRANCE führen. Dazu gehören (wie so oft) ...

... ein ruhiger Ort, eine besondere Körperhaltung, besondere Entspannungs- und Atemtechniken, das Abschalten der Sinneswahrnehmung, Gedanken-Stille, mentale Konzentration (auf Körperteile, Körperempfindungen, Suggestionsformeln, Muskelgruppen), die Visualisierung und die yogische Augenstellung (oben-innen). Im Zentrum des AT stehen die Ruhe-, die Schwere-, die Wärme- und die Atemformel. Im Zentrum der PM stehen das kurzfristige Anspannen und Entspannen aller Muskelgruppen des Körpers und die damit verbundene mentale Konzentration auf diese Muskelgruppen. Vielfach sind EV mit so genannten Fantasiereisen verbunden oder in Fantasiereisen verpackt.

## *2. Spirituelle Transkommunikation*

EV sind Techniken der wechselseitigen Kommunikation mit einem unsichtbaren Helfer und Berater, der angeblich in den "Tiefen der Seele" wohnt, meist UB genannt. An das UB wendet man sich mit Hilfe verbaler Formeln (Suggestionsformeln, Leitsätze, Vorsatzformeln) und/ oder "innerer Bilder" (Vorstellungsbilder, bildhafte Vorstellungen, Visualisierungen). Das UB antwortet mit "inneren Bildern", mit dem Pendel oder anderen spiritistischen Praktiken (automatisches Schreiben). Angeblich speichert das UB verborgenes Wissen über verlorene, vergessene oder verdrängte Dinge, so z.B. über "frühkindliche Traumata"; angeblich kann das UB kreative Ideen, Selbsterkenntnis und Orientierung vermitteln.

## *3. Magische Manipulation*

EV sind Techniken der magischen Manipulation, der magischen Wünscherfüllung. Im Zustand der TRANCE wendet man sich an einen unsichtbaren Helfer, dem man seine Wünsche mitteilt, und zwar mit Hilfe von Worten, verbalen Formeln und/oder "inneren Bildern". Wie in der Magie glaubt man, man könne die Wirklichkeit mit Hilfe von Worten (Wort-Magie) und/oder "inneren Bildern" (Bild-Magie) beeinflussen und verändern.

## *4. Astralprojektion*

EV sind Techniken der Astralprojektion. Mit Hilfe der EV können außerkörperliche Seelenreisen und außerkörperliche Erfahrungen (AKE) eingeleitet werden.

## **IV. Beurteilung und Kritik**

1. EV sind Hypnosetechniken.
2. EV sind nicht ungefährlich, vielfach machen sie seelisch krank, unruhig und konfus.
3. EV sind magische und schamanische Praktiken.
4. EV sind medizinisch-therapeutische Praktiken mit magischem Charakter.
5. EV sind unwissenschaftlich und vernunftwidrig. Worte, verbale Formeln und Vorstellungsbilder können die Wirklichkeit nicht beeinflussen und verändern, auch wenn dies immer häufiger von Ärzten, Professoren und Wissenschaftlern behauptet wird.
6. EV sind spirituelle oder esoterische Praktiken. Früher oder später bringen sie die Teilnehmer in Kontakt mit der unsichtbaren Welt der "spirits", der Welt der Geister, Geistwesen und Geistführer.
7. EV sind religiöse oder quasireligiöse Praktiken. Wie in anderen Religionen wendet man sich an eine unsichtbare Instanz (das UB), der personale und quasigöttliche Eigenschaften zugesprochen werden. Angeblich ist das UB allmächtig, allwissend, weise, edel, hilfreich, vertrauenswürdig und gut. Angeblich kann das UB erfrischen,

stärken, helfen, heilen, inspirieren, beraten, Erkenntnis, Orientierung und Führung geben kann.

8. EV haben antichristlichen und okkulten Charakter. Aus christlich-biblischer Sicht ersetzen sie Gott durch das UB; aus biblischer Sicht öffnen sie die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis, den Lügengeistern, deren visuelle Botschaften in der Regel raffinierte Lügengeschichten sind, insbesondere in Bezug auf vermeintliche traumatische Kindheitserlebnisse (angebliche Vergewaltigungen, sexueller Missbrauch, Gewalt, Lieblosigkeit).

9. EV sind rechts- und verfassungswidrig, wenn und soweit sie den Teilnehmern ohne ausdrückliche Aufklärung aufgezwungen werden. In der Schule verstoßen sie gegen das Hypnoseverbot, gegen das Heil- und Therapieverbot und gegen die Glaubensfreiheit.

10. Unter Zwang und Gruppendruck sind EV moralisch verwerfliche Formen der religiösen Indoktrination und antichristlichen (Zwangs-)Missionierung

### MERKE

Entspannungsverfahren führen in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zur Welt der Götter, Geister und Dämonen öffnen kann. Gott hat verboten, diese Tür zu öffnen, weil es nicht gut für uns ist.

## V. Empfehlung

Vermeiden Sie die genannten Entspannungsverfahren. Entspannen Sie sich auf natürliche Art und Weise. Versuchen Sie nie, eine unsichtbare "Gottheit" mit dem Namen UB um Rat und um Hilfe zu bitten; nutzen Sie niemals magische Praktiken (Wort- und/oder Bild-Magie); glauben Sie nicht, die "Kraft der Worte" oder die "Kraft der (inneren) Bilder" (die "Vorstellungskraft"), könnte Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen; versuchen Sie niemals, "innere Bilder" zu sehen und ernst zunehmen.

Im Übrigen: Kraft und Stärke, innere Ruhe und inneren Frieden kann man auch von Gott erbitten und bekommen, wenn wir Jesus Christus` Einladung annehmen: "Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch erquicken... so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen." (Mt 11,28)

*Refra, Juli 2009*

**Vertiefungsliteratur:** Franzke, R.: Entspannungstechniken. Lage 2008