

# Entspannungsverfahren

## Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung

### 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, Radfahren, 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.

(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).

Schließlich 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.

### 3. Was soll das Ganze?

a) In Wahrheit sind die bekannten Entspannungsverfahren keine bloßen Entspannungsübungen. In Wahrheit sind die bekannten Entspannungsverfahren bewährte (►) *Hypnose-techniken*, 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 (► Fantasiereisen).

c) In Wahrheit sind die oben genannten Entspannungsverfahren eine Form der wechselseitigen Kommunikation mit unsichtbaren Mächten, denen meist personale und quasigöttliche Eigenschaften zugeschrieben werden. Diese Kommunikation arbeitet mit „inneren Bildern.“ Nach einiger Übung können die Teilnehmer „innere Bilder“ senden und/oder empfangen. Die Frage ist nur: Wer ist der Kommunikationspartner? Das Unbewusste oder Unterbewusstsein, wie die Psychologie behauptet, oder das Reich der Finsternis?

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“ (oder Suggestionen) und/oder mit der „Kraft der Vorstellung“ (Visualisierung), mit der Kraft der („inneren“) 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. In Wirklichkeit sind „Suggestionen“ und „Visualisierungen“ ein Mittel der Kommunikation mit den Mächten der Finsternis, denen auf diese Art und Weise Wünsche mitgeteilt werden.

e) In Wahrheit sind Entspannungstechniken medizinisch-therapeutische Praktiken oder besser gesagt magisch-therapeutische Praktiken, die inzwischen nicht nur bei psychosomatischen und/oder seelischen Störungen Anwendung finden. In der „modernen Medizin“ werden Entspannungsübungen inzwischen als universales Wunderprogramm propagiert. Es gibt kaum noch eine körperliche Krankheit und/oder seelische Störung bei der Entspannungsübungen nicht helfen können. Vor diesem Hintergrund werden demnächst alle Menschen gezwungen werden, Entspannungstechniken (und verwandte Praktiken) einzuüben, in der Schule, im Gesundheitssystem, in der Gesundheitsprävention, in der Psychotherapie, in der Kur, in der Reha und in allen Selbsthilfegruppen.

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

a) Entspannungstechniken sind nicht ungefährlich, vor allem, wenn die „Rücknahme“ unterlassen wird. Sie können das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, und sie können den Geist verwirren.

b) Entspannungsübungen sind pseudoreligiöse und magische Praktiken, die von Hexen, Magiern, Schamanen und Yogis benutzt werden, wenn sie Kontakte zur Welt der Götter, Geister und Dämonen aufnehmen wollen.

d) Entspannungsverfahren stoßen gegen den christlichen Glauben und das Wort Gottes. Aus biblischer Sicht sind die genannten Entspannungstechniken sind keine reinen Entspannungsübungen, sondern spirituelle oder okkulte Praktiken. Früher oder später führen sie in einen Zustand der Trance, und Trance öffnet immer nur die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis, aber niemals die Tür zum Unbewussten oder Unterbewusstsein (UB). Die ständig wiederholten Beschwörungsformeln 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, wo es lang gehen soll. Wie die einschlägige Literatur beweist, finden sich die genannten Entspannungstechniken auch und vor allem in der Magie sowie im Hexen- und im Schamanentum. Früher oder später verwandeln sie die Kinder Medien, in mediale Persönlichkeiten, die sich von den Mächten der Finsternis, inspirieren, (ver-)führen und leiten lassen.

d) Unter Zwang und Gruppendruck sind die genannten Entspannungsverfahren rechts- und verfassungswidrig. Sie stoßen gegen das Hypnoseverbot; sie stoßen gegen das Therapieverbot; und sie stoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit.

d) Unter Zwang und Gruppendruck sind diese Entspannungsverfahren eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

### MERKE

**ENTSPANNUNGSTECHNIKEN führen in TRANCE!**

**TRANCE öffnet die Tür zum Reich der Finsternis!**

#### 5. 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)*

**Zur Vertiefung: Franzke, R.: Entspannungstechniken. Lage 1999**

© Dr.Reinhard Franzke, 2005

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