

Methoden-Lexikon

Kleines Lexikon der esoterischen Unterrichtspraktiken

Prof. Dr. Reinhard Franzke

Esoterische und spirituelle Praktiken sind alle Praktiken, die die Tür zu unsichtbaren geistigen (oder spirituellen) Welten und Mächten, die Tür zur Welt der „spirits“, öffnen können.

Überblick

- Achtsamkeitsübungen
- Alexandertechnik
- Assoziationstechniken, Assoziationsketten
- Atemübungen
- Augenübungen
- Autogenes Training
- Ayurveda
- Bildmeditation
- Blindenführung
- Blitzlicht
- Brain Gym
- Brainstorming
- Brainwalking
- Brainwriting
- Dehn- und Streckübungen
- Dufteschule
- Edu-Kinesthetik
- Emotionale Bildung
- Emotionale Intelligenz
- Entspannungsübungen
- Fantasiereisen
- Feng Shui
- Fernöstlicher Kampfsport (Kung Fu, Aikido u. v. m.)
- Gedächtnistraining
- Gläserücken
- Gleichgewichts- und Balanceübungen
- Imitationsübungen
- Kampfsport, fernöstlicher
- KIM-Spiele
- Kinesiologische Übungen (Liegende Acht, Überkreuzbewegungen, Knopfmassagen usw.)
- Konzentrationsübungen
- Körperübungen / Körperbewusstsein
- Kreatives Malen, Gestalten
- Kreatives Schreiben
- Kreis- und Kerzenrituale
- Kreistänze
- Lernen mit den fünf Sinnen
- Lozanow-Methode
- Mandalamalen
- Marionettenübungen
- Massagen / Gruppenmassagen
- Meditation
- Memory
- Mind Mapping
- Mnemotechnik
- Muskeltests, kinesiologische
- Naturmeditation
- NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Pantomimen
- Pendeln
- Positives Denken
- Progressive Muskelentspannung
- Psychodrama
- Punktmassagen (aus Kinesiologie / BrainGym)
- Qi Gong
- Rasseln
- Regenstäbe
- Reisen durch den Körper
- Rituale
- rituelle Körperhaltungen
- Rollenspiele
- Sinnesparcours

- Sinnesschulungen
 - Sprechstein
 - Sprechsteine, Wundersteine
 - Standbild
 - Stille-Übungen, diverse
 - Suggestopädie
 - Superlearning
 - Tagträumen
 - Tai Chi
 - Touch for Health
 - Traumdeutungen
 - Trommeln
- Spinnennetze aus Wollfäden
 - TZI (Themenzentrierte Interaktion)
 - Vertrauensfall
 - Visionsuche
 - Visualisierungsübungen
 - Wahrnehmungsübungen
 - Wasser trinken
 - Wen Do
 - Wollknäuel
 - Yoga
 - u. v. m.

Begriffserklärung

Achtsamkeitsübungen sind hypnotische und religiöse Praktiken. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann und soll.

Alexandertechnik. Eine therapeutische Technik, die mit Körper- und Konzentrationsübungen in einen Zustand der TRANCE führen kann.

Assoziationstechniken, freie Assoziation, Assoziationsketten. Bei dieser Technik sollen die Schüler meist unter Zeitdruck „frei assoziieren“. Sie sollen alles aussprechen oder aufschreiben, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Dabei sollen sie den Verstand, das Denken und Nachdenken, das Beurteilen und Bewerten, das Kritisieren und Kommentieren ausschalten und spontan äußern, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Dies geschieht meist in einem Zustand der leichten TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann. Die Technik der freien Assoziation wird in der Psychoanalyse genutzt. Dort öffnet sie angeblich die Tür zum Unbewussten und Verdrängten. In Wahrheit führt sie in einen Zustand der leichten TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann und soll, so z. B. bei Hexenritualen, wie uns die Hexen Starhawk wissen lässt.

Atemtechniken. Immer häufiger sollen die Schüler in der Schule „richtig“ atmen lernen, vor allem tief in den Bauch, die Luft anhalten oder in einem bestimmten Rhythmus. Atemtechniken sind hypnotische, therapeutische und quasireligiöse Praktiken aus den Religionen oder Quasireligionen des Fernen Ostens, der Magie, des Hexen- und des Schamanentums, die Yogis, Magier, Hexen und Schamanen nutzen, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Mächten Kontakt aufnehmen wollen. Die genannten und viele andere Atemtechniken führen nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann (und soll).

Augentechniken sind besondere Augenstellungen und -bewegungen, die in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Yogische Augentechniken kommen aus den fernöstlichen Religionen; sie sind die zentralen religiösen Techniken der Hindus und der Sikhs. Die bekannteste Technik ist der Blick auf die Nasenwurzel, auf das so genannte Dritte Auge. Diese Technik wird auch in der Psychoanalyse, in der Hypnose und in der Oberstufe des autogenen Trainings gelehrt und genutzt. Angeblich öffnet sie die Tür zum Unbewussten oder Unterbewusstsein; in den Religionen des Fernen Osten öffnet sie die Tür zu „Gott“ (Sikhismus) bzw. die Tür zu indischen Göttern und Gottheiten.

Autogenes Training (AT). Beim AT sollen die Schüler bestimmte Übungen durchführen, die früher oder später in einen Zustand der TRANCE führen. Sind die Kinder in TRANCE, sollen sie regelmäßig zaubern, d. h. sie sollen präzise Wünsche Wirklichkeit werden lassen, durch die Kraft der inneren Bilder (oder Visualisierungen) und / oder verbaler Formeln, die magischen Beschwörungsformeln gleichen. Angeblich handelt es sich um eine Kommunikation mit den Unbewussten oder Unterbewusstsein, das personale und quasigöttliche Eigenschaften aufweist (allmächtig, allwis-

send, weise, hilfreich und gut); in Wahrheit handelt es sich um Aufträge an dunkle Mächte.

Ayurveda, Fernöstliche Heilkunst, Teil der Niedersächsischen Lehrerausbildung

Bewegungsprogramme (Bewegte Schule, Bewegungsübungen) sind komplexe New-Age-Programme, die vor allem die hier genannten New-Age-Techniken, esoterisches Gedankengut und gruppenspezifischen Blödsinn vermitteln (sollen).

Blindenführung. Die beliebte Blindenführung ist eine Visualisierungsübung, sie soll die Visualisierungsfähigkeit der Schüler trainieren, die magische Fähigkeit, innere Bilder vor dem inneren oder geistigen Auge zu sehen und den Weg und die Gegenstände bei geschlossenen oder verbundenen Augen sehen zu können (▶ Visualisierungsübungen).

Blitzlicht. Die Technik des Blitzlichtes ist letztlich eine mediale Technik. Die Schüler sollen meist unter Zeitdruck Ideen, Gefühle, Meinungen und Stimmungen ausdrücken. Dabei sollen sie den Verstand, das Denken und Nachdenken, das Beurteilen und Bewerten, das Kritisieren und Kommentieren ausschalten und spontan äußern, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Dies geschieht meist in einem Zustand der leichten TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann.

Brain Gym. Die Übungen des Brain Gym, nicht zu unterscheiden von der Kinesiologie, sind eine wilde Mixtur von Praktiken aus den Religionen des Fernen Ostens. Die Lehren des Brain Gym sind Lügen und Irrlehren. Verschiedene Übungen haben magischen und okkulten Ursprung und Charakter; sie stehen im Zusammenhang mit völlig abartigen und perversen Praktiken des chinesischen Taoismus (öffentlicher Gruppensex usw.).

Brainstorming. Die Technik des Brainstormings ist letztlich eine mediale Technik. Beim Brainstorming sollen die Schüler möglichst viele neue Ideen und Gedanken in möglichst kurzer Zeit hervorbringen. Dabei sollen sie den Verstand, das Denken und Nachdenken, das Beurteilen und Bewerten, das Kritisieren und Kommentieren ausschalten und spontan äußern, was ihnen gerade in den Sinn kommt. Dies geschieht meist in einem Zustand der leichten TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann.

Brainwriting ▶ Vergleichbar Brainstorming

Dehn- und Streckübungen sind zentrale Bestandteile des indischen Yoga. Sie fördern die mentale Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen einzigen „Punkt“ und die intensive Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule. Mentale Konzentration und Entspannung der Muskulatur sind effektive Techniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Mächten öffnen kann.

Dufte Schule

Die „Dufte Schule“ arbeitet mit Duftduschen, die die Schüler mit Hilfe von Aromastoffen in einen Zustand der TRANCE führen können (und sollen).

Edu-Kinesthetik. Vielfach (aber nicht immer) identisch mit der ▶ Kinesiologie und mit Brain Gym.

Emotionale Bildung ▶ Emotionale Intelligenz

Emotionale Intelligenz. Esoterische Praktik die zur fernöstlichen Meditation hinführen will und die Wahrnehmung und Beobachtung der Gefühle ins Zentrum der Meditation oder Achtsamkeit stellt (Golemann)

Entspannungsverfahren sind hypnotische, medizinisch-therapeutische und quasireligiöse Praktiken. Sie werden von Magiern, bekennenden Hexen, modernen Schamanen und indischen Yogis benutzt, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Welten und Mächten in Kontakt kommen wollen. Entspannungsverfahren, wie die progressive Muskelentspannung und das autogene Training, führen nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Entspannungsverfahren sind quasireligiöse Praktiken, Praktiken der Kontaktaufnahme, der Kommunikation und Kooperation mit einer unsichtbaren Supermacht, der personale und quasigöttliche Eigenschaften zugesprochen werden. Entspannungsverfahren sind Praktiken der magischen Manipulation und medialen Konsultation. Man glaubt, man könne die Wirklichkeit allein mit der Kraft der Gedanken, der Worte (Suggestionen, Leitsätze, Vorsatzformeln) und /oder inneren Bilder (Visualisierungen) beeinflussen. Im Zustand der TRANCE wird eine Supermacht, meist Unbewusstes oder Unterbewusstsein genannt, angerufen, die helfen, beraten und führen soll.

Eutonie, Feldenkrais und diverse Körperübungen sind hypnotische, therapeutische und quasireligiöse Praktiken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen und die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen.

Fantasiereisen. Bei „Fantasiereisen“ sollen sich die Kinder entspannen und „in der Fantasie“ an einen andern Ort, in eine andere Welt oder Zeit „reisen“, so z. B. in die frühe Kindheit. Die Technik der Fantasiereise ist eine äußerst effektive Hypnosetechnik, die in einen Zustand der TRANCE führen kann und soll. In diesem Zustand können (und sollen) die Schüler diverse spirituelle Erfahrungen machen: außerkörperliche Reisen, Begegnungen mit Horrorwesen und der empfang medialer Botschaften in Form von inneren Stimmen und / oder inneren Bildern.

Feng Shui. Fernöstliche Irrlehre, die an die Existenz und Wirkung unsichtbarer und wissenschaftlich nicht nachweisbarer „Energieröme“ (bzw. Geister) glaubt und überzeugt ist, man könne diese „Energieröme“ zum Wohle des Menschen bzw. der Schulkinder durch farbliche, räumliche, ausstattungs- und materialmäßige Arrangements beeinflussen.

Fernöstlicher Kampfsport. Die meisten fernöstlichen Kampfsportarten (Akaido, Kung Fu u. v. m.) haben einen religiösen Hintergrund und Charakter. Sie führen zu Kontakten und Begegnungen mit den verehrten „Göttern“ und „Gottheiten“. Die Techniken führen in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Mächten und Kräften öffnet, die übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte vermitteln und automatische (Kampf-)Handlungen ermöglichen.

Gedächtnistraining. Sammlung von Mentaltechniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen und den Zugriff zu übernatürlichen Datenbanken und Wissensspeichern öffnen kann (und soll).

Gefühlstrainings. Im Rahmen von Gefühlstrainings sollen die Schüler lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu gehorchen und zu folgen. Gefühlstrainings sind Praktiken, mit denen angeblich verborgene und/oder verdrängte Gefühle ins Bewusstsein gebracht und manipulativ beeinflusst und verändert werden sollen. Im Zustand der TRANCE können und sollen Gefühle als Mittel und Medium der spirituellen Transkommunikation mit dunklen Mächten fungieren.

Gesundheitsprogramme sind komplexe New-Age-Programme, die vor allem die hier genannten New-Age-Techniken, esoterisches Gedankengut und gruppendynamischen Blödsinn vermitteln (sollen).

Gewaltpräventionsprogramme sind meist komplexe New-Age-Programme, die vor allem die hier genannten New-Age-Techniken, esoterisches Gedankengut, Gefühlstrainings und gruppendynamischen Blödsinn vermitteln (sollen).

Gleichgewichts- und Balanceübungen sind zentrale Bestandteile des indischen Yoga. Sie fördern die mentale Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt und die intensive Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule. Mentale Konzentration und Entspannung der Muskulatur sind effektive Techniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Mächten öffnen kann.

Gruppendynamik. Gruppendynamische Praktiken sind Praktiken, die die Teilnehmer unter Gruppendruck einer massiven Gehirnwäsche und Persönlichkeitsveränderung unterziehen (sollen).

Gruppenmassagen sind wechselseitige Massagen der Schüler. Sie sollen angeblich entspannen; in Wahrheit sollen Gruppenmassagen sexuelle Hemmungen und Tabus (Berührungsängste) beseitigen und die Sexualität der Schüler stimulieren. Gruppenmassagen können unter Umständen in einen Zustand der TRANCE führen.

Hexen-, Grusel- und Ekeltraining: Das Hexen-, Grusel- und Ekeltraining soll die Kinder für Hexen und Hexenkünste begeistern und an Ekeliges und Gruseliges gewöhnen. Ekeltrainings sind Bestandteil der Magie, der Hexenkunst und des Satanismus; sie sollen ans Quälen und Töten gewöhnen.

Imaginationsübungen. Magische Praktik, bei der die Schüler in einem Zustand der Entspannung oder TRANCE imaginieren lernen (sollen); sie sollen lernen, „innere Bilder“ vor dem inneren oder geistigen Auge bei geschlossenen Augen zu sehen, sie sollen Bilder senden und/oder empfangen. Die Frage ist nur wer oder was ist die unbekannte Quelle, der Sender und/oder Empfänger dieser Bilder: das Unbewusste oder eine geistige Macht?

Imitationsübungen. Bei Imitationsübungen sollen die Schüler etwas nachahmen, so z. B. ein Tier oder eine Skulptur. Dabei sollen sich die Schüler vorstellen, etwas anderes zu sein, als sie in Wirklichkeit sind. Wenn sich die Schüler vollkommen mit etwas anderem identifizieren, dann können sie in einen Zustand der TRANCE, in einen

veränderten Bewusstseinszustand, geraten. Umgekehrt führen Trancezustände unter Umständen zu einem Identitätswechsel, man ist etwas anderes, als man in Wirklichkeit ist.

Kampfsport, fernöstlicher. Okkulte und quasireligiöse Praktiken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen (können und sollen) und automatische Kampfhandlungen sowie übernatürliche Kräfte aktivieren.

KIM-Spiele sind letztlich Visualisierungsübungen; sie sollen die Fähigkeit der Visualisierung schulen. Hierbei werden verdeckte Gegenstände kurzzeitig aufgedeckt; die Kinder sollen möglichst viele Gegenstände vor dem inneren oder geistigen Auge „sehen“ und wieder erinnern. Die Visualisierung ist eine magische Schlüsselqualifikation, die insbesondere Hexen, Magier und Schamanen benötigen, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Mächten Kontakt aufnehmen, kommunizieren und kooperieren wollen.

Kinesiologie. Kinesiologische Übungen sind eine wilde Mixtur von Praktiken aus den Religionen des Fernen Ostens. Die Lehren der Kinesiologie sind Lügen und Irrlehren. Verschiedene Übungen haben magischen und okkulten Ursprung und Charakter; sie stehen im Zusammenhang mit perversen Praktiken des chinesischen Taoismus (öffentlicher Gruppensex usw.).

Konzentrationsübungen sind hypnotische und quasireligiöse Praktiken, die eine zentrale Rolle in den Religionen des Fernen Ostens spielen. Mentale Konzentration kann und soll in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Nach einiger Übung führt die anhaltende Konzentration der Aufmerksamkeit (des Geistes) in einen Zustand der Trance, der die Tür zu übernatürlichen Welten und Mächten öffnet.

Körperübungen. Körperübungen, bei denen das „Körperbewusstsein“ trainiert werden soll, sind eine Form der ▶ Meditation, die durch ▶ Achtsamkeit bzw. hohe Konzentration auf Körperhaltungen, Körperregionen und/oder Körpergefühle in einen Zustand der TRANCE führen und damit die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen können.

Kreatives Schreiben, Malen, Gestalten. Die genannten Praktiken sind letztlich mediale Techniken. Die Schüler sollen schreiben, malen und gestalten, was ihnen gerade in den Sinn kommt, ohne Regeln zu beachten und ohne nachzudenken. Wie in TRANCE, wie bei der Meditation sollen die Schüler den kritischen, beurteilenden und kommentierenden Verstand abschalten und den Geist leer machen, bis eine fremde Macht oder Kraft die Hand beim (automatischen) Schreiben, Malen oder Gestalten führt.

Kreis- und Kerzenrituale. Rituale, bei denen die Teilnehmer im Kreis um eine brennende Kerze sitzen, liegen, gehen, stehen, schreiten oder tanzen, finden sich vor allem im Hexen- und Schamanentum. Dort dienen sie der Einleitung von TRANCE - Zuständen, der Anrufung und Beschwörung der Götter, Geister und Gottheiten sowie der Durchführung magischer Handlungen.

Kreistänze ▶ Kreis- und Kerzenrituale.

Liegende Acht. Übung aus der Kinesiologie, die den Charakter einer yogischen ▶ Augenübung hat.

Lozanow-Methode. Die Lozanow-Methode ist eine Methode, die in einen Zustand der TRANCE führen soll und den Schülern den Lernstoff im Zustand der TRANCE vermitteln soll.

Mandalamalen. Mandalas sind kreisrunde Gebilde mit einem auffälligen Mittelpunkt. In der Regel sollen vorgegebene Mandalas ausgemalt werden. Mandalas kommen vor allem aus den Religionen des Fernen Ostens, dort dienen sie religiösen Zwecken: der Kontaktaufnahme mit Göttern und Gottheiten durch mentale Konzentration und Meditation. Den gleichen Zweck verfolgen Mandalas im Schulunterricht. Insofern kommt es nicht auf den religiösen Charakter eines Mandalas an, sondern einzig und allein auf den Grad der Identifikation und mentalen Konzentration, auf den Malvorgang und / oder auf den Mittelpunkt bzw. auf das Mandala, das meist einen Tunnel, eine Öffnung, eine Tür, ein Tor in eine andere (unsichtbare) Welt symbolisiert. Mandalapraktiken sind hypnotische, (pseudo)therapeutische und religiöse Praktiken, die sowohl in den Religionen des Fernen Ostens (tibetischer Buddhismus, Tantrismus) als auch in den quasireligiösen Traditionen der Schamanen genutzt werden, wenn die Gläubigen mit unsichtbaren geistigen Welten und Mächten Kontakt aufnehmen wollen. Mandalapraktiken sind Zauberei, die vom Dalai Lama im Kalachakra-Mandala-Ritual als Mittel der Magie und der spirituellen Transformation Einzelner und/oder ganzer Regionen genutzt werden. Das Kalachakra-Mandala-Ritual umfasst eine Fülle menschenverachtender, gewalttätiger, völlig abartiger und perverser Praktiken, die vom Schüler verlangen, die zehn Gebote der Bibel zu übertreten.

Marionettenübung. Bei der Marionettenübung sollen die Kinder aufrecht, kerzengerade sitzen, sie sollen sich fühlen, als wären sie an einem Faden aufgehängt, wie eine Marionette. Diese Sitzhaltung (aufrecht, kerzengerade) ist eine rituelle Körperhaltung, die es in nahezu in allen esoterischen und spirituellen Traditionen gibt. Besonders bekannt bei der fernöstlichen Meditation und im Yoga. Die aufrechte Körperhaltung bei der Meditation lehren sowohl die Bhagavad-Gita, die Heilige Schrift der Hindus, als auch die Buddhisten und der Dalai Lama.

Massagen. Massagen im Schulunterricht können und sollen die Körperkontakt zwischen den Schülern fördern, meist auch zwischen den Geschlechtern. Massagen können (und sollen) in einen Zustand der leichten TRANCE führen und die Visualisierungsfähigkeit fördern. Bei der Massage sollen sich die Kinder „wohl fühlen“ und sich etwas vor dem inneren oder geistigen Auge vorstellen, so z. B. eine schöne Landschaft.

Meditation. Meditationsübungen sind hypnotische, medizinisch-therapeutische und religiöse Praktiken aus dem Fernen Osten. Sie sind Praktiken der Kontaktaufnahme, Kommunikation und Kooperation mit Göttern und Gottheiten. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Memory- Spiele können (und sollen) die Visualisierungsfähigkeit der Kinder schulen, die Fähigkeit, die Karten vor dem inneren oder geistigen Auge zu „sehen“ und wieder zu erinnern.

Mind Mapping, Mind Maps sind in der Regel völlig konfuse und wenig hilfreiche Netzwerke von Begriffen. Mind Maps zerstören das logisch-systematische Denkvermögen. Die Technik des Mind Mapping ist eine mediale Technik. Sie soll neue Ideen und Gedanken hervorbringen im Wege einer Art „automatischen Zeichnens“ einer Mind Map. Hierzu sollen der Verstand, das Denken und Nachdenken, das Bewerten und Beurteilen, das Kritisieren und Kommentieren ausgeschaltet werden, um einen Zustand der leichten TRANCE einzuleiten, der unter Umständen die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann, die die Mind Mapper inspirieren und führen sollen.

Mnemotechik. Eine Visualisierungstechnik, bei der in einen Standardfilm (Gang durch das Wohnzimmer) die zu merkenden Posten (die Einkaufsliste) eingefügt werden. Angeblich handelt es sich um eine simple Gedächtnis- oder Merktechnik, in Wahrheit ist es eine esoterische Praktik, bei der dunkle Mächte die Rolle eines (transpersonalen) Speichers übernehmen, der mit inneren Bildern oder Filmen, die vor dem inneren oder geistigen Auge ablaufen, bedient.

Muskeltest. Der kinesiologische Muskeltest soll durch Testen mit dem Arm (oder Bein) unbekanntes Wissen zutage fördern. Angeblich wird das Unbewusste befragt, in Wahrheit werden unsichtbare geistige Mächte befragt, die mit Versteifungen des Armes reagieren und auf präzise formulierte (Ja-Nein-) Fragen unter Umständen sinnvolle Antworten geben können.

NLP, Neurolinguistisches Programmieren, ist eine effektive Hypnosetechnik, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen kann und soll. Hypnosen sind quasireligiöse Praktiken. Im Zustand der TRANCE soll (mit Hilfe von Suggestionen und/oder Visualisierungen) eine unsichtbare Supermacht, meist Unbewusstes oder Unterbewusstsein (UB) genannt, kontaktiert und um Rat und um Hilfe gebeten werden.

Pantomimen sind Praktiken mit religiösen Hintergrund und Charakter, die durch Identifikation mit einer Person oder Rolle (▶ Rollenspiel) in einen Zustand der TRANCE führen können, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Pendeln und Gläserücken sind spiritistische Praktiken, Praktiken der Wahrsagerei, bei denen unsichtbare geistige Mächte und Kräfte die Kontrolle über Werkzeuge und/oder Körperteile übernehmen. Das gilt auch für den *kinesiologischen Muskeltest*, bei dem sich der Arm versteift und als Instrument der Wahrsagerei fungiert.

Positives Denken. Angeblich soll man beim positiven Denken positiv und optimistisch Denken. In Wahrheit ist das Konzept des positiven Denkens eine esoterische und quasireligiöse Praktik, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen kann (und soll), der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Ist die Tür geöffnet können und sollen die Betroffenen eine unsichtbare geistige Macht, vielfach Unbewusstes genannt, anrufen und um Rat und um Hilfe bitten.

Potter-Pädagogik: Die Potter-Pädagogik ist ein pädagogisches Programm, das die Kinder für Magie, Hexerei und satanistische Praktiken (Blut- und Menschenopfer) begeistern soll.

Progressive Muskelentspannung (PM). Bei der PM sollen sich die Schüler entspannen und die Muskelgruppen des Körpers nacheinander kurzzeitig anspannen und wieder entspannen. Dies ist eine äußerst effektive Hypnosetechnik, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führt. Sind die Kinder in TRANCE, sollen sie regelmäßig zaubern, d. h. sie sollen präzise formulierte Wünsche Wirklichkeit werden lassen, durch die Kraft der inneren Bilder (oder Visualisierungen) und/oder verbaler Formeln, die magische Beschwörungsformeln gleichen. Angeblich handelt es sich um eine Kommunikation mit den Unbewussten oder Unterbewusstsein, in Wahrheit ist es eine Art Auftrag an dunkle Mächte.

Psychodrama. Okkulte Therapietechnik, die mit Rollenspielen und anderer Techniken, die Tür zu geistigen Welten und Mächten öffnen kann und soll.

Qi Gong. Die Übungen des Qi Gong sind hypnotische, medizinisch-therapeutische und religiöse Praktiken aus dem Fernen Osten. Sie sind Praktiken der Kontaktaufnahme, Kommunikation und Kooperation mit Göttern und Gottheiten. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Reisen durch den Körper ▶ Fantasiereisen.

Rituale sind standardisierte und ständig wiederkehrende Arrangements. In der Magie und in der Hexenkunst dienen Rituale der Anrufung und Beschwörung von Göttern und Gottheiten. Magische Rituale sind meist Kreis- und Kerzenrituale. Die Teilnehmer sitzen, liegen, gehen, tanzen, schreiten im Kreis, um einen definierten Mittelpunkt; dies ist vielfach eine brennende Kerze.

Ritueller Körperhaltungen haben religiösen Ursprung, Hintergrund und Charakter. Sie sind besondere (genormte) Körperhaltungen: aufrecht, kerzengerade sitzen oder stehen, der Lotus-Sitz, die Rückenlage auf dem Boden, der Droschkenkutschersitz, die Beine parallel halten, die Füße fest auf den Boden stellen, die Hände nach oben offen halten, die Hände zur Gebetshaltung zusammen falten, mit den Fingern einen Kreis formen (Mudras), die Zunge an den oberen Gaumen legen, die Augen nach oben-innen stellen, den Blick auf den Punkt zwischen den Augenbrauen richten. Sie sind (magische) Gesten mit einer magischen Wirkung; sie sind Mittel und Medien der symbolischen Kommunikation mit unsichtbaren geistigen Mächten, die diese Gesten definieren und verstehen.

Rollenspiele. In Rollenspielen sollen die Schüler meist eine andere Person darstellen, sie sollen sich mit einer anderen Person oder mit einer Rolle (z.B. mit der Rolle der Mutter) identifizieren und einen Identitätswechsel vornehmen. Identitätswechsel und die totale Identifikation mit einer Rolle oder Person können (und sollen) in einen Zustand der TRANCE führen, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Schule ohne Stress. „Schule ohne Stress“ ist ein mediales Lernkonzept, das die Schüler in einen Zustand der TRANCE führen soll, in dem sie den Lernstoff aus transpersonalen Quellen (aus dem Reich der Finsternis) empfangen sollen. Hier wird nicht mehr gelesen und gelernt, sondern nur noch meditiert.

Sexueller Missbrauch. Projekte zum sexuellen Missbrauch sollen Männer und Väter zum Feind der Kinder machen, die Kinder und vor allem die Mädchen zu Angst und Misstrauen verführen und Familien zerrütten. Darüber hinaus vermitteln die einschlägigen Projekte eine Fülle der oben genannten New-Age-Techniken. Mit Hilfe von Entspannungsübungen und Fantasiereisen sollen in Hypnose „innere Bilder“ oder Visionen induziert werden, die die Kinder (Mädchen) glauben machen sollen, sie wären ebenfalls missbraucht worden.

Sinnesparcours sind Anordnungen von „Sinnesstationen“, an denen jeweils bestimmte Sinne (Auge, Ohr, Tastsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn) angesprochen und geschult werden sollen (► Wahrnehmungsübungen, Sinnesschulungen). In Wahrheit handelt es sich um hypnotische Verfahren, die unter Umständen in einen Zustand der TRANCE führen können (und sollen).

Sinnesschulungen sollen angeblich die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und die Sinne schulen. Probleme mit dem Hören oder Sehen gehören in die Hände kompetenter Fachärzte! In Wahrheit sollen Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen die Fähigkeit der Visualisierung und der Fantasiereise schulen. Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen werden vor allem von Magiern, bekennenden Hexen und modernen Schamanen genutzt, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Welten und Mächten Kontakt aufnehmen und in andere Welten oder Wirklichkeiten reisen wollen. Probleme mit der Sinneswahrnehmung (Augen, Ohren usw.) gehören in die Hände von Ärzten und/oder Therapeuten.

Sprechstein. Sprechsteine finden sich vor allem in Hexenzirkeln.

Standbild ► Imitation

Stilleübungen im engeren Sinne sind hypnotische, therapeutische und religiöse Praktiken, die den Geist zur Ruhe bringen und die Gedankentätigkeit abstellen sollen. Sie sind identisch mit der fernöstlichen Form der Meditation. Stilleübungen sind bekannte religiöse Praktiken, die in allen spirituellen und religiösen Traditionen Kontakte „Gott“, zu „Gottheiten“, zum „Göttlichen“ herstellen sollen. Ernsthafte Stilleübungen führen in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Die Bibel verbietet (Gedanken-)Stille als Mittel der Kontaktaufnahme mit „Gott“. Wer den Geist (Gedanken-) *leer* macht, öffnet die Tür für böse Geister und Dämonen (Mt 12, 42)!

Stilleübungen im weiteren Sinne sind alle Übungen, die „Stille üben“ und die Kinder zur Ruhe bringen sollen. Dazu gehören die meisten der hier genannten Übungen.

Suchtpräventionsprogramme sind meist komplexe New-Age-Programme, die vor allem die hier genannten New-Age-Techniken, esoterisches Gedankengut, Gefühls- trainings und gruppendynamischen Blödsinn vermitteln (sollen).

Suggestopädie und Superlearning sind effektive Hypnosetechniken, die nach einiger Übung in einen Zustand der TRANCE führen können und sollen. Hypnosen sind quasireligiöse Praktiken. Im Zustand der TRANCE soll (mit Hilfe von Suggestionen und/oder Visualisierungen) eine unsichtbare Supermacht, meist Unbewusstes oder Unterbewusstsein (UB) genannt, kontaktiert und um Rat und um Hilfe gebeten werden.

Tai Chi. Die Übungen des Tai Chi sind hypnotische, medizinisch-therapeutische und religiöse Praktiken aus dem Fernen Osten. Sie sind Praktiken der Kontaktaufnahme, Kommunikation und Kooperation mit Göttern und Gottheiten. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Touch for Health, Heilung durch Berührung. Magische Heiltechnik, die mit übernatürlichen Kräften Heilung bewirken will.

Traumdeutungen. In einzelnen Fällen sollen die Schüler ihre Träume wieder erinnern und deuten. In der esoterischen Literatur sind Träume und Traumdeutungen Mittel und Medium der Kommunikation mit einer unsichtbaren Instanz, die die einschlägige Literatur Unbewusstes oder Unterbewusstsein nennt. Nach psychologischer Auffassung sind Träume Wege und Tore zum Unbewussten (UB); in Wahrheit sind viele Träume mediale Botschaften und Wegweisungen dunkler Mächte, vor allem dann, wenn die Träumer dies wollen, initiieren und mit Entspannungsübungen und Traumtagebüchern forcieren.

Trommeln, Rasseln und Regenstäbe sind effektive Instrumente, die leicht in einen Zustand der TRANCE führen.

TZI, themenzentrierte Interaktion. Quasireligiöse Unterrichtsmethode, die vor allem emotionale, soziale und spirituelle Lernprozesse fördern und kognitives Lernen verhindern soll. TZI soll vor allem die Tür zu den „Gefühlen“ öffnen, die von einer übernatürlichen Macht oder Kraft gesteuert werden und dem Betroffenen zeigen sollen, was zu tun ist.

Überkreuzbewegung. Übung aus der Kinesiologie, die angeblich Gehirnhälften integrieren soll. In Wahrheit kann (und soll) diese Übung in einen Zustand der TRANCE führen.

Vertrauensfall. Der so genannte Vertrauensfall (Trust-Fall), bei dem man sich nach hinten in die Arme eines Fängers fallen lässt, ist keine Vertrauensübung, sondern eine Technik, die kurzzeitig in einen Zustand der TRANCE führt.

Visualisierungsübungen sind hypnotische, therapeutische und quasireligiöse Praktiken, die von bekennenden Hexen und Magiern benutzt werden, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Welten und Mächten in Kontakt treten wollen. Die Visualisierung, das Sehen „innerer Bilder“ vor dem inneren oder geistigen Auge wie auf einem Bildschirm, hat verschiedene Funktionen. Sie sind Techniken der Tranceinduktion, der spirituellen Transkommunikation, der Astralprojektion, der magischen Manipulation und medialen Konsultation. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet. Ist die Tür geöffnet, dienen Visualisierungen und Visionen der spirituellen Transkommunikation mit unsichtbaren Geistwesen. ▶ **Imaginationsübungen**

Wahrnehmungsübungen sollen angeblich die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und die Sinne schulen. Probleme mit dem Hören oder Sehen gehören in die Hände kompetenter Fachärzte! In Wahrheit sollen Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen die Fähigkeit der Visualisierung und der Fantasiereise schulen. Wahrneh-

mungsübungen und Sinnesschulungen werden vor allen von Magiern, bekennenden Hexen und modernen Schamanen genutzt, wenn sie mit unsichtbaren geistigen Welten und Mächten Kontakt aufnehmen und in andere Welten oder Wirklichkeiten reisen wollen. Probleme mit der Sinneswahrnehmung (Augen, Ohren usw.) gehören in die Hände von Ärzten und/oder Therapeuten.

Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen, die die Konzentration der Aufmerksamkeit auf einen (optischen, akustischen und/oder taktilen) *Sinnesreiz* lenken, sind Techniken der fernöstlichen Meditation. Sie führen unter Umständen in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnen kann.

Wollknäuel. Das Umherwerfen von Wollknäueln in Kreisritualen, die sich unter Umständen zu einem Spinnennetz fügen, ist eine Praktik, die wir vor allem in Hexenzirkeln und in buddhistischen Zeremonien finden.

Yoga. Yogaübungen sind hypnotische, medizinisch-therapeutische und religiöse Praktiken aus dem Fernen Osten. Sie sind Praktiken der Kontaktaufnahme, Kommunikation und Kooperation mit Göttern und Gottheiten. Nach einiger Übung führen sie in einen Zustand der TRANCE, der die Tür zu unsichtbaren geistigen Welten und Mächten öffnet.

Berücksichtigt wurden Methoden, die in Lehrplänen, Schulbüchern, Methodenlehrbüchern sowie in Ausbildungsprogrammen der Lehrer zu finden sind. Für weitere Belege sind wir dankbar.

Refra, Juli 2009

Vertiefungsliteratur

Franzke, R.: New-Age-Pädagogik. Hannover 2003

Franzke, R.: Der Lehrplan des New Age. Hannover 2004