

Entspannung für Lehrer und Schüler

„Entspannungsübungen“ - harmlose Erholungspausen oder Einführung in Esoterik und Magie?

Ein Gang durch die Buchhandlungen zeigt uns, dass die sogenannte Entspannungsliteratur Hochkonjunktur hat. Es gibt Dutzende, ja Hunderte von Entspannungsbüchern, die allen Menschen in fast jeder Lebenslage empfohlen werden. Hintergrund ist eine gewisse Stresshysterie. Stress, so wird uns suggeriert, bestimmt unser Leben. Gegen Stress hilft nur Entspannung. Doch sind diese Annahmen und Behauptungen richtig? Haben wir wirklich zu viel Stress? Brauchen wir Entspannungsübungen, um Stress zu bekämpfen? Sind Entspannungsübungen aller Art wirklich Anti-Stress-Maßnahmen, oder etwas völlig anderes, womöglich Einführungskurse in die Grundtechniken der Esoterik und Magie?

Aus der Vielzahl der einschlägigen Veröffentlichungen haben wir recht zufällig zwei Bücher ausgewählt, die wir detailliert im Blick auf die gestellten Fragen analysieren und reflektieren wollen. Eines bezieht sich auf die Schüler, das andere auf die Lehrer. Diese Übungen wollen wir umfassend, aber so kurz wie irgend möglich, darstellen, damit Eltern, Lehrer, Studierende und andere Interessierte einen tiefen Einblick bekommen, was das weibliche Personal in Kindergärten und Grundschulen mit unseren Kindern machen soll (und auch macht). Vor allem geht es darum, den wirklichen Charakter dieser Praktiken herauszuarbeiten und nicht wie üblich auf der Oberfläche zu verbleiben – nach dem Motto: Entspannungsübungen sind Entspannungsübungen.

a) *Entspannung für Schüler: Bläsius, J.: „3 Minuten Entspannung“. Übungen für zwischendurch in Kita und Schule. München 2009*

Das Buch von Bläsius bietet eine Reihe diverser „Entspannungsübungen“, die mit den Kindern im Kindergarten und in der Grundschule durchgeführt werden sollen. Dazu gehören:

Wahrnehmungsübungen (S. 13 ff)

- Die Kinder sollen die Augen schließen und dem Klang einer rollenden Murmel lauschen. In der Stille sollen sie dann die Murmel „murmeln“ hören.
- Die Kinder sollen die Augen schließen und schweigend einem brummenden Kreisel zuhören.
- Die Kinder sollen einen Stein in die Hand nehmen und dem Stein „zuhören“, der eine Geschichte zu erzählen weiß (?), die dann vor der Klasse erzählt werden soll.
- Die Kinder sollen ein Samenkorn in die Hand nehmen und „hören“, was das Korn zu sagen hat.

Stilleübungen (S. 21 ff)

- Die Kinder sollen es sich bequem machen, auf eine Uhr starren und eine Minute lang still und regungslos sitzen.
- Die Kinder sollen im Kreis sitzen, die Augen schließen und eine Fee herbeirufen. Anschließend sollen sie berichten, wie die Fee ausgesehen hat und ob sie sie gespürt haben.
- Die Kinder sollen stille sein, die Augen schließen und einen Indianer „sehen“.
- Die Kinder sitzen im Kreis, schließen die Augen, ein Kind geht im Kreis herum. Die Kinder sollen „spüren“, wo das Kind stehen bleibt.

Atemübungen (S. 30 ff)

- Die Kinder sollen im Kreis sitzen, die Augen schließen, ein- und ausatmen und eine vorab definierte Farbe vor dem inneren Auge visualisieren.
- Die Kinder sollen gleichmäßig ein- und ausatmen und die Atemkurve aufzeichnen.
- Die Kinder sollen bewusst langsam atmen und dann schneller werden.
- Die Kinder sollen Atemübungen machen und sich besonders auf das Ausatmen konzentrieren.
- Die Kinder sollen auf dem Rücken liegen und die Auf- und Abbewegung ihres Bauches beobachten.
- Die Kinder sollen sich ihren Körper „von innen ansehen“ (!?), tief einatmen und den Atem in einen Körperteil schicken (?).

Bewegungsübungen (S. 48 ff)

- Die Kinder sollen diverse Muskelpartien an- und entspannen, wie bei der progressiven Muskelentspannung.
- Die Kinder sollen eine Schlange imitieren, sich zusammenrollen und entrollen.
- Die Kinder sollen auf Kommando „steif und stumm“ werden.
- Die Kinder sollen eine Weile „still und stumm“ stehen, auf einem Bein stehen und „nach innen sehen“ (?).

Kinesiologische Übungen (S. 55 ff)

- Die Kinder sollen die „Eule“ machen
- Die Kinder sollen die „liegende Acht“ machen.
- Die Kinder sollen den „Elefanten“ machen.
- Die Kinder sollen gezielt gähnen.

Eutonische Übungen (S. 64 ff)

- Die Kinder sollen auf dem Rücken liegen, die Augen schließen, in sich hineinspüren und die Berührungen von Körperteilen mit dem Boden spüren.
- Die Kinder sollen sich im Stehen „erden“.
- Die Kinder sollen ihre Hände reiben und in sie hineinspüren.

Visualisierungsübungen (S. 87 ff)

Hier sollen die Kinder lernen, Bilder vor dem inneren oder geistigen Auge zu sehen.

- Die Kinder sollen eine Blume betrachten, die Augen schließen und die Blume vor dem inneren Auge sehen.
- Die Kinder sollen Blätter betrachten, die Augen schließen und die Blätter genau vor dem inneren Auge sehen.
- Die Kinder sollen eine Kerze betrachten, die Augen schließen und die Kerze vor dem inneren Augen sehen und auch spüren.
- Die Kinder sollen einem Mitschüler ins Gesicht sehen, die Augen schließen und den „inneren Freund“ zu einem ständigen Begleiter machen.

Farbmeditationen (Visualisierungsübungen, S. 93 ff)

- Die Kinder sollen Farben vor dem inneren Augen sehen (lernen).
- Die Kinder sollen eine farbige Zauber-Kugel betrachten, die Augen schließen und diese vor dem inneren Auge schweben sehen und ein Zischen hören. Abschließend solle sie sich „recken und stecken“.
- Die Kinder sollen grüne Tücher betrachten, die Augen schließen und das Grün vor dem inneren Auge sehen.
- Die Kinder sollen auf dem Rücken im Kreis liegen, die Augen schließen und die Farbe eines blauen Tuches vor dem inneren Auge sehen.
- Die Kinder sollen es sich bequem machen, die Farbe braun unter sich spüren (?), Das Braun soll sie tragen (?) und „durchfluten“. Danach sollen die Kinder über „Mutter Erde“ reden.
- Die Kinder sollen sich ihre Lieblingsfarbe vorstellen, von ihr träumen, sich von ihr „ausfüllen“ und Kraft geben lassen, sie „in sich einströmen lassen“ und sehen, was die Farbe mit dem Kind macht (?).

Fantasiereisen (S. 103 ff)

- Die Kinder sollen sich vorstellen, ein Vogel zu sein.
- Die Kinder sollen sich vorstellen, im Traum auf einer grünen Blumenwiese zu sein.
- Die Kinder sollen sich vorstellen, eine Schnecke zu sein.
- Die Kinder sollen sich vorstellen, einen Zauberer zu treffen, Zauberei zu treiben und „in den Raum zurückzukehren“.
- Die Kinder sollen in der Fantasie einen Zauberer herbeirufen, Zauberei treiben sich in ein Tier verwandeln und dann ins „*Hier und Jetzt zurückkommen*“,
- Die Kinder sollen sich vorstellen, im Wald eine Zauberfee zu treffen, der sie ihre Ängste und Sorgen mitteilen und einen Zauberspruch mitnehmen. Am Schluss sollen sie sich wieder „recken und strecken“.

Stresshysterie in Deutschland

Begründet werden „Entspannungsübungen“ in der Regel mit dem Stress, dem angeblich unsere Kinder ausgesetzt sind, auch und vor allem in der Schule. Dem Stress so heißt, müsse mit Entspannungsphasen und Entspannungsübungen begegnet werden. Doch stimmt diese Annahme? Haben unsere Kinder wirklich mehr Stress als früher, vor allem in der Schule?

Vergleichen wir den Schultag unserer Kinder mit dem von Schülern im Entwicklungsland Kenia, einem Land, das ich etwas besser kenne. Dort müssen die Schüler ein Vielfaches unserer Kinder lernen. So dauert der Schultag der Achtklässler zum Beispiel von morgens um sechs bis abends um sechs. Danach müssen die Schüler meist noch zwei oder drei Stunden Hausaufgaben erledigen. Am Samstag dauert der Unterricht von 6.00 bis 10.00 Uhr, und am Sonntag sind die Kinder von 6.00 bis um 10.00 Uhr sowie von 14.00 bis 16.30 in der Schule. In den ersten beiden Schuljahren gibt es ca. 50 Tests, mit 30 oder 50 Aufgaben auf hohem Niveau. In höheren Klassen schreiben die Schüler jede Woche in jedem Fach einen Test mit 60 oder 90 Fragen. Das sind 40 und mehr umfangreiche Tests pro Jahr in jedem Fach. Die Schulhefte haben in fast allen Fächern einen Umfang von fast 1.000 Seiten pro Schuljahr. Es gibt keine Leerstellen, keine unnützen Zeichnungen usw. Eine Schülerin der achten Klasse aus einem kleinem Dorf im tiefen Afrika (Migori) hat mir folgende Daten mitgeteilt: 1.800 Seiten pro Jahr in Englisch und Kiswahili, ca. 3.000 Seiten jeweils in Mathematik, Science und Social Studies. Alles wird mit der Hand geschrieben. Ein mir vorliegendes Heft mit weiteren Testaufgaben umfasst ca. 900 Testfragen, im deutschen Gymnasium gleicher Klassenstufe bekommen die Schüler maximal 50 Testaufgaben pro Jahr. Prüft man das Niveau, dann liegt auch das Niveau der kenianischen Einheitsschule deutlich höher als das in deutschen Gymnasien (hier: Niedersachsen). Selbst in kenianischen *Slumschulen* wird deutlich mehr gelernt als in vergleichbaren Gymnasialklassen (im Raum Hannover). Wie ich von Studentinnen aus Indien, China und Vietnam höre, wird auch dort wesentlich mehr und besser gelernt als in deutschen Schulen.

Woher kommen der Stress und die Stresshysterie in unserem Land? Der Schultag ist recht kurz, samstags und sonntags ist frei, im Unterricht wird nicht viel vermittelt, meist äußerst langsam und mit spielerischen Methoden, die nicht besonders anstrengen. Nach unser Auffassung kommt der Stress von den neuartigen Lernmethoden, die die Kinder zwingen, sich das (geringe) Wissen *selbstständig* anzueignen. Weiterer Stress kommt aus der übermäßig vielen Freizeit und den in Deutschland üblichen Freizeitbeschäftigungen bei Jugendlichen (Fernsehen, Handy, Computer, Konsole, Gameboy usw.). Ich rede nicht von der gymnasialen Oberstufe.

Schließlich werden Defizite schlicht und einfach erfunden, so zum Beispiel die Behauptung, unsere Kinder könnten nicht *auf einem Bein* stehen. In Kenia konnten alle Kindergartenkinder fantastisch auf einem Bein stehen und rückwärts laufen. In Deutschland lässt man mich in keinen Kindergarten.

Wie nun sollen die Kinder „entspannen“? Sie sollen diverse Übungen machen und eine Murmel, einen Stein, ein Samenkorn sprechen hören. Sie sollen übernatürliche Fähigkeiten demonstrieren: Etwas spüren, was man nicht spüren kann; den Körper „von innen“ ansehen, in sich hineinspüren, eine Kerze spüren, sich von einer Farbe

ausfüllen lassen, eine Farbe unter sich spüren, eine Farbe in sich „einströmen“ lassen.

Das ist alles Unsinn, esoterischer Unfug, der besonders gern von Frauen verbreitet wird, die in Kindergärten und Grundschulen arbeiten. Männer machen diesen Unfug in der Regel nicht mit; das kann man an Volkshochschulen beobachten. Aber die Frauen haben das Sagen in Kindergärten und Grundschulen, sie verbreiten diesen Unfug.

Aber es kommt noch schlimmer: Die Kinder sollen „Feen“ herbeirufen, sich „erden“, einen „inneren Freund“ zum ständigen Begleiter machen, sich einbilden, ein Vogel oder eine Schnecke zu sein, einen „Zauberer“ herbeirufen, eine „Zauberfee“ treffen, einen Zauberspruch lernen, sich Unsichtbarmachen, sich in ein Tier verwandeln. Das alles ist esoterischer Unfug. Solche und ähnliche Dinge kann man von Psychiatriepatienten hören und vor allem in der Literatur bekennender Hexen nachlesen. Das ist tiefstes Mittelalter und nicht 21. Jahrhundert. Mit diesen Übungen werden unsere Kinder in eine imaginäre Welt geführt und früher oder später geistig *verwirrt*, vor allem, wenn man bedenkt, das sie zu Hause diese Dinge fortführen, mit Hilfe von Computerspielen usw.

Das esoterische Paradigma

Sind die genannten Praktiken harmlos oder höchst bedenklich im Blick auf die geistig-seelische Entwicklung unserer Kinder? Dazu müssen wir uns in die esoterische Weltanschauung hineindenken. Esoterik steht hier für die Gesamtheit aller Lehren und Praktiken, die von der Existenz übernatürlicher Welten, Mächte, Kräfte und Energien ausgehen. Vor diesem Hintergrund wären die genannten Praktiken keinesfalls harmlos. Nach dieser Sicht geht es darum, die Kinder mit übernatürlichen Mächten, Kräften und Fähigkeiten vertraut zu machen. Wir müssen die Texte nur ernst nehmen, sie so lesen, wie es dort steht. Danach sollen die Kinder übernatürliche Fähigkeiten entwickeln, etwas auf übernatürliche Weise wahrnehmen („spüren“), sich Unsichtbarmachen, sich in ein Tier verwandeln, eine übernatürliche Person (Zauberer, Fee) treffen, eine „ständigen Begleiter“ finden. Das alles kann man ausführlich in der einschlägigen Literatur, der Hexen- und Magie-Literatur, nachlesen. Nimmt man die esoterische Literatur ernst, dann gibt es das alles wirklich. Die Frage ist nur, sollen wir das alles tun, ist das wirklich gut für uns, vor allem für unsere Kinder? In der Hexenliteratur gibt es ernsthafte Warnungen vor dem Eintritt in die unsichtbare (spirituelle) Welt.

Normalen Menschen ist die Tür zu unsichtbaren Welten und Mächten verschlossen. „Entspannungsübungen“ sind nun nichts anderes als „Türöffner“, sie öffnen die Tür zu bislang verschlossenen (spirituellen) Welten und Erfahrungen.

Und wie geht das?

Man suche sich einen ruhigen Ort, man mache es sich bequem, man setze sich in einen Kreis, man schließe die Augen, man schalte die Außenwahrnehmung ab, man wende sich „nach innen“, man lasse den Geist zur Ruhe kommen, man entspanne Körper, Geist, Seele und Muskulatur, man „spüre in sich hinein“, man führe besondere Atemübungen durch, man „erde“ sich, man stelle sich Dinge vor, die es in der realen Welt nicht gibt (Visualisierung). Das alles sind Praktiken aus diversen

spirituellen Traditionen: Magie, Hexenkunst, Schamanismus, Meditation, Yoga u. v. m. Darüber kann es gar keinen Streit geben, das kann man in jeder Buchhandlung nachlesen.

Die wichtigsten Türöffner der esoterischen Literatur sind

- **Entspannungsübungen** (bequem machen, progressive Muskelentspannung),
- **Stilleübungen** (stille werden, Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen lassen)
- **Atemübungen** (auf den Atem achten, tief einatmen, langsam ausatmen),
- **Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen** (die Aufmerksamkeit auf einen Punkt, auf einen Klang, auf ein Geräusch, auf eine Farbe usw. konzentrieren)
- **Visualisierungsübungen und Fantasiereisen** (sich etwas bei geschlossenen Augen vor dem inneren oder geistigen Auge vorstellen, in der Fantasie reisen, an einen anderen Ort, in eine andere Zeit usw.).

Die genannten **kinesiologischen Übungen** sind vor allem eine Kombination aus Augen- und Konzentrationsübungen. Dabei müssen die Kinder mit den Augen „nach oben innen“ starren („Elefant“) oder mit den Augen rollen („Liegende Acht“), wie im indischen Yoga (vgl. hierzu meine Beiträge auf dieser Homepage).

Alle diese Praktiken führen früher oder später zu Kontakten mit unsichtbaren Welten und Mächten. Das sage nicht ich, das sagt die einschlägige Literatur. Und nach Aussage der einschlägigen Literatur sind diese Übungen überaus gefährlich. So gibt zum Beispiel Oertli, ein moderner Schamane, folgende Warnung:

„Unachtsame Schritte in der spirituellen Welt können tragisch enden Es gibt dort schlechte Elemente, die statt uns zu helfen, uns schaden. Mir sind Fälle von Leuten bekannt, welche aufgrund unvorsichtiger Kontakte außerstande waren, in unsere Welt zurückzukehren, teilweise nicht mehr arbeitsfähig waren und/oder psychiatrisch behandelt werden mussten.“ (Oertli, J.: Das schamanische Praxisbuch. München 1996)

Das ist nur ein Zitat von vielen. Der interessierte Leser sei auf meine reichhaltige Literatur verwiesen (vgl. unten). In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, warum lesen das unsere akademisch geschulten Lehrkräfte nicht? Warum machen sie sich keine Gedanken, über das, was sie mit unseren Kindern tun? Haben hier die Universitäten versagt, die unseren Studenten vor allem im Fach Pädagogik nur noch Halbwissen beibringen? Wenn man Studenten in diese Praktiken einführt, dann sollte ein akademisch orientiertes Studium *die Grundlagenliteratur* in das Studium einbeziehen. Dort würden die angehenden Lehrer und Lehrerinnen lernen, dass die genannten Praktiken aus der Literatur bekennender Hexen und Magier stammen. Hier nur drei von vielen Dutzend Beispielen:

- Der Einführungskurs in die Magie von Butler („Das ist Magie“) beginnt mit Entspannungs-, Atem- und Visualisierungsübungen.

- Im Zentrum der Einführung in die „Magie. Die geheimen Künste“ von F. Terhart stehen Atem-, Konzentrations- und Visualisierungsübungen (S. 78 f),
- „Das große Praxisbuch der weißen Magie“ von Ansha verweist auf die Bedeutung der Entspannungs-, Atem-, Konzentrations-, Meditations- und Visualisierungstechniken. „Die wirklich wichtige Fähigkeit, die notwendig ist, um erfolgreich Magie zu betreiben, ist die Kunst des Visualisierens. Sie ist die Basis der Magie.“ (S. 46)

(Zur Kritik der kinesiologicalen Praktiken, die in Wahrheit aus dem ayurvedischen Yoga stammen, verweise ich auf meine Publikation „New-Age-Pädagogik, sowie auf Beiträge auf dieser Homepage.)

Dem ist nichts hinzuzufügen. Früher wurden die „geheimen Künste“ in geheimen Zirkeln vermittelt, heute werden sie in Kindergärten und Grundschulen verbreitet, auf Kosten der Steuerzahler.

Fazit

„Entspannungsübungen“ sind in Wahrheit *esoterische und magische Praktiken*, die die Tür zu übernatürlichen Welten, Mächten und Energien öffnen (können/sollen). Sie können unseren Kindern unter Umständen geistig-seelische und körperliche Schäden zufügen. Wer sein Kind lieb hat, sollte es vor diesen Praktiken bewahren und Alternativen anbieten.

Wie die obigen Ausführungen dokumentieren, ist die herrschende Zeitgeist-Pädagogik extrem einseitig und extrem intolerant. Sie tut so, als würden nur und nur *esoterische und magische Praktiken* helfen mit Stress umzugehen. Außerdem: Alle genannten Praktiken sind immer zugleich *hypnotische Praktiken*, sie führen nach einiger Übung in einen Zustand der Trance sowie zu außerkörperlichen Seelenreisen. Das wissen die Autoren und das wird in den Texten mehr oder weniger deutlich angesprochen. Deswegen sollen die Kinder nach einer Übung ins „Hier und Jetzt“ oder gar „in diesen Raum zurückkommen“. Warum sollen sie zurückkommen, wenn sie niemals diesen Ort, die reale Welt verlassen haben? Warum sollen sie sich am Schluss „recken und strecken“? Die Antwort gibt die esoterische Literatur, wonach das „recken und strecken“ dazu dient, Körper und Seele nach der außerkörperlichen Reise wieder zusammenzukoppeln, ansonsten kann es zu gravierenden psychischen Problemen oder gar dauerhaften gesundheitlichen Schäden kommen.

Ich bin sicher, dass diverse seelische und gesundheitliche Probleme auf die genannten Praktiken zurückzuführen sind. Dazu gehören vor allem die steigende Zahl von „Depressionen“ und „Burn-Out-Symptomen“. Das lässt sich am Beispiel der Leistungssportler zeigen, die die genannten Praktiken unter dem Titel „Mentaltraining“ durchführen müssen. Interessanterweise sieht man nicht eine einzige Fernsehsendung zu den Hypnosen und Mentaltrainings der Sportler. Das ist Geheimsache, aus gutem Grund. Dass dieses Training mehr und mehr Opfer, auch Todesopfer, fordert, wird von den Medien bewusst verschwiegen. Schuld sind angeblich die hohen Leistungserwartungen, die Sportler dazu veranlassen sich vor einen Zug zu werfen. Schlimmer noch: Depressionen und Burn-Out-Symptome sollen mit den oben genannten und vergleichbaren Praktiken bekämpft werden. Hier soll

der Teufel mit dem Beelzebub ausgetrieben werden (vgl. Der Stern, Nr. 40/2011; Focus Nr. 37/ 2011).

Christen wissen, dass auch christliche Praktiken zur Ruhe und zum Frieden führen können. Sie wissen, dass ein Gebet in einer unruhigen Nacht recht schnell in den Schlaf führt und dass auch das Gebet um Kraft im Umgang mit Stress vom Gott der Bibel beantwortet wird. Dazu muss man nicht einen „inneren Freund“, ständigen (inneren) Begleiter, eine Fee oder einen Zauberer bemühen. In Kenias Schulen wird zur Abwechslung und Entspannung immer und immer wieder gesungen, wie in unseren Schulen in meiner Kindheit. Das ist heute verpönt. Während Kenias Schüler Hunderte Lieder selbstständig dahersingen können, kennen unsere Kinder kaum ein einziges Lied. Wenn man genau hinschaut, sieht man auch, dass die Schüler in Kenia – trotz des überaus großen Stresses in der Schule – weitaus glücklicher und entspannter sind, als unsere Schüler nach einer „Entspannungsübung“, bei der sie unsichtbare Geister anrufen und um Hilfe bitten müssen (vgl. [www.didaktikreport.de/Bildung in Kenia](http://www.didaktikreport.de/Bildung%20in%20Kenia)).

Anmerkung: Hypnosen von Laien sind unverantwortlich und in der Schule grundsätzlich verboten.

b) Entspannung für Lehrer: Böppe, G.: Antistress-Training für Lehrer.

Vorbemerkung: Der Leser möge uns verzeihen, das ausgewählte Buch ist sehr konfus strukturiert und formuliert. Wir versuchen, etwas Ordnung in das Chaos zu bringen.

Visualisierung, innerer Berater

Bei Böppe, wieder einer weiblichen Expertin für Jenseitskontakte, beginnt das vermeintliche „Anti-Stress-Training“ sofort mit einer Visualisierungsübung (S. 33), dann sollen die Lehrer ohne weitere Vorbereitung mit Hilfe ihrer Intuition „ihr Herz“ und schließlich einen „inneren Berater“ befragen. Dieser imaginären Person sollen sie ihr „volles Vertrauen schenken“. Würde man schreiben, sie sollten Jesus Christus ihr Vertrauen schenken, würde dies in Deutschland mit Empörung zurückgewiesen. Aber unsichtbare „innere Berater“ genießen das volle Vertrauen vor allem weiblicher Autoren und Lehrkräfte.

Meditationsübungen

- Die Lehrer sollen im Schneidersitz aufrecht, kerzengerade sitzen, die Aufmerksamkeit auf den Atem lenken, die Augen schließen, tief ein- und ausatmen, den Atem lange anhalten.
- Die Lehrer sollen aufrecht sitzen oder stehen, den Atem anhalten, zischend ausatmen (eigentlich Atemübung).

Entspannungsübungen

- Die Lehrer sollen die Augen schließen, die Aufmerksamkeit „nach innen“ lenken, eine Bild vor dem inneren Auge sehen (eigentlich Visualisierungsübung)
- Die Lehrer sollen die yogische Vollatmung einüben, sich auf den Rücken legen, ruhig und gleichmäßig in den Bauch, in die Lungenspitzen usw. atmen (Hinweis auf *Schwindelattacken!*, eigentlich Atemübung)

- Die Lehrer sollen eine wirkungsvolle Entspannungsübung aus dem Yoga einüben (Yoga Nidra). Sie sollen sich auf den Rücken legen, die Füße locker zur Seite lassen, die Arme entspannt ausbreiten, ruhig und gleichmäßig atmen, mit dem Geist, mit der Aufmerksamkeit durch den ganzen Körper wandern, alle Muskelgruppen entspannen. Im Zustand der Trance (hier „Tiefenentspannung“ genannt), die hier eingeleitet wird, sollen sie einen Vorsatz oder Wunsch formulieren, der dann angeblich in Erfüllung geht (S. 43). So werden bekanntlich Lottogewinne gemacht. Am Schluss sollen sie sich dann wieder „recken und strecken“
- Die Lehrer sollen ruhige Musik hören, es sich bequem machen, die Augen schließen, die Aufmerksamkeit „nach innen“ lenken, mit dem Geist durch den gesamten Körper wandern. Alle Teile ihres Körpers massieren und liebevoll zu sich (Sie dürfen ruhig an etwas Anzügliches denken.)
- Die Lehrer sollen „Yoga-Walking“ praktizieren, sie sollen aufrecht gehen, die Füße abrollen, die Arme pendeln, einen bestimmten Atemrhythmus einhalten und am Schluss Dehnungsübungen durchführen.
- Die Lehrer sollen beim „Energie-Walk“ wieder in bestimmter Weise atmen (S. 56).
- Die Lehrer sollen die „Ha-Atmung“ durchführen, aufrecht stehen, die Augen schließen, mit einem lauten „Ha“ ausatmen usw.
- Die Lehrer sollen die „Gorilla-Atmung“ einüben, sie sollen aufrecht stehen, tief einatmen und beim Ausatmen laut brüllen.
- Die Lehrer sollen langsam durch die Nase einatmen und mit dem Mund ausatmen, beim Ausatmen ein „Haa“ erzeugen.

Es folgen weitere Atemübungen sowie Übungen für die Wirbelsäule (S. 63 ff).

Meditationsübungen (S. 68 ff)

- Die Lehrer sollen aufrecht, kerzengerade sitzen, langsam durch die Nase einatmen, beim Ausatmen „mmmm“ summen, wie eine Biene usw.
- Die Lehrer sollen aufrecht, kerzengerade sitzen, die Augen schließen, die Aufmerksamkeit „nach innen“ richten, sich eine Gruppe Menschen im Geiste vorstellen, einem ausgewählten Menschen im Geiste eine brennende Kerze schenken, und im Geiste murmeln: „Möget ihr glücklich sein.“ Das ist „Güte“ aus buddhistischer Sicht, man hilft nicht konkret, sondern meditiert (S. 73), so auch beim Dalai Lama (vgl. meine Beiträge auf diese Homepage, sowie „Meditation und Yoga“). In der Bibel hatte der „barmherzige Samariter“ konkret geholfen, er hatte den Notleidenden auf sein Pferd genommen, zur nächsten Herberge gebracht und reales Geld für Kost und Logis hinterlegt.

Achtsamkeitsübungen (S. 74 ff)

Die Lehrer sollen bewusst gehen, dabei bewusst ein- und ausatmen. Beim Gehen sollen sie auf jede Einzelheit achten, wie der Fuß den Boden berührt, abrollt usw. Auf diese Weise, so heißt es, können (moralische) *Werte* neu überdacht werden (S. 74). Wie das geht, bleibt schleierhaft. Normalerweise übernehmen wir unsere Werte und Normen von den Eltern, aus den Heiligen Schriften der großen Weltreligionen, wie zum Beispiel aus der Bibel, sowie aus ethischen Morallehren. Beim „achtsamen Gehen“ fallen sie gleichsam vom Himmel, aus dem nichts.

Zusammenfassend besteht das vermeintliche Entspannungsprogramm für Lehrer aus diversen Ritualen, rituellen Körperhaltungen, Atem-, Konzentrations-,

Meditations- und Achtsamkeitsübungen sowie aus fernöstlichen Yogaübungen, die die eben genannten Praktiken umfassen. Immer wieder sollen es sich die Lehrer bequem machen, aufrecht, kerzengerade sitzen oder stehen, die Augen schließen, in bestimmter Weise atmen (rhythmisch, langsam, durch die Nase, Bauchatmung, Ha-Atmung usw.), die Aufmerksamkeit auf einen Punkt und/oder auf Körperteile bzw. Muskelgruppen richten, irgend etwas vor dem inneren oder geistigen Auge visualisieren, so zum Beispiel eine imaginäre Hilfe bedürftiger Personen. Bei „Achtsamkeitsübungen“ sollen sie sich voll und ganz auf das gegenwärtige Tun (das Gehen) konzentrieren. Es lässt sich zeigen, dass die aufrechte Körperhaltung (aufrecht, kerzengerade sitzen oder stehen) in allen spirituellen Traditionen eine große Rolle spielt: Immer dann, wenn es um die Kontaktaufnahme zu Göttern, Geistern, Engeln oder Lichtwesen geht (vgl. Franzke: New-Age-Pädagogik).

Alle genannten Praktiken sind „Türöffner“ aus den verschiedensten spirituellen Traditionen, d. h. nach einiger Übung können sie die Tür zu übernatürlichen Welten und Mächten öffnen. Die Achtsamkeitsübungen stammen aus dem Buddhismus, sie werden Buddha selbst zugeschrieben. Daran kann es keinen Zweifel geben, das beweist die einschlägige Literatur, die man nur sorgfältig und mit offenen Augen lesen muss, wenngleich die unsichtbaren Welten und Mächte vielfach höchst nebulös umschrieben werden. So wird zum Beispiel vielfach von der Welt des Unbewussten oder Unterbewusstseins gesprochen, der personale und übernatürliche Qualitäten attestiert werden. Das „Unbewusste“ ist somit nichts anderes als eine pseudowissenschaftliche Umschreibung für die spirituelle Welt.

Mit anderen Worten: Die genannten Meditations- und Yogaübungen sind in Wahrheit *religiöse oder spirituelle Praktiken*. Das kann man in jedem einschlägigen Buch auf den ersten Seiten nachlesen. Immer geht es darum, mithilfe von Meditation und Yoga Kontakt zum Göttlichen oder anderen unsichtbaren Wesenheiten aufzunehmen. Zugleich haben diese spirituellen Praktiken immer auch *hypnotischen Charakter*, die früher oder später in einen Zustand der Trance führen (können/sollen).

Schlimmer noch sind die ersten Übungen zur Kontaktaufnahme mit dem „inneren Berater“. Natürlich gibt es keinen „inneren Berater“. Auch das ist esoterischer Unfug. Gleichwohl unterstellt die Esoterik die Existenz übernatürlicher Welten und Mächte, zu denen Menschen mit Hilfe der hier beschriebenen Praktiken Kontakt aufnehmen können. Nach esoterischer Ansicht können und sollen uns diese unsichtbaren Wesenheiten helfen und beraten. Man kann es kaum glauben: Im Zeitalter des Rationalismus sollen sich akademisch gebildete Lehrer von unsichtbaren Wesen oder Geistern beraten, führen und inspirieren lassen. Würde man ihnen sagen, sie sollten sich von Gott und vom Wort Gottes (in der Bibel) inspirieren, leiten und führen lassen, würden sie das entschieden zurückweisen.

Es ist schon grotesk: An unsichtbare „innere Berater“, die in den Tiefen der Seele hausen, wollen sie glauben, aber an einen unsichtbaren Gott nicht. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, mit wem die Lehrer in diesem Entspannungsprogramm Kontakt aufnehmen, wenn nicht mit dem Gott der Bibel. Aus christlicher und auch esoterischer und magischer Sicht gibt es gute *und* böse Mächte. Woher kann ich wissen, dass ich es mit guten Mächten zu tun habe? Die Bibel warnt vor der Kontaktaufnahme mit „anderen Göttern“: Du sollst keine anderen Götter haben neben mir, du sollst sie nicht anbeten, nicht anrufen und verehren.

Vielleicht sollten wir diese Warnung ernst nehmen. Nach Auffassung der Bibel können sich böse Mächte als gute tarnen.

Fazit

Das Buch ist ein einziges Ärgernis, in Form und Inhalt. Es zeigt deutlich, wie sich der Geist verändert, wenn man die obigen Übungen praktiziert: Es entsteht Chaos im Kopf. Vom rationalen Standpunkt ist das alles blühender Blödsinn! Gleichwohl stammen alle Praktiken aus diversen spirituellen Traditionen: aus dem Buddhismus, aus dem Hinduismus, aus den Schriften zur fernöstlichen Meditation, aus dem indischen Yoga sowie aus Magie, Hexenkunst und Schamanismus. Der interessierte Leser möge sich die einschlägigen Texte besorgen, meine Schriften aufmerksam studieren (vgl. unten), sowie die einschlägigen Texte auf dieser Homepage lesen, so zum Beispiel zum Yoga.

Lehrer und angehende Lehrer sollten die Finger von diesen Übungen lassen, im Interesse ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Im Übrigen ist nicht erkennbar, warum deutsche Lehrer unter Stress in der Schule leiden. Die neuen Unterrichtskonzepte und -methoden haben die Verantwortung und die Wissensaneignung auf die Schüler (und ihre Eltern) abgewälzt. Die Schüler sollen sich das Wissen selbst bzw. selbstständig aneignen. Die Lehrer sind nur noch Lernberater, Moderatoren oder Zettelverteiler. Die meisten neuen Unterrichtsmethoden haben spielerischen Charakter, bei denen überhaupt nichts gelernt wird (vgl. meine Beiträge auf dieser Homepage). Soweit gelernt wird, geschieht dies in Gruppen und so langsam und zeitaufwendig wie irgend möglich. Die Klassen sind klein, Tests und Klassenarbeiten sind selten und kurz, die Hefter und Hefter extrem dünn. Zudem werden sie nur selten kontrolliert oder etwa korrigiert. Das Stundenkontingent ist vergleichsweise gering.

Im Entwicklungsland Kenia ist der Arbeitstag der Lehrer wesentlich länger, die Klassenstärken reichen von 50 bis 80 Schüler. In Kenia vermitteln die Lehrer den Lehrstoff frontal, das Lernpensum pro Unterrichtsstunde ist wesentlich höher. Pro Schuljahr liegt die Seitenzahl der Schulhefte bei 1.000 bis 3.000 Seiten pro Fach (achte Klasse, siehe oben). Jeden Tag, jede Schulstunde kontrollieren die Lehrer die Schulhefte aller Schüler einer Klasse, d. h. sie müssen in jeder Unterrichtsstunde ca. 50 bis 80 Hefte durchsehen, wobei die Text- oder Aufgabenmenge wesentlich höher liegt als in deutschen Schulen. Was die Lehrkräfte nicht in der Stunde schaffen, wird in der Pause im Lehrerzimmer erledigt. Am Arbeitsplatz jedes Lehrers türmen sich riesige Berge von Schulheften (alles nachzuprüfen auf meiner Homepage: vgl. [www.Didaktikreport.de/Bildung in Kenia](http://www.Didaktikreport.de/Bildung%20in%20Kenia)). Im Unterricht wird keine einzige Minute mit lernfremden Praktiken verschwendet, das Klingelzeichen bleibt vielfach unbeachtet, der Unterricht geht einfach weiter. Schon in den ersten beiden Klassen schreiben die Kinder mehr als 50 Tests mit 30 oder 50 Aufgaben (siehe oben). In den höheren Klassen werden jede Woche (!) zahlreiche Tests mit 60 oder 90 Testfragen durchgeführt, die von den Lehrern durchgesehen und kontrolliert werden.

Die in Deutschland bewusst geschürte Stresshysterie ist nichts anderes als ein zweifelhaftes Instrument, Lehrern und Schülern „Entspannungsübungen“ aufzudrängen, die in Wahrheit esoterische und magische Praktiken sind und nach einiger Übung in einen Zustand der Trance führen (vgl. hierzu meine Schrift: *Vorsicht! Hypnose*, sowie den Hypnosebeitrag auf dieser Homepage). Insofern

können Lehrer und Schüler die gesamte Entspannungsliteratur links liegen lassen und bei Stress auf die bewährten Hausmittel zurückgreifen: Spaziergehen in der Natur, ein warmes Bad, eine warme Dusche, mit guten Freunden treffen usw.

Darüber hinaus haben die genannten Entspannungsübungen einen weiteren Zweck. Sie haben den Charakter einer ideologischen Indoktrination: Sie vermitteln den Beteiligten eine esoterische und magische Weltansicht. So müssen die Kinder zum Beispiel an „Mutter Erde“ glauben lernen (siehe oben) und im Zustand der Trance Zauberei betreiben (siehe oben), genau wie in der Literatur bekennender Hexen (vgl. Franzke: Magie). Doch die esoterische und magische Weltanschauung ist vernunftwidrig, antichristlich und gesundheitsgefährdend. Wer kann schon glauben, dass in den Tiefen unserer Seele „innere Berater“ wohnen, dass uns „innere Berater“, Feen und Zauberer helfen können, dass man sich in ein Tier verwandeln und unsichtbar machen kann, dass man Lottogewinne herbeivisualisieren kann u. v. m. Wie gefährlich Yoga-Übungen sind, beweist die Yogaliteratur selbst. So heißt es zum Beispiel bei Vivekananda, dass in sehr vielen Fällen die „Gefahr einer Geistesstörung“ besteht, dass es zu Kontakten mit Geistweisen kommen kann und bei fehlender Enthaltsamkeit „Geisteskrankheiten die Folge“ von Yogapraktiken sein können (Raja-Yoga, Freiburg im Breisgau. 1995, S. 70, 89, 90). Schließlich sollte bekannt sein, dass Yogapraktiken *übernatürliche* Kräfte und Fähigkeiten, die sogenannten siddhis, verleihen. Hier sollten sich zumindest akademisch geschulte Lehrer fragen: Wie kann das sein, wie geht das zu? Woher kommen diese Kräfte? Ist das gut für mich? (vgl. ausführlich: Franzke, R.: Meditation und Yoga).

Darüber hinaus verursachen diverse Entspannungsübungen enormen Stress, so zum Beispiel wenn die Kinder vor der Klasse berichten sollen, was sie „in der Fantasie“ gesehen haben. Normale, esoterisch nicht geschulte, Kinder sehen bei geschlossenen Augen nichts, nur Dunkelheit. Was ist, wenn sie ihren Stein nicht „sprechen“ hören? Was sollen sie berichten? Sollen sie lügen, Geschichten erfinden? Wie fühlen sie sich, wenn sie keine spirituellen Erlebnisse haben? Spirituelle Erfahrungen können nur Kinder haben, deren inneres oder geistiges Auge geöffnet ist. Das ist der Kern der „Bibel des Hinduismus“, der Bhagavad-Gita. Dort geht es darum, das „geistige Auge“ mithilfe meditativer und yogischer Praktiken zu öffnen. Das sage nicht ich, das sagt die Heilige Schrift der Hindus! Am Ende zeigt sich dem Meditierenden ein schlimmes Horrorwesen, das Angst und Schrecken verbreitet (vgl. ausführlich: Franzke: Meditation und Yoga). Wollen wir das uns und unseren Kindern wirklich antun?

In diesem Zusammenhang fällt auf, dass „Entspannungsübungen“ gewissermaßen geistesranke Schüler vor Augen haben. Sie sollen eine Feen, einen Zauberer, einen Indianer, Blumen, Blätter, Kerzen, Farben vor dem inneren Auge „sehen“, Murmeln, Steine und Samenkörner „sprechen“ hören. Das hört man gewöhnlich von Schamanen und Geisteskranken aus der Psychiatrie.

Merke

Entspannungsübungen und Yoga sind in der Regel hypnotische und spirituelle Praktiken, die früher oder später die Tür zu übernatürlichen Welten und Mächten öffnen können.

Literatur zur Vertiefung

Franzke, R.: Der Lehrplan des New Age (Lexikon); Meditation und Yoga; Vorsicht! Hypnose; Stilleübungen und Fantasiereisen; New-Age-Pädagogik; Visualisierung; Entspannungsverfahren; Magie; Schamanismus, sowie diverse Beiträge auf dieser Homepage, insbesondere unter New-Age-Pädagogik und Psychotechnik.de.

(alle direkt bei alpha-press.de; Fon/Fax: 0049/ 511 211 00 40 oder im Buchhandel)

© Prof. Dr. Reinhard Franzke, im Oktober 2011, Kritik