

Wahrnehmungsübungen/Sinnesschulungen

1. Was sind Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen?

Wie der Name sagt, arbeiten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen mit der Wahrnehmung bzw. mit den fünf Sinnen: Hören, Sehen, Fühlen/Tasten, Riechen, Schmecken.

2. Und wie geht das?

In der Regel sollst du dich auf *einen einzigen Sinnesreiz konzentrieren*: auf einen akustischen, einen optischen oder auf einen taktilen Reiz, auf eine Geruchs- oder Geschmackserfahrung. Du sollst etwas hören, fühlen, ertasten, riechen oder schmecken. Du sollst einen Ton, ein Geräusch hören, einen Gegenstand anfühlen und ertasten, etwas kosten und schmecken, etwas (er)riechen. Mit geschlossenen Augen sollst du einen Gegenstand oder eine Substanz erraten und identifizieren. Dazu gibt es Hör-, Seh-, Riech-, Schmeck- und Tastspiele. Vielfach wirst du gezwungen, Senf zu kosten, in "Krabbelsäcke" zu fassen, (eklige) Oberflächen oder Mitschüler(!) anzufassen und abzutasten.

Andere Wahrnehmungsübungen sollen *alle fünf Sinne* zugleich oder nacheinander erfassen. Du sollst etwas hören, fühlen, ertasten, spüren, riechen, schmecken. Dazu dienen unter Umständen so genannte Sinnesparcours, an jeder "Sinnesstation" wird ein anderes Sinnesorgan angesprochen.

Bei *imaginären Wahrnehmungsübungen* sollst du mit geschlossenen Augen etwas "sehen", hören, fühlen, spüren, riechen und/oder schmecken, was in Wirklichkeit nicht da bzw. nur in deiner Fantasie da ist. Du sollst dir einbilden oder im Geiste vorstellen, etwas zu hören, zu sehen, zu spüren, zu riechen und zu schmecken.

3. Was soll das Ganze?

Die "Experten" behaupten, Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen würden die Wahrnehmung schärfen und die fünf Sinne schulen. Angeblich können wir von Natur aus nicht richtig sehen, hören usw.

In Wahrheit sind die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen nichts anderes als raffiniert verpackte *Konzentrations- und Visualisierungsübungen*. Entweder sollst du dich auf einen einzigen Sinnesreiz konzentrieren, oder du sollst dir im Geist einen Sinnesreiz vorstellen (einbilden), den es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Dass Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen in Wirklichkeit etwas ganz anderes sind, als offiziell behauptet wird, zeigt allein die Tatsache, dass bei den meisten Wahrnehmungsübungen, die Augen geschlossen werden müssen. Wie kann man das Auge schulen, wenn die Augen geschlossen sind? In Wahrheit sollen Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen die *Konzentrations- und die Visualisierungsfähigkeit schulen*. (Konzentrationsübungen, Visualisierungsübungen)

b) In Wahrheit sind die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulung bekannte und bewährte Hypnosetechniken. Nach einiger Übung können sie in einen Zustand der Trance führen. Wie die Hypnose arbeiten sie vor allem mit der mentalen Konzentration auf einen "Punkt" (Sinnesreiz) und mit der Visualisierung (oder Vorstellungskraft).

c) In Wahrheit sind die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen raffiniert verpackte spirituelle, religiöse und magische Praktiken. Die mentale Konzentration auf einen "Punkt" ist die zentrale religiöse Technik der Meditation (u Meditation), die Visualisierung ist die zentrale Praktik der Hexerei und der Magie, sie findet sich aber auch in anderen religiösen Lehrsystemen.

d) Wie andere spirituelle Praktiken auch können sie früher oder später spirituelle Erfahrungen vermitteln: außerkörperliche Seelenreisen, Reisen in andere, unsichtbare Welten, eine wechselseitige Kommunikation mit den Mächten der Finsternis, magische Fähigkeiten und Kräfte.

4. Was soll ich davon halten?

a) Die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen sind *nicht ungefährlich*. Sie können das körperliche, seelische und geistige Wohl beeinträchtigen, und sie können den Geist der Kinder verwirren.

b) Die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen verstoßen gegen *den christlichen Glauben* und das Wort Gottes. Früher oder später öffnen sie die Tür zum Reich und zu den Mächten der Finsternis und verwandeln dich in eine mediale Persönlichkeit.

c) Die meisten Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen sind *rechts- und verfassungswidrig*. Sie verstoßen gegen das Hypnoseverbot und sie verstoßen gegen das Grundrecht auf Glaubens-, Gewissens- und Religionsfreiheit. Viele Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen verbreiten die vollkommen absurden Irrlehren der Esoterik, der Magie und der Religionen des Fernen Ostens. Insofern sind sie eine moralisch verwerfliche und rechtswidrige Form religiöser Indoktrination und antichristlicher Zwangsmissionierung.

d) Viele Wahrnehmungsübungen und Sinnesschulungen sollen Hemmschwellen und Tabus niederreißen. Du sollst lernen, den Körper anderer Mitschüler ohne Hemmungen anzufassen. Viele Übungen sollen dir angenehme Körpergefühle verschaffen und deinen Sexualtrieb stimulieren, so z.B. wenn ihr euch gegenseitig abtasten und anfassen oder gar massieren sollt. Letztlich geht es darum, kleine Kinder zum möglichst frühen Geschlechtsverkehr zu verführen.

5. Wie kann ich mich schützen?

Am Besten du machst gar nicht mit. Wenn du gezwungen wirst, dann strenge dich nie besonders an. Weigere dich einen besonders vorbereiteten, evtl. leicht abgedunkelten Raum (z.B. einen "Sinnesparcours") aufzusuchen.

Schließe nicht die Augen, lasse dir nicht die Augen verbinden, ziehe nicht die Schuhe aus, um Dinge mit den Füßen zu ertasten. Derartige Übungen gehören nicht in die Schule.

Konzentriere dich nicht auf einen einzigen Sinnesreiz, auf ein Geräusch, ein Gefühl, einen Geruch oder Geschmack.

Versuche, dir nie im Geiste etwas vorzustellen, das in Wirklichkeit gar nicht da ist.

Weigere dich, andere Schüler anzutatschen oder zu massieren. Lass dich bei derartigen Übungen von niemand anfassen, abtasten oder massieren. Sage dem Lehrer, dass diese Übungen den Tatbestand der sexuellen Nötigung erfüllen.

Dein Körper gehört dir! Du hast ein sexuelles Selbstbestimmungsrecht! Gott möchte, dass du die Sexualität erst viele Jahre später entdeckst und nur und nur in der Ehe mit deiner Frau genießt.

Refra, Juli 2009

Vertiefungsliteratur: Franzke, R.: Der Lehrplan des New Age, Hannover 2004;
Ders.: New-Age-Pädagogik. Hannover 2008