



Am Samstagmorgen zu arbeiten, ist für mich nicht der Normalfall. Stress und Wochenende passen in meiner Welt einfach nicht zusammen. Das Paradoxe: Mein Job heute ist es, eine Anti-Stress-Methode zu testen – ein Entspannungssystem namens Brainlight: Eine Brille mit Leuchtdioden auf der Gläserinnenseite leuchtet den Gestressten (in diesem Falle also mich) bei geschlossenen Augen an. Kombiniert mit Shiatsu-Massagesessel und Musik soll damit das Hirn in einen tiefenentspannten Zustand versetzt werden. Das klingt irgendwie nach den Entspannungstühlen, die in jeder Einkaufspassage zwischen Klamotten- und Schmuckläden stehen, dazu Lichtshow und Musik. Eigens für meinen Test

ERLEUCHTUNG ZUM MITNEHMEN

Gegen Kühe ist er allergisch, Zeitmanagement stresst ihn. Praktikant Michel Gandon (26) setzte sich ganz entspannt eine **Lichtbrille** auf

hat Dietmar Hartung Betriebssport, der einzige mobile Brainlight-Dienstleister, einen voll ausgerüsteten Sprinter direkt vor meine Haustür gestellt. Darin stehen zwei Sessel inklusive Brille und Kopfhörer. Ich mach's mir bequem, setze mir die Geräte auf und beginne zunächst mal mit dem Einführungsprogramm, das ich auf dem Bedienpult neben dem Stuhl eingebe. Zu Anfang kommt nur der Massagestuhl zum Einsatz. Nichts Außergewöhnliches dran, aber angenehm. Eine freundliche Frauenstimme erklärt, wie Diodenhelligkeit und Kopfhörerlautstärke einzustellen sind. Als sozusagen das Licht angeht, wird es interessant: Die Impulse strömen in Form von Wellen, Linien, Kreisen durch meine Lider. Zusammen mit Massage und Musik haben die Lichtimpulse mein Hirn und meinen Körper im entspannenden Griff.

Ich fühle mich schwerelos und habe kein Zeitgefühl mehr. Als das 20-minütige Programm endet, fühle ich mich tatsächlich ausgeruht, fit. „Schon 5 bis 10 Minuten reichen, um einen tiefen Entspannungszustand zu erreichen“, erklärt Hartung. Mehr als 70 zwischen 6 und 42 Minuten lange Programme, die entspannen, die Konzentration erhöhen oder vitalisieren, stehen zur Verfügung. „Einige Firmen bieten das System ihren Mitarbeitern an, damit diese dann in der Mittagspause ihren Akku aufladen können.“ Um den letzten Stress, der noch in meinem Kopf und in meinem Körper steckt, zu beseitigen, teste ich ein zweites Programm. Dieses Mal auf dem richtig bequemen Sessel, mit zusätzlicher Fuß- und Unterarmmassage. 30 Minuten später starte ich ins Wochenende, und muss gestehen: Ich bin entspannt wie nie.

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT? Die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg hat die Wirksamkeit verschiedener Entspannungsmethoden in Arbeitspausen untersucht. Dabei wurde gezeigt, dass audiovisuelle Systeme wie das oben beschriebene die Entspannung fördern und die Konzentrationsfähigkeit im Anschluss deutlich erhöhen.

ÄHNLICHE METHODEN diverse Lichttherapien, aber auch Floating und Massagesessel

KOSTEN ab 39 Euro, 1 Monat lang für mindestens 1 Stunde pro Woche (www.brainlight.com)