

Elektronik-Meditation

Höchstleistungen gehören zur Tagesordnung: Im Arbeitsalltag geht's meist hektisch zu, ein Termin jagt den nächsten und häufig fehlt die Zeit zum »Abschalten«. Doch wer ständig unter Streß steht, muß auch für die notwendige Entspannung sorgen, sonst können psychosomatische Störungen oder Erkrankungen auftreten. Möglichkeiten der Entspannung gibt es viele: Das kann ein Waldspaziergang sein, Musik hören, ein Bad nehmen, Essen gehen – doch den wenigsten gelingt es, diese Dinge regelmäßig in ihren Alltag zu integrieren. Schnelle und effektive Tiefenentspannung ist gefragt. Dazu Sylvia Bieber von brainLight: »Es ist im Laufe der Jahre deutlich geworden, daß selbst der entspannungserfahrene Mensch nicht immer die Möglichkeit hat, einen Waldspaziergang zu machen oder eine Yogaübung einzuschieben. Eine Mind Machine-Session von nur 15 Minuten ist fast überall möglich und kann somit auch dem Menschen effektiv und schnell Entspannung bringen, der sonst nicht auf Streßreduktions-Methoden zurückgreift«.

Audio-visuelle Signale

Was ist dran an Mind Machines und anderen Entspannungstechniken wie Biofeedback, Muskelrelaxation und Tiefen-Suggestion? Berichten manche Anwender von außerordentlichen Erfolgen bei Entspannung und Konzentration, bei der Selbstpro-

grammierung und beim Erlernen von Fremdsprachen, so lehnen andere diese Meditation mit moderner Elektronik noch ab, sprechen sogar von möglicher Manipulation. Doch dagegen wehrt sich Oliver Kirsten, Geschäftsführer von Mindworld Frankfurt, entschieden: »Nur die mangelnde Kenntnis über die Funktionsweise einer Mind Machine hat zu diesem Irrglauben geführt. Die Mind Machine arbeitet mit synchronen Licht- und Tonimpulsen, also mit audio-visuellen Signalen, auf die das Gehirn reagiert. Das Gehirn hat die Tendenz, auf die vorgegebenen Signale zu reagieren, indem es versucht, sich auf diese Licht-Tonimpulsfrequenz einzuschwingen und diese nachzuahmen.«

Im Prinzip sind Mind Machines nichts Neues. Denn schon Inder und Tibeter benutzten Licht und Ton zu Meditationszwecken. Die Geräte sind somit lediglich eine Art elektronischer Neuauflage uralter Techniken. Wurden Mind Machines zum Relaxen und Selbstprogrammieren noch vor fünf Jahren sehr kritisch betrachtet, so stellt man heutzutage eine zunehmende Akzeptanz fest. »Die Nachfrage nach Mental-Trainings und Seminaren steigt stetig«, bestätigt auch Sylvia Bieber von brainLight. Die Anwender gehören längst nicht mehr nur einer bestimmten Zielgruppe an: »Wir bieten auch in Hotels und Ferienclubs im Rahmen von Fitneß- und Schönheitswochen spezielle Seminare an, machen reine Entspannungstrainings bei Semina-



Foto: Mindworld GmbH, Frankfurt

Entspannen mit moderner Elektronik. Die Nachfrage nach Mentalsystemen steigt stetig

ren und werden von Unternehmen zu Trainings direkt ins Haus geholt.« Es gilt: Um im Alltag fit und leistungsfähig zu sein, genügt körperliche Fitneß allein nicht mehr, mentale Fitneß ist eine ebenso wichtige Voraussetzung für beruflichen Erfolg.

Mentaltraining im Hotel

Diese Entwicklung machte sich auch bei brainLight bemerkbar: »Der Markt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Im Moment stellen wir eine verstärkte Nachfrage nach Mehrplatzanlagen im Fitneß-, Sauna-, Seminar- und Hotelbereich fest.« Dafür hat Sylvia Bieber auch eine Erklärung: »Die Hotels sind stark von der Rezession betroffen und möchten sich für den Gast attraktiver präsentieren. Entspannung wird dort zunehmend gefragt, ebenso Mentaltraining. Der Gast hat mit einem Einzelgerät die Möglichkeit, eine Session auf dem Zimmer abzuhalten. Oder er nimmt an den angebotenen Sessions mit der Mehrplatzanlage teil.« Doch auch Geschäftsleute, die Seminare besuchen, schätzen Entspannungstrainings während anstrengender Seminarblöcke. »Hotels, die diese Möglichkeit bieten, sind eine Nasenlänge voraus«, weiß die Fachfrau. Sie berichtet, daß auch in Fitneßstudios in separaten Räumen Mentaltrainings angeboten werden.

Résumé

Deutsch

Schnelle und effektive Tiefenentspannung versprechen die Anbieter von Mind Machines und Tiefensuggestions-Kassetten. Wir zeigen die Marktentwicklung dieser Geräte auf und berichten über Trends im Bereich Mentalsysteme.

English

Quick and effective deep relaxation is promised by the suppliers of mind machines and deep-suggestion cassettes. The article points out the market development in these devices and reports on trends in the area of mental systems.

»Die Resonanz ist fantastisch.« Die Qualität der Geräte entscheidet letztendlich über den Erfolg, davon ist Oliver Kirsten überzeugt: »Die Nachfrage nach unseren Geräten ist gut, weil die Qualität überzeugt. Je besser die Qualität der Mind Machine ist, desto besser ist das Ergebnis.«

Durchhalten ist angesagt

Doch gewisse Voraussetzungen muß der Anwender schon mitbringen, will er tatsächlich von den Sessions profitieren. Sylvia Bieber: »Die Arbeit mit dem Mentalsystem setzt natürlich Technikaufgeschlossenheit beim Anwender voraus. Aber auch Konstanz, Bereitwilligkeit und Durchhaltevermögen sind wichtig. Mal eben so eine Session zwischendurch, das funktioniert nicht. Die Thematik Mentalsystem und Persönlichkeitsentwicklung setzt eine dauerhafte Auseinandersetzung voraus.«

Mind Machines werden auch zu therapeutischen Zwecken eingesetzt: Einsatzorte sind dann Krankenhäuser, Rehakliniken, Kurhäuser. »Beim

Heilpraktiker oder Schulmediziner werden Nervosität, Schlafstörungen, Migräne oder psychosomatische Störungen behandelt«, erklärt Sylvia Bieber.

Auch bei Mindworld Frankfurt zählen Mediziner, Therapeuten, Ärzte, Seminartrainer zur Hauptklientel, aber auch Wellness- und Kosmetikstudios ordern das Studio-Mentalsystem »David Paradise«.

In Schulungen werden Interessierte mit der Wirkungsweise eines Mentalsystems vertraut gemacht. »In unserem Institut bieten wir sowohl Schulungen im professionellen als auch privaten Anwendungsbereich an. Sehr beliebt sind unsere Tagesrundreisen, bei der der Anwender alle Systeme vom Space Shuttle über Biofeedback bis Mind Machine plus intensive Beratung einmal kennenlernen kann«, erklärt Oliver Kirsten.

Auch bei brainLight gehören umfassende Schulungen zum Angebot. »Wir bieten Anwenderschulung (Wirkungsweise des Mentalsystems), Inhouse-Schulung (Schulung vor Ort) und Feedback-Schulung (Nach ca. 8

Wochen nochmals Schulung vor Ort). Eine Hotline ist bei uns obligatorisch«, so Sylvia Bieber.

Mit Meeresrauschen und Musik

Von vielen positiven Rückmeldungen in bezug auf Stereo-Tiefensuggestion berichtet Dr. Arnd Stein, Psychologe und Autor des Verlags für Therapeutische Medien (VTM) in Iserlohn. Nicht nur viele Privatpersonen versetzen sich mit Meeresrauschen und sanfter Musik, beruhigenden Worten und geheimnisvollen Flüsterstimmen in einen angenehmen Entspannungszustand. Auch in Kliniken und Operationssälen (dort ist Stereo-Tiefensuggestion z.B. während der Lokalanästhesie sehr beliebt), in der psychotherapeutischen Praxis, während der Massage, im pädagogisch-psychologischen und im Management-Bereich wird mit Stereo-Tiefensuggestion gearbeitet. Dr. Stein: »In den letzten fünf Jahren hat sich viel verändert. Waren viele anfangs zurückhaltend und eher skeptisch, so äußern sich die meisten

Interview

Abschalten und sich entspannen, das sind mittlerweile Fähigkeiten, die nur wenige Menschen beherrschen. Christiane V. Selz, Anti-Streß-Trainerin im Hetzel-Hotel Hochschwarzwald empfiehlt Streßgeplagten eine spezielle Regenerationskur. Wir fragten nach.

Regenerationskur im Hotel

cmi Wer unter Streß steht, hat meist wenig Zeit. Wieviel Zeit muß man sich mindestens nehmen, um bei Ihrer Regenerationskur richtig »aufzutanken«?

In der Regel dauert eine Blitzkur ca. fünf Tage. Es ist erwiesen, daß der Erfolg auf dem Konzept von drei einander ergänzenden Methoden basiert. Sieben Tage wären allerdings ideal.

cmi Welche Programme bzw. Behandlungen umfaßt die Regenerationskur?

Es sind drei einander ergänzende Programme: Alphatraining, Lichtbad und Sauerstoffkur. Alphatraining führt zur minutenschnellen Entspannung, welche direkt am Monitor überprüft werden kann. Die Gehirnzellen werden einem speziellen Training unterzogen, um den verlorengegangenen Rhythmus Anspannung-Entspannung wie-

derherzustellen, Grundvoraussetzung für einen streßarmen Alltag.

Zum Lichtbad: Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ist das richtige Licht für den Körper von großer Bedeutung.

Bereits nach wenigen Stunden intensiver Bestrahlung mit einem speziellen Licht, gekoppelt mit IR-Strahlen, kommt es zum Abbau des Hormons Melatonin.

Außerdem baut das Licht Streßhormone ab, regt den Stoffwechsel an und versorgt das Organ Haut vermehrt mit Nährstoffen.

Eine Sauerstoffkur ist die unbestritten effektivste und schnellste Art, Streß abzubauen und Energie zu tanken. Zweimal täglich sollte dabei ionisierter Sauerstoff inhalieren werden.

cmi Wie kann das Erlernte im Alltag

Foto: Hetzel-Hotel



Streßhormone werden mit Hilfe des Lichtbads abgebaut