

## Selbtheilungskräfte erforschen mit brainLight – Ergebnisse einer empirischen Untersuchung

*Prof. Dr. Theo Peters, David-Lennart Sturz, Dr. Argang Ghadiri*

Zwischen unseren Gedanken und Vorstellungen einerseits und unserem gleichzeitigen körperlichen Geschehen besteht eine intensive Wechselwirkung. In Phasen der Niedergeschlagenheit oder Ausweglosigkeit haben wir eine erhöhte Bereitschaft, Infekte oder sonstige Erkrankungen zu bekommen. In Zeiten des Hochgefühls und der Zuversicht sind wir andererseits im Allgemeinen auch belastbarer. Umgekehrt gilt allerdings auch: Körperliche Veränderungen haben einen Einfluss auf unser seelisches Befinden. Wenn Sie in sich zusammensinken, werden Sie sich nach einiger Zeit kraft- und mutlos fühlen. Richten Sie sich aber äußerlich auf, so wird auch das Auswirkung auf Ihre innere Verfassung haben – Sie werden sich entschlossener und kraftvoller fühlen. Meditation bewirkt eine Beruhigung oder Entstressung und Entspannung. Sie kann helfen, körpereigene Selbstheilungskräfte zu aktivieren und zu stärken. Stress dämpft die Immunantwort. Durch Entspannung gibt der Körper eine „Antistressantwort“: Der Blutdruck sinkt, der Puls wird langsamer. Stresshormone werden abgebaut, sogenannte Glückshormone

werden ausgeschüttet. Die Stoffwechselrate wird reduziert. Die Bildung von Genprodukten in Richtung entzündungshemmender und antitumoraler Botenstoffe lässt sich durch Entspannung beeinflussen, wobei besonders der Stoffwechsel der Mitochondrien, die Insulinproduktion, das Immunsystem und die Zellalterung betroffen sind. Meditation hilft, in die innere Ruhe und zu sich selbst zu kommen. Wenn Sie sich auf Ihre Gesundheit und das Hier und Jetzt fokussieren, anstatt auf Krankheit und Missempfindungen, können Sie belastende, negative Gedanken und Ängste loslassen und sich entspannen.

### Selbtheilungskräfte stärken mit brainLight

Mit den brainLight-Programmen „Heilmeditationen für Ihren Körper“ werden insgesamt zehn Programme angeboten, die sich folgenden Themen widmen:

- Heilung für Ihre Fortpflanzungsorgane
- Heilung für Ihre Blase
- Heilung für Ihre Niere und Nebennieren
- Reinigung der Leber
- Heilung für Ihre Bauchspeicheldrüse
- Wohlgefühl im Bauch
- Heilung für Ihre Lunge
- Ein freies und offenes Herz
- Heilung für Ihre Schilddrüse und Nebenschilddrüsen
- Heilung für Ihren Körper



Über eine audio-visuelle Stimulation wirkt das brainLight-Entspannungssystem auf die Gehirnaktivitäten ein und beeinflusst somit die Reizverarbeitung im Gehirn. Dafür kommen eine Brille mit Leuchtdioden und Kopfhörer zum Einsatz, die durch unterschiedliche Licht- und Tonfrequenzen auf mentale Zustände einwirken, wie u.a. auf die Entspannung, die kognitive Leistungsfähigkeit und die Konzentration. Während die ersten Mentalsysteme, in der Anfangszeit, lediglich aus Brille- und Kopfhörer bestanden und bestimmte Frequenzen abspielten, verfügen brainLight-Systeme zusätzlich über geführte Entspannungs- und Meditationsprogramme, um die Wirkung der beabsichtigten Stimulation zu verstärken.

## Studie mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg

Um die Wirkung dieser Heilmeditationen zu evaluieren, findet bereits seit Juli 2018 die „Studie Selbstheilungskräfte erforschen“ statt. Mittlerweile haben über 500 Personen an der Studie teilgenommen. Zu Beginn der Studie wählen die Proband\*innen eines von zehn Heilmediationsprogrammen aus dem Programmblock „Sinfonie des Lichts – Heilmeditation für die inneren Organe“ aus. Nach einer 21-tägigen Anwendung füllen die Proband\*innen einen digitalen Fragebogen aus. Daraufhin erfolgt eine Anwendungspause von 7 Tagen. Danach wählen die Studienteilnehmer\*innen nochmals ein für sie passendes Heilmeditationsprogramm aus und beantworten nach weiteren 21 Tagen den Fragebogen erneut. Dieser Befragungszyklus wurde bisher 12-mal wiederholt, dabei wurden beide Fragebögen 479-mal vollständig ausgefüllt.

Die zwölf Zyklen wurden nun zu einer Gesamtauswertung zusammengefasst, welche erste Erkenntnisse über die angewendeten Meditationsprogramme liefert. Die drei am häufigsten gewählten Programme waren „die Heilung für Ihren Körper“ (26,30 Prozent), „Wohlgefühl im Bauch“ (15,03 Prozent) sowie „ein freies und offenes Herz“ (10,96 Prozent). Dies über jeweils beide Befragungen.

## Die größten Erfolge erspürte die Altersgruppe der 25-64-Jährigen

Bei einem Vorher-Nachher-Vergleich der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes konnten unabhängig vom gewählten Programm die Studienteilnehmer\*innen zwischen 25 und 54 Jahren ihren allgemeinen Gesundheitszustand signifikant verbessern. Haben die Proband\*innen über beide Zyklen dieselbe Heilmeditation genutzt, verbesserte

sich der Gesundheitszustand in der Altersgruppe der 24 bis 64-Jährigen. In der Altersgruppe der 45 bis 54-Jährigen verbesserte sich der Zustand sogar signifikant. Die größten Erfolge durch die Nutzung einer brainLight-Heilmeditation konnte die Altersgruppe der 25- bis 64-Jährigen erspüren.

## Das „Sich-einlassen-können“ ist ein wichtiger Baustein zum Teilnahmenerfolg

Ferner ist es wichtig, dass sich die Proband\*innen auf das brainLight-System und die Programme einlassen können. Diese subjektiven Wahrnehmungen „Einlassen auf die Meditation“, „Vorstellung der vorgegebenen Bilder“, „Erhöhung des Körperbewusstseins“ sowie „Entspannung durch die Meditation“ wurden in beiden Fragebögen abgefragt. Durch einen Mittelwertvergleich konnte hierbei festgestellt werden, dass insbesondere die Vorstellung der vorgegebenen Bilder sowie die Erhöhung des Körperbewusstseins einem Lerneffekt unterliegen und sich somit durch eine längerfristige Nutzung eines Heilmeditationsprogramms signifikant verbessern. Dies zeigt auch der Vergleich der ersten und der zweiten Befragung, so konnten sich in der ersten Befragung 34 Prozent die vorgegebenen Bilder sofort vorstellen und nach der zweiten Befragung bereits 40 Prozent.

Eine weitere Erkenntnis dieser Studie ist, dass die Effektivität einer brainLight-Anwendung davon abhängt, wie gut sich die Proband\*innen auf die Meditation einlassen können. So gibt es einen deutlichen signifikanten linearen Zusammenhang zwischen der Erhöhung des Körperbewusstseins und dem Einlassen der Proband\*innen auf die Meditation

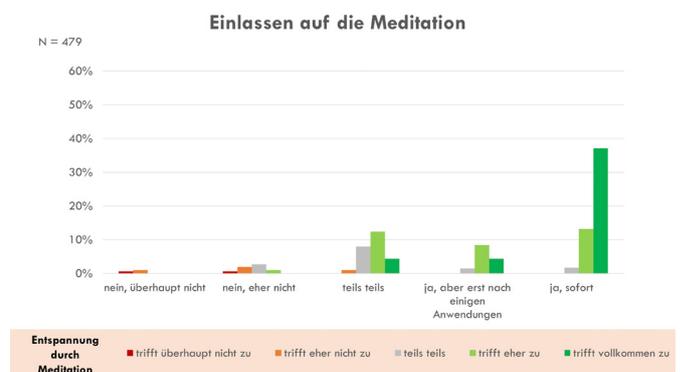
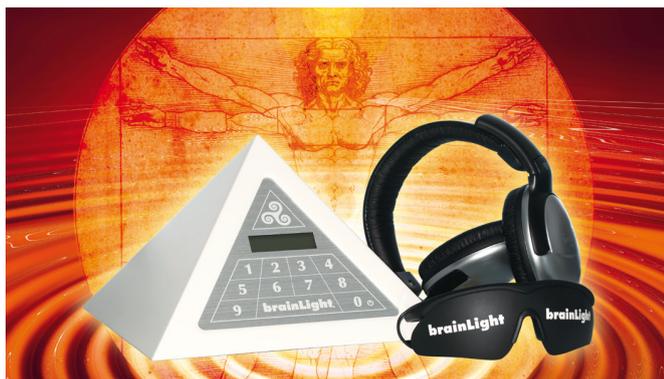


Abbildung 1: Auszug aus der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ – Vergleich „Einlassen auf die Meditation“ und „Entspannung durch die Meditation“



### Erforschen Sie Ihre Selbstheilungskräfte und nehmen Sie kostenfrei an unserer Studie teil!

In der Studie „Selbstheilungskräfte erforschen“ untersuchen wir in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg die Wirkung der **brainLight**-Programme „Heilmeditationen für die inneren Organe“. Ein Studienzyklus dauert 8 Wochen, unterteilt in zwei Anwendungszyklen und zwei Ruhephasen. Die Evaluation erfolgt durch die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg.

Studienstart für den nächsten Studienzyklus ist der 1. Mai 2022, Anmeldeschluss ist der 9. April 2022.

Die Teilnahme an der Studie selbst ist kostenfrei. Sie zahlen lediglich die Versandkosten für das **brainLight**-System.

#### IHRE VORTEILE:

- Sie können testen, ob und wie die **brainLight**-Heilmeditationen für die inneren Organe bei Ihnen wirken.
- Sie lernen völlig unverbindlich die Wirkungsweise der **brainLight**-Systeme kennen und können mit Familie und Freunden weitere Programme aus der aktuellen **brainLight**-Programmvierfalt ausprobieren.
- Sie helfen uns mit Ihrer Teilnahme, die Wirkung der **brainLight**-Heilmeditationen weiter zu erforschen.

#### WEITERE INFOS:



<https://www.brainlight.de/brainlight/die-healing-studie.html>

Interessenten\*innen melden sich bitte telefonisch unter Telefon: 06021 59070 oder auch per E-Mail: [ursula.sauer@brainlight.de](mailto:ursula.sauer@brainlight.de)

**brainLight**®

LIFE IN BALANCE

**brainLight** GmbH • Hauptstraße 52 • 63773 Goldbach  
Telefon: +49 (0) 6021 59070 • E-Mail: [info@brainlight.de](mailto:info@brainlight.de)

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)

( $r = .508$ ). Selbiges gilt für die subjektive Entspannung durch die Meditation, diese ist umso höher, je eher sich die Proband\*innen auf die Meditation einlassen können ( $r = .690$ ). Gleichzeitig zeigt sich, dass es den Proband\*innen leichter fällt sich auf die Meditation einzulassen, wenn sie sich die vorgegebenen Bilder gut vorstellen können ( $r = .560$ ). Dieser Effekt lässt sich an der nachfolgenden Abbildung verdeutlichen.

Auf der Abszisse-Achse sind die fünf möglichen Antwortoptionen bzgl. des „Einlassens auf die Meditation“ dargestellt. Die farblich unterschiedlichen Säulen stellen gleichzeitig die subjektiv empfundene „Entspannung durch die Meditation“ dar, somit steht eine rote Säule für keine Entspannung („trifft überhaupt nicht zu“) und eine dunkelgrüne Säule für eine hohe Entspannung („trifft vollkommen zu“). Konkret ist hier zu erkennen, dass Personen, die sich nicht auf die Meditation einlassen können (linke Seite der Abbildung), auch weniger gut durch diese entspannen können. Gleichzeitig zeigt die Abbildung, dass die Proband\*innen, welche sich sofort auf die Meditation einlassen können (rechte Seite der Abbildung), mehrheitlich eine höhere Entspannung empfinden. Diese Erkenntnis bestätigt, dass Meditation Entspannung hervorrufen kann.

Gleichzeitig zeigt sich, dass es den Proband\*innen leichter fällt sich auf die Meditation einzulassen, wenn sie sich die vorgegebenen Bilder gut vorstellen können ( $r = .560$ ).

#### Fazit

Aus dieser Studie gehen somit zu vier Erkenntnisse hervor. Der subjektive Gesundheitszustand in der Altersgruppe der 25- bis 64-Jährigen, hat sich durch die Anwendung der Heilmeditationsprogramme deutlich verbessert. Des Weiteren führt die häufige Wiederholung eines Heilmeditationsprogrammes zu einem höheren Körperbewusstsein und einer verbesserten Fähigkeit, sich die vorgegebenen Bilder vorstellen zu können. In diesem Zusammenhang zeigte sich ferner, dass diese dabei helfen, sich besser auf die Meditation einzulassen. Die letzte wichtige Erkenntnis, die aus dieser Studie hervor geht, liegt in der Bestätigung, dass Meditation zu Entspannung führen kann und die Anwendung der **brainLight**-Systeme zum Erreichen des Meditationszustandes beitragen kann.

Prof. Dr. Theo Peters  
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg  
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften  
[theo.peters@h-brs.de](mailto:theo.peters@h-brs.de)

David-Lennart Sturz  
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg  
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften  
[david-lennart.sturz@h-brs.de](mailto:david-lennart.sturz@h-brs.de)

Dr. Argang Ghadiri  
Hochschule Bonn-Rhein-Sieg  
Fachbereich Wirtschaftswissenschaften  
[argang.ghadiri@h-brs.de](mailto:argang.ghadiri@h-brs.de)