



Heilungsunterstützung durch Entspannung

Eine Studie belegt die Wirkungsweise audio-visueller Heilmeditationen

Gesund zu werden und zu bleiben ist das Ziel jedes Menschen. Über regelmäßiges Meditieren kann jeder seine Selbstheilungskräfte aktivieren und sich im Hier und Jetzt verankern. Ein Anbieter audio-visueller Entspannungstechniken setzt seit Jahren auf einen Weg der Entspannung auf Knopfdruck – nahezu ohne eigenes Zutun. Seit 2017 bietet dieses Unternehmen ganzheitliche Unterstützung für Befindlichkeiten der inneren Organe an. Aufgrund der positiven Resonanz startete der Anbieter dazu eine wissenschaftliche Studie. Seit Juli 2018 hinterfragt und belegt das Unternehmen darin die Heilungsunterstützung des Entspannungssystems. Die Evaluation für das fortlaufende Projekt übernimmt die Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS). Mittlerweile nahmen und nehmen über 500 Probanden teil.

In der hier vorgestellten Entspannungstechnik führen Ton- und Lichtstimuli mittels angeschlossener Kopfhörer und Visualisierungsbrille schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in die Entspannung. Diese vermag den Blutdruck zu senken, den Puls zu verlangsamen, die Stoffwechselrate zu reduzieren, Stresshormone abzubauen und Glückshormone auszuschütten. Auch Ungeübte spüren direkt eine Meditationswirkung. Die zehn Heilmeditationen aus der Reihe „Sinfonie des Lichts“ schwingen jeweils auf das angesprochene Organ ein, welches das Thema der jeweiligen Meditation vorgibt. Damit meditieren sich Anwender in

ihre persönliche Life Balance durch Aktivierung der Energiezentren.

Die Wirkungsweise der audio-visuellen Heilmeditationen

Wie werden die Selbstheilungskräfte genau unterstützt? Bei geschlossenen Augen fühlen sich Körper und Geist unendlich leicht an und man scheint auf Wolken zu schweben. Vor dem inneren Auge bilden sich Lichtkaskaden ab, die in den Stressabbau münden. Anwender erleben diese Entspannung oft als eine Wohltat. Die 10 verantwortlichen Programme wurden entwickelt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers über eigene Visualisierungen zu mobilisieren. Dadurch erfahren Menschen Unterstützung auf ihrem Weg zur persönlichen Mind-Body-Balance. Positive Affirmationen, heilsame Worte und entspannende Musik sind in die Meditation integriert. Dabei werden positive Ausrichtungen immer wieder bestärkt. Innere Bilder, hervorgerufen durch die Lichtstimuli der Visualisierungsbrille, können heilsame Gefühle auslösen.

So wirken z. B. Therapien besser, wenn Patienten nicht nur körperlich „mitarbeiten“, sondern sich das Gesund- und Heilwerden auch vorstellen. So lernen Studienteilnehmer im Einführungstext der jeweiligen Heilmeditation die Funktion und Wirkungsweise der inneren Organe aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der an-

schließenden, geführten Meditation wird das entsprechende Organ mittels Visualisierungsübungen gezielt dabei gefördert, gesund zu werden oder zu bleiben. Die Musik wurde speziell zu den Texten komponiert und ist jeweils in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Frequenzforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Diese Synergie aus Worten, Ton und Licht gibt Anwendern ein Werkzeug an die Hand, um die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiv zu fördern.

Das Studiendesign

Die Probanden und Probandinnen haben sich größtenteils auf einen Online-Newsletteraufruf der brainLight GmbH vom Juni 2018 gemeldet und sich bereit erklärt, über drei Monate an der Studie teilzunehmen. Aufgegliedert ist die Teilnahme in drei Zyklen von je 21 Tagen. In diesen 21 Tagen soll täglich und möglichst immer zur gleichen Zeit eine bestimmte brainLight-Anwendung in einem ungestörten Rahmen gemacht werden. Die Teilnehmer suchen sich dazu eine aus 9 Meditationen mit Fokus auf ein bestimmtes Körperorgan oder die Anwendung für den gesamten Körper aus. Nach den 21 Anwendungstagen folgen jeweils 7 anwendungsfreie Tage, in denen man sich auf das Erspüren der positiven Auswirkungen konzentriert. Nach den 21 Anwendungstagen füllen die Teilnehmer jeweils ei-

nen kurzen Fragebogen aus (15 – 20 Fragen) und nach der einwöchigen Pause sollen in mindestens 10 Sätzen Erkenntnisse aus der Selbstreflektion beschrieben werden. Diese Daten werden anonymisiert an die H-BRS übermittelt.

Stimmen zur audio-visuellen Anwendung

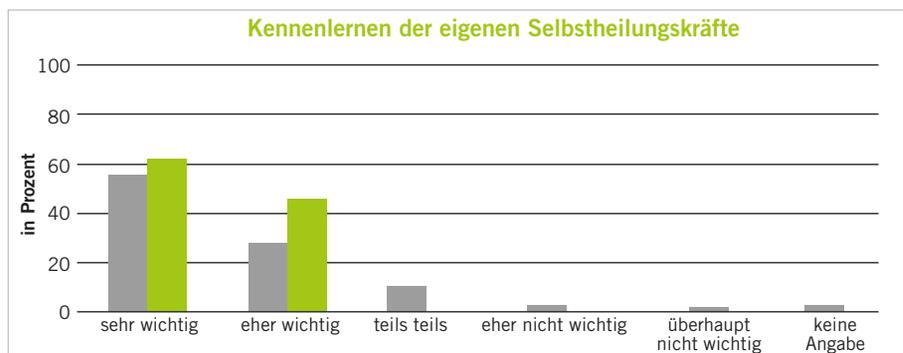
Nachfolgend einige Stimmen von Probanden, die auf die Anwendung der audio-visuellen Heilmeditationen im Rahmen der Erhebung gemacht wurden: „Meine Bewusstheit für die Leistung meines Körpers ist mir nochmal tiefer gewahr geworden und ich begegne meinem Körper mit mehr Respekt sowie Wertschätzung und ich danke meinem Körper für seine enormen täglichen Leistungen“, und weiter, „ich habe ein tiefes Vertrauen in mein Leben gespürt. Mein Herz ist voll Dankbarkeit“, und außerdem, „ein inneres Band dehnt sich aus, in eine Weite und Tiefe“, „ich hatte teilweise das Gefühl der Leichtigkeit, des Schwebens. Dem 2. Zyklus widme ich mich mit gleicher Konsequenz und erwarte eine noch nachhaltigere Wirkung“, „schon nach der ersten Woche ist die innere Anspannung und Unruhe aus meinem Körper gewichen“, „mein Schlaf hat sich in der Tiefe verstärkt. Ich konnte besser durchschlafen“, „die einzelnen Sitzungen führten vermehrt zu der Einsicht, dass es Zusammenhänge zwischen den persönlichen Einstellungen und dem körperlichen Wohlbefinden gibt. (...) Ich freue mich bereits auf die nächsten 21 Sitzungen“, „meine Intuition hat sich verstärkt. Ich kann dies jetzt in jeder Lebenslage vertrauen.“

Mind-Body-Medizin als Grundlage

Die oben genannten Stimmen zeigen die lebensbejahende Wirkungsweise der Anwendungen auf Physis und Psyche. Dabei tut die Stärkung der eigenen Lebensenergie nicht nur kranken, sondern auch gesunden Menschen gut. Bei dem Mind-Body-Balance-Ansatz der brainLight GmbH geht es in Anlehnung an die Mind-Body-Medizin (MBM) im Kern um Achtsamkeit, Entspannung und Veränderung des Life-Styles. Mit Mind-Body-Balance und Tiefenentspannung sind eine höhere Stressresilienz, mehr Lebensenergie und die Stärkung der Regenerationskraft möglich.

Studienergebnisse

Auch die Gesamtauswertung der Studie für den Zeitraum von Juli 2018 bis September 2019 belegte die Wirkung von den Ergebnissen her. Dieser Auswertung zu Grunde liegt der Erfahrungsschatz von über einem Jahr



Ein hoher Prozentsatz der Studienteilnehmer stuft das Kennenlernen der eigenen Selbstheilungskräfte als sehr wichtig bis eher wichtig ein (graue Balken). Von diesen Probanden konnten über 60 % bzw. über 40 % (grüne Balken) ihre Selbstheilungskräfte durch die Teilnahme an der Studie wirklich kennenlernen. (Quelle der Grafik: H-BRS)

Studiendauer. Fünf Teilnahmezyklen à 3 Monate flossen in die Auswertung ein. Ein Zyklus gliedert sich in 3 Teile à 21 Tage auf. Davon wird jeder Teilzyklus gesondert ausgewertet:

- Teilgenommen haben: 71,5 % Frauen und 28,5 % Männer
- Durchschnittsalter der Teilnehmer: 51,71 Jahre (Min: 21 Jahre; Max: 80 Jahre)
- 88 % haben die gewählte Anwendung 18-mal oder öfter genutzt.
- 28 % haben die Heilmeditation „Heilung für Ihren Körper“ gewählt.
- 93 % der Teilnehmer konnten sich auf die Meditation einlassen.
- 92 % konnten sich die in der Meditation vorgegebenen Bilder vorstellen.
- 87 % verspüren durch die Anwendungen ein erhöhtes Körperbewusstsein.
- 96 % konnten sich durch die Meditation entspannen.
- 64 % der Teilnehmer haben die Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands als sehr wichtig eingestuft; dieses Ziel wurde im Durchschnitt zu 55 % erreicht.

Warum ist Entspannung so wichtig?

Entspannung ist ein Zustand, in dem man sich wohl fühlt, ein Zustand, in dem sich Geist und Körper (Mind und Body) in Balance befinden, der sogenannten Mind-Body-Balance, in der Stress, Druck, Anspannung und Belastung fehlen. Sich entspannen zu können bzw. die Entspannungsfähigkeit ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt und deshalb die Basis für ein gesundes Leben in Balance.

Eine audio-visuelle Anwendung gestaltet sich wie folgt: Geistig entspannen Anwender durch Licht- und Tonstimuli, die sie über Visualisierungsbrille und Kopfhörer wahrnehmen. Bei den brainLight-Komplettsystemen wird die audio-visuelle Stimulation mit der

Massage auf einem Shiatsu-Massagesessel kombiniert. Dies macht die brainLight-Anwendung zu einem einzigartigen Wohlfühl-Erlebnis, das für mentale und körperliche Entspannung und Regeneration sorgt sowie stressbedingten Krankheiten vorbeugt.

Fazit

Das hier benannte audio-visuelle Entspannungssystem kann durch Entspannungs- und Meditationserfahrungen zur Salutogenese beitragen. Die Visualisierung der eigenen Gesundheit, die damit unterstützt wird, ist ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg zu einem licht- und kraftvollen Leben. Das System bietet zusätzlich den Stressabbau auf Knopfdruck und nimmt dabei auch gesunden Menschen die Schwere der angehäuften Steine im eigenen Lebensrucksack. Es tauscht sie ein gegen lichtvolle Leichtigkeit.

Jost Sagasser M.A.
Leiter Unternehmenskommunikation
brainLight GmbH
Hauptstr. 52
63773 Goldbach

Keywords: Audio-visuelle Heilmeditation, Mind-Body-Balance, Firmenforum