

DEM HOHEN ARBEITSDRUCK IN PANDEMIE-ZEITEN EIN VENTIL GEBEN...

TEXT: JOST SAGASSER

Tiefenentspannungssysteme können einen wertvollen Ausgleich bieten

Das Personal von Seniorenheimen ist in der Corona-Pandemie über sich hinausgewachsen. Diese Leistung zu anerkennen und dem hohen Arbeitsdruck ein Ventil zu geben, ist Sinn und Zweck des Projektes "brainLight für die Helden*innen der Nation". Dabei stellt die brainLight GmbH mit Unternehmenssitz in Goldbach/Unterfranken den Einrichtungen jeweils ein Tiefenentspannungssystem für vier Wochen kostenfrei bereit.

ENTSPANNUNG AUF KNOPFDRUCK KANN HELFEN, DEN DRUCK ZU REGULIEREN

Auf dem System harmonisieren Licht- und Tonimpulse bei geschlossenen Augen die Anwender*innen über eine Visualisierungsbrille und einen Kopfhörer. Körperlich entspannt der Shiatsu-Massagesessel und sorgt für eine wohltuende Balance. Er massiert nahezu den gesamten Körper und sorgt speziell im Nacken- und Rückenbereich für tiefe Regeneration. Die Pflegenden erleben ein Konzert aus Wohlfühlen und Wellbeing auf dem brainLight-Komplettsystem. Das kann sich helfend und regulierend auf ihren Arbeitsalltag auswirken. Vorgesehen ist die Entspannung auf dem System in den Pausenzeiten, bzw. vor oder nach der Arbeit.

DIE BRAINLIGHT-WEBSITE BIETET WEITERE INFOS UND REFERENZEN ZUM PROJEKT

Auf der brainLight-Website erfahren Sie unter dem nachfolgenden Link <https://www.brainlight.de/brainlight/helden-der-nation.html> mehr zu dem Projekt, das sich seit März 2020 sehr erfolgreich bewährt. Referenzen sind dort hinterlegt. Dieses Charity-Projekt schlug so große Wellen, dass es der German

Brand Award 2021 und der INDUSTRIEPREIS 2021 auszeichneten. 498 Senioreneinrichtungen, Kliniken und Ärzte*innen die das Projekt ebenfalls adressiert, haben seit April 2020 bereits daran teilgenommen oder nehmen teil.

STUDIENPROJEKT "KINDERLEICHT LERNEN"

Ein weiteres Projekt, von dem Pflegenden und ihre Familien profitieren können, ist die Studie "Kinderleicht lernen". Diese führt die brainLight GmbH in Kooperation mit der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg (H-BRS) durch. Für die Dauer der Studie wird den Teilnehmenden das audio-visuelle Entspannungssystem brainLight-Synchro mit allen aktuellen brainLight-Programmen kostenlos zur Verfügung gestellt. Studiengegenstand sind die brainLight-Clever-Programme. Sie wurden zur Unterstützung von schnellem und einfacherem Lernen entwickelt. Durch eine Beruhigung und Ausbalancierung der Gehirnwellen steigern sich Fokus und Konzentration. Gleichzeitig schaffen Anwendende ideale Ausgangsbedingungen für eine gute Merkfähigkeit. Sie erfahren so Unterstützung beim Erzielen besserer Leistungen. Die Clever-Programme eignen sich für Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Somit erleben auch Erwachsene eine Förderung bei der Aus- und Weiterbildung im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit. Im September 2021 begann der erste Studienzyklus dieser Studie. Der Erfolg der Clever-Programme auf das Lernverhalten und die Lernerfolge der Probanden*innen sollte untersucht werden.

Die Studie erstreckt sich über eine Dauer von 8 Wochen mit zwei Anwendungs-Phasen zu je 21 Tagen und einer Pause von 7 Tagen dazwischen. Nach jeder Anwendungs-Phase erfolgt eine



Befragung unter Verwendung eines Fragebogens. Am Ende des Studienzeitraums erfolgt die Auswertung und Evaluation der Ergebnisse durch die H-BRS.

Erste Ergebnisse zeigen eine Reduzierung des Stressniveaus und verdeutlichen eine bessere Fokussierung und Konzentration der Teilnehmenden. Ferner verringern sich Panik und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und last but not least vergrößert sich die Freude am Lernen. Die Teilnahme ist kostenlos, nur für den Versand zahlen Teilnehmende eine Pauschale.

UNTERSTÜTZUNG, GESUND ZU WERDEN ODER ZU BLEIBEN

Ein Projekt zur Stärkung der Lebensenergie auch von Pflegenden ist die Studie mit den "Heilmeditationen für die inneren Organe – Sinfonie des Lichts". Ziel der Studie ist es, herauszufinden, ob und wie die Programme auf unterschiedliche Personen wirken. Sie ist vergleichbar, wie die Studie "Kinderleicht lernen" aufgebaut. Anwendungsbeispiele sind die Meditationen "Ein freies und offenes Herz" oder auch "Heilung für Ihren Körper". Anwender*innen lernen im Einführungstext jedes Programmes als Erstes die Funktion und Wirkungsweise der inneren Organe aus physiologischer und psychosomatischer Sicht kennen. In der anschließenden, 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 in der zum Organ passenden Tonart gehalten. Gleichzeitig kommen

auch hier Lichtimpulse zum Einsatz, die auf Grundlage der Impulsforschung dem jeweiligen Organ zugeordnet sind. Diese Synergie aus Worten, Ton und Licht gibt Anwendern*innen ein Werkzeug an die Hand, um aktiv ihre Selbstheilungskräfte und ihre persönliche Mind-Body-Balance zu unterstützen.

Die Ergebnisse aus allen Zyklen, der seit 2018 durchgeführten Erhebung, weisen auf ein sehr gutes Einlassvermögen der Probanden*innen auf die Meditation hin. Ferner ist eine signifikante Erhöhung des Körperbewusstseins und eine hohe Entspannungsfähigkeit feststellbar. Gerade nach der zweiten Anwendungsphase innerhalb des jeweiligen Zyklus verbesserte sich die wahrgenommene Schlafqualität, so der Evaluationspartner H-BRS.

Sie möchten an einem oder mehreren Projekten teilnehmen? Herzliche Einladung dazu.

Kontakt:

brainLight GmbH
Hauptstr. 52
63773 Goldbach
Geschäftsführung
Ursula Sauer
ursula.sauer@brainlight.de

