

Stress auflösen mit Musik

Frequenztherapie – ein schneller Weg zur Entspannung

Wenn Hektik und Anspannung zum Dauerzustand in unserem Leben werden, gerät nicht nur das Nervensystem, sondern die ganze Körperchemie aus dem Gleichgewicht. Klänge und Schwingungen können hier gezielt und effektiv zur Entspannung und Stressregulierung eingesetzt werden.

Wie lange ist es her, dass Sie einen ganzen Tag nur für sich hatten? Einen Tag, an dem Sie alles auf sich zukommen und einfach mal die Seele baumeln ließen? Ohne Verpflichtungen, ohne Gedanken an die noch zu erledigenden Dinge und ohne schlechtes Gewissen? Natürlich nehmen wir uns immer wieder aufs Neue vor, dass wir uns mehr Ruhe und Erholung erlauben, mal wieder ein schönes Wochenende erleben, keine Termine oder Verpflichtungen haben.

Aber im Alltag haben wir viele Hürden zu nehmen, und da ist so eine Stimme in uns, ein Gefühl in uns, das uns ständig voran treibt, uns Unerledigtes vorhält, uns nicht abschalten lässt, uns nicht zur Ruhe kommen lässt. Schnell kommt einem da der Begriff *Stress* in den Sinn. Aber was ist Stress denn eigentlich?

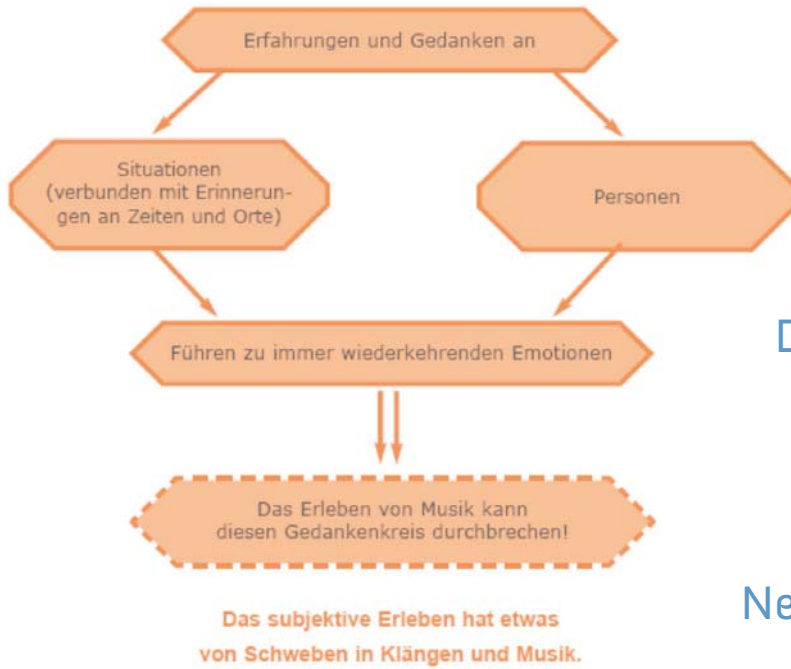
Stressquellen

Der Begriff wird zum Teil sehr unterschiedlich definiert. Zusammenfassend lässt sich jedoch Stress als eine Anpassungsreaktion des Körpers auf seelische, körperliche oder geistige (Über-)Belastungen beschreiben. Er unterliegt individueller Wahrnehmung und ist daher von der kognitiven Bewertung der jeweiligen Situation durch den Erlebenden abhängig.

Vor allem schwerwiegende Lebensereignisse lösen Stress aus. Hierzu zählen u.a. der Tod eines nahen Familienangehörigen, Scheidung, Prüfungen, Operationen und das Betroffensein von Verbrechen. Aber auch im Alltag begegnen uns ständig mögliche Stressquellen:

- Zeitmangel, Termindruck
- Angst, nicht zu genügen
- Schlafentzug
- Geldmangel
- Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule

- Perfektionismus
 - soziale Isolation
 - Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen
 - seelische Probleme
 - chronische Konflikte in Beziehungen
 - Technostress – Konflikte und Überforderung mit neuesten technischen Entwicklungen
 - Schichtarbeit
 - mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit
 - Reizüberflutung
 - Leistungssport, auch im Freizeitbereich
- Ein vermehrtes Vorkommen von Stress führt schnell zu Nervosität. Nervosität wiederum steht häufig in Verbindung mit Angst. Unsere Notfall-Verhaltensprogramme für solche Situationen sind entweder Kämpfen oder Fliehen oder Einfrieren bzw. Erstarren. Sie entstammen dem ältesten Teil unseres Gehirns.



Durch andauerndes Gas-Geben wird die natürliche Stressregulierung im autonomen Nervensystem gestört.

Körpergeschehen bei Stress

Was passiert genau in einer Stresssituation? Zuerst kommt es zu einer schnellen Mobilisierung von Energiereserven: Das Gehirn schickt Signale an das Nervensystem – es wird eine Art Großalarm ausgelöst, Adrenalin schießt ins Blut, Puls und Atmung beschleunigen sich. Die Verdauungsarbeit wird eingestellt, der Blutdruck steigt an. Alle Sinne werden geschärft, um jeden optischen und akustischen Eindruck aufzunehmen. Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden aktiviert, um weitere Energiereserven anzuzapfen. Durch die Produktion von Stresshormonen stellt der Körper auf eine höhere Leistungsfähigkeit um. Das geht so lange gut, bis das „Gaspedal“ anfängt zu klemmen! Denn durch andauerndes Gas-Geben wird die natürliche Stressregulierung im autonomen Nervensystem, das primär für alle wichtigen Regenerationsprozesse verantwortlich ist, gestört.

Für die natürliche Bewältigung von Stress ist es wichtig, dass Sympathikus und Parasympathikus, aus denen das autonome Nervensystem besteht, miteinander in Einklang sind bzw. *in Schwingung* gehalten werden. Oft muss es erst wieder dahin gebracht werden.

Der Sympathikus, der willkürliche Nerv, wird zum Betätigen von allen willentlich beeinflussbaren Aktivitäten im Körper gebraucht, wie z.B. zum Aktivieren der Muskulatur, zum bewussten Einatmen, Kauen.

Der Parasympathikus, der unwillkürliche Nerv, reguliert das, was wir nicht beeinflussen können: Darmkontraktion, Herzschlag, Reflexe und vor allen Dingen den Teil der Atmung, der überlebenswichtig ist. (So können wir uns durch bloßes Luftanhalten nicht selbst ersticken, denn der unwillkürliche Nerv wird bei drohendem Sauerstoffmangel aktiv.)

Durch ein Missverhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus entsteht unter anderem oxidativer Stress, der wiederum zu Fehlfunktionen im Körper führen kann. Sollte der Sympathikus, der eine Teil des autonomen Nervensystems, von ständiger Belastung und mangelhafte Regulation betroffen sein,

- kommt es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- können Leber- und andere Organerkrankungen die Folge sein;
- kann ein erhöhter Cholesterinspiegel entstehen;
- steigt das Schlaganfall- und Infarktisiko an;
- kann es bei verminderter Darmtätigkeit zu Magen-Darm-Erkrankungen kommen;
- führt ein erhöhter Muskeltonus zu Verspannungen, Haltungs- und Gelenkschäden und Spannungskopfschmerz;
- kann es bei chronischer Belastung zu Erschöpfung, Leistungsverlust und zur Schwächung des Immunsystems kommen.

Keine Zeit für Entspannung

Stress ist einer der häufigsten Gesundheitskiller! Natürlich lesen und beschäftigen wir uns häufig mit den Themen Stressvermeidung und Stressbewältigung. In meiner Praxis höre ich jedoch beinahe täglich von Patienten/innen, dass sie für aktive Stressregulation einfach *keine Zeit* haben. Wie kommt es zu dieser Überzeugung?

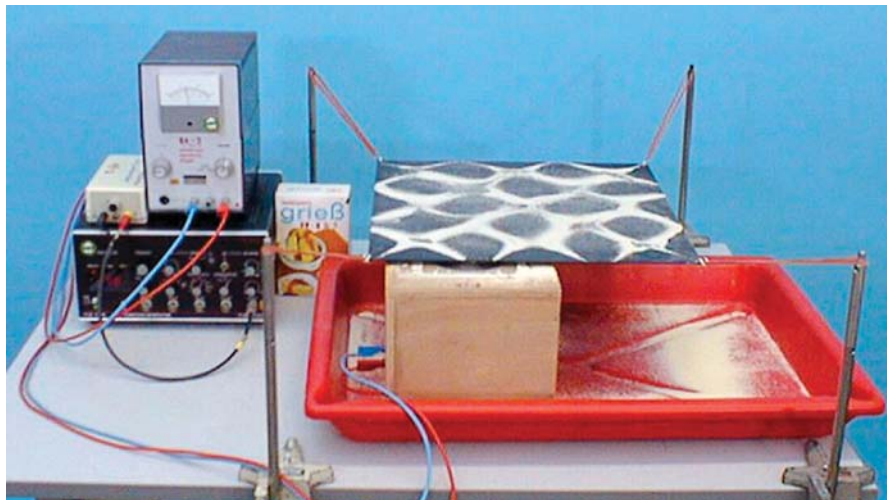
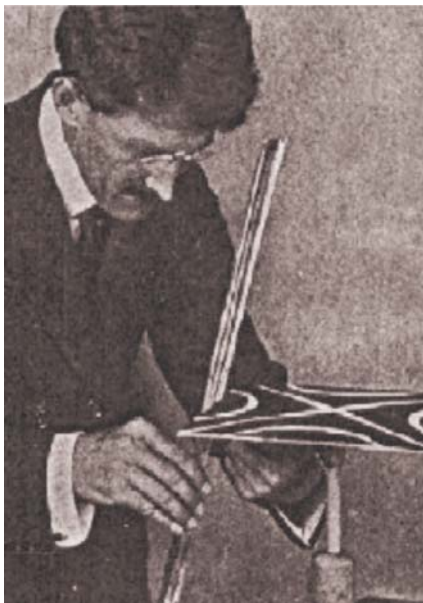
Wir leben in einer nahezu reinen Leistungsgesellschaft. Von Geburt an lernen wir, dass es sehr wichtig ist zu funktionieren, um sich gesellschaftlich zu integrieren. Bereits im Kleinkindalter werden unsere Leistungen bewertet. Diese (Be-)Wertung unserer Person findet durchgehend bis ins hohe Rentenalter statt. Hinzu kommt die rasante Geschwindigkeit, in der sich alles weiterentwickelt.

Wie kann sich ein Mensch Zeit für Entspannung nehmen, wenn Eltern, Schule, Arbeitgeber, Partner, Freizeit immer neue Verpflichtungen und Termine diktieren und man sich selbst auf diese Weise unter Druck setzt? Wir haben es verlernt, einfach mal Nein zu sagen. Das führt zur Selbstüberforderung.

Die Chemie des Glücks

Wann bzw. in welchem Zustand sind wir Stress gegenüber unempfindlich?

Stellen Sie sich vor, Sie sind frisch verliebt! Schon zaubert die Erinnerung an das Hochgefühl, an das Gefühl, nichts und niemand



Chladni'sche Klangfiguren: Eine mit Grieß bestreute Metallplatte wird durch Klangfrequenzen aus dem Lautsprecher zum Schwingen gebracht. Die Körnchen zeigen die Schwingungsknoten (stehende Wellen) an (Foto: Universität Ulm). Analog hierzu machen die Wasser-Klang-Bilder von Alexander Lauterwasser die Reaktion von Wasser auf Klangschwingungen sichtbar.

könnte einem etwas anhaben, ein Lächeln in die Gesichter und ein Leuchten in die Augen. Im Zustand der Verliebtheit wird Schlaf beinahe ganz unnötig, die Leistungsfähigkeit steigt enorm an, Schmerzen verschwinden und das Nörgeln des Nachbarn oder Kollegen wird nur mit einem glücklichen Grinsen quittiert.

Was passiert in uns, wenn wir verliebt sind? Darauf gibt es eine klare Antwort: Bestimmte Neurotransmitter und Neurohormone werden vermehrt produziert und sind für diesen Zustand verantwortlich:

- Dopamin, der Belohnungsneurotransmitter
- Serotonin, der Glücksbotschafter
- Oxytocin, das Schmelzhormon, das nicht nur bei der Geburtseinleitung ausgeschüttet wird;
- Testosteron – bei verliebten Männern sinkt der Spiegel; bei verliebten Frauen steigt er an;
- Neurotrophin, der Nervennährstoff, der bei Verliebten vermutlich zur Euphorie führt.

Was aber, wenn die erste Woge der Verliebtheit vorbei ist? Die Produktion der Neurotransmitter fällt wieder auf ein normales Maß zurück. Die Euphorie lässt nach und wir werden wieder empfänglicher für die alltäglichen Stressoren. Dann verursacht bspw. das eben erwähnte Genörgel eher Ärger als ein glückliches Lächeln. Der Stress kehrt zurück!

Musik aktiviert Gefühle

Auf der Suche nach einem Dauerzustand, der dem Zustand des Verliebtseins entspricht, habe ich zahlreiche Methoden der Regulationstherapie getestet. Im Laufe meiner langjährigen Erfahrung bin ich schließlich bei der Musik als Therapieform gelandet. Unter Berücksichtigung von Zeit, Effektivität und komplementären Aspekten fand ich nach langer Suche eine Art von Musik- und Frequenztherapie. Im Laufe der letzten Jahre entwickelte ich diese immer weiter. Seit 2003 nimmt sie in meiner Praxis einen großen Anteil im Bereich der Therapie und durchaus auch in der Prävention ein.

Unsere hauptsächliche Kommunikation geschieht über Klänge in Form von Sprache und Musik. Emotionen lassen sich wesentlich unmittelbarer durch Letzteres zum Ausdruck bringen.

Vergnügen, erfüllt uns mit Ehrfurcht und beherrscht perfekt das gesamte Spektrum der Emotionen.

Schweben in Klängen

Das Klangsystem der Frequenztherapie hat sich dieses Wissen mit Hilfe von moderner Technik zunutze gemacht und arbeitet über Klang und Vibration in den Frequenzen, die eine Verbesserung der Lebensgefühle und der Gesundheit hervorbringen.

Der menschliche Körper besteht zu ca. 70% aus Wasser. Durch die Klänge der Musik gerät das körpereigene Flüssigkeitsvorkommen in Schwingung, wodurch das Gewebe zum Schwingen gebracht wird. Dadurch gelingt eine mehr oder weniger tief ins Körperinnere reichende, zarte Mas-

Wir haben es verlernt, einfach mal Nein zu sagen. Das führt zur Selbstüberforderung.

Musik hat eine tiefgreifende Wirkung auch auf das limbische System, das auch „Tor zur Emotion“ genannt wird. „Schöne Musik aktiviert die Zentren im Gehirn, die glücklich machen.“ Mit Musik können die logischen und analytischen Filter des Verstandes umgangen und so ein direkter Zugang zu tief liegenden Gefühlen hergestellt werden. Musik bereitet Spaß und

sage auf molekularer Ebene. Die Organe können aktiviert und regeneriert werden. So entsteht eine Tiefenentspannung, die Regulationsprozesse in Gang setzt.

Die Kombination von Klang und Vibration (in Klangbett und Frequenzliege) gestattet eine Synthese der verschiedenen Wahrnehmungskanäle und wirkt somit auf den ganzen Körper. Denn im „Normalfall“ hört

In der Frequenztherapie werden die erkrankten Körperregionen, die in ungesunden Frequenzen schwingen, wieder in gesunde Schwingungen versetzt.

man mit den Ohren, aber im Klangraum des Klangsystems „hört“ der ganze Körper. Jeder Quadratcentimeter Haut beherbergt eine große Anzahl sogenannter Tastkörper, die den Menschen Vibrationen bzw. Frequenzen bis 600 Hz direkt wahrnehmen lassen. Jede Materie besitzt eine spezifi-



Das Klangbett mit Lautsprechern und schwingender Liegefläche ermöglicht ein „Schweben in Musik“

sche Schwingung. In der Frequenztherapie werden die erkrankten Körperregionen, die in ungesunden Frequenzen schwingen, wieder in gesunde Schwingungen versetzt. Die „richtigen Töne“ (= Frequenzen) beeinflussen das autonome Nervensystem und können den gewünschten Zustand wiederherstellen.

Die Liegefläche des Klangsystems, und damit der Anwender, wird durch spezielle Lautsprecher in Vibration versetzt. Dabei verhilft die Vibration zu einer Harmonisierung des autonomen Nervensystems. Die gesamte Muskulatur kann sich entspannen, was unter anderem zu einer Schmerzreduktion führen kann. Damit bietet sich

der Einsatz des Gerätes zur Optimierung der Schmerzbehandlung an, besonders bei Rückenleiden.

Seelische Blockaden lösen

Mit Hilfe eines Klangsystems können die Belastungen, die sich im Laufe einer Lebensgeschichte kontinuierlich angesammelt haben, aufgelöst werden. Neben der Therapie eignet sich das Klangsystem für die Prophylaxe sowie im Kur- und Wellness-Sektor.

Aber auch bei psychosomatisch und seelisch bedingten Blockaden fördert die Harmonisierung des autonomen Nervensystems den Heilungsprozess. Durch die Möglichkeit, über die Schwingungen die Lateralität (unsymmetrisch verteilte Funktionen) der beiden Hirnhälften zu fördern, sind selbst Konzentrationschwierigkeiten, Dyskalkulie und Lese-Rechtschreib-Schwäche gut zu behandeln.

Die Wirkungen der Frequenztherapie sind wissenschaftlich erforscht, belegt und messbar.

Andrea Lapp-Schreiber

Andrea Lapp-Schreiber, Heilpraktikerin, beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit verschiedenen Heilmethoden und ist u.a. spezialisiert auf Frequenztherapie. In ihrer Praxis *Sanisoma Ganzheitsmedizin* bietet sie Hilfe in der Schmerztherapie, bei Allergien sowie bei akuten und chronischen Erkrankungen. Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt der Kombination von altem medizinischem Wissen mit moderner Technik.

Kontakt/Info: SANISOMA Ganzheitsmedizin
Falltorstr. 2, 35586 Wetzlar, Tel. 06441-380 04 81
Internet: www.sanisoma.de

Entspannt und glücklich



Thich Nhat Hanh
Alles, was du tun kannst für dein Glück
Übungen für Körper, Seele und Geist
Gelesen von Christian Büsen
CD im Jewelcase
Spielzeit ca. 75 Min.
€ [D/A] 14,95 / Sfr 26.90
ISBN 978-3-451-31623-4

Glück ist ganz einfach. Und jeder kann es lernen. Wie das im Alltag geht?

Die Übungen auf dieser CD sind eine leichte Anleitung dazu. Lernen Sie das Glücklichsein aus der Essenz eines großen Weisheitslehrers.

Neu in allen Buchhandlungen
oder unter www.herder.de

HERDER

Lernen ist Leben