

Forschungsergebnisse

In den vergangenen Jahrzehnten wurden Hunderte von Studien und Forschungen mit den Mentalsystemen betrieben. Nachfolgend wichtige Ergebnisse:

1. Dr. Norman Thomas, Universität von Alberta, verabreichte einer Gruppe Alpha-Wellen mit einem Mentalsystemprogramm von 15 Minuten. Eine Vergleichsgruppe sollte einfach nur so entspannen. Bei beiden Gruppen wurden die Muskelspannung und die Fingertemperatur gemessen. Interessanterweise waren beide Gruppen "nicht-hypnotisierbar". Das Ergebnis zeigte, dass die Alpha-Gruppe einen dramatischen Anstieg bei der Entspannung zeigte und noch lange Zeit nach den 15 Minuten ein starker Entspannungszustand anhielt. Die andere Gruppe glaubte subjektiv, dass sie entspannt hätte. Die Messdaten wiesen aber eine gesteigerte Muskelanspannung und eine absinkende Fingertemperatur auf (was in Zusammenhang mit Stress oder Spannung steht).
2. Hohe Besserungsrate bei Migräne- und Kopfschmerzpatienten. Bei Untersuchungen wurde erforscht, dass signifikanterweise stärkeres Licht mehr Effektivität bedeutet.
3. F. Boesma und C. Gagnon, Universität von Alberta fanden heraus, dass der konsequente Einsatz von Mentalsystemen zu niedrigeren Schmerzstufen, besserem Einschlafen und verbessertem Umgang mit Stress führt.
4. Dr. Abascal und Dr. Brucato vom Mindwork Stressreductionscenter; Ihre Studien zeigen, dass Mentalsysteme signifikante Stresssymptome wie erhöhte Herzfrequenz, hoher Blutdruck, Muskelanspannung, "Zustandsangst" und "Eigenschaftsangst" reduzieren. Zustandsangst misst den Grad der Angst, die während der Zeit der Messung vorhanden ist, während die Eigenschaftsangst eher grundlegend und recht stabil über die Zeit ist.
5. Beschleunigtes Lernen und Aufnehmen neuer Informationen (siehe Alpha- u. Theta-Wellen).
6. Prof. Russel der Universität v. Huston erforschte die Steigerung des IQ. Dies ist zurückzuführen auf die veränderten Zustände der Gehirnwellen und auf das physiologische Gehirnwachstum als Reaktion auf die Stimulation mit den Mentalsystemen. Werte bei standardisierten Tests erreichten eine IQ-Steigerung von 12 bis 20 Punkten.
7. Synchronisierung der Gehirnhälften ist ein sehr spezifischer Zustand und bedeutet nicht, dass das gesamte Gehirn eine dominante Welle der gleichen Frequenz produziert, etwa 10 Hz im Alpha-Bereich. Man muss sich die Gehirnwellen eher als Gipfel und Täler vorstellen. Synchronisation ist dann erreicht, wenn die Gehirnwellen ihre Spitzen alle gleichzeitig (synchron) erreichen. Wenn die Gehirnwellen synchron sind, steigt die "Kraft" des Gehirns. Die Mentalsysteme stimulieren das Gehirn, so dass es die Synchronisation leichter erreichen kann - Dr. Fehmi vom Princeton Biofeedback Research Institute.
8. Verbesserung unserer Konzentrationsfähigkeit und Hilfe bei chronischer Müdigkeit.
9. Forschungsarbeiten zeigen, dass Mentalsysteme eine Stimulation für das Gehirn sind. Sie stärken das Gehirn, die Größe und Gesundheit der Neuronen, sie unterstützen mentale Spitzenleistungen, steigern unsere Intelligenz und unsere allgemeine Verfassung. Wissenschaftler von der Universität von Berkeley fanden heraus, dass Mentalsysteme eine super-ausgestattete Umgebung darstellen, eine Art "Fitnessstudio für das Gehirn" und sie dadurch für das Gehirn Megadosen von Stimulationen, Neuheiten, Training und Herausforderungen sind. Dies ist die Voraussetzung für das Wachsen des Gehirns und dessen Fähigkeiten, wie mehr Intelligenz, Gesundheit und Kraft. Sie kamen zum Schluss, dass ein gesundes altes Gehirn genauso aktiv und effizient sein kann wie ein gesundes junges Gehirn.
10. Sie steigern sexuelle Freude. Durch intensivierte sensorische Wahrnehmung wird der Fluss der natürlichen Euphorianten und sexuell stimulierender Biochemikalien im Körper angeregt. Und die gesteigerte Gehirnwellen-Synchronisation zwischen den Paaren kann durch Mentalsysteme die sexuellen Erfahrungen transformieren.
11. Mentalsysteme unterstützen bei der Behandlung von Menschen mit Depressionen und Ängsten.
12. Mentaltraining in Form von Suggestionen, Affirmationen und Fantasiereisen für Alltag, Sport und Beruf wird durch die Mentalsysteme enorm verstärkt.
13. Forscher entdeckten Auswirkungen auf das Immunsystem bei kranken (sogar bei Aids, chronischem Müdigkeitssyndrom durch Immun-Dysfunktion und bei Krebs) und bei gesunden Menschen. Sie fanden eindeutige Beweise dafür, dass die Mentalsysteme die Kraft des Immunsystems stärken, existierende Krankheiten überwinden helfen und die Resistenz gegenüber Infektionen erhöhen können.

Mentalsysteme und Lernen:

Petra Braunschmied-Wolff schrieb 1991 ihre Diplomarbeit zur Erlangung eines Magistergrades an der Grund- und Integrativwissenschaftlichen Fakultät der Uni Wien über o.g. Thema.

Dreißig Studentinnen unterzogen sich einem Doppel-Blind-Test mit Mentalsystemen bezüglich ihrer Lernleistung. Die Kandidatinnen, die die optisch-akustische Stimulation besonders mochten, steigerten ihre Lernleistungen um bis zu 100%. Die Versuchspersonen, die das Treatment als angenehm empfunden hatten, lernten mit dem Programm "Konzentrationssteigerung" um fast 100% besser als die Gruppe mit dem Programm "Relax".

Mentalsysteme und Sport:

Rolf Slavik, Geschäftsführer des Österreichischen Radsport-Verbandes, berichtet Folgendes:

"Wie die Erfahrung gezeigt hat, konnten mit dem Mentalsystem nicht nur die Trainingsleistungen, sondern vor allem im Wettkampf die Konzentrationsleistungen um 100% gesteigert werden. Es ist auch zu verzeichnen, dass Sportler mit Mentalschwächen diese in Training und Wettkampf durch gezielte Anwendung der Mentalsysteme merklich vermindern konnten. Es ist auch erwähnenswert, dass Athleten, die vor Wettkampfeinsätzen mit extremer Nervosität reagierten, sie nach geraumer Anwendungszeit größtenteils ablegen konnten. Zusätzlich hervorheben möchten wir die positiven Entspannungsmöglichkeiten."

Mentalsysteme und Medizin:

Dr. med. Lasaroff, Fachklinik Schloß Friedensburg in Leutenberg

(Vertragskrankenhaus der gesetzlichen Krankenkassen für Behandlung von chron. Haut-allergischen und degenerativen Erkrankungen, von Neurodermitis, Psoriasis, Darmdysbiosen, Urticaria, Vitiligo, Prurigo)

"Von 1100 Patienten lehnten nur 3 diese Methode ab. Die große Mehrzahl der Patienten empfanden die Sitzungen als äußerst angenehm und entspannend. Viele der Patienten fühlten sich sogar sehr tief entspannt, so dass viele nach den Sitzungen behutsam aufgeweckt werden mussten. Es wurde sehr oft über ein Schweben, Fliegen bzw. Abheben berichtet.

Auch über ein angenehmes Kribbeln und Wärmegefühl des Körpers wurde berichtet. Einige Patienten empfanden eine angenehme Schwere des Körpers und Entspannung der Haut und Muskulatur. Ca. 2/3 der Patienten hatten deutliche optische Eindrücke (Visualisierungen), die sie als traumhafte Bilder erlebten.

Die Visualisierungen waren überwiegend blühende Wiesen, Gärten und Wälder, sowie herrliche Bäume in der Natur und Bäche. Die meisten Patienten mit lästigem Juckreiz konnten diesen nach den Sitzungen gelindert bzw. von vielen Patienten kurzzeitig nicht mehr wahrgenommen werden.

Insgesamt sind unsere Erfahrungen mit den Programmen der Mentalsysteme ausgesprochen positiv. Das Entspannungsverfahren erfreut sich bei unseren Patienten einer großen Beliebtheit und wird von vielen auch für die Nutzung unter häuslichen Bedingungen gewünscht.

Einige Patienten sind der Auffassung, dass sie mit diesem Verfahren schneller und leichter entspannen können als mit dem Autogenen Training, welches sie schon mal geübt hätten.

Die Analyse unserer Erfahrungen lässt die positive Wirkung der Mentalsysteme in Verbindung mit der Stereo-Tiefensuggestion im Rahmen der psychosomatischen Betreuung unserer Patienten deutlich erkennen."

Der Chirurg und Frauenarzt Dr. Walter Grein aus Alzey

sieht die Mentalsysteme als Instrument zur Steigerung der Intelligenz: "Menschen werden geschult, ihr Gefühlsleben wieder zuzulassen, welches durch unsere Erziehung und unsere Umwelt zum Teil sehr stark verdrängt wird. Dadurch ist Intelligenzsteigerung möglich..."

Dr. Ralph Spintge, Oberarzt Interdisziplinäre Schmerztherapie im Krankenhaus für Sportverletzte Hellersen

schreibt: "Es zeigte sich, dass insbesondere Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen u. Migräne), musculo-sceletale Rückenschmerzsyndrome, und alle Fälle, bei denen sychovegetative Erschöpfungszustände mit im Vordergrund stehen, recht dankbare Anwendungsfelder sind. Grundlegende Probleme bei der Anwendung der Mentalsysteme traten nicht auf, mit Ausnahme der Tatsache, dass ein mechanistisch-orthopädisches Denken sehr hinderlich ist. Voraussetzung für den Einsatz dieser Systeme im Rahmen eines integrativen und multimodalenbehandlungs-konzeptes ist ein ganzheitlicher Denkansatz."

Auf welchem Hintergrund basiert die Wirkungsweise der Mental-Systeme?

In den 60ern entwickelte Robert Monroe (USA) die Theorie der s.g. FFR (Frequenzfolgereaktion) die - sehr vereinfacht - besagt, dass das menschliche Gehirn einem länger anhaltenden akustischen oder optischen Reiz folgt und schließlich in dem elektrischen Wellenmuster eben dieser Frequenz zu schwingen beginnt.

Dem Anthropologen Michael Harner zufolge fanden Wissenschaftler, die Schamanistische Rituale studierten, heraus, "dass durch Trommelschläge induzierte Theta-Frequenzen während der Initiation vorherrschen."

Das besagt, wenn man einen Klang, z.B. mit einer Trommel in einer ganz bestimmten Frequenz erzeugt, diese in einen Rhythmus bringt und dann fortwährend wiederholt, verändern sich die Gehirnfrequenzen.

Dies geschieht ebenso durch Lichtimpulse, die in einer festen Frequenz auf das Auge treffen.

Die moderne Erforschung der Effekte von rhythmischem Licht und Klängen begann Mitte der 30er Jahre, als Wissenschaftler entdeckten, dass sich die Gehirnwellen auf den Rhythmus der blitzenden Lichtstimulationen einstimmt. Diesen Prozess nennt man Kopplung.

Wenn z.B. ein Stroboskop mit einer Frequenz von 10 Hz auf das Auge gerichtet ist, kann man an Hand der EEG-Aufzeichnung feststellen, dass sich die Gehirnwellen der Versuchsperson auf eben diese Frequenz von 10 Hz einstimmen.

Nun kennen wir schon aus der Antike, dass beide Phänomene zur Erlangung von Trancezuständen kombiniert wurden. Rhythmische Trommeln, Rasseln, Klatschen oder Singen, zusammen mit flackerndem Licht, erzeugt durch Lagerfeuer, Kerzen, Fackeln o.ä. In unserer heutigen technologischen Welt wurde dieses Wissen durch die Mikroelektronik revolutioniert. In den 80ern war die Zeit reif für die erste Generation der heutigen Mentalsysteme.

Diese Geräte beinhalten eine reiche Mischung von Tönen, Akkorden und Frequenzen und führen den Anwender, je nach Programmwahl, in ganz unterschiedliche Zustände, die von leichter Entspannung über Meditation bis hin zu extremer Bewusstheit reichen.

Die aktuelle Generation dieser Mentalsysteme passt die Frequenzen der gleichzeitig laufenden Musik synchron an, was einen immensen Lustgewinn und einen gesteigerten therapeutischen Nutzen bedeutet.

Mit welchen Frequenzen arbeiten diese Systeme?

Die elektrische Aktivität des menschlichen Gehirns wird in vier Bereiche unterteilt:

~ Betawellen ~ Alphawellen ~ Thetawellen ~ Deltawellen

Die 4 Gehirnwellen Typen

Unser system basiert u. a. auf Elektrizität. Jede der Milliarden von individuellen Zellen "feuert" oder entlädt sich elektrisch in einer bestimmten Frequenz. Diese elektrischen Aktivitäten können mittels EEG dargestellt werden. Dabei werden die zerebralen elektrischen Signale aufgezeichnet, etwa so, wie ein Seismograph die Bewegungen in der Erde registriert.

Dieses Gerät nennt man Elektroenzephalograph oder EEG. Das EEG misst dabei nicht etwa das elektrische Signal einzelner Gehirnzellen, sondern das kooperative oder kollektive elektrische Muster der Netzwerke, der Gemeinschaften von vielen Millionen Zellen, die zusammen feuern. Diese kollektiven Energieimpulse nennt man Gehirnwellen.

Seit das EEG in den 20er Jahren entwickelt wurde, haben die Wissenschaftler herausgefunden, dass das Gehirn 4 unterschiedliche Typen von Gehirnwellen produziert. Man nennt sie Beta-, Alpha-, Theta- und Delta-Wellen. Nachfolgend nun die Eigenschaften, die in den einzelnen Gehirnwellen-Bereichen erforscht wurden:

Beta-Wellen:

Die schnellsten Gehirnwellen, sie umfassen einen Frequenzbereich von 14 Zyklen pro Sekunde (= 14 Hertz, abgekürzt Hz) bis weit über 100 Hz. Wenn wir in einem normalen, wachen Zustand sind, mit offenen Augen, den Fokus auf die äußere Welt gerichtet oder mit konkreten Problemen beschäftigt, dann dominieren Beta-Wellen (meist zw. 14 und 40 Hz). Der Beta-Bereich wird assoziiert mit:

- a) Aufmerksamkeit, Wachheit, Konzentration, Kognition (positiv)
- b) Besorgnis, Ängsten, Stress, inneren Unruhe, (negativ - das Fehlen von a)

Alpha-Wellen:

Sie umfassen einen Frequenzbereich von 8 bis 13 Hz. Sie treten auf, wenn wir die Augen schließen und entspannter, passiver und unfokussierter werden.

Sie produzieren ein ruhiges und wohlige Gefühl. Ähnlich wie nach einem langen Spaziergang im Wald, einem Nachmittag in der Sauna oder einem erholsamen Urlaub. Wenn Menschen gesund und ohne Stress sind, produzieren sie eine Menge dieser Alpha-Aktivitäten. Fehlt diese Alpha-Aktivität, kann das ein erstes Signal für Sorge, Stress, Gehirnschäden und Krankheit sein. In Alpha sind wir sehr kreativ. Alpha ist optimal für das Erlernen neuer Informationen, Fakten oder Daten. Also Material, das im Wachbewusstsein zur Verfügung stehen soll.

Theta-Wellen:

Sie umfassen einen Frequenzbereich von 4 bis 8 Hz. Wenn Ruhe und Entspannung in Schläfrigkeit umschlagen, treten die langsamen, kraftvollen Theta-Wellen auf. Es ist der "Dämmerzustand" zwischen Wachen und Schlafen und wird oft von unpräzisen, traumartigen mentalen Bildern begleitet. Häufig stehen diese Bilder mit lebhaften Erinnerungen in Zusammenhang, vorzugsweise mit Kindheitserinnerungen.

Theta öffnet den Zugang zu unbewusstem Material, zu Träumereien, freien Assoziationen, verborgenem Wissen und kreativen Ideen. Es ist ein mysteriöser Zustand und lange hatten Wissenschaftler Schwierigkeiten, diesen Zustand in Ruhe zu untersuchen, da es normalerweise schwer ist, diesen Zustand für eine längere Periode aufrechtzuerhalten, da die meisten Menschen in diesem Zustand einschlafen.

Die Biofeedback-Forscher E. und A. Green fanden heraus, dass Theta-Wellen mit einem tiefen verinnerlichten Zustand sowie mit einer Beruhigung des Körpers, der Emotionen und Gedanken verbunden sind. Ferner entdeckten sie bei einer Gruppe, die regelmäßig Theta-Zustände trainierte, dass wiederholt von lebhaften Erinnerungen von längst vergessenen Kindheitsereignissen berichtet wurde. Es war sogar mehr als ein einfaches Erinnern, sondern vielmehr ein umfassendes Erleben, ein Wieder-Erleben.

Der Biofeedbackforscher Dr. Budzynski der Uni Colorado fand heraus, dass Menschen in Theta "hyperbeeinflussbar" sind. Sie sind außerdem fähig, enorme Mengen an Stoff in sehr kurzer Zeit zu lernen. Theta sei der Zustand, in dem "Superlearning" angesiedelt ist. Menschen sind in Theta extrem bereit und fähig, neue Sprachen zu lernen. Ferner gelangen Suggestionen für Veränderung in ihrem Verhalten und ihren Einstellungen direkt ins Unterbewusstsein und werden als wahr akzeptiert, da sie unsere mentalen Filter und kritischen Abwehrmechanismen, die sonst solche Sätze bewerten, umgehen.

Delta-Wellen:

Sie liegen in einem Frequenzbereich von unter 4 Hz. Wenn wir schlafen, dominieren die Delta-Wellen, vorwiegend in der Tiefschlafphase. Es gibt zunehmend Beweise, dass Menschen ihr Bewusstsein aufrechterhalten können, wenn sie in Delta sind. Wenn wir in Delta sind, wird eine hohe Anzahl von heilenden Wachstumshormonen ausgeschüttet; dieser Zustand hat viel mit Heilung und Selbstregeneration zu tun. Er ist die Voraussetzung für einen erfrischenden und regenerierenden Schlaf. Es ist ein tiefer traumloser Schlaf (non-REM-Schlaf).

T-Relaxzone
Gotenstraße 95
65929 Frankfurt/M.

Tel.: 069-318003
Fax: 069-30064856
info@t-relaxzone.de
www.t-relaxzone.de