Das Pauseninstrument

FÜR EIN BESCHWINGTES LEBEN

Die SALMENTIS® Akustikklangliege als Ihr persönlicher schwingender RUHE- & PAUSENRAUM für die tägliche Gesundheits- & Selbstkultur

Vom Arzt, Arbeitspsychologen
und Gesundheitscoach empfohlen

Mag. Norbert Krennmair
Prim. Dr. Olaf Rossiwall

Pausenrechte hat jeder,
aber Pausenbefähigung
hat kaum jemand.

Eine Pause ohne **Besinnung auf sich selbst**, das eigene Innenleben, ist ein Weiterarbeiten mit anderen Mitteln.

Ihre Gesundheit und Ihre **Selbstheilungspotenziale** sind immer vorhanden. Stärken Sie sie aus sich selbst heraus mit geeigneten Ritualen und Instrumenten.

Schwingen Sie sich ein auf der Akustikliege!

Entdecken Sie Ihren inneren Rhythmus und lassen Sie ihn als Selbstheilungspotenzial für sich wirken, unterstützt durch RUHE, KLANG, VIBRATIONSMASSGE und SCHWINGUNGEN.

Mischen Sie Tun und Nicht-Tun! Dann leben Sie in Freude.

Es gibt tausend Gründe,
besser für sich selbst zu sorgen.

Das SALMENTIS®
- Zielbild

In Harmonie
mit dem Leben
und sich selbst

Die Anforderungen unserer Hochleistungsgesellschaft und andere Einflussfaktoren bringen viele Menschen aus dem Gleichgewicht. Der gezielte Einsatz von Klängen kann die verlorene Balance wiederherstellen.

INHALT

Stress – Gesundheitsfeind No. 1	6
Selbstdiagnose	9
Selbstverantwortung für die „Eigene Gesundheit“	10
Die Klangliege als Instrument zur Selbstmotivation und Bestärkung	14
Ausgangslage: Der Verlust der natürlichen Rhythmen	15
Selbstheilung – Selbstregeneration	17
Die qualitative Pause: Überlebensnotwendigkeit in der „ZUvielisation“	19
Der Selbst-Ort: Übe, Ruhe zu geben	20
SALMENTIS® VIBROAKUSTIK Klangliege Wirkung und Wirkmechanismus	21
Alles Leben schwingt und klingt	24
Der Weg in die Krankheit: Die vier Stadien des ultradianen Stresses	28
Der Weg in die neue Gesundheit	29
Gesundheitsmodelle	31
Was bringt's? Was kost's?	33
Die Vibroakustik Klangliege zur Psychohygiene für Therapeuten sowie zur Unterstützung therapeutischer Prozesse	37
Literaturempfehlungen	39
Anhang	39
Der circadiane Tagesrhythmus	41
Lebensprofis	45
Neun Kraftquellen zur Stärkung der Resilienz	48
Über die Autoren	50

STRESS–GESUNDHEITSFEIND NUMMER EINS STRESS GEHT JEDEN AN!

Wenige können unter den gegebenen gesellschaftlichen Umständen der Stressbelastung entkommen – und gleichzeitig kann jeder lernen, seinen Stress wieder abzubauen und seine Gesundheit in Selbstverantwortung zu erhalten und zu stärken.
Das erscheint mir aus 30 Jahren Erfahrung als Entspannungs- und Gesundheitscoach als Überlebensnotwendigkeit.
Ich denke, dass die wenigsten Menschen eine Chance haben, gesund in Pension zu gehen, für ihr seelisch-körperliches Gleichgewicht zu sorgen und Stress abzubauen, wenn sie keine aktive Gesundheits- und Selbstkultur entwickeln.

STRESSDEFINITIONEN

- STRESS = ein belastendes Ereignis
- STRESS = Stressor (Stressreiz, Stresssituation)
- STRESS = die Reaktion auf eine Belastung
- STRESS = Stresserleben (Gedanken, Gefühle, Körper)
- STRESS = der Zustand zwischen Reiz und Reaktion

  STRESS = intervenierende Variable
  STRESS = die Auseinandersetzung eines Individuums mit seiner Umwelt
- STRESS ist ein Missverhältnis zwischen den inneren oder äußeren Anforderungen und den Bewältigungsmöglichkeiten.

Nach der Definition von Hans Selye, dem Begründer der Stressforschung, ist Stress eine „nichtspezifische Reaktion des Körpers auf jede an ihn gerichtete Anforderung".
Unterschieden werden weiter eine Reihe verschiedener Stressoren, die im Körper unterschiedliche Wirkungen hervorrufen, wie z. B. Zittern bei Kälte oder Schwitzen bei Hitze. Alle diese Reaktionen haben das ursprüngliche Ziel, eine Balance wiederherzustellen.

Die Stressreaktion im Körper hat jeweils einen spezifischen und einen unspezifischen Anteil und resultiert sowohl aus positiven als auch negativen Situationen, weswegen zwischen **Disstress und Eustress** unterschieden wird.

EUSTRESS – DIE GESUNDEN ANFORDERUNGEN

Ein Gleichgewichtsverlust, bei dem die Beanspruchung (Belastungen) und die Ressourcen (Bewältigungsmöglichkeiten) in einem gesunden Verhältnis stehen. Eustress wird als leistungssteigernd empfunden.

DISSTRESS – die ungesunde Überforderung

Ein psychischer Zustand oder Prozess, bei dem das Verhältnis zwischen Beanspruchung (Belastung) und den verfügbaren Ressourcen (Bewältigungsmöglichkeiten) längerfristig gestört ist.

Disstress führt als Prozess ins Negative: Über das energetische Ungleichgewicht kommt es zu funktionellen Störungen und weiter zu psychosomatischen oder rein seelischen Erkrankungen wie Depression, Angststörungen und Burn-out. Laut WHO (=Weltgesundheitsorganisation) sind diese Krankheiten massiv im Steigen begriffen. Chronischer Stress schwächt jedenfalls stets die Gesundheit.
Vorzeichen für die drohende Erkrankung machen sich mitunter schon lange Zeit vorher als seelisches Ungleichgewicht bemerkbar.

PSYCHISCHE BELASTUNGSFAKTOREN:

800.000 erwerbstätige Österreicher (36 Prozent) und 490.000 erwerbstätige Österreicherinnen (28 Prozent), insgesamt also 1,3 Millionen oder 32 Prozent der Erwerbstätigen, waren zumindest einem psychischen Belastungsfaktor ausgesetzt. Neun von zehn der von psychischen Belastungen betroffenen Personen standen unter Zeitdruck. Von allen erwerbstätigen Männern fühlten sich 33 Prozent, von den Frauen 24 Prozent in ihrem Arbeitsalltag gehetzt.

Belästigung oder Mobbing wurde von 2,2 Prozent der Männer und 2,5 Prozent der Frauen und somit insgesamt von 93.000 Personen angeführt. 0,7 Prozent der Männer und 0,9 Prozent der Frauen litten am Arbeitsplatz unter Gewalt oder der Androhung von Gewalt.

Psychische Belastungen treten bei 37 Prozent der Selbst-ständigen und 35 Prozent der Unselbstständigen mit nicht-manuellen Tätigkeiten auf. Bei Unselbstständigen mit manuellen Tätigkeiten sind aber immer noch 29 Prozent davon betroffen. Personen mit hochqualifizierten Tätigkeiten sowie Erwerbstätige in freien Berufen wiesen die höchsten Prozentzahlen der durch Zeitdruck Belasteten auf (39 Prozent und 36 Prozent). Den geringsten Zeitdruck verzeichneten Hilfsarbeitskräfte (19 Prozent).

VERÄNDERUNG KRANKENSTANDSTAGE 1994 ZU 2014 (GERUNDET AUF TAUSEND)

Krankheitsgruppen	1994	2014	Veränderung absolut	Veränderung in %
insgesamt	40.211.000	38.367.000	- 1.844.000	- 4,6
Psychische und Verhaltensstörungen	1.063.000	3.636.000	+2.573.000	+342,1

Quelle: Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger, Krankenstands-statistik 1994 und 2014

Stressoren lösen **drei verschiedene Phasen von Reaktionen im Stresszyklus** aus:

1. Die **Phase der Alarmreaktion**, in welcher der Körper in Alarm bereitschaft versetzt wird und sich auf Kampf oder Flucht einstellt.
2. Die **Phase der Resistenz**, in welcher der Körper seine Wider standskraft über das normale Maß hinaus steigert.
3. Die **Phase der Erschöpfung**, in welcher der Körper nicht mehr die Energie aufbringt, die Anpassung an den Stressor länger fortzusetzen. Hier zeigen sich erste Anzeichen stressbezogener Krankheiten, insbesondere funktionelle Störungen.

Der durch den Stress verursachte Verschleiß des Körpers führt allmählich zu einer Ansammlung unauflösbarer „Abfallprodukte", die nach dem Stressforscher Hans Selye als chemische Narben das Altern verursachen.
Stress steht demnach in wesentlichem Zusammenhang mit Veränderungen. Diese können persönlichen, organisatorischen oder gesellschaftlichen Ursprungs sein. Diese Lebensveränderungen können jedoch, wenn sie in einem zu schnellen oder zu hohen Ausmaß einwirken, zu Krankheit infolge von Dauerstress führen.

SELBSTDIAGNOSE

Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung.

Diese Selbsterkenntnis ist beim echten Burn-out durch die hohe Leistungsbereitschaft oft erschwert: Der Entgleisungsprozess wird durch verstärktes Training – beispielsweise Dauerhöhentraining – durch unbemerkten Werteverlust bis zum Zynismus, durch Verlust von früher tragenden Beziehungen und Rückzug scheinbar ausgeglichen. Erst bei völliger Erschöpfung und körperlichen Symptomen erkennen Betroffene, worunter sie selbst leiden (Selbsterkenntnis).

Je früher man die Warnsymptome bemerkt, desto eher kann man die Spur wechseln und gegensteuern beziehungsweise eine neue Richtung in puncto Lebensweise einschlagen. Der Prozess bis zum Zusammenbruch hat drei Phasen:

1. energetisches Ungleichgewicht durch einseitige Belastungen
2. funktionelle Störungen
3. psychosomatische und seelische Erkrankungen

Zu den wissenschaftlich erforschten psychischen und mentalen Funktionsstörungen zählen:

- Neigung zu Unfällen, Ungeschicklichkeit, Selbstverletzungstendenzen
- Beurteilungsfehler und Fehlentscheidungen, die wider besseres Wissen getroffen werden
- Höhere Fehlerhäufigkeit bei geistiger Arbeit (Rechtschreibung, Tippfehler etc.)
- Konzentrationsstörungen, die darin bestehen, dass man vergisst, was man gerade sagen wollte oder was man gerade sucht
- Anfälle von Ungeduld, Reizbarkeit, Zynismus
- Taktlosigkeiten und Fauxpas im zwischenmenschlichen Bereich

SELBSTVERANTWORTUNG FÜR DIE „EIGENE GESUNDHEIT“

Gesundheit ist Chefsache.
Aber: Wer ist der Chef?

Wer ist für meine Gesundheit zuständig? Der Chef, weil er mich so belastet, der Hausarzt, die Gebietskranken-kasse? Wer ist der Meister, der das Gras grün macht? Ich selbst bin es. Aber kenne ich mich selbst? Kann ich etwas für mich selbst tun? Bin ich Herr im eigenen Haus? Habe ich Zeit oder ein Rezept, wie ich ein Meister mei-ner Gesundheit werden kann oder zumindest ein Lehrling in Selbstverantwortung? Es heißt im Volksmund: **„Nimm dir Zeit und nicht das Leben.“** Gesundheit bedeutet, Zeit zu haben, sich an Gesundheit zu erinnern.

Wir machen uns über Wesentliches – über unser kerngesundes Wesen – erst Gedanken, wenn wir uns selbst verloren haben. Gesundheit ist für die meisten Menschen die Abwesenheit von Krankheit, weil uns schon die posi-ive Vorstellung, die Selbsterfahrung, das Selbstbild von Gesundheit an sich fehlt. Die Frage: „Was finden Sie toll, gut an sich?“, ist für die meisten Menschen nicht leicht oder nur zögerlich zu beantworten. Warum? Weil sie erstens keine Übung darin haben, sich selbst gut zu finden, und weil zweitens die Seele Zeit braucht, sich zu finden, Bilder auszuformen oder zum unmittelbaren Dasein zu kommen, seine Daseinsberechtigung zu spüren. Es ist alles gegeben, auch die Gesundheit. Doch wie vieles im Leben braucht sie etwas Zuwendung, Zeit und Pflege und zwar nicht erst, wenn sie verloren gegangen ist. Gesundheit verfällt ohne Zuwendung, ohne aktive Pflege und bewusste Gestaltung, weil wir vielen ungesunden Einflüssen ausgesetzt sind. Viele Menschen haben die innere Gewissheit über die Notwendigkeit etwas für sich zu tun, aber es fehlt an Ideen, wie man Selbst- und Gesundheitskultur aktiv betreiben kann. Es braucht neue Träume, Bilder und Praktiken der Arbeit an sich selbst. Das lebenslange tägliche Lernen der aktiven Selbstentfaltung und Selbstverantwortung muss erst eingerichtet werden – und dann geht es ans Üben und Lernen. Die Fragen, die nach und nach auftauchen, sind:

- Wie blockiere ich unbewusst meine Energien und Möglichkeiten?
- Was kann ich an ungesunden Einflüssen reduzie-ren?
- Was stärkt und nährt, was unterstützt mich?
- Wer oder was tut mir gut?
- Wie kann ich mich aktiv entspannen?
- Was mache ich im Kleinen und Großen, um meine Gesundheit zu fördern?
- Habe ich ein Set an Gesundheitsinstrumenten für den täglichen Einsatz?

Jedem Einzelnen tut es gut, sich immer wieder Zeit für eine kleine Meditation zu nehmen, eine Innenschau zu halten und darüber nachzusinnen: „Was tut sich im Grunde meines Herzens? Was wohnt an Meinungen, Geschmack und Humor in mir? Wozu drängt es mich, was ist mir wertvoll und vor allem, ist da eine Daseinsberechtigung ohne Einschränkung oder bin ich ein Getriebener?“

Diese inneren Programme zu entdecken, zu beobachten und gesunden Einfluss auf sich selbst auszuüben, ist ein differenziertes Gesundheitsverständnis, aus dem heraus jeder immer mehr Meister seiner selbst wird. Ein Experte in wohlwollender Selbstbe(ob)achtung, der mit Geduld, Selbstachtung und mit gesunder Distanz sich immer wieder fragt: „Was mache ich da eigentlich mit mir?", der dann auf sich hört und neue Antworten auf neue Lebenssituationen findet.

(aus: ENERGIEVOLL LEBEN – Anleitung zum Glücklichsein. www.edition-sip.at)

Es wird für den einzelnen Menschen immer wichtiger, zu erkennen, wo die Grenzen der Belastung liegen und was jeder für sich selbst tun kann, um auszusteigen, gegenzusteuern gegen den Sog des More-and-more-Prinzips, also der Exponentialkurve, die uns über Technik, Geld- und Informationsprozesse beschleunigt. Der Mensch aber folgt der logistischen Kurve, was einfach bedeutet: Mehr Gutes ist nicht besser, sondern ungut.
Wir sind meist „neuronal" übersteuert, mit all den daraus entstehenden Erkrankungen wie Hyperaktivität, Sucht, Depression, Burn-out oder Schlafstörungen. Um das zu erkennen, braucht es eine gute Theorie über seelische Gesundheit, denn wie der Sozialpsychologe Kurt Lewin sagte: „Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie", denn sie macht die falsche Praxis deutlich und hilft, zu korrigieren.

Wir brauchen also theoretisches **Gesundheitswissen** und dann die daraus entstehende geeignete **aktive Gesundheitspraxis**.
Zunächst einige einfache psychologische Erkenntnisse, über die wir uns oft zum eigenen Schaden hinwegsetzen:

- Eigentlich regeneriert sich das Leben von selbst, außer es unternimmt jemand etwas dagegen (ICH oder mein Umfeld) und lässt mich dann feststecken, drinnen hängen.
- Das Maß GENUG kann man nicht ungestraft überschreiten. (Waldefried Pechtl, Bioenergetiker)
- Wir verlieren mehrmals am Tag unsere Fähigkeiten zur Synthese – unsere Fähigkeit, auf effektive Weise mit der Realität umzugehen und unsere alltäglichen Pflichten ordentlich zu erledigen. (Pierre Janet)
  Das werden wir beim Thema circadianer Rhythmus vertiefen.
- Sofern du nichts Gutes tust, tust du Schlechtes. Schlechte Gewohnheiten erkennen und reduzieren. Gute Gewohnheiten (Gesundheitspraktiken) aufbauen. Das bedeutet, es braucht die richtigen Praktiken und deren Entwicklung, welche in der Regel ca. 60 Wiederholungen benötigt.
- Hast und Eile sind Gift für den menschlichen Organismus. Er braucht die richtige Mischung aus TUN und NICHT-TUN, also den rhythmischen Wechsel aus Aktivitäten und Pause anstatt des Durcharbeitens ohne Pause bis zum Durchdrehen.

Fast jeder Leistungsbürger, abhängig vom Alter und seiner Resilienz, wird die Notwendigkeit erkennen, sein **eigenes Set an Gesundheitspraktiken zu entwickeln** und in den Alltag zu integrieren. Meine Erfahrung als Psychotherapeut und Arbeitspsychologe ist allerdings, dass die meisten Menschen das erst erzwungen durch Krankheit und Krise lernen, obwohl es eigentlich sehr einfach ist.

Jeder Mensch kann lernen, sich hier und jetzt aktiv zu entspannen und zu regenerieren, seine Körperintelligenz zu aktivieren und zu nutzen.

„Es kommt darauf an, den Körper mit der Seele und die Seele durch den Körper zu heilen."
OSCAR WILDE

Jeder Mensch kann sich dabei durch geeignete HILFSMITTEL unterstützen lassen: Auf der Akustikklangliege als ständige EINLADUNG mit zusätzlichen verstärkenden Wirkfaktoren kann man

seine Fähigkeit, „Ruhe zu geben", wieder erlernen, hat man diese doch durch ein „Zuviel" bis zur Arbeitssucht oftmals verlernt.

REGENERATION und RUHE GEBEN sind keine Passivität, wie im Alltagsverständnis gerne missverstanden, sondern eine organismisch vorhandene, autogene – also aus sich selbst entstehende – psychobiologische Fähigkeit, die bei jedem Menschen vorhanden ist. Diese Fähigkeit, wieder frei zu leben, braucht ÜBUNG, damit wir wieder aushalten, dass es uns gut geht. Das ist leider nicht selbstverständlich.

DIE KLANGLIEGE ALS INSTRUMENT ZUR SELBSTMOTIVATION UND BESTÄRKUNG

Jede Investition in die Gesundheit ist eine Entscheidung,
die auch Sinn machen soll.
Dieses HILFSMITTEL für die aktive GESUNDHEITSPRAXIS bietet mehrere Funktionen:
Die Basisfunktion besteht darin, einen ständig verfügbaren EIGENRAUM zu haben, einen Ort, der einlädt, „ZEIT für sich selbst" zu haben und in einer 20-minütigen Selbstheilphase den Organismus arbeiten zu lassen, um den eigenen natürlichen Rhythmus wiederzufinden.
Unterstützende Hilfsfunktionen als Heilwirkung sind:

- Die sanften, dosierbaren und entspannenden Vibrationen als Berührungsreize (der Mensch braucht täglich 30 Streicheleinheiten für seine körperliche und seelische Balance, für das eigene Wohlbefinden)
- Entspannungsmusik und in Ruhe liegen in einer Position, in der die Muskulatur von Vornherein wenig Spannung aufbauen kann
- Klang-Schwingungen

Damit ergeben sich folgende Wirkfaktoren für wichtige Wesensbereiche des Menschen:

- Körper/Sinne: Kinästhetische und akustische Reize (auch optische sind ergänzend über Bilder im Blickfeld möglich)
- Vorstellung/Denken: Gedanken schweifen lassen, Träumen, Inspirationen durch Musikanregung, Umstimmung
- Seele: Kontakt mit sich selbst. Stärkung der Verbindung von Körper und Seele. Einstimmung auf sich selbst.
- Geist: Klang, Schwingungen und deren Heilkraft

AUSGANGSLAGE: DER VERLUST DER NATÜRLICHEN RHYTHMEN

Das Leistungsmaß des Menschen ist begrenzt – und sollte respektiert werden.

Es gibt unterschiedliche Forschungsergebnisse, die klar und deutlich feststellen, dass 90 bis 120 Minuten das Leistungsmaß von Menschen ist. Mehr geht nicht, dann ist es genug. Das kann man nur spüren, nicht wissen. Danach braucht man 20 Minuten „Nichts-Tun", weil man in ein Leistungstief kommt, um das Geschehene zu verarbeiten und zu regenerieren. Das nennt sich **ultradianer Rhythmus** und wurde sowohl von der Psychologie als auch der Chronobiologie entdeckt. Pierre Janet nannte dies „abaissement du niveau mental" („Absenkung der Bewusstseinsschwelle") und Milton Erikson, einer der großen Meister der Hypnotherapie, nannte es „Alltagstrance" mit typischen Merkmalen wie:

- entspannter, ruhiger, leerer Gesichtsausdruck
- Gähnen, tiefe Atemzüge, Seufzen
- Bedürfnis, sich zu recken, aufzustehen, Magenknurren, plötzlicher Hunger, Bedürfnis, die Toilette aufzusuchen
- geistesabwesendes Herumspielen mit Dingen

- Veränderung der Stimmlage
- geistesabwesendes Kritzeln
- Abschalten von der Außenwelt
- Schläfrigkeit

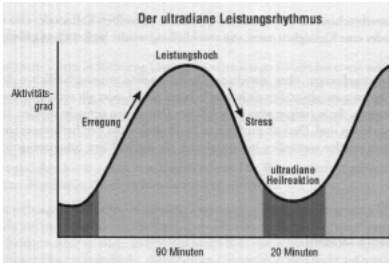
(nach: Rossi & Nimmons, 20 Minuten Pause, Junfermann, 2007)

DIE ULTRADIANE HEILREAKTION

Diese Beobachtungen und verschiedene wissenschaftliche Forschungen führten zur Entdeckung dessen, was wir ultradiane Heilreaktion nennen. Das ist die Idee eines sich alle 90 bis 120 Minuten spontan öffnenden Fensters zu unserem Unbewussten und geht mit einer Absenkung der Wachheit und Aufmerksamkeit einher.

> In den folgenden 15 bis 20 Minuten gleiten wir in ein Leistungstief und haben das Bedürfnis, uns auszuruhen. In dieser Phase versuchen viele psychische und körperliche Systeme, sich zu regenerieren und auf neue Leistung vorzubereiten und sind so mehr nach innen gerichtet. Unser Bewusstsein will sich offenbar von seinen äußeren Aufgaben lösen, damit die tieferen Schichten, Teile der Seele, alles Erlebte zusammenfassen und verarbeiten können. Ich nenne diese Phase die ultradiane Heilreaktion.
>
> (Rossi & Nimmons, 20 Minuten Pause, Junfermann, 2007)

Wir haben angetrieben durch die Umstände gelernt, diese Phase zu ignorieren, weil wir sie für Schwäche halten, weil der Terminkalender voll ist, weil, weil, weil ... – Die Ausreden sind tausendfach. Ein dauerhaftes Zudecken dieses natürlichen Regenerationsrhythmus führt jedenfalls zu Störungen wie Bluthochdruck, Magenproblemen, chronischen Verspannungen, Schmerzen, Gefühlen der Unzulänglichkeit, Stimmungsschwankungen oder auf Dauer auch zu Depression und Erschöpfungssyndrom. Das sogenannte **ultradiane Stresssymptom** ist eine Negativentwicklung mit vier Phasen.
(s. Abbildung nächste Seite)



(Quelle: Rossi & Nimmons, 20 Minuten Pause, Junfermann, 2007)

SELBSTHEILUNG – SELBSTREGENERATION

Der Mensch hat jede Menge Selbstheilungspotenzial und doch lässt er sich allzu gerne von anderen reparieren.

Menschen in unserer materialistischen Leistungsgesellschaft werden dazu verleitet, Angebote der Außenwelt zu konsumieren, und vertrauend auf Expertenwissen Belange der eigenen Gesundheit anderen zu überlassen. Kurz: sich reparieren zu lassen. Die Körperteile einer Eidechse wachsen nach. Auch der Mensch als Krone der Schöpfung hat regenerative Selbstheilungspotenziale, die er aktivieren kann.

Viele moderne Behandlungstraditionen, vor allem auch die energetischen Verfahren wie Shiatsu, Kinesiologie, Cranio-Sacral-Therapie, BREEMA® oder Bioenergetische Analyse, sind wirksam, weil wir uns sofort zu heilen und wiederaufzubauen beginnen, wenn die Energieblockaden aufgelöst sind.

Die Art und Weise, in der ich dieses Erfahrungswissen seit Jahrzehnten weitergebe, sind einfache Körperübungen aus verschiedenen Schulen – zusammengefasst in einem System, der **AUTOGENEN KÖRPERARBEIT®**. Das ist eine „Körperintelli-

genzschule“ in Form eines Sets an Übungen, die einfach genug sind, um keine Ausrede zu haben, und zugleich unmittelbar erfahrbar und wirksam im Stressabbau, in der Reduktion von chronischen Verspannung bis hin zu frei fließender Energie sind.
Jede aufgelöste Körperverspannung, die in der Regel dem Selbstschutz dient, bedeutet mehr fließende Energie. Die Metapher dazu lautet: „Wasser fließt den Berg hinab.“ Es braucht kein Wissen darüber, wie und wohin es fließt. Freie Energie schafft von sich aus neue Lösungen.
Wenn es einen besseren Schutz gibt, wie zum Beispiel eine tragende, vertrauensvolle Beziehung oder Vertrauen und die richtigen Impulse zur Selbstinformation als Selbstkorrektur meiner schlechten körperlichen und seelischen Haltungen, gehen Körper, Geist und Seele von selbst in ein harmonisches Gleichgewicht über. Das ist auch das Ziel der BREEMA® Körperarbeit und ihrer neun Harmonieprinzipien, die ich seit Langem praktiziere.

„Die Seele atmet dort auf,
wo sie so sein kann, wie sie ist.“
MARCO V. MÜNCHHAUSEN

Damit sind wir wieder bei der Anforderung, ZEIT und RAUM für sich zu schaffen, um dort zur Ruhe und weiter zu sich zu kommen. Der Rest geht von selbst.

DIE QUALITATIVE PAUSE: ÜBERLEBENSNOTWENDIGKEIT IN DER „ZUVIELISATION“

Ganz am Anfang dieses Buches steht:
Pausenrecht hat jeder, aber Pausenbefähigung hat kaum wer. Das ist eine wichtige Selbsterkenntnis, dass ICH es derzeit NICHT KANN – das PAUSE MACHEN. Wir haben verlernt, RUHE zu geben, sich selbst RUHE zu lassen.
Also ist PAUSE MACHEN KÖNNEN ein Lern- und Entwicklungsfeld. Es geht darum, zu üben, schrittweise mit verschiedenen Praktiken wieder aussteigen, ausschalten, umschalten zu lernen, oder wie hier im Üben der 20-minütigen ultradianen Heilreaktion: es geschehen lassen. Das ist einfacher gesagt, als getan. Jeder, der die AKUSTIKLIEGE als Hilfsmittel kostenlos ausprobiert – das ist an mehreren Orten (Wien, Linz, München, Zürich usw.) möglich –, wird merken, dass es nicht unbedingt sofort leichtfallen muss, 20 Minuten zu liegen und NICHTS zu tun, aber: **ÜBUNG macht den MEISTER.** (Kontakt siehe Seite 37)

AUSWIRKUNGEN DER ULTRADIANEN HEILREAKTION:

Die ultradiane Heilreaktion hat erhebliche Auswirkungen auf viele Lebensbereiche:

- Ultradiane Rhythmen sind wichtige Kommunikationsmuster zwischen Seele und Körper, über die mehrmals am Tag zahlreiche physische und psychische Prozesse koordiniert werden.
- Auf dem Gipfelpunkt eines jeden Zyklus versetzt die Natur uns in die Lage, zu arbeiten und uns dabei wohlzufühlen, vorausgesetzt wir erkennen diese Perioden, in denen wir ein Leistungshoch erreichen, und wissen sie zu nutzen.
- Alle 90 bis 120 Minuten bietet die Natur uns für 20 Minuten ein Fenster an, um unserem Geist, unserem Körper und

unserer Psyche Gelegenheit zu geben, trotz der ständigen Veränderungen und Herausforderungen des Alltags im Gleichgewicht zu bleiben. Wir können lernen, auf diese ultradiane Aufforderung zur Regeneration und Erholung zu achten und den Weg vom Stress zur Gesundheit, von der Ineffizienz zur Produktivität und von der Schwäche zur Stärke (Resilienz) zu finden.

(nach: Rossi & Nimmons, 20 Minuten Pause, Junfermann, 2007)

PAUSENSIGNALE BEACHTEN:

Dazu ist es notwendig, sich zu spüren und die folgenden Pausensignale zu erkennen:

- Das Gefühl, sich recken, umherlaufen oder eine Pause machen zu wollen, „genug zu haben".
- Gähnen oder Seufzen.
- Trödeln, sich nicht mehr in der Lage fühlen, zügig zu arbeiten.
- Verspannung im Körper oder Erschöpfung.
- Sie bekommen Hunger.
- Sie müssen austreten.
- Das Gefühl, aus der Spur zu sein, daneben zu stehen.
- Es fällt Ihnen schwerer, sich zu konzentrieren, Sie sind leicht ablenkbar.
- Sie fühlen sich verletzlich.
- Sie sind zerstreut, haben Tagträume oder Absenzen.
- Sie haben Gedächtnisstörungen, vergessen Dinge, Zugriffsstörungen auf wesentliche Gedächtnisinhalte.
- Sie machen mehr Flüchtigkeitsfehler oder viele Dinge zugleich.
- Spürbarer Leistungsabfall.

DER SELBST-ORT: ÜBE, RUHE ZU GEBEN

Jeder Mensch braucht seinen „Gebetsteppich",
einen Ort, an dem er geschützt
und sicher ist, mit sich selbst sein zu können.

So ein Ort kann die Akustikliege sein. Vor allem dann, wenn ich nicht nur einen Ort der Ruhe haben will, sondern im Rahmen dieser Ruhe auch aktive Impulse für die Regeneration bekommen möchte, ist die SALMENTIS® Klangliege ideal.

SALMENTIS® VIBROAKUSTIK KLANGLIEGE

Die SALMENTIS® VIBROAKUSTIK Therapie ist eine Schallwellenmassage. Sie gehört zu den vibroakustischen Verfahren und verbindet Elemente aus der rezeptiven Musiktherapie, der Klangtherapie, der Muskelrelaxation, der basalen Stimulation, der Atemmassage und der Schmerztherapie. **Auditives und sensorisches Klangerleben wird kombiniert.**

Das SALMENTIS® Verfahren ermöglicht auf elektronischem Wege das Hören und Spüren einzelner Töne, Tonreihen und ganzer Musikstücke, auch der Lieblingstücke der Anwender. Es handelt sich um ein computergestütztes Verfahren, welches mit musik- und toninduzierten Vibrationen durch Schalldruck eine sensible Ganzkörperstimulation bewirkt.

WIRKUNG UND WIRKMECHANISMUS

Die Verteilung der Schallschwingungen erfolgt mechanisch über Knochenleitungen, Wassermoleküle und Körperhohlräume bis in jede Zelle. Deshalb sind die Vibrationen am ganzen Körper, auch bei Körperpartien, die keinen direkten Kontakt zur Schallmatte bzw. -liege haben, von innen und außen spürbar. Sensorisch sprechen Mechanorezeptoren in der Haut, in der Muskulatur, den Gelenken und inneren Organen an. Die Rezeptoren wandeln die durch Schalldruck erzeugten mechanischen Reize in elektrische Reize um und machen sie somit für das Zentralnervensystem verarbeitbar. Neben der Körperwahrnehmung melden die Mechanorezeptoren durch die Vibration einen erhöhten Spannungszustand der Muskulatur, worauf die Kontraktion gehemmt bzw. gelöst wird. Schmerzen und Spasmen können dadurch verringert werden. Der Teufelskreis aus Strukturschaden und reflektorischen Muskelverspannungen, die sich gegenseitig verstärken, kann durchbrochen werden. Musiktherapeutisch spricht SALMENTIS® das Gehirn parallel auf sensorischer, kognitiver und emotionaler Ebene an, und stimuliert und integriert neuronale Vernetzungen in einer musikspezifischen Weise.

Tests haben außerdem ergeben, dass durch die tief reichenden Vibrationen Bronchialsekret mobilisiert werden kann. Sekret kann vermehrt abgehustet bzw. abgesaugt werden. Die verstärkte Bauchatmung führt zu einer verbesserten Sauerstoffzufuhr in alle Zellen und Gewebe, die Lunge wird besser belüftet. Es wird eine wesentlich größere Tiefenwirkung erreicht als bei anderen Massageanwendungen, weil diese, ob manuell oder motomechanisch, in der Regel transversal erfolgen, während die SALMENTIS® Schallwellenmassage longitudinal erfolgt. Dank der schonenden und angenehmen Wirkungsweise ist das Verfahren auch für Schwerstkranke geeignet. Das Verfahren kann gut mit anderen Methoden kombiniert werden (z.B. Akupunktur).

Die Grenzen des Verfahrens bestehen, wie für physikalische Verfahren typisch, in der unspezifischen Wirkungsweise. Es ist selten eine zielgenaue Therapie möglich, der Therapieerfolg ist individuell, sowohl in der Vielfalt als auch im Grad der Linderung von Gesundheitsproblemen. Manche Wirkungen zeigen sich schon nach einer einzigen Anwendung (z.B. bei Spannungskopfschmerzen), andere erst nach mehrwöchigem Einsatz. Das SALMENTIS® Verfahren ist eher für die präventive, rehabilitative oder pflegende Medizin, weniger aber für die Akutmedizin geeignet.

ALLES LEBEN SCHWINGT UND KLINGT

Es gibt keine Materie, alles ist Schwingung.
MAX PLANCK

Seit mehr als 5000 Jahren weiß man um die positiven Effekte von Klängen und Schwingungen. Heute verbindet man diese uralten Kenntnisse mit modernster Technologie zum Wohle von Körper und Geist.
Dem Einsatz von Klängen liegt die Vorstellung der indischen Heilkunst zugrunde, wonach wir Menschen aus Klang erschaffen wurden und somit selbst Klang sind.
Die Entfremdung des Menschen von sich selbst sowie andere Faktoren können diesen natürlichen Einklang stören. In der fernöstlichen Heilkunst wusste man schon vor 5000 Jahren, dass man mit dem Einsatz von Tönen sowohl den Körper als auch den Geist wieder in einen Zustand der Harmonie zurückzuversetzen kann. Heute entdeckt die westliche Welt die positiven Effekte von Tönen und beginnt sie zum Wohle von im Körper und Geist einzusetzen. Klänge können Botenstoffe und Hormone wie Dopamin, Serotonin sowie Endorphine freisetzen. Sie können physische Schmerzen lindern und seelische Spannungszustände lösen. Darüber hinaus lässt sich in einer wissenschaftlichen Studie nachlesen, wonach bestimmte Töne die Ausschüttung von Melatonin begünstigen und so das Schlafverhalten verbessern. Andere Untersuchungen legen nahe, dass Töne das Nervensystem stimulieren und/oder entspannen können.

Christina Koller schreibt dazu Folgendes:
„NAHDA BRAHMA" – DIE WELT IST KLANG.

Das ist die hinduistische Vorstellung der Welt. Auch der Mensch ist aus Klang entstanden und harmonische Klänge können ihn dazu anregen, wieder in seine natürliche Harmonie und Ordnung zu kommen. (...) Klangmethoden haben aufgrund ihrer erstaunlichen, positiven Wir-kungen ihren Platz gefunden in der Therapie, der Pädagogik sowie den Heil- und Heilfachberufen. (...) Hören zählt zu den ersten Sinneserfahrungen, die ein Ungeborenes macht. Das Ohr ist das einzige Sinnesorgan, das bereits vor der Geburt ausgeprägt ist. Die Klangwirkung ist an eine Erinnerung gekoppelt, die weit vor der Entstehung kognitiver Denkprozesse liegt, darum wecken Klänge und Schwingungen ‚Erinnerungen an Geräusche im Mutterleib' und damit eine positive Regression in die Geborgenheit."
(Koller, Fachzeitschrift des Fachverbandes für Klang-Massage, Nr. 9/2014)

Von eigenen harmonischen Schwingungen abweichende Schwingungen manifestieren sich oft in Form von körperlichen Beschwerden, so Valentin Wille:
Befreit man die Zellen von diesen Störfaktoren, durch die Korrektur der Schwingungsfrequenz, ist eine Heilung erfolgt. Die richtige Frequenz ist der Schlüssel und führt zur Gesundheit. Denn in der DNS befindet sich der genetische Code der Frequenz.
Jede Zelle benötigt fortwährend Informationen, diese können durch Schwingungen übermittelt werden.
Wenn unser Energiefeld ausgeglichen bleibt, dann ist auch unser Immunsystem fähig, schädliche Einflüsse erfolgreich abzuwehren und wir bleiben gesund. Ziel ist es immer, die inneren Selbstheilungskräfte des Menschen zu aktivieren.
(Wille, Alternative Heilung – Heilung durch Schwingung,
https://de.linkedin.com/pulse/heilung-durch-Schwingungen-wille-valentin)

Die 20-minütige Behandlung auf der Akustikklangliege bietet jedoch mehr als Klang und Schwingung. Sie liefert auch vibrotaktile Reize, die einerseits über das Fühlen, über die Haut (Exterozeption), und andererseits über das Körperinnere (Interozeption), die Leitungskraft des Wassers, aus dem der Körper zu etwa 80 Prozent besteht, erfasst und neuropsychologisch verarbeitet werden. Dabei werden entsprechende Gehirnregionen angesprochen, im Besonderen:

- somatosensorischer Kortex
- extero- und interozeptive Informationen
- vorderer cingulärer Kortex
- Aufmerksamkeit, Wachheit
- vordere Insula (nicht dominante Hemisphäre)
- interozeptive Information

(nach: Rossi, Klangarbeit aus neuropsychologischer Sicht, 2010, S. 80/8)

Die wesentliche Wirkung ist vor allem die Entspannungsreaktion mit ihren umfassenden Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Atmung, das Zentralnervensystem mit einer Zunahme von Alpha- und Theta-Wellen und die Aktivierung parasympathischer Prozesse. Die psychologischen Ergebnisse sind: Gelassenheit, vermehrtes assoziatives Denken, Erhöhung der Wahrnehmungsfähigkeit für Außenreize, nach innen gerichtete Aufmerksamkeit und mentale Frische.

Die Wiederholung der Anwendung bewirkt einen Konditionierungseffekt, das heißt die Entspannungsreaktion stellt sich schneller und umfassender ein. Das hat zur Folge, dass stressbedingte Symptome wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen durch chronische Verspannungen, depressive Verstimmungen oder innere Unruhe sowie neuromuskuläre Blockaden abklingen können und damit eine bessere Durchblutung und eine Verbesserung der Stoffwechselfunktionen eintritt.

(Siehe Indikationen für die Klangliege im Anhang.)

Es liegt nahe, dass die Schallwellen und die rhythmischen Vibrationen Regenerations- und Reorganisationsprozesse anregen, wie sie in der Chronomedizin und -biologie beschrieben werden. Die Schwingungen und Klänge bewirken auch eine Art von „emotioneller Resonanz" mit sich selbst. Dieses gelungene Miteinander schüttet Botenstoffe aus, die die Gefühlslage verbessern.

MIT KLÄNGEN BESSER SCHLAFEN

Tatsächlich anerkennt heute sogar die moderne Schulmedizin den positiven Einfluss von Klängen auf Heilungsprozesse. Man vermutet, dass Klänge die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren, indem sie die Zellen zum Schwingen bringen.
Sie können zudem tiefe Entspannungszustände auslösen, in denen das Erkennen und Loslassen von Ängsten leichter fällt und sich neue Wege öffnen. Letztlich berühren Klänge auch die Seele. Sie kommt zur Ruhe und macht den Menschen für das Hineinhören in sich selbst bereit. Aus allen diesen und vielen weiteren Gründen nützt man Klänge bei vielen der im Anhang erwähnten Indikationen.

TAGESRHYTHMEN – LEISTUNGSTYPEN

Jeder Mensch hat seine Tagesleistungskurve und seine Hochleistungszeiten und Tiefs. Alleine schon die Freiheit, dann arbeiten zu können, wenn man leistungsfähig ist, und dann Pause machen zu können, wenn man Regeneration braucht, würde in Unternehmen enorm viel verändern. Aber Mittag ist, wenn die Kantine offen ist. So arbeiten die meisten Menschen gegen ihren Rhythmus und nicht im Rhythmus, also gegen die innere Natur.

DER WEG IN DIE KRANKHEIT: DIE VIER STADIEN DES ULTRADIANEN STRESSES

Der Weg in die Krankheit ist ein meist langer und schleichender Prozess der Unterdrückung unsere natürlichen Bedürfnisse.

Erstes STADIUM: das Übergehen der Signale für eine Pause oder auch das Überschreiten des Maßes „genug"

„Das MaB, GENUG'kann
man nicht ungestraft überschreiten."
WALDEFRIED PECHTL, BIOENERGETIKER

Folgen eines Überschreitens:
- Anhäufung von Stressabfallprodukten
- Energetische Ungleichgewichtszustände
- Keine seelische Verdauung

Zweites STADIUM: „high" von den eigenen Hormonen

Das für akute Gefahrensituationen gedachte Mobilisierungssystem von Energie wird zum Dauerzustand und zum Selbstbetrug. Alles wird auf eine Karte gesetzt und damit fehlt an anderen Stellen Energie. Reserven werden angezapft und abgebaut.
Anzeichen und Folgen:
- Stressbotenstoffe aktivieren Leistungsreserven
- Gefühl von neuer Kraft
- Erschöpfung und Schmerzen sind durch eigene Opiate betäubt
- Nicht mehr aufhören können
- Neigung zu weiteren Suchtmitteln wie Nikotin, Kaffee

Drittes STADIUM: an der Schwelle zur Funktionsstörung

Hier schleift sich der Dauerstress, symbolisch gesprochen das Höhentraining, ein und belastet einzelne Funktionskreisläufe. Es schlägt sich auf den Magen, den Schlaf etc.
Folgen:
- Funktionsstörungen, Mikro-Ausfällen (siehe Liste oben)
- Durchdrücken, Unterdrücken von Bedürfnissen
- Seelische Reserven schwinden, Abwehr wird schwach
- Verlust des Selbstwertgefühls, Insuffizienzgefühl
- „Die Räder drehen Vollgas durch."

Viertes STADIUM: Der Körper rebelliert

Die Funktionsstörung schleift sich ein, frisst sich fest und wird zum psychosomatischen Symptom (siehe Symptomenliste der AUVA im Anhang). Beispiele sind Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, Herzprobleme, Rückenschmerzen etc.

DER WEG IN DIE NEUE GESUNDHEIT

Wir sorgen uns um alles Mögliche,
aber nicht um das Heil unserer Seele.

Health is the dynamic movement along
the creative path to self-realisation.

Einer der Mangelzustände unserer Gesellschaft ist, dass GESUNDHEIT nicht definiert ist, sondern nur durch ihre Abwesenheit wahrgenommen wird. Darum haben wir Krankenkassen und keine Gesundheitskassen, Krankenhäuser und keine Gesundheitshäuser.
Daher ist jeder Mensch aufgefordert, sich sein eigenes Gesund-

heitsbild, seine eigene Gesundheitstheorie einschließlich der Gesundheitspraxis zu erarbeiten. Die drei wesentlichen Säulen sind hier natürlich ERNÄHRUNG, BEWEGUNG und BALANCE. Und die Basis von allem ist die gelebte Sinnlichkeit, denn:

Es hat keinen Sinn, den Sinn zu suchen,
wenn die Sinne nicht entfaltet sind.

Das bedeutet vor allem, zu lernen, den Kopf abzuschalten und mehr zum Körper zu gehen.

GESUNDHEITSMODELLE

Welche Gesundheit meinen wir?

Zur Orientierung zwei Modelle von Gesundheitsforschern:

1. Die sieben Aspekte ganzheitlicher Gesundheit

(nach: Nefiodow, Der sechste Kondratieff, Rhein-Sieg Verlag, 2001)

1) Stabiler Selbstwert
(= seelische Gesundheit, Krisen- & Stressmanagement)
Wertschätzende Kommunikation, Werte leben,
seelische Ungleichgewichtszustände, Kränkungen,
Konflikte bewältigen
Es ist nicht gleichgültig, wie es mir geht!

2) Positive Einstellung zum Körper
Körperintelligenz, Energiebehandlungen, Entspannung,
Ernährung, Bewegung
Kommt auch der Körper (das Maß „genug", Bedürfnisse,
Ruhe, Sinnlichkeit) auf sein Recht?

3) Freundschaft und soziale Beziehungen
Betriebliche Kommunikation, Teamleben
Wie gehen wir miteinander um?
Geht das gut – auf diese Weise?

4) Intakte Umwelt
Arbeitsraum, Umwelt im Betrieb, Wohnraum, Teamklima
Taugen unsere Arbeitsräume zum Arbeiten und
unsere Lebensräume zum Leben?

5) Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen
a. Arbeit, die fertig ist, lacht.
b. Der Mensch wird in seiner Umgebung.

6) Gesundheitskompetenz und Zugang
zur Gesundheitsversorgung
Habe ich Zeit und Raum für mich selbst, für meine
Gesundheitsaktivitäten und -bemühungen
und wer unterstützt mich dabei?

7) Lebenswerte Gegenwart und begründete Hoffnung
auf eine lebenswerte Zukunft
Daseinsberechtigung, Würde und Integrität sind Grundwerte.

2. Erlöstes Erwachsensein

(nach: Dahlke, Lebenskrisen als Entwicklungschancen, Goldmann, 2002)

Die Menschen werden nicht an dem Tage geboren,
an dem ihre Mutter sie zur Welt bringt,
sondern wenn das Leben sie zwingt,
sich selbst zur Welt zu bringen.
GABRIEL GARCIA MARQUEZ

Erlöstes Erwachsensein beinhaltet die grundsätzliche Bereitschaft,

- kindliche Heile-Welt-Vorstellungen aufzugeben,
- die frühen Versorgungsansprüche loszulassen,
- die Konsequenzen aus dem eigenen Handeln abzuschätzen und zu tragen, das heißt, die alltäglichen und die umfassenden Paktsituationen zu durchschauen,
- Verantwortungen für sich und andere zu übernehmen,
- die Umwelt als Spiegel zu begreifen, das heißt, das Projizieren aufzugeben,
- sein Leben am Heil statt am Wohl zu orientieren und
- sich im Lebensmuster des Mandalas einzuordnen.

Erlöstes Erwachsensein ist auch, die Lust

- zu wachsen und sich zu entwickeln,
- an Grenzen zu gehen und diese nötigenfalls zu überschreiten,
- seine Berufung zu suchen und anzunehmen,
- seinen eigenen unabhängigen Weg zu gehen,
- sich an der Tageshochform, dem Zenit des Lebens zu erfreuen und
- die eigene Reife zu genießen.

Erlöstes Erwachsensein beinhaltet bezüglich einer Partnerschaft die Bereitschaft,

- Einsatz für diese zu bringen: körperlich-materiell, seelisch, geistig,
- den Partner in guten wie in schlechten Zeiten als Spiegel zu sehen,
- durch Krisen zu gehen, statt den Partner zu wechseln,
- eine Beziehung zum Heil statt zum Wohl anzustreben
- und sich vom Ich zum Du zu entwickeln.

Wenn Sie das Thema näher interessiert, um Ihre eigene Gesundheit zu entwickeln, empfehlen wir **das Buch „Zielbilder seelischer Gesundheit“** vom Autor dieses Büches, Norbert Krennmair, erhältlich bei **www.edition-sip.at.**

SIP SELF INSTRUCTION PUBLISHING

krennmair@change2.at
Bezugsquelle: www.edition-sip.at
Gratis Download und Newsletter
www.rund-um-selbst-jetzt.at

Self it self(re)•(de)sign Werkstatt für Selbstkultur
Mag. Norbert Krennmair
www.rund-um-selbst-jetzt.at

WAS BRINGT'S? WAS KOST'S?

Die Akustikklangliege – eine Investition in die Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit oder: „Was bin ich mir wert?“

Nun, was kostet ein Urlaub für 2 Wochen? 2.000, 3.000, 4.000 Euro. Und er tut auch gut und der Erholungswert hält ein paar Wochen, vielleicht sogar ein paar Monate an. Doch sicherlich nicht ewig und vor allem lässt er sich nicht ständig wiederholen.

Die Akustikklangliege hingegen ist ein eigener Gesundheitsort, der Sie jeden Tag erfreuen kann, wenn Sie Freundschaft mit ihm schließen, ihn besuchen und mit ihm kommunizieren – und er kostet mit 20 % Rabatt 3.960 Euro oder auf zwei Jahre gedacht 1.980 im Jahr oder eben 165 Euro im Monat.

Eine Psychotherapie- bzw. Coaching-Sitzung bei Burn-out oder Psychosomatischen Erkrankungen in Folge chronischer Stressbelastungen – meist mehrmals im Monat nötig – kostet je 120 Euro. Warum also warten, bis die Seele oder der Kör-per Symptome entwickeln, um klar zu machen, dass Sie mehr auf sich selbst achten sollten?

„Man muss dem Körper Gutes tun,
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen."
CHRISTLICHE MYSTIKERIN

Was kostet ein Abo im Fitness-Center? 40 bis 60 Euro im Monat. Und wie oft wollen Sie sich nicht mehr zu noch einer Leistungseinheit überwinden, auch wenn sie gesund ist?

Ja, es ist richtig. Wir sind gewohnt, dass alles von der Krankenkasse bezahlt wird, aber machen erstens weniger und zweitens selten, was gesund erhält. Das ist eine persönliche Wertentscheidung.

Welche Mittelchen kaufen Sie sich in der Apotheke, um Ihre Stressbelastungen zu reduzieren? Was kostet einmal Essen gehen zu zweit?

Und wenn man die Kosten für SALMENTIS® teilt, mit PartnerIn, FreundIn oder anderen, dann kostet es vielleicht nochmals die Hälfte.

Also, es ist leider so, dass in unserem teils kranken Gesundheitssystem sehr viel für Dinge bezahlt wird, die nicht wirklich helfen, aber das werden wir nicht ändern. Die INVESTITION in die eigene GESUNDHEIT ist eine WERTENTSCHEIDUNG hin zur SELBSTVERANTWORTUNG, wenn man erkannt hat, dass es mit zunehmendem Alter nicht mehr anders geht. So kann man zwischendurch nachgeben oder eben warten, bis der Körper oder die Seele einen mit Symptomen dazu nötigt...

WICHTIG ist: Sie können ihren RUHEORT jeden TAG oder öfter genießen, um in Richtung Ihres potenziellen ENTWICKLUNGSZIELS „RUHE geben KÖNNEN" schnell zu erreichen, denn „Übung macht den Meister". Wie einer meiner wichtigsten Lehrer in der Körpertherapie, Waldefried Pechtl, oft sagte:

„Selbstständige Menschen üben."

Und wenn ich einen Schritt auf das Leben zugehe, dann hilft das Leben mit. In diesem Fall der ultradiane Heilprozess.
Die Forschung besagt, dass man ca. 60 Wiederholungen braucht (s.o.), um die eine Gewohnheit – diesen Wechsel zwischen TUN (90 bis 120 Minuten) und NICHT-TUN (20 Minuten Ruhe geben können) – zu verankern. Und dann können Sie die Liege trotzdem immer wieder zur Entspannung nutzen oder sie auch anderen Menschen zur Verfügung stellen – sie an ihrem RUHEORT teilhaben lassen.

UND WAS BRINGT DAS?

Wenn Sie es mit sich selbst ernst meinen, machen Sie einen Fortschritt in der aktiven Gesundheits- und Selbstkultur.
Sie haben einen neuen Rückzugsort, an dem sie vielleicht eher in Ruhe gelassen werden. Sie können jeden Tag oder gar mehrmals täglich eine Regenerationspause machen. Sie ersparen sich vielleicht den einen oder anderen erschöpften Abend und die Beziehungsprobleme, die damit einhergehen. Sie können nach einer Regenerationspause am Ende des Arbeitstages mit frischer Energie den Abend genießen. Sie schlafen besser. Sie sichern Ihre Gesundheit.

Im Detail hilft die Nutzung bei:

- Burn-out
- Erschöpfungszuständen
- depressiven Verstimmungen
- Rückenbeschwerden
- Verspannungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gelenks- und Atembeschwerden
- Neurodermitis
- Wechselbeschwerden
- Libidoverlust
- Rehabilitation

... und vielem mehr

DIE VIBROAKUSTIK KLANGLIEGE ZUR PSYCHOHYGIENE FÜR THERAPEUTEN SOWIE ZUR UNTERSTÜTZUNG THERAPEUTISCHER PROZESSE

Nach meiner langjährigen Erfahrung als Psychotherapeut und Arbeitspsychologe hat sich die Klangliege auch als NACHKLANG zu einer psychotherapeutischen Sitzung oder einem Burn-out-Coaching bewährt. Die zusätzliche RUHEZEIT bietet seelische Verdauung und Verankerung der Prozesserkenntnisse.

Die Klangliege kann also gut in das therapeutische Setting eingebaut werden, um zusätzliche gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen und die Klienten zu motivieren, PAUSEN im Alltag als wichtiger zu erachten.

salmentis® *Klangwellenliege*

SALMENTIS® powered by
7S Medical Wellness Products GmbH
a company of graceNT group

Waldeggstraße 126
4020 Linz, Österreich
Tel.: +43 (0)720/51 6919
www.salmentis.com

LITERATUREMPFEHLUNGEN

Manchmal kann man die Entspannungspause auch mit ein wenig Lektüre anreichern, obwohl wirkliches „RUHE geben“ besser ist. Hierzu ein paar Empfehlungen:

Croos-Müller, Claudia:
Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke.
München: Kösel 2015.

Krennmair, Norbert:
Aktive Kurzentspannung und Regeneration am Arbeitsplatz.
www.edition-sip.at

Rossi, Ernest und David Nimmons:
20 Minuten Pause. Wie Sie seelischen
und körperlichen Zusammenbruch verhindern können.
Paderborn: Junfermann 2001.

Krennmair, Norbert: Burn-out erkennen und gegensteuern.
www.edition-sip.at

Lauterbach, Matthias:
Gesundheitscoaching. Strategien und Methoden
für Fitness und Lebensbalance im Beruf.
Heidelberg: Carl Auer Verlag 2015.

Krennmair, Norbert: Der PAUSENmacherCOACH®.
www.edition-sip.at

Von Münchhausen, Marco:
Innere Stabilität. Was uns im bewegten Alltag Halt gibt.
Offenbach: Gabal 2017.

Krennmair, Norbert:
Energievoll leben – Anleitung zum Glück-lichsein.
www.edition-sip.at

Wilson, Paul:
Wege zur Ruhe. 100 Tricks und Techniken zur schnellen Entspannung.
Reinbek: Rororo 1996.

ANHANG

Indikationen und Kontraindikationen

SALMENTIS® gibt folgende Indikationen zum Einsatz der Klangliege an:

- Neurologische Erkrankungen wie Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Guillain-Barré-Syndrom
- Traumata von Gehirn oder Rückenmark, Wachkoma
- Degenerative Skeletterkrankungen
- Psychische und psychosomatische Erkrankungen
- Spannungskopfschmerzen
- Demenz
- Obstipation
- Chronische Atemwegserkrankungen und Beatmung
- Pneumonie, Kontraktur- und Thromboseprophylaxe

KONTRAINDIKATIONEN

- Herzschrittmacher, Defibrillatoren
- Medikamentös nicht kompensierte Anfallsleiden

SYMPTOMLISTE BURN-OUT AUVA

- Müdigkeit, Mattigkeit, Energielosigkeit etc.
- Burn-out-Symptome (Erschöpfung, Sinnlosigkeitsgefühle, Abstumpfung)
- Nervosität, Reizbarkeit, Spannungsgefühle
- Aggressionsgefühle, Überempfindlichkeit
- Depressive Stimmungen, Niedergeschlagenheit
- Schlafstörungen, Albträume
- Kopfschmerzen, Migräne
- Muskelverspannungen

- Schmerzen im Nacken, im Rücken, in den Gelenken
- Kurzatmigkeit, Luftnot, Halsschmerzen, Würgegefühle
- Appetitstörungen, Verdauungsprobleme
- Magenschmerzen, Sodbrennen, Erbrechen
- Stuhlprobleme
- Häufige Infektionen
- Sexuelle Lustlosigkeit, Impotenz
- Menstruationsbeschwerden (Frauen)
- Hautveränderungen (raue Haut, Ekzeme, Juckreiz etc.)
- Schwindelanfälle
- Starkes Schwitzen
- Überempfindlichkeit gegen Hitze oder Kälte
- Bluthochdruck
- Herzklopfen, Herzjagen
- Engegefühl in der Brust, Ziehen oder Stiche in der Brust
- Diagnostizierte Erkrankungen
  (Magengeschwür, Herzinfarkt, Asthma etc.)

DER CIRCADIANE TAGESRHYTHMUS

„Mische Tun und Nicht-Tun,
dann lebst du in Freude."

Entwickeln Sie aus den folgenden drei Modellen Ihr eigenes Ideal-Konzept für Ihre Tagesgestaltung entsprechend Ihren Erfahrungen und Möglichkeiten. (Lücken sind nach Belieben mit Aktivitäten, Aufgaben etc. zu füllen.)

MODELL A – TAGESDAUER: 03:30 – 20:30

Nach den alten Erfahrungen der natürlichen Mitternacht um 03:00 Uhr, wo viele Menschen erwachen, aber es sich nicht erlauben.
03:30–05:00: Leerraum für das, was aus der Nacht entsteht, nicht ganz weg, nicht ganz da (Kreativität, Inspiration, Alpha Zustand)

05:00–05:30: ((.....))

05:30–07:00: 1. Arbeitseinheit:
kreatives Schaffen, Arbeit am eigenen Werk, schöpferisch sein oder nochmals Schlafen/Dösen

07:00–07:30: Frühstück, soziale Einordnung, Abstimmungen

07:30–08:30: Anreise zur Arbeit, Vorbereitung auf den Tag

08:30–09:00: ((.....))

09:00–10:30: 2. Arbeitseinheit:
wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

10:30–11:00: ((.....))

11:00–12:30: 3. Arbeitseinheit

12:30–14:00: Mittagspause, Essen, 20 Minuten Pause

14:00–15:30: 4. Arbeitseinheit

15:30–16:00: Aktive Regeneration: Klangliege

16:30–17:00: 5. Arbeitseinheit

17:30–18:00: ((.....))

18:30–20:00: 6. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit, Selbst-zeit

20:00–20:30: ((...Tagesreflexion, Lesen, Ausklang...))

20:30 – 03:30: NACHTRUHE, 6 Stunden

MODELL B – TAGESDAUER: 05:00–22:00
Morgenstund hat Gold im Mund.

05:00–06:30: Leerraum für das, was aus der Nacht entsteht, nicht ganz weg, nicht ganz da (Kreativität, Inspiration, Al-pha Zustand).

06:30 – 07:00: ((.....))

07:00–08:30: Frühstück, Anfahrt Arbeit oder 1. Arbeitseinheit: kreatives Schaffen, Arbeit am eigenen Werk, schöpferisch sein oder nochmals Schlafen/Dösen.

08:30–09:00: ((...Installieren, in die Gänge Kommen...))

09:00–10:30: 2. Arbeitseinheit: Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

10:30–11:00: ((.....))

11:00–12:30: 3. Arbeitseinheit

12:30–14:00: Mittagspause, Essen, 20 Minuten Pause

14:00–15:30: 4. Arbeitseinheit

15:30–16:00: Aktive Regeneration: Klangliege
16:30–17:00: 5. Arbeitseinheit

17:30–18:00: ((.....))

18:30–20:00: 6. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit, Selbst-zeit

20:00–20:30: ((.....))

20:30–22:00: 7. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit, Selbst-zeit

22:00–05:00: NACHTRUHE, 7 Stunden

MODELL C – TAGESDAUER: 06:30–23:00
MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND.

06:30–8:00: Morgenrituale gemischt mit Beziehung/Familie (Anreise zur Arbeit)

08:00–09:30: ((.....))

09:30–11:00: 1. Arbeitseinheit:
Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

11:00–11:30: ((.....))

11:30-13:00: 2. Arbeitseinheit:
Wichtiges zuerst, Produktivität in Zielerreichung

13:00–14:00: Mittagspause, Essen, 20 Minuten Pause

14:00–15:30: 3. Arbeitseinheit

15:30–16:00: ((.....KLANGLIEGE.....))

16:00–17:30: 4. Arbeitseinheit

17:30 – 18:00: Tagesabschluss, Nachbereitung, Vorbereitung

18:30–20:00: 5. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit

20:00–20:30: ((.....))

20:30–21:00: 6. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit
21:00–21:30: ((.....))

21:30–23:00: 7. Arbeitseinheit:
Freizeit, Beziehungszeit, Selbstzeit

23:00–06:30: NACHTRUHE, 7.5 Stunden

LEBENSPROFIS

Das Leben ist der Rahmen für die Arbeit.

1.
Lebensprofis beschränken ihre Arbeitszeit,
um Zeit für das Leben zu haben.
„In der Zeit, in der du keine Zeit hast,
ist alle Zeit der Welt."

2.
Lebensprofis wissen, dass das Leben Vielfalt braucht.
Siehaben unterschiedliche Interessen und Möglichkeiten,
ihr Leben mit Sinn zu füllen.
„Es hat keinen Sinn, den Sinn zu suchen,
wenn die Sinne nicht entfaltet sind."

3.
Lebensprofis wissen, dass es nicht möglich ist,
alles auf einmal in Erfahrung zu bringen.
Sie machen eine Sache ganz und gar.
„Der König macht nur einen Schritt.
Er denkt nicht weiter, als er handeln kann."

4.
Lebensprofis wissen, dass es besser ist, öfters NEIN zu sagen,
denn man kann dann immer noch JA sagen,
aber macht keine falschen Versprechungen.

5.
Lebensprofis sind achtsam und präsent.
Sie denken nicht weiter, als sie handeln können.

6.
Lebensprofis wissen,
dass sie selbst für ihre Lebensqualität verantwortlich sind.
Sie bringen Pflicht und Kür in ein Gleichgewicht.

7.
Lebensprofis sind sich selbst wichtig.
Sie wissen, dass sie nur gut für andere sorgen können,
wenn sie erst für sich selbst sorgen.
„Ein Selbst, das nicht auf sich selbst schaut,
ist ein selbstloses Selbst."

8.
Lebensprofis finden ein Gleichgewicht zwischen
Tun und Lassen.
Sie sind Unternehmer und Unterlasser.
Sie wissen, dass es für alles den richtigen Zeitpunkt gibt.
„Wenn wir das loslassen, was wir nicht halten können,
haben wir das, was wir besitzen."

9.
Lebensprofis leben ihren inneren Reichtum.
Sie sind reich an Erfolg, füllen ihre Zeit mit Sinn,
lieben Entspannung, Zeit für Reflexion,
geben und nehmen Anerkennung und haben
Mitgefühl im Austausch mit anderen Menschen.
„Ich habe mich für ein Leben in Reichtum entschieden.
Wann immer ich will, lasse ich mich vom Boden tragen
oder nehme ein Bad in der Stille."

10.
Lebensprofis wissen um die Bereicherung durch Nutzloses,
Verrücktes, Unsinniges, und lassen sich mal treiben,
pflegen das Nichts-Tun, sind kreativ und künstlerisch produktiv.

11.
Lebensprofis lassen sich etwas geben, nehmen von anderen,
vom Leben an, sie lernen und genießen Liebe und
Geborgenheit und schätzen Freundschaft.

NEUN KRAFTQUELLEN ZUR STÄRKUNG DER RESILIENZ

1. KÖRPERINTELLIGENZ
   a. Entspannung, Bewegung, Ausgleich
   b. Körperübungen
2. MEDITATION, ÜBUNGSFELDER
   a. Eine Sache machen
   b. Verbindung von Verstand und Körper
3. DIE MUSEN
   a. Musik mit Rhythmus, Klang, Schwingung
   b. Schönheit
4. NATURBEGEGNUNG
   a. In der Natur zu gehen ist mehr Bewegung in der Zeit, als am Asphalt zu gehen.
   b. Frische Luft
   c. Mehr sinnliche Eindrücke
5. HUMOR, LACHEN
   a. Lachen ist die beste Medizin.
   b. Lachen entspannt.
6. CHANGE – PERSPEKTIVENWECHSEL
   a. Umdenken
   b. Reframing – Umdenken
   c. Ortswechsel
   d. Eine andere Art und Weise zu tun, zu sein
7. WERTE LEBEN
   a. Wertvolle Lebensgestaltung
   b. Zeit und Raum für das, was mir wichtig ist
8. ACHTSAMKEIT, PRÄSENZ
   a. Die Schlüsseltechnologie in der Überflussgesellschaft
   b. Hier und jetzt leben
9. ORDNUNG (innere, äußere)
   a. Ordnung ist das halbe Leben.
   b. Innere Klarheit

ÜBER DIE AUTOREN

Mag. Norbert KRENNMAIR

Tel.: 0699/15552555
E-Mail: krennmair@change2.at
PRAXISORTE für arbeitspsychologische Beratung, Psychotherapie, Coaching
(hier können Sie die Klangliege testen!): Wels, Schubertstraße 9 oder Linz, Pfarrgasse 1

www.change2.at
www.burnout-coaching.net
www.edition-sip.at
www.rund-um-selbst-jetzt.at

Jg. 1961, arbeitet in Wels/Linz als Wirtschafts-, Arbeitspsychologe und Psychotherapeut, Organisationsberater, Managementtrainer und Gesundheitscoach, Lektor und mehr-facher Sachbuchautor. Gründer bzw. Geschäftsführer von mehreren Beratungsstellen („change2", „self it®" - SBZ StressBeratungsZentrum, ADZ Arbeitspsychologische DienstLeistungsZentren Wels, Linz).
Tätig in der Aus- und Weiterbildung von Organisationsberatern und Führungskräften, Burn-out-Präventionstrainern, als Arbeitspsychologe und Personal Coach. Seine Forschungsinteressen sind Humor, Positive Psychologie, Resilienz.

DERZEITIGE TÄTIGKEITEN:

- Arbeitspsychologenverträge für OÖ Betriebe
- Freie Praxis als Psychotherapeut und Coach (Wels, Linz)
- Gesundheitsseminare für verschiedene Unternehmen
- Herausgeber und Sachbuchautor
- Geschäftsführer der EDITION SIP self instruction publi-shing – Bücher für das gesunde Seelenleben aus der Praxis für die Praxis und der Gesundheitsberaterfirma change 2 different solutions
- Universitätslektor an der UMIT health and life sciences university

Prim. Dr. Olaf ROSSIWALL

E-Mail: o.rossiwall@pgh.at
LEITUNG des Instituts für Psychosomatik,
Psychotherapie und Gesundheitsbildung
an der EMCO Privatklinik

EMCO PRIVATKLINIK
Martin-Hell-Straße 7-9
A-5422 Bad Dürrnberg/Salzburg
Tel.: +43 6245 790 430
Fax: +43 6245 790 438

Dr. Olaf Rossiwall studierte Humanmedizin an der Medizinischen Universität Wien und Graz und promovierte im Jahr 1983. Psychotherapieausbildung überwiegend am C.G.Jung Institut in Zürich. Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Neurologie in Wien, Vorarlberg und der Schweiz. Von 1994 bis 1997 als Oberarzt an der Christian Doppler Klinik in Salzburg tätig. Seit 1997 Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsbildung an der EMCO Privatklinik in Bad Dürnberg/Salzburg. Mitglied der Österreichischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, der Österr. Ges. für Neurologie, der Österr. Schmerzgesellschaft, der Ges. für Psychosomatik in Salzburg sowie der International Society for the Study of Personality Disorders.

DERZEITIGE TÄTIGKEITEN:

- Leiter des Instituts für Psychosomatik, Psychotherapie und Gesundheitsbildung an der EMCO Privatklinik
- Obmann des Vereins „Laube“
- Alleingesellschafter der „Laube GmbH für sozialpsychiatrische Aktivitäten“
- Mitarbeiter bei AVOS, Arbeitskreis für Vorsorgemedizin des Bundeslandes Salzburg
- Fachärztlicher Leiter des Demenzprojekts Tennengau

„DAS SAGEN ÄRZTE“ ÜBER DIE KLANGWELLENLIEGE

„Die Klangwellen Behandlung bietet eine optimale Möglichkeit bestehende Blockaden und Verspannungen zu lösen, zum Beispiel im Rückenbereich und unterstütz optimal in der Schmerztherapie, besonders in Kombination mit der Akupunktur.
Postoperativ kann durch die Klangwellenliege/-matte eine Anregung des lymphatischen Systems und damit Vitalisierung, verbesserte Durchblutung und damit raschere Heilung von betroffenen Körperregionen stattfinden. Auch eine kürzere Regenerationsphase und eine Senkung der Herzfrequenzvariabilität nach körperlichen Belastungen und in Stresssituationen konnte beobachtet werden.“
Dr. med. Andrea Vincenzo Braga,
Facharzt für Chirurgie, Allgemeinarzt, Schmerztherapeut, Akupunkteur und approbierter Notfall Mediziner.

„Ich beschäftige mich seit einigen Jahren mit verschiedenen Klangmethoden- und Frequenzbehandlungen. Meine Erfahrung mit der Klangwellenliege zeigt, dass die körpereigenen Frequenzen für den Patienten deutlich spürbar werden. Die pulsierenden Wellen üben einen positiven Einfluss auf Physis und Psyche aus.“
Dr. med. univ. Katharina Rubi-Klein
Ärztin für Allgermein- und Ganzheitliche Medizin

„Die Klangwellenliege führt zu einer Tiefenentspannung und Vitalisierung, die in dieser Form neu ist. Die Wellen fördern die Bereitschaft, harmonisierende Einflüsse auf den Körper sowie die Psyche einwirken zu lassen und mit dem Körper zu hören.“
Dr. Carl Heinz Ullrich
Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

salmentis® *Klangwellenliege*

salmentis® *Klangwellenliege*

SALMENTIS® powered by
7S Medical Wellness Products GmbH
a company of graceNT group

Waldeggstraße 126
4020 Linz, Österreich
Tel.: +43 (0)720/51 6919
www.salmentis.com