

# ColorSound Balancing

## Wohlfühlen im eigenen Körper

Farben und Klänge haben viel gemeinsam: Beide wirken nicht nur auf Auge und Ohr, sondern gleichzeitig auch auf den gesamten Körper unter Umgehung der spezifischen Sinnesorgane. Darüber hinaus sind Farben wie auch Musik die Sprache der menschlichen Emotionen, allerdings werden sie in der ganzheitlichen Medizin oft nur noch als Surrogate verwendet, also nicht das sichtbare farbige Licht und der hörbare und fühlbare Ton, sondern deren elektronisch aufbereitete Signaläquivalente, die radionisch oder elektromagnetisch eingekoppelt werden. Dabei wird jedoch auf einen fundamentalen Aspekt verzichtet, denn sensorisch und körperlich wahrnehmbare Farben und Klänge bilden von Anfang an einen wesentlichen Anteil an unserer Weltverfälschung. Da jedoch unsere Umwelt diese Reizqualitäten oftmals nur noch in verfälschter bzw. chaotischer Form bereithält, kommt es zu einer zunehmenden sinnlichen Entkopplung, das Bewusstsein vieler Menschen zieht sich mehr und mehr aus dem Körper zurück, was besonders bei chronischen Erkrankungen beobachtet werden kann. Dadurch werden wichtige Signale aus der Körpersphäre in den neuronalen Filtersystemen des ZNS zurückgehalten und treten somit nicht mehr ins Bewusstsein, was durch konventionelle symptomatische Therapiemethoden meist noch unterstützt wird. Wirkliche Heilung kann sich jedoch nur unter Einbeziehung des Bewusstseins im Sinne einer Reprogrammierung der Beziehungen zwischen Körper, Seele und Geist vollziehen.

### Synergetische Methoden

Das ColorSound Balancing (CSB) verbindet die systemische Anwendung von Farblicht und Musik mit Elementen der CranioSacral-Therapie und der F.M.-Alexandertechnik zu einer ganzheitlichen Therapiestrategie, die auf verschiedenen Ebenen des Körpers zur Wirkung kommt (siehe Tabelle 1).

Die Spektr-Chrom-Methode wirkt über Resonanzvorgänge stoffwechselregulierend auf der Ebene von Zellen und Grundsubstanz, wohingegen die systemische Anwendung von Musik auf die Funktion der rhythmischen Transport- und Verteilungselemente des Herz-Kreislauf-Systems (nach G. Hildebrandt) Einfluss nimmt. Sowohl die F.M.-Alexandertechnik als auch die CranioSacral-Therapie sind Be-Handlungsmethoden, die auf eine Harmonisierung und verbesserte Koordination in den bindegewebigen und muskulo-skelettalen Kompartimenten des Körpers abzielen.

### Sinnesorgan Haut

Bei allen vier Techniken spielt die Haut als Schnittstelle der Signalübertragung eine zentrale Rolle, nicht nur als Eintrittspforte für Farben und Klänge, sondern auch als Sender und Empfänger von kohärenter Strahlung, die bei körperorientierten Be-Handlungen ausgetauscht wird. Der gezielte therapeutische Einsatz der Hände führt zu subtilen Resonanzvorgängen im Schwingungsfeld des Körpers, was schon bei „einfachem“ Handauflegen beobachtbar ist. Beim Menschen ist die Haut mit ca. zwei Quadratmetern Fläche und einer Masse von etwa zehn bis zwölf Kilogramm das größte Sinnesorgan. Sie ist für verschiedene physikalische Signalqualitäten wie Licht, Farben, Wärme, Kälte, UV-Strahlung, Vibrationen, Druck sowie für chemische Reize empfänglich. Man findet in der Haut eine Reihe verschiedener Mechanorezeptoren, die für die Oberflächensensibilität zuständig sind.

### Das Besondere an diesem über den ganzen Körper verteilten Rezeptorsystem ist nicht nur die räumliche, sondern auch die zeitliche Omnipräsenz:

Während Auge und Ohr teilweise oder ganz abgeschaltet werden können (z. B. im Schlaf), ist das haptische System immer aktiv. Wenn die Haut in adäquater Weise stimuliert wird, führt dies nicht nur zu Wohlbefinden und Entspannung, sondern auch zu signifikanten Veränderungen auf hormoneller Ebene, so wird z. B. die Konzentration von Stresshormonen reduziert und das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet.

### Die Hierarchie der Sinnesorgane

Auge und Ohr dominieren unsere Wahrnehmung in immer stärkerem Maße, was die restlichen Sinne mehr und mehr zu überlagern droht. Wenn man die Sinne in hierarchischer Weise anordnet, steht das Auge ganz oben, danach kommt das Ohr, und darunter stehen die Nahsinne der Haut und Propriozeption.

Die Abbildung 1 zeigt auf der linken Seite einen blauen Balken, der die Verlässlichkeit oder Signaltroue der jeweils vermittelten Sinneswahrnehmung angibt: Das Auge steht als hochentwickeltes Sinnesorgan zwar an oberster Position, gehört aber zu der Gruppe der Rezeptorsysteme auf der Basis von sekundären Sinneszellen, bei denen die letztendliche Wahrnehmung mit der ursprünglichen Reizempfindung nur noch sehr wenig zu tun hat, die Signaltroue ist somit niedrig. Beispiele für diese Aussage sind die vielfältigen optischen Täuschungen, die man auf Grund des komplexen Zusammenspiels von Auge und Gehirn hervorrufen kann. Ähnliches gilt in abgeschwächten Maße auch für das Ohr, wohingegen der Tastsinn, der in der Abbildung durch ein Pacini'sches Tastkörperchen symbolisiert wird, auf primären Sinneszellen basiert, die die Besonderheit haben, dass die Nervenimpulse, die von ihnen ausgehen, nicht mehr verändert, sondern 1:1 ins Gehirn weitergeleitet werden. So wird beispielsweise eine Vibration auf der Haut mit einer Frequenz von 100 Hz in eine Salve von Aktionspotentialen umgewandelt, die mit der identischen Frequenz von 100 Hz in der Empfangsstelle des Gehirns für die Oberflächensensibilität, dem Gyrus postcentralis, eintreffen.

Tab. 1: Behandlungs-Module des ColorSound Balancing für eine ganzheitliche Therapie

Methode	Prinzip	Ziel	Wirkort
Spektr-Chrom	Resonanz auf Zellebene	Stoffwechsel	Zellen, Grundsubstanz
Musik und Klang	Resonanz auf Körperebene	Durchblutung	Organe, Herz-Kreislauf
AlexanderTechnik	Lösung von Blockaden im Bewegungsapparat	Koordination	Muskulatur
CranioSacral	Lösung von Blockaden in Bindegewebe	Informationsfluss	Bindegewebe

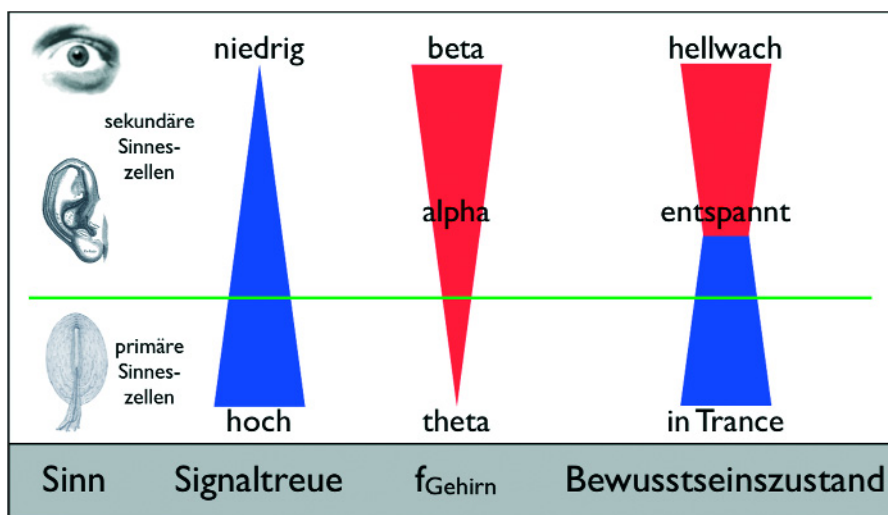


Abb. 1: Hierarchie der Wahrnehmung

Während die Signale aus Auge und Ohr eine mehr oder weniger starke Verwandlung erfahren, kann die Haut unmittelbare Empfindungen liefern, was einer hohen Signaltrue entspricht.

Der rote Balken in der Mitte zeigt die bevorzugte „Prozessortaktung“, also die Hirnwellenfrequenzbereiche ( $f_{\text{Gehirn}}$ ), die den jeweiligen Sinnesorgandominanzen zugeordnet werden können. Ist das Auge aktiv, so arbeitet das Gehirn im beta-Bereich, das entspricht Frequenzen zwischen 16 und 32 Hz. In den alpha-Hirnwellenbereich (8-16 Hz) gelangt man durch

Schließen der Augen, was mit einem Shift der Wahrnehmung in den auditiven Bereich einhergeht, der von einer Entspannung begleitet ist.

Auf der rechten Seite der Abbildung ist der assoziierte Wachbewusstseinszustand dargestellt. Im Trancezustand ist oft auch die auditive Wahrnehmung reduziert: Die Patienten sind so entspannt, dass sie ihre eigenen Atemgeräusche nicht mehr wahrnehmen, wodurch der Eindruck entstehen kann, sie würden schlafen. Nach der Behandlung geben sie jedoch meist an, zu jedem Zeitpunkt der Behandlung mental präsent und wach gewesen zu sein.

## Das therapeutische Resonanzfeld

Vor mittlerweile 14 Jahren waren wir bei einem Workshop zum Thema Musik, Resonanz und Gehirn Zeugen eines faszinierenden Phänomens: Günter Haffelder vom Institut für Kommunikation und Gehirnforschung in Stuttgart, ein Experte für EEG-Spektralanalysen, hatte zwei Teilnehmer mit EEG-Elektroden verkabelt, um simultane Messungen während einer CranioSacral-Session zu machen, also

## Die einzelnen Komponenten

### Die Spektro-Chrom-Methode nach Dinshah

Die Farblicht-Methode nach Dinshah P. Ghadiali arbeitet mit der großflächigen Bestrahlung der Haut und wird seit über einhundert Jahren erfolgreich angewendet. Durch Forschungsergebnisse aus verschiedenen Bereichen moderner Wissenschaft werden die Erfahrungen von Spektro-Chrom-Therapeuten in den letzten Jahren immer öfter bestätigt, selbst die NASA forscht seit geraumer Zeit über die Wirkung von farbigem Licht. Spektro-Chrom-Farben werden idealerweise mit an Gleichstrom betriebenen Glühlampen erzeugt, vor die spezielle Filter gesetzt werden. Die Methode ist leicht anzuwenden und kann auch mit einfachen Mitteln durchgeführt werden.

### Körperklang und Musiktherapie

Heilung mit Klängen und Farben hat eine uralte Tradition. In allen Kulturen spielen Klänge, Musik und Rhythmen eine wichtige Rolle, sie werden z. B. benutzt, um über die Sinne als Eintrittspforten tranceartige Zustände und veränderte Bewusstseinszustände zu erreichen. Diese wiederum sind der Schlüssel zu Einsicht und Veränderung im Sinne einer Anpassung an sich ständig wandelnde Lebensbedingungen. Wirken Klänge auf den gesamten Körper ein, verstärken sich diese Effekte noch erheblich, da die Impulse nicht nur über das Ohr, sondern auch

über den Tastsinn, der in Form spezifischer Sinneszellen über den gesamten Körper verteilt ist, aufgenommen werden. Die Haut mit ihren Millionen von Mechanosensoren ist das größte Sinnesorgan des Menschen und bildet die Schnittstelle zu unserer Umwelt. Die Haut kann sowohl Stress als auch höchstes Wohlbefinden vermitteln, je nachdem, wie sie stimuliert wird. Schall und Vibrationen sind maßgeschneiderte Reize, um über die Haut Impulse zu setzen, die die Integrität von Körper, Seele und Geist fördern.

### F.M.-Alexandertechnik

Wir bekommen z. B. viele Ratschläge für „richtiges Sitzen“, aber trotz aller Bemühungen können wir sie nicht dauerhaft umsetzen. Neuere Untersuchungen konnten sogar zeigen, dass z. B. die verbale Aufforderung von Kindern, „gerade“ zu sitzen, langfristig das genaue Gegenteil bewirkt. Der Unterricht in Alexandertechnik weist einen Weg aus diesem Dilemma. Hier kann jeder einen besseren Umgang mit sich selbst (wieder-)erlernen. Die Alexandertechnik ist eine Gebrauchsanweisung für den Alltag – Hilfe zur Selbsthilfe. Eine mühelose, aufrechte Haltung, fließende, leichte Bewegungen und mehr Lebensfreude sind die Folge. Eine zentrale Erkenntnis von Frederick Matthias Alexander, dem Begründer dieser Methode, war, dass es fast unmöglich ist, Hinweise zur Optimierung der Körperdynamik und Positionierung verbal zu vermitteln. Außerdem ist es ein schwieriges

Unterfangen, sich den idealen „Gebrauch des Selbst“ eigenständig und ohne externe Hilfestellung anzueignen. Er entwickelte daher eine Technik, die durch sanfte Berührungen in Kombination mit ausgewählten, klaren Formulierungen eine behutsame Reprogrammierung der Selbstwahrnehmung und des Körpergebrauchs ermöglicht.

### CranioSacral-Therapie

Atem der Seele – so wurde der CranioSacral-Rhythmus einmal treffend beschrieben. Es handelt sich hierbei um eine Art Puls, der jedoch langsamer als Herzfrequenz oder Atmung ist. Normalerweise ist dieser „Atem der Seele“ in jedem Körperteil vorhanden und vom Therapeuten spürbar. Jede Verletzung von Körper oder Seele hinterlässt „energetische Narben“ in diesem System, erzeugt also Bereiche, in denen das Pulsieren eingeschränkt oder nicht mehr vorhanden ist. Durch sanfte Berührungen wird Kontakt mit dem individuellen Rhythmus aufgenommen und dieser korrigiert. Da jeder Druck immer auch Gegendruck (oder Abwehrreaktionen) erzeugt, kommt bei den therapeutischen Handgriffen kaum Kraft zum Einsatz, die Therapeutenhände „lauschen“ gewissermaßen darauf, was der Körper des Klienten „erzählt“, anstatt Fremdimpulse zu setzen, wie dies z. B. bei den meisten Massagetechniken geschieht.



### Doris Wunsch

ist Lehrerin für F. M.-Alexandertechnik und arbeitet seit über 10 Jahren mit den Elementen des ColorSound Balancing.



### Alexander Wunsch

ist Humanmediziner und Experte auf dem Gebiet der Schwingungsmedizin. Er verfügt über langjährige Erfahrung mit der therapeutischen Anwendung von Licht und Klang und ist Präsident der International Light Association.

#### Kontakt:

Bergheimer Straße 116, D-69115 Heidelberg  
www.alexanderwunsch.de

gleichzeitig bei der Patientin und dem Therapeuten. Kurz nach Beginn der Sitzung konnten wir deutlich sehen, wie die Gehirnströme des Therapeuten in den theta-Frequenzbereich übergangen, der schon oft als der Frequenzbereich der Heiler bezeichnet wurde. Was uns jedoch überraschte, war die für alle Anwesenden beobachtbare Tatsache, dass die Kurven der Patientin ohne wesentliche Zeitverzögerung ebenfalls in den theta-Bereich folgten – wir hatten einen therapeutischen Resonanzvorgang in der Einschwingphase live miterlebt! Das Phänomen der therapeutischen Re-

sonanzkopplung kennen viele Körpertherapeuten aus eigener Erfahrung, obwohl es sich dabei normalerweise um einen schwer objektivierbaren Vorgang handelt. Wer häufig mit schwerkranken Patienten zu tun hat, kennt meist auch die negativen Aspekte intensiver Körperarbeit wie z. B. Erschöpfung und das Gefühl, energetisch ausgesaugt zu werden, besonders in Phasen, in denen man selbst nicht auf der Höhe der Leistungsfähigkeit ist. Die Module des ColorSound Balancing sind darauf ausgerichtet, ideale Bedingungen für therapeutische Interaktionen zu schaffen, indem sie gezielt mit dem therapeutischen Resonanzfeld arbeiten, das jedoch von Farben und Musik als gemeinsam zugänglichem „Erlebnisraum“ bereitgestellt wird, also nicht vom Therapeuten erzeugt, sondern lediglich moduliert und im Körper des Patienten gelenkt wird.

### Fazit

Beim ColorSound Balancing kommen Elemente der F.M.-Alexandertechnik sowie der CranioSacral-Therapie zum Einsatz und bilden ein

harmonisches Ganzes mit den angenehmen und regulierenden Impulsen von Farben und Musik. Durch die Schaffung eines gemeinsamen körperlich-seelischen Erlebnisraumes wird die Induktion tiefer Entspannung erleichtert, in der die Be-Handlung wieder zu einem zentralen Aspekt der therapeutischen Vorgehensweise werden kann. Die heilende Kraft der Hände ist zwar schon immer ein wichtiges Instrument in der Heilkunde gewesen, aber erst jetzt, im Zeitalter der Biophotonenforschung, gibt es erste Ansätze einer wissenschaftlich fundierten Erklärung der komplexen Vorgänge, die sich bei einer Behandlung ereignen, was eine Rückbesinnung auf das vorhandene Potenzial bewirken kann, welches eigentlich jedem von uns gegeben ist. Wohlfühlen im eigenen Körper – das ist nicht nur für chronisch Kranke ein erstrebenswertes Ziel, sondern auch für die Therapeuten und Helfer, die selbst oft durch Dauerstress und große Belastungen geplagt sind, daher wird bei jeder Behandlung auch ein besonderes Gewicht auf die Selbstbeobachtung sowie die Selbsterfahrung gelegt, denn nur was man aus eigenem Erleben kennt, kann man auch adäquat weitergeben und anwenden. Wer als Therapeut bei einer Be-Handlung verspannt und gestresst ist, riskiert es, auch diese Informationen auf die Patienten zu übertragen, da sich beide Seiten ja in einem gemeinsamen Resonanzfeld befinden.

