

## **Lesegeschwindigkeit bestimmen : Zeit stoppen!**

### **Alpha-Zustand: Finden Sie in Sekundenschnelle zu Ruhe und innerer Entspannung**

Stress und eine permanente Geräuschkulisse sorgen dafür, dass Sie sich nie wirklich entspannen können. Selbst abends im Bett gehen Ihnen noch 1.000 Gedanken durch den Kopf, die Sie gerne abstellen würden – aber nicht können. Ich möchte Ihnen Gebrauchsanweisungen an die Hand geben, mit denen Sie diesen inneren Dialog unterbrechen und erfahren, was völlige Entspannung bedeuten kann. Um sich völlig zu entspannen, genügt es nicht, dass Sie sich einfach hinsetzen und die Augen schließen. Dann werden Sie immer noch genügend Sinneseindrücke von Ihrer Umwelt mitbekommen, die Sie daran hindern, sich zu sammeln. Eine wirkliche Entspannung erlangt Ihr Körper nur in der Tiefschlaf-Phase. In dieser Zeit kann er sich entspannen, aber auch regenerieren und neue Kräfte für den Alltag sammeln.

Sie können sich aber auch in einen dem Tiefschlaf ähnlichen Zustand versetzen, den so genannten Alpha-Zustand. So bezeichnen wir Mediziner eine bestimmte Breite der Hirnströme. Wenn sich diese Ströme in einer Frequenz zwischen 8 und 13 Hertz bewegen, dann sind Sie zwar noch geistig klar, aber in völliger Ruhe. Nur dieser „Tiefschlaf im Alltag“ ermöglicht es Ihnen, sich so zu entspannen und Ihre Kräfte zu bündeln, dass Sie anschließend Informationen leichter aufnehmen und verarbeiten, aber auch kreativer und geistig leistungsfähiger sind als vorher.

Sie haben sich sicher schon einmal in diesem Zustand befunden: Es ist der gleiche, in den Sie sich versetzen, wenn Sie mit offenen Augen träumen. Zwar können Sie sich auch mit autogenem Training oder Yoga entspannen, aber dabei müssen Sie immer „denken“: Ihr Gehirn ist also ständig in Bewegung. Das ist beim Alpha-Zustand nicht der Fall – daher ist er meine Lieblings-Entspannungsmethode.

Auf Kommando tagzuträumen ist nicht für jeden Menschen einfach – aber Sie können es lernen. Mit verschiedenen Techniken können Sie sich in einen Alpha-Zustand versetzen. Die Technik, die ich bevorzuge, halte ich für die einfachste:

1. Setzen Sie sich hin.
2. Schließen Sie Ihre Augen.
3. Wiederholen Sie ununterbrochen ein monotones Wort, das überhaupt keinen Sinn ergibt (ich empfehle meinen Patienten immer das Kunstwort „iamon“).
4. Weisen Sie alle Gedanken ab.

Nach einiger Zeit werden Sie sich fühlen, als sei Ihr Kopf völlig leer – und genau dann haben Sie die absolute Entspannung erreicht. Es mag Ihnen beim ersten Mal vielleicht komisch vorkommen, denn bei vollem Bewusstsein (und nicht wie sonst üblich, im Schlaf) plötzlich Stille um sich herum zu haben, die Leere und Entspannung wirklich zu fühlen, kennen wir normalerweise nicht. Ich zum Beispiel fand es sehr ungewohnt, als ich mich in meinen ersten Alpha-Zustand versetzt hatte.

Das monotone Wiederholen eines Kunstwortes ist nicht jedermanns Sache. Manche Menschen versuchen zum Beispiel ständig, sich unter dem Kunstwort etwas vorzustellen – schon sind die Gedanken wieder abgelenkt, eine Entspannung ist nicht möglich. Wenn es Ihnen ähnlich ergeht, habe ich hier einige Alternativ-Techniken zusammengestellt, bei denen auch Sie Ihre Lieblings-Entspannungstechnik finden werden:

1. **Schauen Sie nach oben.** Eine Methode, in den Alpha-Zustand zu gelangen, ist der Wechsel der Blickrichtung. Schließen Sie dazu die Augen. Dann blicken Sie nach oben, als wollten Sie durch Ihre Schädeldecke hindurch zur Raumdecke schauen. Das gleicht der Augenbewegung in der Einschlafphase – so aktivieren Sie automatisch Alpha-Wellen.
2. **Atmen Sie sich ruhig.** Dazu setzen Sie sich hin und schließen Ihre Augen. Dann achten Sie darauf, wie Ihr Atem natürlich fließt, und konzentrieren sich nur auf Ihren Atem. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Atemzug ein bisschen von Ihrem Stress ausatmen.
3. **Träumen Sie ganz geplant.** Tagzuträumen ist eine sehr gute Methode, sich in einen Alpha-Zustand zu versetzen – zudem bestimmen Sie hier den Film, der vor Ihrem geistigen Auge abläuft. Setzen Sie sich hin – wenn Sie sich bei dieser Methode hinlegen, ist die Gefahr groß, dass Sie wirklich einschlafen. Nun stellen Sie sich eine schöne Situation vor. Es spielt keine Rolle, ob es sich um einen realen Ort handelt, an dem Sie angenehme Stunden verbracht haben, ob Sie sich dahin träumen, wo Sie immer schon einmal sein wollten, oder ob es sich um eine reine Phantasie-Welt handelt.
4. **Zählen Sie sich in die Entspannung.** Wenn Sie es sich bequem gemacht haben, konzentrieren Sie sich wieder auf Ihren Atem. Dann fangen Sie an zu zählen: Sie fangen bei 10 an. Bei jedem Ausatmen zählen Sie eine Ziffer rückwärts herunter. Spätestens beim dritten Mal, wenn Sie bei Null angekommen sind, sind Sie völlig entspannt. Je öfter Sie diese Methode anwenden, desto schneller entspannen Sie. Nach einiger Zeit werden Sie sich wahrscheinlich schon in den Alpha-Zustand versetzen können, wenn Sie erst bei 5 anfangen zu zählen.
5. **Nutzen Sie die Kraft der Musik.** Auch mit dem CD-Player können Sie sich in den Alpha-Zustand versetzen. Dafür eignen sich allerdings nicht die neuesten Schlager oder Stücke aus den Charts, sondern die klassischen Kompositionen aus der Barock-Zeit. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Musiker wie Händel, Bach oder Vivaldi eine bestimmte Technik nutzten: In ihren Stücken findet sich eine so genannte „Bachstimme“. Diese Stimme hat einen Rhythmus von 60 Schlägen pro Minute, an den sich Ihr Körper anzugleichen versucht. Dieser Takt entspricht den Alpha-Wellen. Stellen Sie sich doch einfach eine Musiksammlung zusammen, die Ihnen hilft, den Alpha-Zustand zu erreichen. Wissenschaftlich nachgewiesen funktioniert das zum Beispiel bei folgenden Stücken:
  - **Georg Friedrich Händel:** Largo aus dem Konzert für Viola, Streicher und Basso continuo in G-Dur.
  - **Antonio Vivaldi:** Vier Jahreszeiten,; Largo aus „Winter“.
  - **Johann Sebastian Bach:** Arie zu den Goldberg-Variationen oder das Largo aus dem Konzert für Cembalo solo in F-Dur.
  - Aber auch Stücke von **Mozart** eignen sich – sie sollten nur im langsamen Vierteltakt gehalten sein.

Sicherlich kann es Ihnen passieren, dass Sie bei dem Versuch, sich komplett zu entspannen, einschlafen. Daher rate ich Ihnen auch, bei Ihren Entspannungsversuchen zu sitzen und sich nicht hinzulegen. Während des Alpha-Zustandes werden Sie weiterhin wach sein und auch Geräusche um Sie herum hören (die werden Sie aber dann nicht stören). Sie können sich

immer selbst wecken: Dazu zählen Sie innerlich bis drei, Sie können sich auch recken und strecken. Danach werden Sie erstaunt sein, wie munter Sie sind und wie sich auch Ihre geistige Leistungsfähigkeit wieder erholt hat.

Quelle: gefunden unter [www.spitzbarts-gesundheitspraxis.de](http://www.spitzbarts-gesundheitspraxis.de),

Autor: Dr. med. Michael Spitzbart

1008 Wörter

Gelesene Zeit: in Sekunden: ..... WpM:..... Rechnung:  
1008 Wörter x 60 = ..... WpM  
..... sek

Behaltensgrad (siehe unten):..... %

Bevor die Behaltensfragen beantwortet werden, bitte folgende Übung absolvieren:  
Zähle bitte die 12 Monate entsprechend des Alphabets auf. Danach beantworte die Fragen.

Fragen:

1. In welchem Frequenzbereich wird der Alphazustand erreicht? (2Pkte)

..... Hertz

2. Was ist Iamon? (1Pkt)

- a. ein geistiger Zustand
- b. Stressabbau im Alltag
- c. Kunstwort
- d. Ablenkungen

3. Welche Alternativübungen bot Dr. Spitzbart an? (je Übung 2Pkte)

- a. ....
- b. ....
- c. ....
- d. ....
- e. ....

4. Warum sollte man bei den Übungen sitzen? (2 Pkte)

.....

5. Wie erwacht man aus dem Alphazustand? (3 Pkte)

.....

6. Wie viele Schläge hat die Bachstimme? (2 Pkte)

.....

Gesamt:

20 Punkte = 100%, jeder Punkt bedeuten 5%

Mein Behaltensgrad beträgt ..... %

Lösungen auf der nächsten Seite

## Lösungen

1. 8-13 Hertz
2. c Kunstwort
3. a. Augen schließen , nach oben schauen  
b. Augen schließen, ruhig und bewusst atmen  
c. tagträumen  
d. 3x rückwärts von 10 runterzählen  
e. entspannen bei Barockmusik
4. um nicht einzuschlafen
5. innerlich bis 3 zählen, danach recken und strecken
6. 60 Schläge je Minute