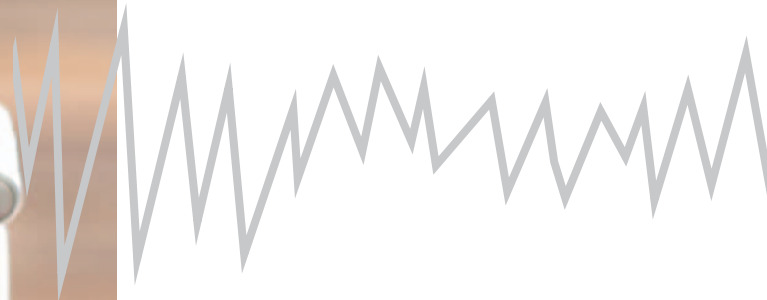


SCHWINGUNGEN, DIE DAS GEHIRN ENTSPANNEN

TEXT: SONJA LABUSCH

ENTSPANNUNGSMUSIK SOLL RUHE IN DEN STRESSIGEN ALLTAG BRINGEN. EIN VERLAG IN DORMAGEN PRODUZIERT SOGAR MUSIK, DIE DAS GEHIRN BEEINFLUSSEN KANN. ABER WIE WIRD DAS EIGENTLICH GEMACHT?



Friedrich von Grumbkow sitzt am Mischpult vor zwei Bildschirmen. „Ich senke jetzt die Frequenz von 13 Hertz auf 10 Hertz ab, um den Zuhörer langsam in den Entspannungszustand zu führen“, erklärt er, und bewegt über die Computer-Tastatur

einen der Regler auf dem rechten Bildschirm. Links sieht man, wie eine Kurve nach unten geht. Allerdings bekommt der Zuhörer später davon gar nichts mit, er hört Möwen, Wellen, Wind, Glocken und ab und an eine helle, leise Melodie. „Im Prinzip kann man einen Urlaub im Kopf machen, wenn man diesen Meeresklängen lauscht“, sagt der Inhaber vom Medienverlag ZenPoint. „Alleine das entspannt schon: Man nimmt sich einfach mal die Zeit, setzt sich hin und hört zu. Und fühlt sich aus dem Alltag gerissen und an einen anderen Ort versetzt.“

Aber der Titel, den er exklusiv für vigo Spezial mixt, hat noch eine besondere Wirkung: Er verändert das Gehirn. Denn viel wichtiger ist das, was der Zuhörer nicht bewusst wahrnimmt, was von Grumbkow aber in den Audiotrack mit hinein packt. „Unter diesen ganzen Klängen liegen zwei verschiedene Töne, die in unterschiedlichen Frequenzen schwingen. Wenn man die CD abspielt und einen Kopfhörer verwendet, kommt der eine Ton auf das eine Ohr, der andere Ton auf das andere Ohr“, erklärt er. Das >>



»» Gehirn gleiche diese beiden Schwingungen aus, indem es quasi eine dritte Schwingung bildet.

Das menschliche Gehirn schwingt tagsüber etwa zwanzig Mal pro Sekunde, bei Stress noch häufiger. Diese Gehirnwellen messen Neurologen mittels eines Elektroenzephalogramms (EEG) an der Kopfhaut. Dabei gibt die Maßeinheit Hertz die Anzahl der Schwingungen pro Sekunde an. 38 Schwingungen pro Sekunde entsprechen also einer Frequenz von 38 Hertz. „Diesen Zustand erlangt das Gehirn bei geistigen Höchstleistungen, aber auch bei Panikzuständen und Angstattacken“, erklärt der ZenPoint-Inhaber. Ist ein Mensch entspannt, liege die Frequenz seiner Hirnströme ungefähr zwischen acht und zwölf Hertz. Und diese Schwingung möchte die CD herstellen.

Der Produzent nennt ein Beispiel: „Wenn eine 100-Hertz-Frequenz an das rechte Ohr dringt und gleichzeitig eine Frequenz mit 109 Hertz auf das linke einwirkt, produziert das Gehirn automatisch eine Differenzfrequenz von 9 Hertz. Und in dieser Frequenz schwingt das Gehirn von Natur aus dann, wenn man absolut entspannt ist. Zum Beispiel kurz

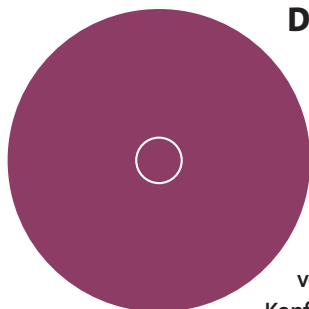
vor dem Schlaf oder wenn man die Kunst der Meditation beherrscht uns sich so in den Entspannungszustand bringt.“

Um das zu schaffen, sitzt von Grumbkow in seinem Tonstudio am Rechner und bastelt weiter am vigo-Track. „Als Grundlage für die Tonverschiebung nehme ich die Schumann-Resonanz. Der Physiker Winfried Otto Schumann hat in den fünfziger Jahren entdeckt, dass die Erdoberfläche in einer bestimmten Frequenz schwingt. Diese Schwingung wirkt sehr meditativ.“ Darauf schichtet er Wind, Wellen, Zen-Glocken und andere Naturgeräusche. Dann packt er Musik dazu. „Die Frequenz alleine zu hören, wäre ziemlich unangenehm. Das Ohr wird quasi abgelenkt, die beiden verschobenen Töne nur unbewusst wahrgenommen.“

Der Schlafforscher Professor Dr. Egon Stephan vom Psychologischen Institut der Universität Köln hat elektronische Musik untersucht, bei der spezielle akustische Frequenzen verwendet werden, die das Gehirn zum Tiefschlaf anregen sollen. Diese Musik funktioniert ähnlich wie die Entspannungstitel von ZenPoint, allerdings sind die Frequenzen noch tie-

EXCLUSIV

DER VIGO-ENTSPANNUNGSTRACK

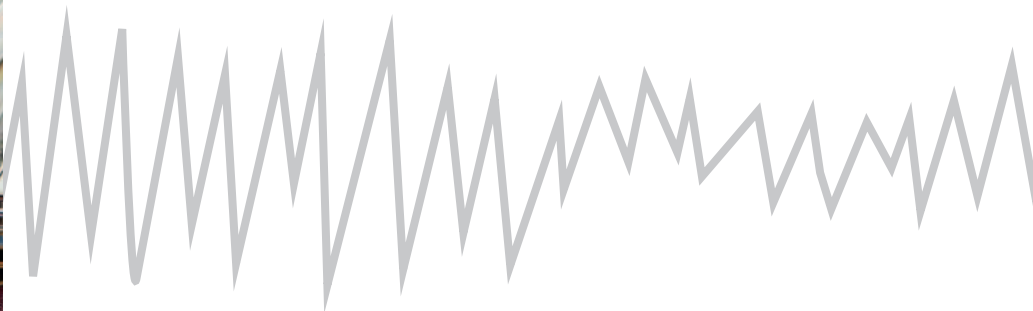


Hören Sie sich an, was Friedrich von Grumbkow für vigo Spezial in seinem Tonstudio produziert hat: Die CD von Seite 3 enthält den exklusiven Entspannungstrack „vigo Beach“ mit Klängen, die man von einem Tag am Meer kennt: Möwen, Wind und Wellen. Außerdem gibt es auf der CD den Titel „StressBreak“ aus dem Verlagsprogramm von ZenPoint. Hier wird mit zwei verschiedenen Tonsignalen und meditativen Klängen erste Hilfe bei Stress geboten. Die Tracks wirken nur über Kopfhörer und lassen sich nicht in das Format mp3 umwandeln.



„MIT DER MUSIK WERDEN DIREKT DIE HIRN-FREQUENZEN ANGEREGT, DIE FÜR EINE TIEFE ENTSPANNUNG WICHTIG SIND.“

PROFESSOR DR. EGON STEPHAN



fer – hier werden Schwingungen zwischen 0,1 Hertz und 3 Hertz verwendet. Denn der Zuhörer soll nicht nur entspannen, sondern in Tiefschlaf versetzt werden. „Wir haben die Wirksamkeit in drei Studien zwei Jahre lang getestet“, erklärt der Schlaf-forscher. „Es steht fest: Die CD wirkt. Die Tiefschlafphasen stiegen um 50 Prozent an.“

Für die Geräusche recherchiert von Grumbkow zwei bis drei Wochen, mittlerweile hat er eine Datenbank angelegt. Anschließend benötigt er etwa drei Tage, um die Geräuschkulisse aus den einzelnen Sounds zu basteln. Und dann heißt es: Probehören. „Manchmal merke ich, dass es einfach nicht funktioniert, die einzelnen Töne verstehen sich nicht – und dann muss ich den Basistrack neu mischen“, beschreibt er seine Arbeit. Hört sich schließlich alles gut an, wird der Titel auf CD gebrannt. Dabei ändert sich der Klang noch einmal: „Beim CD-Brennen geht ein Drittel der Qualität verloren, weil ich im Studio mit 24 Bit arbeite und die CD 16 Bit hat. Dann kann es passieren, dass der Track plötzlich nicht mehr so gut klingt. Und ich muss wieder von Vorne anfangen!“

Es dauert also, bis so eine CD endlich fertig ist. Dann legt man sie in einen CD-Player ein, stöpselt Kopfhörer oder Ohrstecker ein, kann zuhören und dabei entspannen. Allerdings darf die Musik nicht in ein mp3-Format umgewandelt werden, weil sie sonst nicht mehr wirkt. „Wenn man den Track konvertiert, werden bestimmte Frequenzbereiche abgeschnitten, damit die Datei nicht so groß ist. Und das sind leider genau die Bereiche, die auf das Gehirn wirken“, beschreibt von Grumbkow das Problem.

ZenPoint gibt es nun seit etwa zwei Jahren, in dieser Zeit hat der Inhaber einige Erfahrungen gesammelt: „Ich weiß mittlerweile, was bei den Leu-

ten gut ankommt. Für den vigo-Track habe ich Strand- und Meergeräusche gewählt. Das verbindet man gleich mit Urlaub, und deshalb gefällt es der Mehrheit.“ Er erklärt, dass er genauso gut auch Urwald-Geräusche oder Klänge aus der Unterwasserwelt nehmen kann. „Auch das Thema Wald ist denkbar. Dann hört man Blätter im Wind, einen Fluss und Singvögel.“ Wichtig ist nach von Grumbkow, dass er bestimmte Stellen wiederholt, zum Beispiel spezielle Windpassagen, das Glockenspiel oder Möwenschreie. „Dann hat der Hörer etwas, das er wieder erkennt und worauf er sich bei Weiterhören freuen kann.“

Schwieriger sei es mit Musik, weil hier die Geschmäcker bekanntlich verschieden sind. „Ich mische trotzdem für den vigo-Entspannungstrack zumindest an manchen Stellen ein Windspiel dazu, damit es nicht so langweilig klingt.“ Kaum gesagt, zieht der Produzent aus einer anderen Datenbank eine weitere Datei in sein digitales Audiotbearbeitungsprogramm. Und so wird langsam ein exklusiver vigo-Entspannungs-Track daraus.

„Ich selbst profitiere von meiner Musik auch“, sagt von Grumbkow. Er hat vor Jahren unter Stress gelitten und etwas gesucht, das ihn entspannt. „Die Methode war damals nur in den USA bekannt“, erinnert er sich. „Ich habe sie ausprobiert und beschlossen, das anderen nicht vorzuenthalten!“ ▀

ZenPoint

Der Medienverlag produziert CDs, die wahlweise die Lernfähigkeit steigern, Depressionen bekämpfen, Migräne lindern oder Stress abbauen. Die Wirkungsfrequenzen sind in Naturgeräusche oder in harmonische Klänge eingebettet. www.zenpoint.de