

# Autonome Selbstbalance

Eine einfache Technik zur selbstverantwortlichen Steuerung von Gesundheit, Wohlbefinden und Stressresistenz.

Von Dr. med. dent. Johann Lechner, München.

Krankheiten haben ihren Ursprung meist in einem Ungleichgewicht – und einer Tendenz zur Selbstzerstörung – des Menschen. Ein möglicher Weg zur Heilung ist, die individuelle systemische Selbstbalance des Patienten wieder herzustellen. Dr. Johann Lechner hat zu diesem Zweck ein Gerät zum selbstständigen Autonomietraining entwickelt. Er hat es durch eine eigene Technik erweitert, indem er Autonomie in der Problemformulierung, energetische Balancierung und unbewusste Lösungskopplungen vermittelt.

Über spezifische Therapien hinaus schließt der ganzheitsmedizinische Anspruch ein Bemühen um die Selbstverantwortung und die Selbstführung des Patienten mit ein.

Ein spannender Therapie-Ansatz, der den ganzen Menschen miteinbezieht.

**G**rossarth-Maticek hat den Begriff der „Autonomen Selbstregulation“ geprägt. Analog dazu habe ich eine Technik entwickelt, die mit eigenen individualisierten – deshalb „autonomen“ – Probleminhalten sehr einfach eine systemische Selbstbalance herbeiführt. Dieses Ergebnis ist ein Gegenstück zur Selbstzerstörung, die nach Stierlin/Grossarth-Maticek obligat bei Krebserkrankten abläuft. Während Grossarth-Maticek ein psychotherapeutisches Autonomietraining durchführt, versucht meine Technik eine Autonomie in Problemformulierung, energetischer Balancierung und unbewussten Lösungskopplungen zu vermitteln.

## 1. SkaSYNC®, eine technische Vorrichtung zur Synchronisation der Hemisphären des Gehirns

Die moderne Kognitionswissenschaft und die Neurobiologie stellen fest, dass das Gehirn nur zum geringsten Teil mit der direkten Wahrnehmung von Außenreizen beschäftigt ist: Nur zwei Prozent der Gehirnleistung werden auf die direkte Außenwahrnehmung verwandt, 98% dienen der internen Informationsverarbeitung. Erfolgreiche Reizverarbeitung hängt daher weniger von Qualität und Intensität der Außenreize, sondern von der inneren Prozessleistung des menschlichen Gehirns ab. Diese Tatsache legt die Annahme nahe, dass auch aktuelle Stressresistenz und Qualität der internen

Verarbeitungsleistung des Gehirns proportional sind.

Unverarbeiteter Stress und Konzentrationsstörungen lassen sich in der Verhaltensphysiologie auf mangelnde Kooperation und Synchronisation beider Gehirnhemisphären zurückführen. Ordnet man pauschal der rechten Gehirnhälfte mehr die Steuerung von intuitiven, instinktgebundenen Handlungsweisen zu, so kann man der linken Gehirnhälfte mehr die Steuerungsqualitäten unter rationalen, erlernten Bedingungen zuschreiben.

• Eine ausschließlich linksgesteuerte Stressbeantwortung ist zwar rational richtig, aber unter Umständen zu langsam, da sie nicht auf instinktgebundene Verhaltensmuster zurückgreift.

• Eine ausschließlich rechtsgesteuerte Stressbeantwortung erfolgt in der Regel sehr schnell und blitzartig; da sie aber einer rationalen und bewussten Kontrolle entbehrt, ähnelt sie mehr einem panikartigen Reaktionsmuster (Kampf-Fluchtmechanismus). Zielsetzung von SkaSYNC® ist es, eine harmonisierende Abstimmung dieser Koordinationsprozesse beider Gehirnhälften zu unterstützen und damit die Gesamtleistung des Gehirns unter Stressbedingungen zu stärken.

## 1.1. Konstruktionsprinzip von SkaSYNC®

SkaSYNC® baut technisch auf standardisierten Kopfhörern auf. Anstelle des in den Kopfhörern befindlichen Lautsprechers wird auf beiden Seiten eine nichtinduktive Schleifenstruktur eingebaut. Die Anwendung der SkaSYNC®-Apparatur in der Form von Ohrhörern erfolgt obligat jeweils auf der rechten und linken Kopfseite gleichzeitig; Dadurch kann von einem Synchronisationseffekt auf beide Gehirnhemisphären ausgegangen werden. Die moderne Vakuumphysik postuliert, dass bei entsprechender Gestaltung einer nicht-induktiven Schleife aus leitenden Strukturen bei Einleitung von elektromagnetischen Audiodateien aus einem Tonträger (Tonband, CD-Player etc.) ein skalares Feld entsteht. Wir gehen von der Annahme aus, dass Bewusst-

