

# Therapeutische Wirksamkeit der AlphaSphere

Univ.Prof. Dr. Thomas Slunecko  
Vizedekan der Psychologischen Fakultät



An der Universität Wien wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Slunecko der Einsatz der AlphaSphere im therapeutischen Kontext erforscht. Der folgende Text stellt eine stark gekürzte Zusammenfassung eines umfassenden Forschungsberichts dar und versucht auch Laien Einblick in die therapeutischen Potentiale der AlphaSphere zu geben.

# Die AlphaSphere in der Therapiepraxis und im Coaching

In die vorliegende Studie zur Anschlussfähigkeit der AlphaSphere an therapeutische und verwandte Settings (Coaching, Seelsorge, Beratung etc.) sind die Erfahrungen von 200 Menschen eingegangen, die einmalig oder öfters (bis zu 20-mal) die Sphere anwendeten. Von diesen 200 untersuchten Personen hatten 90 eine klinisch-psychologische Diagnose (v.a. Traumafolgerkrankungen, Neurosen, Persönlichkeitsstörungen). Auch konnten in diesem Bericht die Erfahrungen von mehr als 30 TherapeutInnen und Coaches berücksichtigt werden. Insgesamt wurden über den Zeitraum von drei Jahren (2007-2009) über 500 Liegungen dokumentiert. Das Wissen um die therapeutische Potenz der AlphaSphere kann auf dieser Basis als konsolidiert bezeichnet werden.

---

## Die therapeutische Potenz der AlphaSphere

Die AlphaSphere erlaubt Zentrierung für Menschen, die aus der Balance sind und die sich wieder eins fühlen wollen mit sich und der Welt. Dies ist die Kernaussage des Forschungsberichts über die Wirkung der AlphaSphere auf KlientInnen. Sie ermöglicht die Erfahrung, *»dass ich von/mit mir selber in die Mitte kommen kann«* – ohne ein Medikament und mit relativ geringer therapeutischer Aktivität oder überhaupt – zumindest zunächst – jenseits eines als Therapie deklarierten Rahmens. Für bestimmte Klienten ist der Umstand besonders störend, einen Therapeuten zu brauchen und sich nicht alleine helfen zu können. Sie können mit der AlphaSphere die Erfahrung machen, weitgehend selbständig heilvolle Entspannungszustände zu erreichen. Eine Klientin bringt dies auf den Punkt, wenn sie davon spricht, dass sie in der AlphaSphere *»Patientin und Therapeutin in einem«* gewesen sei. Die Sphere umgeht hier also sehr allgemeine und grundsätzliche Widerstände gegen Therapie und lädt dennoch zu anschließenden therapeutischen Interventionen ein.

### 1. Im Kontext Traumatherapie

In der Traumatherapie wird die AlphaSphere als behutsames Medium für die Hilfe bei der Aufarbeitung und **Heilung von psychischen Verletzungen** eingesetzt. Dabei kann sie offensichtlich abhängig von der Verfassung des oder der Liegenden zwei unterschiedliche Funktionen erfüllen: einerseits als Rückzugsraum vom Trauma im Sinne von Stabilisierung und Ressourcenarbeit, andererseits als Sicherheit vermittelnder, unterstützender und schützender Rahmen für die Arbeit am Trauma – ganz im eigenen Tempo des Klienten.

Insbesondere AnwenderInnen, die unter körperlichen Symptomen ihrer Traumata leiden, sprechen auf die AlphaSphere gut an, da diese offenbar den Körper auf besondere Weise in den Heilungsprozess integrieren kann. Häufig schildern diese KlientInnen, die zusätzlich zu ihren Belastungsreaktionen über chronische, durch keine diagnostizierbare körperliche Krankheit erklärbar Schmerzen klagen (siehe *Somatisierungsstörung*), wie nach und nach der gesamte Körper warm und weich wird, wie die ständige Anspannung abnimmt und einem Gefühl der Geborgenheit Platz machen kann. Diese von der AlphaSphere stimulierte positive **Veränderung in der Wahrnehmung von Ich und Welt** – nicht mehr in eine potentiell feindliche Welt eingeschlossen, sondern in eine schutzgebende Sphäre eingebettet zu sein – ist ein wesentlicher Faktor des Heilungsprozesses.

## 2. Hyperaktive (ADHS) und autistische Kinder

Interessanterweise finden nahezu alle Kinder (auch ‚schwierige‘, autistische oder Kinder mit ADHS), wenn sie sich alleine mit der Sphere beschäftigen, im Laufe des Klangprogramms zur Ruhe, nehmen eine entspannte Körperhaltung ein, schließen die Augen und lassen sich von der Erfahrung ‚einhüllen‘. Besonders profitieren dürften dabei – diese Rückmeldung kommt mehrfach von Therapeuten und von Eltern – **Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit bzw. Hyperaktivitätsstörung (ADHS)**. Hier wird die AlphaSphere gerade weil sie gleichzeitig Entspannung *und* Wahrnehmungsbereitschaft, Ruhe *und* Wachheit ausbalanciert vom Studienautor als Komplementäre Massnahme zur mittlerweile auch in Europa stark verbreiteten medikamentösen ADHS-Behandlung vorgeschlagen. Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen, insbesondere jene mit hyperkinetischen Verhaltensstörungen, strapazieren die Berufsmotivation von Lehrern besonders stark. Es verwundert daher nicht, dass der Einsatz der AlphaSphere in Schulen in diesem Kontext therapeutenseitig mehrfach angeregt wird.

Auch in der **gemeinsamen Liegeerfahrung von Eltern und Kindern** können sich neue und intensive Erfahrungen auftun, oft jenseits dessen, was mit Worten ausgedrückt werden kann. Besonders eindrucksvoll und gut dokumentiert ist die Liegeerfahrung eines 10-jährigen autistischen Jungen mit Asperger-Syndrom, dessen Mutter gemeinsam mit ihm auf der Liege lag. Die Minuten am Ende des Klangprogramms kamen ihr *»ewig«* vor *»und in dieser Ewigkeit lag eine ungekannte Nähe und Berührung«*. Während dieser Zeit muss ihr Sohn sich auch – von ihr unbemerkt – auf ihren Bauch gelegt haben: *»Keiner wollte was von der Ruhe hergeben.«* Danach am Heimweg nahm sie ihren Sohn als *»kompletter«* war und *»seine Bewegungen fließender«*. Diese Beobachtung, sowie, dass die sich einstellende harmonisierende Wirkung mehrere Tage bis Wochen(!) anhielt, wird auch von den anderen Eltern autistischer Kinder geteilt – was ein ausgesprochen großes therapeutisches Potential in diesem Bereich andeutet.

## 3. Systemisch-familientherapeutische Settings

In enger Zusammenarbeit mit der Firma Dolphinswim in Yalta (Ukraine) wurden während eines Zeitraums von acht Wochen 40 Familien mit behinderten Kindern begleitet. Dolphinswim bietet seit über 10 Jahren ein integrales Therapiekonzept an, in dessen Zentrum das Schwimmen mit Delphinen steht. In diesem Kontext hat sich die Problematik aufgetan, dass Eltern und Angehörige behinderter Kinder begleitende Coachings oder Therapieangebote großteils ablehnen – diese aber einen entscheidenden Anteil am Erfolg der Therapie haben, da sich Veränderungen des behinderten Kindes oft nur dann einstellen, wenn das Familiensystem diese Veränderungen zulässt und etablierte Bewältigungsmuster loslassen kann. Konventionelle und verschiedene alternative Settings für den Einbezug von Angehörigen, die von Dolphinswim in der Vergangenheit ausprobiert wurden, führten bislang nicht zum gewünschten Erfolg. Mag. Trompisch, der Begründer und Leiter von Dolphinswim, hat die AlphaSphere nun in seine Therapiepraxis integriert und spricht in dem Zusammenhang von einer entscheidenden **Wende im Therapiekonzept**: *»der Eltern-Coaching-Prozess, der in den letzten Jahren nie befriedigend funktioniert hat, wird durch die AlphaLiege nicht eigentlich begünstigt, sondern vielmehr erübrig!«* Früher wurde den Eltern ‚gepredigt‘, sie müssten sich Freiräume schaffen, und sich entspannen, jetzt werden ihnen diese Freiräume und Entspannungsmöglichkeiten konkret geboten. Er betont, dass durch die AlphaSphere ein Angebot geschaffen worden ist, dass es den Angehörigen ermöglicht, in dem Maße mit Entspannung ‚versorgt‘ zu werden, wie sie es benötigen.

Aber auch für die behinderten Kinder selbst bietet die AlphaSphere neuartige Erfahrungen an. Von Physiotherapeuten, die mit spastisch gelähmten Kindern Bewegungsübungen machen, wurde angemerkt, dass die AlphaSphere das vestibuläre System in ähnlicher Weise stimulieren kann wie ihre Gehübungen, mit denen sie die Kinder in geschütztem Rahmen gezielt aus der Balance bringen. Aufgrund ihrer Sanftheit ermögliche die AlphaSphere spastischen Kindern und Jugendlichen zudem das **Wiedereintauchen in eine Wahrnehmung von Intaktheit**. Die *Erinnerung an eine unverletzte Sphäre* war auch das Motiv, warum ein querschnittgelähmter Erwachsener die Sphere täglich genutzt hat.

## 4. Coaching

Im Gegensatz zur Psychotherapie liegt bei Coaching-KlientInnen idR kein Leidensdruck in einem klinisch-psychotherapeutischen Sinne vor. Vielmehr geht es darum, ‚psychisch stabilen‘, arbeitsfähigen Erwachsenen wirkungsvoll beim Entdecken und praktischen Umsetzen von Entfaltungsmöglichkeiten zu helfen. In diesem Kontext hat sich gezeigt, dass AnwenderInnen der AlphaSphere zu einem besonders klaren Blick auf sich selbst gelangen können – und dass diese ‚Fähigkeit‘ gerade auch bei Schwierigkeiten im beruflichen Kontext von Vorteil ist. Bei vielen Coachees stellt sich dieser Blick ein, der nicht nur auf sich selbst bezogen ist, sondern das gesamte Themen- bzw. Problemfeld aus einer losgelösten Überperspektive und auch in seiner Relation in Bezug auf den gesamten Lebenskontext mit erfasst – und auf diese Weise an ‚Dramatik‘ verliert. Häufig kommt es dadurch zu einer **Umbewertung der eigenen Lage**, man könnte es auch als Zurücktreten der immer gleich bewertenden (Selbst)Wahrnehmung deuten, die »den Kopf frei dafür [macht], auch die weniger offensichtlichen Lösungen [zu erkennen]«, wie es eine 55-jährige Klientin beschreibt.

Die Anschlussfähigkeit der AlphaSphere an Fragestellungen des Coaching-Bereichs wird auch von den ProfessionistInnen als ausgesprochen gut und unkompliziert wahrgenommen. Besonders betont wurde die Möglichkeit zur ‚ganzheitlichen‘ Betrachtung – insbesondere der Einbeziehung körperlicher Empfindungen (wie dem ‚Bauchgefühl‘) in Entscheidungsfindungsprozesse, die schließlich die/den Coachee zu sehr ‚sicheren‘ Entscheidungen finden lässt, die ‚mit Kopf und Bauch‘ getroffen werden. Anschlussmöglichkeiten scheinen zudem im **innerbetrieblichen Coaching** gegeben. Ein Anwender aus dem Leitungsteam einer Firma beschreibt die Liegeerfahrung als »Kreuzung aus Yoga und Coaching« und betont, dass dieses Produkt »das Gute aus beidem besitzt: es ist nicht nur meine eigene Meditation, sondern kommt mir auch wie eine Beratung, Anleitung, Bestärkung vor. (...) Und auch gut, dass‘ keine Aufwärmzeit braucht!«

## 5. Empowerment

Im Kontext der **Leistungs- und Effizienzsteigerung** durch die AlphaSphere wurde eine eigene Versuchsreihe mit 40 Studienteilnehmern in einem betrieblichen Setting durchgeführt (Kriener, 2008). Verfolgt wurde die Frage, ob die AlphaSphere einen positiven Einfluss auf fördernde Faktoren unternehmerischer wie individueller Leistung entfalten kann. Die vorliegenden – quantitativ erfassten und statistisch ausgewerteten – Ergebnisse sprechen für einen starken und nachhaltigen Einfluss der AlphaSphere auf Stimmung und Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmer:

Nach der AlphaSphere fühlten sich die Studienteilnehmer signifikant wohler, zufriedener und empfanden generell eine **positivere Stimmung**. Negative Emotionen konnten stark reduziert werden: *Ärger* -50%, *Abneigung* -64%, *Unruhe* -52% und *Traurigkeit* -55%. Positive Emotionen wurden hingegen verstärkt: *Entspannung* +12%, *Geborgenheit* +14%, *Wohlgefühl* +11%. Die Beanspruchung konnte um 25% reduziert werden und die Wachheit hat bei besonders müden Studienteilnehmern um 57% zugenommen. Im **Konzentrationstest** gelang eine hoch signifikante Reduzierung der Fehleranzahl um 24%, wobei insgesamt die Zahl der bearbeiteten Aufgaben um 7% gesteigert werden konnte. Dieser leistungssteigernde Effekt war nachhaltig: eine Stunde später konnten sogar -27% Fehler und +9% bearbeitete Aufgaben gemessen werden! Auch die **Pulsfrequenz** lag nach der AlphaSphere hoch signifikant niedriger als davor (-8%) und der **Blutdruck** hoch signifikant unter den Ausgangswerten (-5%). Und auch dieser Effekt war noch eine Stunde später im signifikanten Bereich messbar. Es kann davon ausgegangen werden, dass Sitzungen auf der AlphaSphere nicht nur zu einer Reduzierung von Beanspruchungen beitragen – vielmehr erleichtern sie durch ihren positiven Einfluss auf die Stimmungslage die Bewältigung komplexer Aufgabenstellungen mittels gesteigerter Kreativität und heuristischer Vereinfachungen. Bemerkenswert erscheint auch die Beobachtung, dass die AlphaSphere von Studienteilnehmern offensichtlich als **besonders attraktive Maßnahme** eingeschätzt wurde, für deren Nutzung der Großteil der Studienteilnehmer (83% während bezahlter Arbeitszeit und 61% sogar während nicht bezahlter Arbeitszeit) bereit wäre, einen Unkostenbeitrag zu leisten.

## 6. Weitere Felder

Neben den geschilderten Erfahrungen im Traumabereich, bei Kindern, im Familiensetting sowie beim Coaching und Empowerment seien noch einige weitere klinisch-therapeutische Bereiche genannt, auf die das Studiendesign zunächst nicht fokussiert hat, die sich aber während der Arbeit als Felder für weitere Sondierungen des therapeutischen Potentials der AlphaSphere angeboten haben:

Vier von fünf **Tinnitus-Patienten** waren von der Erfahrung nachgerade begeistert, da die Sphere »das Problem« nicht ausklammert, sondern vielmehr »einlädt«, wie eine Klientin es nennt. Es wird beispielsweise beschrieben, wie »das eigene Pfeifen sich d'rüberlegt und mit den anderen Tönen spielt.« Auf diese Weise kann die Problematik für die Zeit der Liegung vergessen werden und die Liegung wirkt entspannend (was bei ‚normalem‘ Ausruhen zumeist nicht der Fall ist).

Von ähnlicher Entspannung »weil das aufs Gehör Konzentrieren-Müssen wegfällt«, sprechen ältere Menschen, die unter **Schwerhörigkeit** leiden. Sie betonen, wie angenehm es war, die »Töne auch spüren« zu können und dass es – besser als in jedem Konzert (bei dem ihnen Töne ‚fehlen‘ würden) und auch besser als bei Unterhaltungen (bei denen sie sich sehr anstrengen müssen) – ihnen das Gefühl geben würde, anstrengungslos »mitten im Geschehen« zu sein.

Wiederum auf eine ganz andere Wirkung im Bereich der **Sexualmedizin** wiesen 15 Anwenderinnen hin, wenn sie betonten, dass die AlphaSphere ausgesprochen wirksam gegen ihre Regelschmerzen sei. Das von der Sphere ausgehende Wärme- und Vibrationsangebot und die angenehme Liegeposition mit leicht angewinkelten Beinen helfe auch besonders gut gegen schmerzhaft Krämpfe. Weitere Beispiele aus dem klinischen und therapeutischen Bereich ließen sich aufzählen. Sie belegen, dass die Einsatzmöglichkeiten der AlphaSphere in diesem Bereich wohl längst nicht ausgelotet sind.

Und schließlich wurden im Bereich der **Paartherapie und Mediation** insgesamt 17 ‚Paarliegungen‘ dokumentiert – d.h. Liegungen, bei denen zwei Menschen in naher Beziehung (nicht notwendigerweise Liebesbeziehungen) stehen und zusammen bzw. unmittelbar hintereinander auf der AlphaSphere lagen. Wie auch schon im Eltern-Kind-Kontext scheinen sich diese gemeinsamen Erlebnisse positiv auf die Beziehung auszuwirken. Es wird vielfach »zu einem Herzschlag« (zurück)gefunden und aufbauend auf dieses Gefühl der »Resonanz« können auch Unstimmigkeiten in der Beziehung wahrgenommen, angesprochen und in manchen Fällen ausgeräumt werden. Mit Hilfe der Sphere kam es zu mehreren unerwarteten Begegnungen bzw. Wiederbegegnungen zwischen Paaren in Trennungskrisen oder auch zwischen chronisch rivalisierenden Geschwistern. Nach Einschätzung des Studienautors liegt hier ein großes therapeutisches Hoffungsgebiet für die zukünftige Entwicklung der AlphaSphere.

## Der eigene Zugang der TherapeutInnen

Wie sich die ProfessionistInnen therapeutische Settings mit der AlphaSphere vorstellen konnten, war neben der Eigenerfahrung auch vom individuellen therapeutischen Rollenverständnis abhängig. Die AlphaSphere bedeutet in aller Regel einen gravierenden Eingriff in ein schulenspezifisches, mehr oder weniger streng etabliertes therapeutisches Setting. Eine Anerkennung der neuen therapeutischen ‚Leistung‘ fand von einigen zunächst skeptischen TherapeutInnen erst dann statt, wenn die Entspanntheit des/der KlientIn nach einer Liegung letztlich dazu führte, dass danach auch andere therapeutische Angebote besser greifen und die Therapie erkennbare Fortschritte machen konnte. Wie sich der Umgang mit KlientInnen durch die AlphaSphere ändern kann, kommt besonders deutlich bei einem systemisch arbeitenden Therapeuten (37) zur Geltung: »Für mich war die größte Überraschung die, dass ich selber erst lernen musste, die Überbetonung der Worte aufzugeben.« Und auch ein seit knapp 20 Jahren tätiger Psychotherapeut bestätigt: »Die Liege hat meine therapeutische Tätigkeit völlig neu ausgerichtet. Ohne dass ich als Therapeut viel dazu gebe, geraten unterschiedliche Seelenanteile miteinander in dynamischen Austausch zugunsten einer Stärkung der inneren Weisheit des Klienten. Dies ist eine echte Erleichterung – für Therapeut und Klienten.«