

## Der Weg zur Musik

So kommen Sie zu Ihrer persönlichen Psychofonie:

**1**

Suchen Sie auf der Homepage der Psychofonie [www.psychofonie.ch](http://www.psychofonie.ch) einen Arzt oder Therapeuten in Ihrer Nähe und vereinbaren Sie einen Termin zur EEG-Ableitung.

**2**

Am betreffenden Tag sollten Sie möglichst keine Beschwerden haben. Ist dies nicht der Fall, können Sie den Termin auch kurzfristig verschieben. Ihr Therapeut weiss um die Wichtigkeit eines möglichst guten Wohlbefindens während der EEG-Aufnahme. Der Therapeut platziert nun auf Ihrem Kopf die sechs Elektroden, die während 17 Minuten vier verschiedene Hirnströme messen. Entspannen Sie sich, schliessen Sie die Augen, geniessen Sie es, nichts zu tun.

**3**

Danach können Sie aus fünfzig verschiedenen Musikinstrumenten, die Ihnen vorgespielt werden, vier auswählen, mit denen Ihre Hirnströme vertont werden sollen.

**4**

Ihr Arzt schickt Ihre Daten ans Psychofonie-Labor, wo Ihre Hirnströme in Klänge umgerechnet werden. Wenige Tage später erhalten Sie Ihre eigene, persönliche Hirnmusik auf CD oder Kassette.

**5**

Hören Sie Ihre Psychofonie während mindestens drei Monaten dreimal täglich zehn Minuten lang. Am besten am Morgen, bevor Sie aufstehen, nach dem Mittagessen und abends vor dem Einschlafen. Sie brauchen sich nicht darauf zu konzentrieren, sorgen Sie aber für eine ruhige Umgebung.

### SO TEUER IST'S

**Kosten für eine Psychofonie:**  
886 Franken + MwSt. Einige Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten. Klären Sie dies bitte vor der Behandlung ab. Für finanzielle Notlagen gibt es ein unkompliziertes Psychofonie-Spendenkonto.

auf eine Bekannte, wusste ich hinterher nicht mehr, weswegen ich hergekommen war. Ging ich während des Kochens ans Telefon, vergass ich vollkommen, dass ich eine Pfanne auf dem Herd hatte», erinnert sich Margrit Wetter. «Solche Sachen passierten mir nicht hin und wieder, sondern andauernd. Die rechte Hand wusste nicht mehr, was die linke tat.»

Lange Zeit dauerte es, bis sie akzeptieren konnte, dass sich ihr Leben grundlegend verändert hatte und sie es auf

andere Art angehen musste.

Für die bessere Konzentration musste sie die immerwährende Reizüberflutung reduzieren, besonders die visuelle, und sie verlagerte ihre Aufmerksamkeit auf akustische Wahrnehmungen – auf Musik oder Klänge aus der Natur.

«Das entspannte

mich und ich erlebte eine Bereicherung», sagt Margrit Wetter. «Ich war also bereit für die Psychofonie.»

In der Praxis von Dr. med. Markus Fischer in Winterthur ZH liess Margrit Wetter mittels EEG (siehe «So funktioniert» auf Seite 4) ihre Hirnströme aufzeichnen. Wenige Tage später erhielt sie ihre persönliche Psychofonie. Vorgewarnt von Markus Fischer, dass die Klangfolge zu Beginn oft befremdend wirke, war Margrit Wetter nicht erstaunt, als dem so war: «Ich musste mich mit den Tönen richtiggehend anfreunden, ihnen bewusst begegnen.»

Dies führte bei ihr jedoch zu einer Bewährungsprobe. «Bereits nach wenigen Tagen begann mein Nervensystem zu vibrieren, ich fühlte mich sehr unbehaglich, empfindlich und wie gehäutet.» Markus Fischer, den sie umgehend kontaktierte, konnte ihr erklären, dass es bei 35 bis 40 Prozent der Patienten zu einer Art Erstverschlechterung der Symptome kommt, ähnlich wie in der Homöopathie. «Dieser Zustand wird unterschiedlich intensiv erlebt und dauert etwa zwei Wochen. Im Prinzip

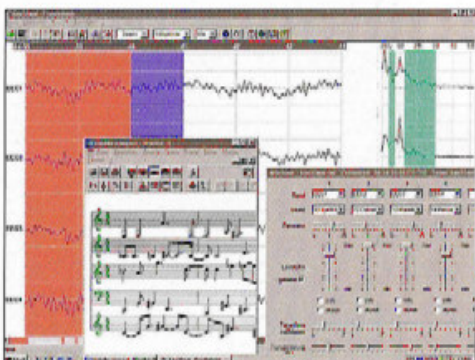
ist er ein gutes Zeichen, denn ist er einmal überstanden, wirkt bei diesen Menschen die Psychofonie besonders gut.»

Wie jedoch die Musik aus dem Hirn heilt, ist noch wenig erforscht. Der Berner Arzt Dr. med. Klaus Tereh und der Physiker Bruno Fricker, Autoren des Buches «Psychofonie», bezeichnen die Methode als Therapie des Vegetativums – also des Nervensystems, welches die Vorgänge im Körper vom Willen weitgehend unabhängig steuert.

Durch psychische oder physische Umstände können Muster im Hirn entstehen, die krankhafte Reaktionen hervorrufen sowie Stress- und zudem Schmerzprogramme aktivieren.

Diese versucht die Psychofonie zu beeinflussen. Dabei hilft ihr die Tatsache, dass

die für das Wohlbefinden massgebenden vegetativen Nervenzentren sich ausgerechnet dort im Hirn befinden, wo die Hörnerven durchlaufen. «Die Psychofonie, wenn möglich aufgenommen in beschwerdefreiem Zustand, erinnert das Hirn daran, wie es funktioniert, wenn es ihm gut geht. Durch wiederholtes Abhören trainiert es diesen Zustand», sagt Bruno Fricker. Für Markus Fischer, Arzt der Inneren Medizin und Psychotherapeut, wirkt die Psychofonie an der Schnittstelle zwischen Psyche und Körper. «Sie setzt genau dort an, wo sehr viele entscheidende Prozesse laufen, wo Angst und viele andere Gefühle reguliert werden. Sie hat das Potenzial, den Körper zu öffnen, alte Inhalte an die Oberfläche zu bringen.» Unter Neurologen ist die Therapie denn



### EIGENKOMPOSITION

Die Hirnströme, die das Elektroenzephalogramm EEG aufgezeichnet hat, werden in Töne «übersetzt». Dank dieser Methode erhält jeder Patient seine ganz persönliche Psychofonie-Melodie.

## Gute Studienresultate

auch heftig umstritten. Kritiker vermuten, es handle sich um reine Autosuggestion des Patienten oder um einen Placeboeffekt.