

„Glück ist ein innerer Zustand“

Susanne Langendörfer spricht im Interview über Achtsamkeit und das Bedürfnis nach Ganzheitlichkeit

Stuttgart (DK) Was braucht der Mensch zum Glücklichen? Diese Frage beschäftigt nicht nur Forscher, sondern mittlerweile auch Schulen und Unternehmen. Spätestens als im Jahr 2008 die Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg das Schulfach „Glück“ einführte, erhielt das Thema bundesweite Aufmerksamkeit. Dabei geht es nicht um das große, einmalige Glück, sondern darum, innerlich stabil und ausgeglichen zu sein, seine eigenen Stärken zu kennen und die Schwächen als Ressourcen zu nutzen. Ein Weg dorthin führt über den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen Menschen. Manuela Knipp-Lillich sprach mit der Psychologin und Autorin Susanne Langendörfer, einer Expertin in Sachen Glück.

Frau Langendörfer, warum ist Achtsamkeit ein Baustein auf dem Weg zum Glück?

Susanne Langendörfer: Digitalisierung und Schnelligkeit machen den Menschen zu schaffen. Der ständige Input überlastet und überreizt. Die Menschen suchen daher nach Lösungen, wie sie besser mit dem Druck umgehen können und weniger getrieben durchs Leben hetzen müssen. Der Megatrend Achtsamkeit ist aus diesem Bedürfnis heraus entstanden.

Sie beraten Führungskräfte großer Unternehmen ebenso wie Schulen, Eltern und Kinder. Gibt es Gemeinsamkeiten hinsichtlich der Wünsche und Bedürfnisse in diesen unterschiedlichen Zielgruppen?

Langendörfer: Die meisten Menschen werden mit der Uhr durch den Tag getrieben. Das betrifft auch schon Kinder. Ein Termin jagt den anderen. Sie haben kaum mehr Zeit, um Freunde zu treffen. Die Gemeinsamkeit bei all den unterschiedlichen Menschen, die zu mir kommen, ist ihre Sehnsucht nach Ruhe und nach mehr freier Zeit für sich selbst.

Was ist Glück und was bedeutet Glücklichen?

Langendörfer: Glück ist eine Geisteshaltung. Das Glücklichen kann man nicht lernen und auch nicht trainieren. Man kann nur beschließen – jetzt im Moment – glücklich zu sein, unabhängig von der individuellen, äußeren Situation. Glücklich sein hat immer auch mit Zufrie-



In der Ruhe liegt die Kraft: Wer auf sich selbst vertraut, zuversichtlich und gelassen in die Zukunft blickt, wird seinen Frieden finden und so den inneren Zustand, den man „Glück“ nennt, erreichen. Foto: Gettyimages

denheit zu tun. Weder Geld noch Karriere allein machen glücklich und zufrieden. Wir müssen aufhören im Außen nach dem Glück zu suchen. Glück ist ein innerer Zustand. Er setzt sich zusammen aus Vertrauen in sich selbst, Zuversicht, Gelassenheit, innerem Frieden und Ruhe.

Stress, Konkurrenz und Leistungsdruck in der Arbeitswelt führen zu immer mehr Arbeitsausfällen aufgrund von Krankmeldungen. Für Achtsamkeit im Arbeitsalltag gab es bislang we-

nig Raum. Ist unsere Gesellschaft an einem Wendepunkt angelangt?

Langendörfer: Definitiv ja! Wir brauchen einen Wandel – weg vom Kopf, hin zum Herzen. In unserer Gesellschaft zählen nur noch Kopf und Verstand. Herz und Bauch spielen keine Rolle. Das muss sich ändern. In meiner Arbeit als Psychologin und Beraterin erlebe ich ein großes Bedürfnis nach Ganzheitlichkeit. Die Menschen spüren, dass etwas aus der Balance geraten ist. Sie merken es bei sich und in ihren Familien. Seelische

Erschöpfungen sind auf dem Vormarsch. Die Leute können nicht mehr und werden krank. Menschen, die einen Burn-out erleiden, werden immer jünger – darum brauchen wir eine achtsamere Gesellschaft, die einen achtsamen Umgang miteinander ermöglicht. Praxisübungen zu Achtsamkeit, wie beispielsweise bewusstes Atmen, das „Sich-nach-innen-Konzentrieren“ und vor allem das aktive „Loslassen des Verstandes“ und das wohlthuende „Ankommen im Herzen“ unterstützen den Menschen auf dem

Weg zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben. Wer zu dieser neuen Lebensweise findet, wird bald erkennen, dass er als individueller Mensch selbst der Schöpfer seines Glückes ist.

Wie sieht Ihrer Meinung nach eine achtsame Gesellschaft aus?

Langendörfer: Eine achtsame Gesellschaft ist geprägt von großer Wertschätzung füreinander. Hier geht man liebevoll und respektvoll mit sich und anderen um. Ich bin der Meinung, dass wir in unserer Gesellschaft sehr lieblos interagieren. Wir befinden uns ständig im Wettbewerb miteinander. Das kann man täglich zum Beispiel beim Autofahren beobachten, wie kalt und emotionslos wir da miteinander umgehen. In einer achtsamen Gesellschaft steht das Mitfühlen im Fokus: Daran fehlt es derzeit sehr. Viele Menschen sind gereizt und aggressiv, andere ziehen sich zurück und isolieren sich so immer mehr.

Helfen uns Achtsamkeitsmanager oder brauchen wir einen Kulturwandel?

Langendörfer: Unternehmen erkennen zunehmend die Bedeutung von Achtsamkeit. Daher gibt es auch immer mehr Achtsamkeitsbeauftragte in großen Firmen. Dies ist sicherlich ein wichtiger Schritt. Aber wir brauchen auch einen Kulturwandel. Es kann nicht darum gehen, durch Achtsamkeitsprogramme den Mitarbeiter zu stärken, um dann noch mehr Wertschöpfung für das eigene Unternehmen herauszuholen. Dafür brauchen wir einen Bewusstseinswandel auch bei den Führungskräften.

Ein Kulturwandel wirkt ja immer auch in die Gesellschaft hinein und hier gibt es noch viel zu tun. Alles, was die Gesellschaft stärkt – wie zum Beispiel mehr Zeit für Kinder und Familie oder mehr Zeit für Senioren –, all diese sozialen Dienste sollten auch eine achtsame Wertschätzung erfahren. Das kann auch bezahlte Familienarbeit sein. So entstünde eine monetäre Wertschätzung. Noch sind Geld und Wirtschaftswachstum die Messlatte in unserer Gesellschaft. Das Glück des Einzelnen wird eher nachrangig gesehen. Um das zu ändern, brauchen wir einen Kulturwandel.

Das Interview führte Manuela Knipp-Lillich.

EXPERTIN FÜR GLÜCK: SUSANNE LANGENDÖRFER



Die Autorin und Psychologin Simone Langendörfer aus Stuttgart beschäftigt sich seit 20 Jahren mit dem Thema Glück. Sie berät als Coach für Achtsamkeit und Führung, Vorstände, Schulleiter, Eltern und Kinder sowie Führungskräfte und Mitarbeiter großer Unternehmen. Ihr Fazit: Alle Menschen streben nach Glück und einem erfüllten Leben.

Aber Glück kann man nicht kaufen. Es entsteht auch nicht durch Leistung, Konkurrenz und Besitz. Glück gilt als Geisteshaltung. Und um Glück bewusst erleben zu können, braucht der Mensch Zeit und Ruhe. Jeder hat die Chance auf ein sinnhaftes Leben. Doch dazu braucht es auch Mut und individuelle Weitsicht.

Foto: privat

DIE MATRIX-RYTHMUS-THERAPIE FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

Heilen mit Schwingung

von Manuela Knipp-Lillich

Leben ist Rhythmus –
Störungen im Rhythmus
führen zu Krankheiten
und Degeneration.

Unser Körper besteht aus rund 70 Billionen Zellen. Sie kommunizieren miteinander und sorgen dafür, dass die Abläufe in unserem Körper funktionieren. Zwischen den Zellen befindet sich die so genannte extrazelluläre Matrix – dazu gehört auch unser Bindegewebe. Die Versorgung unserer Zellen mit Sauerstoff, Hormonen, Insulin oder Medikamenten ist nur durch diese Matrix möglich. Flüssigkeitsmangel oder zu geringe Fließgeschwindigkeit beeinträchtigen diese Durchlässigkeit, mit der Folge, dass die Zellen nicht mehr ausreichend versorgt werden können. Hierin liegt die Ursache für Symptombildung und Krankheiten.

DIE MATRIX-RHYTHMUS- THERAPIE

Im Rahmen seiner zellbiologischen Grundlagenforschung an der Universität Erlangen in den 1990er Jahren entdeckte der Mediziner Dr. med. Ulrich Randoll, dass menschliche Zellen kohärent schwingen und rhythmisch pulsieren, solange sie leben. Aus diesen Forschungen heraus entwickelte Dr. Randoll die Matrix-Rhythmus-Therapie. Ihren Namen erhielt diese Therapie, weil mit ihr die extrazelluläre Matrix aktiviert werden kann.

Dr. Ulrich Randoll forscht mittlerweile seit über 25 Jahren an der Selbstregulation des menschlichen Körpers. Dabei erkannte er, dass Gesundheit und Wohlbefinden auf rhythmischen Prozessen innerhalb unseres Körpers beruhen, denn das Zusammenspiel all unserer Körperfunktionen basiert auf Rhythmen, Schwingung und Taktung. Alles Lebendige hat eine Zeitbasis. Neben dem Schlaf-Wach-Rhythmus gibt es beispielsweise den Atem- und den Herzrhythmus. Auch unser Hormonsystem folgt einem Rhythmus, ebenso wie unser Gehirn, die Muskeln und andere Zellen. Und auch wenn es uns nicht bewusst ist – alles Leben ist untrennbar an Rhythmus und Bewegung gekoppelt.

„Jedes System organisiert und erhält sich durch Prozesse“, erklärt Dr. med. Ulrich Randoll, „und Prozesse äußern sich durch rhythmische Bewegung.“ Ist diese rhythmische Bewegung verlangsamt oder unterbrochen, entstehen Symptome, deren Auswirkungen Blockaden, Krankheiten und Schmerzen sind. Dr. Randoll spricht von „Prozess-Störungen“. Mit Hilfe der Matrix-Rhythmus-Therapie aktiviert er diese körpereigenen Prozesse und führt den betroffenen Körperbereichen manuell, mit Hilfe eines Handapplikators mit speziellem Schwingkopf, den fehlenden Rhythmus zu. Das zugeführte Frequenzspektrum liegt dabei im Bereich zwischen 8 und 12 Hertz. In der Folge passen sich die geschwächten inneren Rhythmen an die zugeführten gesunden Rhythmen an und sorgen dadurch für eine Neuordnung im Körper. So lassen sich entgleiste Mikrozirkulationsrhythmen wiederherstellen.

Auf diese Weise ermöglicht die Matrix-Rhythmus-Therapie dem Körper, Heilungsprozesse einzuleiten und chronisch degenerativen Prozessen und Entzündungen entgegenzuwirken.

STRESS ALS AUSLÖSER VON KRANKHEITEN

Als eines der Hauptprobleme unserer Zeit sieht Randall den allgegenwärtigen Stress in unserer Gesellschaft. Zu viel Anspannung im Außen führe zu Anspannung und zu Blockaden im Inneren. Kommt die Erholung zu kurz, entstehen Krankheiten.

Bei Stress ziehen sich unsere Muskeln zusammen. Wir verspannen uns, Körperareale werden hart und schmerzen. Das ordnende Gleichgewicht von Sympathikus und Parasympathikus, als Basis für Regulation und Gesunderhaltung unseres Organismus, gerät ins Ungleichgewicht. Verspannte Muskeln benötigen Energie für Entspannung: Um die körpereigenen Heilungsprozesse wieder in Gang zu setzen, sei es daher unabdingbar, „den Fuß vom Gaspedal zu nehmen“, sich Zeiten der Ruhe zu gönnen und für ausreichend Schlaf und Bewegung zu sorgen. Ziel müsse es sein, „den Heiler im Inneren zu aktivieren“.

„Symptome“ sind für Dr. Randall „nur die Spitze eines Eisbergs“. Bis der Körper Symptome zeige, sei es bereits auf unterschiedlichen Ebenen zu Störungen der Selbstregulation und Selbstorganisation gekommen.

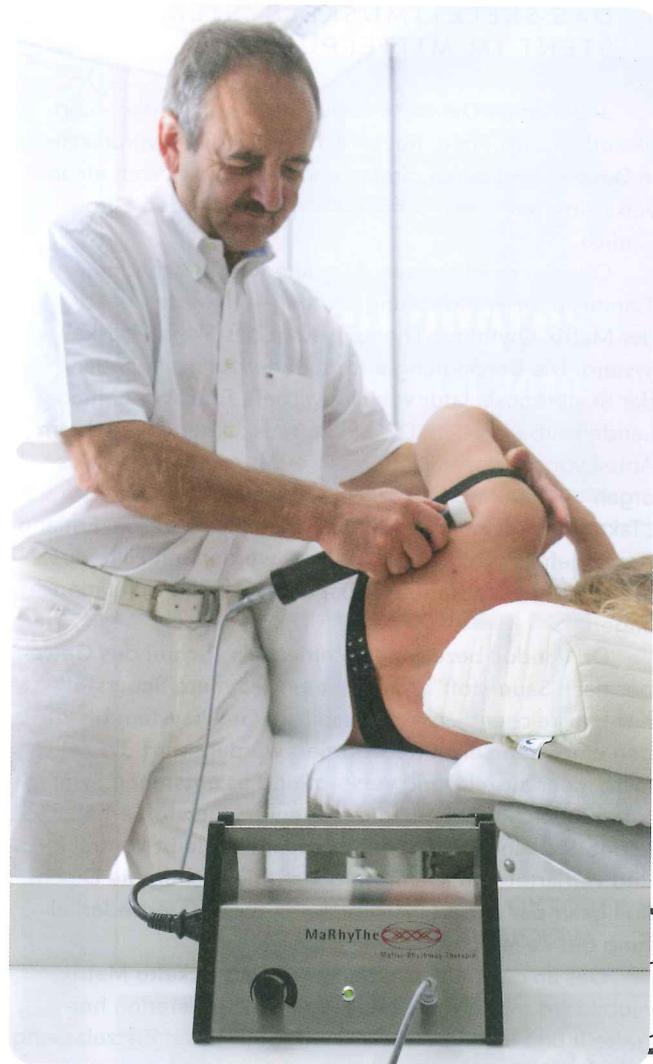
RE-SYNCHRONISATION DER KÖRPER-RHYTHMEN

Als Ganzheitsmediziner und Forscher ist Dr. Randall immer auf der Suche nach der Ursache einer Krankheit. Für ihn ist die Frage, welche Rahmenbedingungen zu Prozessentgleisungen geführt haben, ganz wichtig.

Die vom gegenwärtigen medizinischen System fokussierte „Symptomatologie“ – also die alleinige Suche nach Symptomen – betrachtet er nicht als zielführend, um Gesundheit langfristig wiederherstellen zu können. Er integriert die Ätiologie – die Suche nach der Ursache – und die Pathogenese, also die Suche nach der Entstehung im Zeitverlauf einer Krankheit. Lebensmuster im Kontext der Rahmenbedingungen werden ebenso besprochen.

Im Gespräch erinnert Dr. Randall an die Geschichte des ehemaligen Kur- und Sanatoriumswesens. Im Zentrum von Wiedererlangung von Gesundheit standen Therapien, die die wechselseitigen Prozesse im Körper im Blick hatten. Ziel war es dabei, die ursprüngliche Kopplung der Körperrhythmen wiederherzustellen. Dafür verordnete man den Patienten Rückzug, Ruhe und Bewegung an frischer Luft, also regenerierende Rahmenbedingungen. Mit der Matrix-Rhythmus-Therapie verfolge er diesen Ansatz der Re-Synchronisation der Körperrhythmen.

Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht für Dr. Randall das Bindegewebe und seine Durchlässigkeit. Die Matrix-Rhythmus-Therapie funktioniert dabei u.a. auch ähnlich einer tiefenwirksamen Bindegewebs-Massage. Mithilfe eines elektrisch betriebenen Hand-Applikators – dem sogenannten „Matrixmobil“ – werden dem Körper heilungsfördernde „Zeitmuster“ im Spektrum zwischen 8 und 12 Hertz zugeführt.



Dr. Ulrich Randall bei der Anwendung:
Mit dem Matrixmobil, einem Hand-
Applikator, wird das Muskelgewebe mit
der körpereigenen Frequenz 8–12 Hz
stimuliert.

Mit der Entwicklung des Matrixmobils ist es gelungen, die körpereigene Frequenz (8–12 Hz) naturkonform nachzubilden und die Muskulatur mit einem externen Taktgeber in diesem Frequenzfenster zu stimulieren. Dieses von Dr. Randall auch als „Zitterfrequenz“ bezeichnete Schwingungsspektrum ermöglicht den Abtransport von eingelagerten Schlacken über die Lymphbahnen. Durch das externe Zuführen dieser Frequenz werden betroffene Gewebe so lange aktiviert, bis sie wieder in normalen, synchronen Rhythmen schwingen. So können schmerzhaft Verspannungen, die in Wechselwirkung mit Mikrozirkulationsstörungen stehen und die auch Veränderungen in Muskeln, Knochen, Nerven und anderen Organen nach sich ziehen, gemindert werden, wodurch auch die Symptome verschwinden.

DAS SKELETTMUSKELSYSTEM
STEHT IM MITTELPUNKT

Jeder dritte Deutsche leidet bereits an Muskel- und Skeletterkrankungen. Rückenschmerzen allein verursachen in Deutschland durch direkte und indirekte Kosten einen volkswirtschaftlichen Schaden von 50 Milliarden Euro jährlich.

Ob Rückenschmerzen, Migräne, Muskelschäden, Tinnitus oder Wundheilungsstörung – im Mittelpunkt der Matrix-Rhythmus-Therapie steht das Skelettmuskelsystem. Die Behandlung erfolgt daher zunächst entlang der Skelettmuskulatur von Halswirbel-, Brustwirbel- und Lendenwirbelbereich. Die Skelettmuskulatur ist mit ihrem Anteil von 45 % der Körpermasse das größte „Antriebsorgan“ des warmblütigen Organismus und der stärkste „Taktgeber“ sämtlicher Mikrozirkulations-Prozesse. Entlang des sogenannten „Grenzstranges“ werden mit Hilfe des Matrixmobils Blockaden gelöst und die Mikrozirkulation angeregt.

Dr. Randoll bezeichnet Schmerz als „Schrei des Gewebes nach Sauerstoff“. Kann der eingeatmete Sauerstoff nicht ausreichend über das kapillare Gefäßsystem bis zu den einzelnen Zellen transportiert werden, wird die Zelle nicht mehr ausreichend versorgt und es entstehen Symptome. Auch Muskulatur, die zu wenig Sauerstoff erhält, leidet. Sie kann nicht mehr entspannen, bleibt kontrahiert und verhärtet sich. Damit wird klar, wie wichtig die Durchlässigkeit der extrazellulären Matrix für die Gesunderhaltung der Zellen und Organe ist.

Das an der Universität Erlangen entwickelte Matrixmobil wird mittlerweile in der zehnten Generation hergestellt und kommt seit seiner medizinischen Erstzulassung im Jahr 1998 nahezu in allen Bereichen der präventiven, peri-operativen sowie regenerativen Medizin fach-disziplin-übergreifend zum Einsatz. Dem Patienten kommt dabei die Rolle eines Partners auf dem Weg zu Beschwerdefreiheit und Gesundheit zu. Dr. Randoll ermuntert ihn, durch gesunde Ernährung, Bewegung, Gymnastik und Saunagänge sowie ausreichenden Schlaf und Erholung seinen Gesundungsprozess selbst aktiv zu begleiten. Der Patient wird so zum aktiven Förderer des eigenen Heilungsprozesses.

ANWENDUNG AUCH
IN DER TIERMEDIZIN

Da die Zellen aller warmblütigen Lebewesen – also auch die von Pferden, Hunden und Katzen – über dieselbe Grundfrequenz von 8 und 12 Hertz verfügen, kann die Matrix-Rhythmus-Therapie bei allen Warmblütern zur Verbesserung des Stoffwechsels und zur Wiederherstellung von Gesundheit eingesetzt werden. Neben der Veterinärmedizin und der Neuro-Reha kommt die Matrix-Rhythmus-Therapie seit vielen Jahren auch in der Zahnheilkunde zum Einsatz.

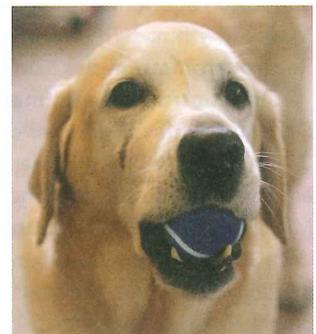
Die Tierärztin Dr. med. vet. Cordula Gieren aus Piding nahe Salzburg arbeitet seit vielen Jahren in ihrer Praxis u. a. auch mit der Matrix-Rhythmus-Therapie. Meist sind es Hunde mit akuten oder chronischen Beschwerden, die sie mit dieser Methode behandelt. Der Großteil ihrer vierbeinigen Patienten sind Sport- und Diensthunde. Da eine Behandlung mit dem Matrixmobil zwischen 30 und 40 Minuten dauert, ist es wichtig, dass der Hund während der Behandlung ruhig und entspannt auf der Liege bleibt. Sport- und Diensthunden, so Gieren, falle das meist leichter als Privathunden, weil diese meist bestens ausgebildet sind und Anordnungen wie „Sitz“ und „Platz“ problemlos befolgten.

Alles Leben ist untrennbar
an Rhythmus und Bewegung
gekoppelt.

Auch bei Tieren steht vor dem Einsatz der Matrix-Rhythmus-Therapie eine ausführliche Diagnostik und Befundung von Auffälligkeiten, Schmerzpunkten und Gangbild. Meist seien es chronische Beschwerden, mit denen die Tiere gebracht werden, so Dr. Gieren. „Tiere leiden still“, berichtet sie. „Tiere können ja nicht sagen, was ihnen wehtut und wie sie sich fühlen“. Erst wenn es dann gar nicht mehr ginge, zeige der Hund Symptome, wie zum Beispiel Lahmheiten. Das sei dann der Zeitpunkt, an dem der Hundebesitzer mit seinem Tier die Praxis aufsuche. Ausnahme seien akute Vorkommnisse, wie beispielsweise Unfälle.



Vorher – nachher.
Dazwischen die Matrix-
Rhythmus-Therapie.
Jetzt kann Jiri wieder spielen!



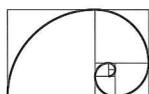
Wird ein Vierbeiner in die Praxis gebracht, geht es darum, mit der passenden Therapie dem Tier wirksam zu helfen. In ihrer Praxis für Tier-Reha setzt Dr. Gieren regelmäßig das von Ulrich Randoll entwickelte Matrixmobil ein. Wichtig sei es dabei, dass das Tier Vertrauen zum Behandler habe und sich über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten entspannt hinlegt. Mit dem Geräusch, das der Schwingkopf erzeuge, hätten die Tiere nur sehr selten ein Problem. Wichtig sei es aber, dass eine vertraute Person während der Behandlung dabei sei.

Wie auch beim Menschen, beginnt die Behandlung möglichst fern vom akuten Schmerzbereich. Denn es sei wichtig, dass die Therapie als angenehm empfunden wird, so Dr. Gieren. Würde das Tier durch die Behandlung Schmerz erleben, ließe es sich nicht mehr weiter behandeln.

Für die meisten Tierhalter ist die Matrix-Rhythmus-Therapie neu. „Ich wende sie an und die Leute finden es gut“, erklärt Dr. Gieren. „Aber jeder, der die Matrix-Rhythmus-Therapie einmal erlebt hat, findet sie toll.“

Dr. Gieren setzt sie meist zur Basisbehandlung des Gewebes ein. Egal, ob bei akuten oder chronischen Schmerzen, als postoperative Behandlung oder bei neurologischen Störungen – die Matrix-Rhythmus-Therapie könne, wie beim Menschen, vielseitig angewandt werden. Als besonders eindrücklich schildert Dr. Cordula Gieren den Fall des neun Jahre alten Retriever-Mischlings Jiri. Aufgrund vereiterter Zähne und eines Abszesses an der rechten Backe (Foto 1) musste Jiri mehrere Male operiert werden. Die Wunde (Foto 2) brauchte Wochen, um wieder zu heilen. Danach konnte das Tier sein Maul nur noch knapp einen Zentimeter weit öffnen.

Dr. Gieren behandelte den Retriever etwa 30 Minuten mit dem Matrixmobil. Dabei wurden sein Hals, seine Schläfen, sowie Unter- und Oberkiefer behandelt. Am nächsten Tag erhielt sie als Rückmeldung das Foto zugeschickt, auf dem der Rüde einen kleinen Ball im Maul hatte. Bereits nach einer Behandlung mit der Matrix-Rhythmus-Therapie war die Kieferblockade gelöst und Jiri konnte sein Maul wieder 5 cm weit öffnen.



Fotos: Dr. Randoll: M. Knipp-Lillich /
Hund: Praxis Dr. Gieren

Manuela Knipp-Lillich ist Dipl. Journalistin.
Sie berichtet seit vielen Jahren über ganzheitliche
ausgerichtete Therapien und organisiert Vorträge
und Seminare in diesem Bereich.
Anfragen: info@mkl-medienarbeit.de

Information und Inspiration:
Ulrich G. Randoll: Das Matrix-Konzept.
Die Grundlagen der Matrix-Rhythmus-Therapie (2013)

www.marhythe-systems.de
www.praxis-dr-randoll.de

WRAGE EVENTS

Diana Cooper, Kyle Gray,
Isabelle von Fallois, Radleigh Valentine,
Jana Haas, Tim Wild, Bahar Yilmaz,
Lee Carroll (per Video) u.v.m.

13. internationale
Engelkongress
25./26. Mai 2019
in Salzburg

ECKHART TOLLE

**JETZT
JODER NIE
TOUR 2019**

12. OKTOBER SALZBURG • 19. OKTOBER ESSEN
24.-27. OKTOBER LINSTOW



Kyle Gray

Heilung & Wunder
mit den Engeln

27. MAI 2019
SALZBURG

Mike
Booth

DIE HEILENDE KRAFT
DER FARBEN

29. MAI-2. JUNI | HAMBURG

Alle Infos und Tickets: Wrage Events, T. +49(0)40-413297-15
E. events@wrage.de, W. wrage.de