

# Lichtreiz soll meditative Bilder im Hirn auslösen

**INNSBRUCK (SN-job).** Die Augen sind zu, die Lampe ist an. Ohne dass die Klientin etwas tun müsste, entstehen vor ihrem geistigen Auge vielfältige Lichteffekte, von einem weit in den Raum „hineinziehenden“ Weiß bis zu bunten Farben.

Engelbert Winkler, Psychotherapeut und klinischer Psychologe, war mit sieben Jahren an schwerer

Grippe erkrankt. Er habe damals eine „Nahtoderfahrung“ gehabt, wie sie in der Forschung beschrieben sei: Wie durch einen Tunnel bewege man sich auf ein gleißendes Licht zu. „Solche Erfahrungen rufen bei denen, die sie gehabt haben, eine nachhaltige Veränderung des Bewusstseins und der persönlichen Lebenseinstellungen hervor“, sagt der Existenzanalytiker und Hypnotherapeut.

Den Effekt, der aus der Nahtoderfahrung bekannt ist, versucht der Psychotherapeut gemeinsam mit dem Neurologen Dirk Proeckl durch eine „hypnagogische Lichteinführung“ als therapeutischen Ansatz nutzbar zu machen. Als Lichtquelle dient ein com-



BRE-SH/FR/AT

„Effekte wie bei einer Nahtoderfahrung.“

**Engelbert Winkler,**  
Psychotherapeut

putergesteuertes Lampensystem mit teils konstanter, teils stroboskopähnlich gesteuerter Weißlichtquelle. „Buddhistische Mönche in Tibet haben uns bestätigt, dass sie mit dieser Lichtquelle direkt in jenen Bewusstseinszustand eintauchen können, in den sie sonst durch eine längere Meditation kommen“, sagt Winkler. Er beruft sich für die Wirksamkeit der Methode vorerst auf solche Erfahrungen. Versuchsreihen nach gängigen wissenschaftlichen Kriterien stehen aus. Mehrere Universitäten hätten aber bereits Interesse.

Der Psychotherapeut arbeitet in der kooperativen Familienberatung Wörgl mit schwer verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen. „Bei denen habe ich keine Chance, wenn ich sage, wir gehen an einen ruhigen See zur Meditation. Wenn ich sie vor diese Lichtquelle setze, entspricht das viel mehr ihrer Erwartung, dass da etwas abgeht. So können sie sich auf meditative Bewusstseinszustände einlassen.“

putergesteuertes Lampensystem mit teils konstanter, teils stroboskopähnlich gesteuerter Weißlichtquelle.

„Buddhistische Mönche in Tibet haben uns bestätigt, dass sie mit dieser Lichtquelle direkt in jenen Bewusstseinszustand eintauchen können, in den sie sonst durch eine längere



**Gezielte Lichtreize stimulieren das Gehirn.**  
Bild: SN/LIGHT ATTENDANCE