

L
O
E
W
E
N
L
A
G
E
R
.
O
R
G



BINAURAL BEATS

BINAURAL BEATS¹

Wie gezielte Klangfrequenzen Deine Stimmung beeinflussen können

Was sind binaurale Beats – und wie funktionieren sie?

Binaurale Beats entstehen, wenn Du auf jedem Ohr einen leicht unterschiedlichen Ton hörst – zum Beispiel 300 Hz links und 310 Hz rechts. Dein Gehirn „mischt“ diese beiden Töne intern und erzeugt daraus eine dritte Frequenz – in diesem Fall 10 Hz. Diese entsteht nicht im Außen, sondern im Inneren Deines Geistes – und genau dort entfaltet sie ihre Wirkung.

Dieser Effekt, bekannt als Frequenz-Folgereaktion, kann Deine Gehirnwellen beeinflussen – und damit Deine mentale Verfassung.

Gehirnwellen und Bewusstseinszustände

Unsere Gehirnwellen schwingen in unterschiedlichen Frequenzbereichen – abhängig davon, ob wir wach, müde, gestresst oder tiefenentspannt sind. Binaurale Beats können helfen, gezielt in einen gewünschten Zustand zu finden.

- **Delta-Wellen** (0,5–4 Hz): Tiefer, erholsamer Schlaf, körperliche Regeneration
- **Theta-Wellen** (4–8 Hz): Innere Ruhe, Kreativität, meditativer Zustand
- **Alpha-Wellen** (8–14 Hz): Entspannung bei wachem Geist, leichte Konzentration
- **Beta-Wellen** (14–30 Hz): Wachheit, Fokus, produktives Denken
- **Gamma-Wellen** (30–100 Hz): Klarheit, Inspiration, komplexes Denken

Wie binaurale Beats im Alltag helfen können

Ob Du abschalten willst, konzentriert arbeiten musst oder besser schlafen möchtest – binaurale Beats lassen sich gezielt einsetzen, um mentale Prozesse zu

¹ All diese Beschreibungen habe ich mir persönlich erarbeitet, ich teile sie hier ausschließlich zu Informationszwecken, und ich gebe keinerlei Empfehlungen ab.

unterstützen. Sie sind einfach in der Anwendung, brauchen keine Vorkenntnisse und wirken oft schon nach wenigen Minuten.

Typische Anwendungsbereiche:

- **Stressabbau & Entspannung:** Schnell herunterkommen mit sanften Alpha- oder Theta-Frequenzen
- **Meditation & Achtsamkeit:** Tiefer eintauchen – auch für Menschen, denen das „Abschalten“ schwerfällt
- **Lernen & Arbeiten:** Fokus steigern mit aktivierenden Beta-Wellen
- **Schlafverbesserung:** Abends leichter loslassen mit beruhigenden Delta-Wellen
- **Kreative Prozesse:** Inspiration fördern durch Zugang zu inneren Bildern und Gedanken

Was sagt die Wissenschaft?

Die Forschung ist noch jung, aber vielversprechend. Erste Studien zeigen: Binaurale Beats können messbare Effekte auf Gehirnaktivität, Stimmung und Konzentrationsfähigkeit haben. Natürlich reagiert nicht jeder gleich – aber viele Menschen berichten von spürbaren Vorteilen, besonders bei regelmäßiger Anwendung.

Tradition trifft Technik

Der bewusste Einsatz von Klang zur Bewusstseinsveränderung ist kein neues Konzept – schon indigene Völker nutzten Trommelrhythmen, Gesänge und Klangrituale. Binaurale Beats übertragen dieses Wissen in die digitale Welt. Mit Kopfhörern und ein paar Minuten Zeit lässt sich heute erleben, was früher spirituelle Praxis war.

Warum es sich lohnt, es selbst auszuprobieren

Binaurale Beats sind keine Zauberei – aber sie können ein wirkungsvolles Werkzeug sein, um zur Ruhe zu kommen, klarer zu denken oder die eigene innere Balance wiederzufinden. Alles, was Du brauchst, sind ein ruhiger Moment, ein Kopfhörer –

und die Bereitschaft, Deinem Geist einen kleinen Impuls in eine neue Richtung zu geben.

Die Wirkung ist sanft, aber oft überraschend deutlich. Und vielleicht entdeckst Du damit einen neuen Weg, Dich selbst besser zu regulieren – durch etwas so Einfaches wie gezielte Klänge.

Es ist insbesondere darauf zu achten:

Binaural Beats ***niemals zu hören, wenn man sich im Straßenverkehr befindet, Maschinen steuert oder ähnliches, da das Bewusstsein verändert wird.***

Außerdem achte der Hörer als eigenständiger Mensch auf seine Wahrnehmungen, bei Einsetzen von Kopfschmerzen sind die Beats höchst-wahrscheinlich zu laut eingestellt, man soll sie zwar angenehm bewusst hören können, mehr aber auch nicht.

Sollten (eher bei anderen Frequenzen als der von 10,5 oder 12 Hz) Anspannungen auftreten oder ein Unwohlsein irgend einer Art, ist die Session sofort zu beenden. (Und evt. eine beruhigende, wie diese hier, zu nutzen, je nach Bedürfnis)

Wie bereits angedeutet, ist der Beta-Bereich der unseres allgemeinen Tagesbewusstseins, des Denkens und Problemlösens.

Meiner Erfahrung nach ist der Beta-Bereich allerdings sehr *ablenkungsanfällig*, eher gestresst als entspannt, immer auf der Suche nach Neuem (Dopamin?) und damit nicht förderlich, um sich tiefgreifend zu konzentrieren, über mehrere Stunden hinweg, oder das Bewusstsein auf den Zustand eines erfüllten Wunsches einzustimmen.

Hierzu ist meiner Erfahrung nach der Aufenthalt im Alpha-Bereich (und später in meditativen tiefer schwingenden Frequenzbereichen) sehr förderlich.

Alpha-Bereich

- Tor vom Bewusstsein zum Unterbewusstsein
- u.a. gut zum Einstieg in Meditation oder zum Schlafen gehen
- entspannte Konzentration über Stunden hinweg

Vielleicht magst Du z.B. zum Einstieg mal eine Session mit 10,5 Hz ausprobieren, sie hat u.a. folgende Eigenschaften:

- Entspannte Aufmerksamkeit
- Einheit von Körper und Geist
- Bewusstsein von Geist über Materie
- Kontemplation
- Körperheilung / Unterstützung von Genesungsprozessen
- Herz und Herzchakra
- Liebesempfinden, dem Leben, dem Nächsten und sich selbst gegenüber

Die Frequenzen um ca. 10 Hz sind als die „sichersten“ angesehen, besonders für den Einstieg in die Welt der Binaural Beats halte ich sie auch deshalb für besonders gut geeignet.

Meine persönlichen Erfahrungen

Ab einer Dauer von ca. 20 Minuten soll das Gehirn die Frequenz übernehmen. Es lohnt sich also, mindestens so lange dran zu bleiben. Es ist möglich, auch Musik oder andere Sounds über die Frequenzen zu legen, das kann aber natürlich auch wiederum ablenken. Probiere einfach aus, was Dir angenehm ist.

Ich habe teilweise über viele Stunden am Tag Frequenzen um die 10 Hz benutzt, um mein Studium trotz (k)PTBS (siehe Outtakes - über die Autorin) entspannt und erfolgreich zu absolvieren. Die tiefen Frequenzen um 0,3 Hz habe ich immer wieder genutzt, wenn ich eine „hedonistische Phase“ mit Alkohol und Taback-Konsum beenden wollte. Ich hatte damit großen Erfolg, mittlerweile sind beide

„Genussmittel“ im Alltag dauerhaft auf 0, aber ich weiß auch zu feiern, wenn es etwas zu feiern gibt.

Detailinformationen zu einzelnen Frequenzen²

Es lohnt sich, die entsprechenden Beats zu testen, falls Euch hier einige Stichworte ansprechen.

zu 0,3 Hz

0,20 - 10 - Posttraumatische Belastung [AT]

0,28 - 2,15 - Alkoholabhängigkeit [AT]

0,28 - 10 - Arthritis [AT]

0,30 - 0,15 - Depression [AT]

0,30 - 10 - Cervobrachiales Syndrom [AT]

zu 2 Hz

2.0 Regenerierung von Nerven [NOR]

(Hiermit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht {Katrin})

zu 5 Hz

5.0 - ungewöhnliches Problemlösen, geringeres Schlafbedürfnis, Theta-Töne ersetzen das Bedürfnis nach ausgiebigem Träumen [INT]; entspannte Zustände, Schmerzlinderung (Beta-Endorphin-Anstieg von 10-50% berichtet) [INT]; angebliche Sphinkter-Resonanz (mechanisch) (nicht gut) [TB]

5.0 - 10.0 Entspannung [NEU]

zu 6 Hz

6,0 - Stimulation des Langzeitgedächtnisses [MB]; (reduzieren) Arbeitsunlust [ESR]

6.0 - 10.0 Kreative Visualisierung - etwa 6 Hz für eine Weile, dann bis zu 10 Hz [NEU]

6-9.6 Somatische Reaktionen, Kribbeln, Druck, Wärme [SS]

zu 7 Hz

² Diese Informationen stammen aus: Harnessing the Five States of Your Brain by Benjamin East, 2016

7.0 - 8.0 für Heilungszwecke, wie Handauflegen durch einen Heiler, oder Selbstvisualisierung in einer Heilungssituation [RA]; Behandlung von Süchten [DW]

7.0 - Mentale & astrale Projektion, Verbiegen von Objekten, psychische Chirurgie; Erhöhte Reaktionszeit [SS]; Massenaggregatfrequenz (kann Materie aufspalten), angeblich

Organe bei übermäßiger Intensität in Resonanz zu bringen & zu zerreißen [TB]; Behandlung von Schlafstörungen [PGS über DW]; Knochenwachstum [NOR]

zu 7,83 Hz

7.83 - Erdresonanz, Erdung [x], "Schumann-Resonanz". [TS, ESR+HSW, MAG]; Anti-Jetlag, Anti-Geisteskontrolle, verbesserte Stresstoleranz [SS]; psychische Heilungsexperimente [ESR]; Stimulation der Hypophyse zur Freisetzung von Wachstumshormonen (hilft beim Muskelaufbau, bei der Erholung von Verletzungen, Verjüngungseffekte) [HSW]; Erdresonanzfrequenz - "hinterlässt ein Gefühl der Revitalisierung, als hätte man einen Tag auf dem Land verbracht. [PWM via DW]; Berichte über beschleunigte Heilung/verbessertes Lernen - "die natürliche Gehirnwelle der Erde" [MAG]

[HSW] stellt fest, dass höhere Oktaven der 7,83-Schumann-Resonanz die Hypophyse auf die gleiche Weise stimulieren können wie 7,83 HZ - insbesondere 31,32 HZ. (Man muss vorsichtig sein, um zwischen Oktaven der 7,83-Schumann-Resonanz und den anderen sechs Schumann-Resonanzen zu unterscheiden, die keine höheren Oktaven von 7,83 HZ sind).

zu 8,3 Hz

8.3 - Visuelle Bilder von mentalen Objekten aufnehmen [?]; Hellsichtigkeit [SS]; "Monroe Focus 12?" [NEU]

zu 9 Hz

9,0 - 13,0 - Alpha-Bereich (nach [VUG]) - entspannt, ohne an etwas Bestimmtes zu denken, manchmal ein angenehmes Gefühl des "Schwebens", mit ruhigen, luziden Geisteszuständen (dem "Alpha-Zustand") in Verbindung gebracht, häufig im Traumschlaf, bei Tagträumen, entspanntem Bewusstsein, geführten oder

fokussierten Bildern und gleichmäßiger rhythmischer sportlicher Aktivität. oft euphorisches, müheloses Gefühl des "Fließens" [VUG via DW]

9,0 - 14,0 Alpha-Bereich (nach [AWI]) - Entspanntes und losgelöstes Gewahrsein, Visualisierung, Sinneseindrücke, leichte Träumerei. Auch das Tor zur Meditation - Brücke zwischen dem bewussten und dem unterbewussten Geist. [AWI]

Bewusstsein für die Ursachen von Körperungleichgewicht & Mittel zum Ausgleich, Blinde können Phantomberührungen lesen (somatosensorischer Kortex) [RA]; assoziiert mit dem Sakral/Svadhithana-Chakra (Farbe=Orange) (Körperteile=Gonaden, Fortpflanzungssystem) (Auswirkungen=Beziehungen/Sexualität)

10,5 Hz

Entspannte Aufmerksamkeit, Einheit von Körper und Geist

Bewusstsein von Geist über Materie, Kontemplation

Körperheilung / Unterstützung von Genesungsprozessen, Herz und Herzchakra

Liebesempfinden, dem Leben, dem Nächsten und sich selbst gegenüber

12 Hz

Zentrierung, Tür zu allen anderen Frequenzen; Frequenz der Erdresonanz (Herkules – ein Forscher);

psychische Stabilität, Übergangs-Punkt, Zeit scheint schneller zu vergehen; Förderung geistiger Klarheit; Verbunden mit dem Hals/Vishuddha Chakra (Farbe=Blau),

(Körperteile=Schilddrüse, Lunge, Stimmbänder), Auswirkung=Ausdruck/das Selbst in der Gesellschaft, (Ton=G).

Ich wünsche Dir viel Entspannung, Freude und Erfolg!