

"Endlich mal Ruhe!"

## **ADHS-Betroffene testeten in Köln Therapiesitzungen in völliger Lichtlosigkeit. Im Rahmen der Köln-Bonner Woche für seelische Gesundheit kann jeder testen, was Dunkelheit in uns auslöst**

„Ich fühlte mich von der Dunkelheit umarmt.“ - „Unglaublich, was die Übung „nenne Deinen eigenen Namen“ an versteckten Erinnerungen ausgelöst hat“. Der Bundesverband der ADHS-Selbsthilfegruppen (ADHS Deutschland e.V.) hatte im Rahmen eines Pilotprojektes in Kooperation mit der KKH (Kaufmännische Krankenkasse) ADHS-Betroffene nach Köln eingeladen, um eine außergewöhnliche Methode zu testen - Therapiesitzungen in völliger Dunkelheit.

„Mich hat das Konzept sofort überzeugt“, so Dr. Myriam Bea, Geschäftsführerin von ADHS Deutschland. „Denn die Vielzahl der alltäglichen Reize führt bei uns ganz oft zu Stress.“ Der Sehsinn ist der dominante Sinn des Menschen - Experten reden von 80% an Informationen, die wir über die Augen wahrnehmen. Und wenn der Sehsinn „ausgeschaltet“ wird, kehrt im wahrsten Sinne des Wortes „optische Ruhe“ ein.

„Der Aufenthalt in Dunkelheit ist für Menschen eine Krisensituation“, erläutert der Kölner Unternehmensberater Michael Lück. „Mit der Folge, dass wir besser tasten & fühlen, riechen & schmecken. Und wir hören besser zu - anderen Menschen, ganz besonders aber uns selbst.“ Der Kölner Berater nutzt „Lichtlos“ bereits seit Jahren für Führungs- & Kreativität-Workshops - BMW, Currenta und div. Messegesellschaften gehören zu seinen Kunden.

„Ich konnte Emotionen zeigen, ohne beobachtet zu werden“ berichtet eine Teilnehmerin. Nach dem zweitägigen Testlauf im Kölner Lichtlos-Labor waren sich alle Teilnehmer einig: das Konzept hat Potenzial! „Gerade das „sich selbst zuhören“, der „inneren Stimme“ (und Stimmung) auf den Grund gehen, hat uns überzeugt!“, ergänzt Myriam Bea.

Dr. Murphy, Psychologe und ADHS-Experte an der Schonstadt-Klinik Bad Bramstedt, ist in das Projekt eingebunden und ganz begeistert über die positiven Ergebnisse. „Ich werde selbst in Kürze nach Köln kommen, um persönlich die Wirkung der Dunkelheit zu testen“, so der Experte.

Nicht nur ADHS-Betroffene, sondern alle Bürger aus der Köln-Bonner Region haben im Rahmen der Köln-Bonner Woche für seelische Gesundheit die Möglichkeit, die Dunkelheit zu testen. Workshops in völliger Lichtlosigkeit und über 140 weitere Angebote finden Sie unter [www.seelische-gesundheit-koeln-bonn.de](http://www.seelische-gesundheit-koeln-bonn.de)

