

Alpha Draper Sensory Methode

Alpha ist eine Organisation, die die Draper Sensory Methode verwendet um Menschen mit mentalen und/oder neurologischen Herausforderungen zu unterstützen.

Es gibt viele hervorragende Erfolge bei Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen, Angststörungen, Depressionen, Burnout, Stress, Autismus, AD(H)S, Lernschwierigkeiten, Schädel-Hirn-Traumata und vieles mehr.

Die Methode ist eine einzigartige Technik basierend auf knapp 30 Jahren Forschung. Alpha Brain Balancing entwickelte sich aus den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurophysiologie kombiniert mit Kinesiologie und sensorischer Integration.

Basierend auf dem Wissen was im Gehirn biochemisch geschieht wenn man gestresst oder traumatisiert ist hat der Begründer Terry Draper einen Weg gefunden, diesen Prozess umzukehren.

Menschen die mit mentalen und/oder neurologischen Erkrankungen 'kämpfen' haben 2 Dinge gemeinsam:

- Sie stehen unter starkem Stress
 - ✓ Sie befinden sich ständig im Überlebensmodus was ein hohes Level an Cortisol verursacht und somit den Informationsfluss zum prefrontalen Cortex im Gehirn teilweise oder sogar vollständig blockiert und dadurch die Entscheidungsfähigkeit hemmt. Das limitiert dann Erinnerungen, den Fokus und das rationale Denken.
- Sie sind in einem biochemischen Ungleichgewicht
 - ✓ Es fehlen die guten Botenstoffe wie Dopamin, Oxytocin, Serotonin, GABA und Acetylcholin.

Die Alpha Methode setzt genau hier an und verläuft in 2 Schritten:

- Stress neutralisieren, durch eine spezielle Bewegung des Pferdes, was beim Klienten eine Veränderung der Gehirnwellen zur Folge hat (Frequenzänderung von Beta- zu Alpha-Wellen).
 - ✓ Beta Wellen, insbesondere wenn sie zu hoch werden, führen z.B. zu Unruhe, Angst, Stress.
 - ✓ Alpha Wellen hingegen lassen uns entspannt sein, ruhig werden, gut schlafen und uns gut konzentrieren.
- Wiederherstellen des Gleichgewichts der Neurochemikalien im Körper/Gehirn durch spezielle Bewegungen (kinesiologische Übungen) am Pferd.
All die „Wohlfühlhormone“ können wieder im richtigen Verhältnis produziert werden und dadurch fühlt sich der Klient entspannter und ruhiger, kann wieder besser schlafen, der Fokus und die Leistungsfähigkeit verbessern sich und somit wird das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität gesteigert.



Warum ist es so wichtig den Stress zu neutralisieren?

- Es gibt keinen anhaltenden Erfolg wenn wir den Stress nicht neutralisieren.
- Cortisol „frisst“ die Wohlfühlhormone auf. Wenn das Cortisol steigt, sinkt der Pegel der guten Botenstoffe.
- Wenn das Cortisol sehr lange sehr hoch ist, ist es fast unmöglich es wieder zu verringern.
- Therapie ist nicht möglich, wenn man sich in einem Überlebensmodus („Fight- or Flight-Modus“) befindet.
- Damit das Gehirn und der Körper sich wieder ausbalancieren können braucht es den Alpha-Zustand.

Hauptvorteile durch Alpha sind:

- **Schnelle positive Veränderung** durch Senken des Stresslevels, wodurch positive Veränderungen quasi sofort für den Klienten merkbar sind.
- **Das Problem wird an der Wurzel gepackt:** es hat sich auch gezeigt, dass nachdem der Stress neutralisiert wurde und das Gleichgewicht der Neurochemikalien wiederhergestellt war, der Körper in der Lage ist, auch physische Beeinträchtigungen zu verbessern.
- **Es umgeht die Wahl:** da es physische Impulse sind, die bei der Sitzung ans Gehirn weitergeleitet werden ist es nicht notwendig daran zu glauben. Dies hat der Erfolg in der Arbeit mit jungen Kriminellen gezeigt, die zu Beginn Widerstand gegen Hilfe geleistet haben, die positive Veränderung jedoch nicht verhindern konnten.

Bis 2017 war Terry Draper der einzige der diese Technik beherrschte. Jetzt wird in die ganze Welt expandiert und es gibt ein Ausbildungssystem um zertifizierte Practitioner in viele Länder zu bringen. Man sieht auch dort die gleichen exzellenten Ergebnisse.

Terry Draper und sein Team haben 4 Jahre mit Wissenschaftlern der staatlichen Universität Colorado zusammengearbeitet. Über 8000 Sitzungen mit sehr guten Ergebnissen wurden auf der Ranch erzielt.

Ziel:

Das Ziel ist es Alpha in die Welt zu bringen um tausende von Menschen dabei zu unterstützen im Leben wieder Fuß zu fassen. Alpha ist auch im Gespräch mit Militärs in Europa um die hohe Selbstmordrate an Kriegsveteranen welche an PTBS leiden zu minimieren.

Die Alpha Methode entwickelte sich aus wissenschaftlichen Erkenntnissen:

- der **Neurophysiologie** – Funktionsweise des menschlichen Nervensystems.
- der **Kinesiologie** – das Zusammenspiel von Körper, Bewegung und wie diese das Gehirn beeinflussen.
- der **Sensorischen Integration** – einen Input in einen funktionell verwendbaren Output zu verwandeln. Das heißt, es ist die Fähigkeit des Gehirns, verschiedene Sinnesinformationen zu einer Wahrnehmung zu verarbeiten, diese zu deuten und situationsangemessen zu reagieren.



Bei der Draper Sensory Methode ist die Wiederholung vieler spezieller Bewegungen die am Pferderücken durchgeführt werden, während sich das Pferd bewegt, ausschlaggebend. Diese Methode kann bei Leuten mit mentalen Herausforderungen in 10-15 Einheiten eine signifikante Verbesserung erzielen. Es haben sich auch signifikante Verbesserungen bei Personen mit neurologischen Erkrankungen auf funktioneller Ebene gezeigt.

Nur ca. 2% der Pferde haben diese spezielle Bewegung, die diese Technik benötigt. Es funktioniert nicht, wenn die Bewegung und die Frequenz nicht perfekt sind.
Die Draper Sensory Methode kann nicht verglichen werden mit einer anderen Art von Pferdetherapie.

Der Begründer Terry Draper hat herausgefunden, dass es eine Gemeinsamkeit bei Menschen mit mentalen Herausforderungen und neurologischen Beschwerden gibt - sie alle haben ein deutlich erhöhtes Stresslevel und die Neurochemikalien im Gehirn/Körper sind außer Balance.

Durch das hohe Stresslevel ist es schwieriger Zugang zu gewissen Teilen des Gehirns zu haben.

Die Amygdala wird bei Stress aktiviert und wird bei langanhaltendem Stress überaktiv. Dies führt dazu, dass die Nervenbahnen die zum prefrontalen Kortex und anderen Teilen des Gehirns führen quasi abgeschalten werden. Das ist ein natürlicher Prozess, der gut ist auf kurze Perioden gesehen. Das Gehirn bekommt die Information, so viel Energie wie möglich auf ein bestimmtes Thema zu richten und zieht dafür Energie von nicht so dringend gebrauchten Prozessen ab. Wenn der Stress weg ist, öffnen sich die blockierten Nervenbahnen wieder. Das Problem entsteht dann, wenn der Stress für zu lange Zeit bestehen bleibt und chronisch wird.

Mit limitiertem Zugang zum frontalen Kortex wird es schwieriger sich zu fokussieren, sich Dinge zu merken und logisch zu denken. Der frontale Kortex ist für all dein rationales Denken und Handeln verantwortlich. Man beginnt Dinge zu vergessen, ist weniger rational, schläft nicht so gut und hat Probleme mit der Wahrnehmung und der Stimmung.

Zu diesem Zeitpunkt ist der Nutzen von herkömmlichen Gesprächstherapien limitiert, da weniger Zugang zu bestimmten Teilen des Gehirns möglich sind. Wie kann man von Therapien profitieren, wenn der Zugang zum frontalen Kortex, wo das rationale Denken sitzt, beschränkt ist?

Ein weiteres Problem ist das hohe Cortisollevel, das eine Wirkung auf alle „Wohlfühlhormone“ hat. Ein hohes Level an Cortisol führt zu einem niedrigen Level an Glückshormonen wie Dopamin, Serotonin, Oxytocin, GABA und Acetylcholin. Das sind jene Botenstoffe, die es uns ermöglichen glücklich zu sein, uns wohl zu fühlen, gut zu schlafen, anderen zu vertrauen, ruhig und entspannt zu sein, fokussiert sein, kognitive Fähigkeiten unterstützen, etc.

Die Forschung hat gezeigt, dass es zwischen der Entstehung der Imbalance dieser Neurochemikalien und dem Gleichgewichtssystem eine Verbindung gibt. Demnach ist das Gleichgewichtssystem der Kontrollmechanismus für die chronische Stressantwort im Körper und führt bei fehlerhafter Funktion zu einer Unausgeglichenheit der Neurochemikalien. Dieser Feedbackmechanismus kann aus unterschiedlichen Gründen wie

z.B. Lärm, das Gefühl von Machtlosigkeit, Ohrenentzündungen oder -infektionen, physische Einwirkungen oder Stress in seiner Funktion gestört sein.

Die Forschung beginnt nun auch den Ansatz zu unterstützen, dass das Gleichgewichtssystem der Zugangspunkt in der Behandlung von mentalen Krankheiten und neurologischen Störungen ist. Ist der Gleichgewichtssinn intakt, stellt der Körper recht schnell wieder das Gleichgewicht der Neurochemikalien her.

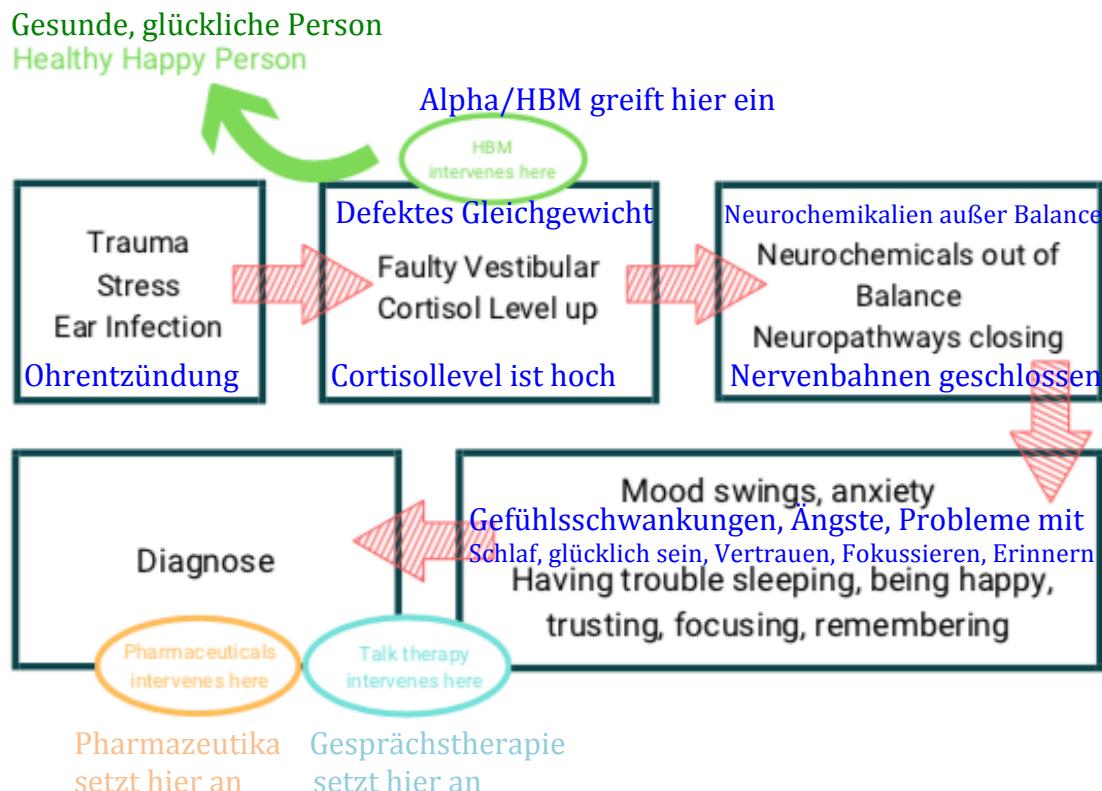
Das Gehirn hat die Fähigkeit auch physischen Schaden wieder zu verändern, wenn die Neurochemikalien im Gleichgewicht sind und kein chronischer Stress vorhanden ist.

Mit biochemischem Ungleichgewicht und Stress ist man in seiner Funktion eingeschränkt. Man ist in einem „Fight-and-Flight“ Überlebensmodus, fühlt sich nicht gut, kann sich nicht fokussieren und sich nichts merken und nicht rational Denken & Handeln.

Mit der Alpha Methode neutralisiert man den Stress und stellt das Gleichgewicht der Neurochemikalien sowie des Gleichgewichtssystems wieder her.

Anstatt die Symptome zu beheben, setzt Alpha das Kernproblem und die Ursache des Problems in den Mittelpunkt. Das ist ein komplett neuer, einzigartiger und innovativer Ansatz.

Alpha neutralisiert den Stress indem man durch die spezielle Bewegung des Pferdes die Frequenz der Gehirnwellen von Beta zu Alpha ändert. Im Alphamodus kann Stress nicht an uns ran. Befindet man sich im Alpha Zustand produziert das Gehirn eine große Menge an Serotonin, was dazu führt, dass wir uns sehr gut und glücklich fühlen und gut schlafen können. Dieser Zustand ist optimal für die Selbstheilung von Körper und Geist.

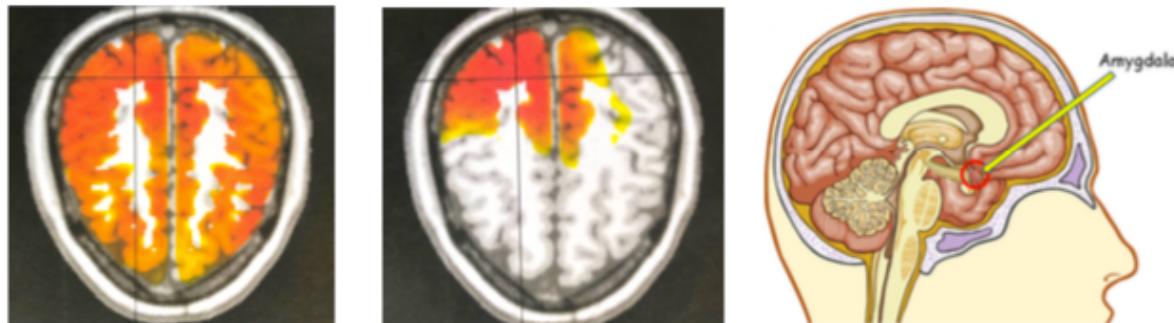


Der Wechsel der Gehirnwellen vom Beta- in den Alphazustand ist der Grundpfeiler für die Veränderung jeder Art von mentaler und/oder neurologischer Erkrankung.

Ein Gehirn im Betamodus steckt im Überlebensmodus fest und hat nur beschränkten Zugang zu wichtigen Teilen des Gehirns.

Bei EEG Messungen haben wir große Veränderung bei T3 (der Punkt rechts ober dem Ohr) gesehen. Das ist jener Punkt, der sehr nahe an der Amygdala gelegen ist. Man sieht, dass das Areal rund um die Amygdala vor einer Sitzung sehr aktiv war, was an der rot/orangen Farbe zu sehen ist (linkes Bild). Am 2. Bild (Mitte) sieht man, dass das Gebiet um T3 ziemlich weiß/grau ist, was bedeutet, dass es dort nun weniger Aktivität gibt. Die beiden Bilder wurden jeweils 15 Minuten vor und nach einer Neutralisation gemacht.

Wir sind gerade im Prozess diese EEG's von Wissenschaftlern evaluieren zu lassen und noch mehrere Messungen im Detail auswerten zu lassen.



Die Möglichkeiten mit der Draper Sensory Methode sind faszinierend. Es ist möglich, dass Menschen ihre psychischen Erkrankungen aber auch ihre Süchte überwinden können. Es verbessert das Leben von Menschen mit Autismus, etc. und es funktioniert auch, wenn Menschen in totalem Widerstand sind, da wir mit der Methode einen körperlichen Impuls setzen.

Bradley Clark
PTBS

Bradley ist ein Vietnam Veteran und Arzt.
Er litt 52 Jahre lang an massiven posttraumatischen Belastungsstörungen.
Er litt an extremer Schlaflosigkeit – konnte nicht länger als 20 Minuten am Stück schlafen seit er 1975 aus Vietnam zurückkehrte.
Er hatte starke Kopfschmerzen.
Sein Wahrnehmungsvermögen was Personen und Situationen betraf war abgeschaltet, er war immer auf der Hut. Das Geräusch eines Helikopters z.B. versetzte ihn in Alarmbereitschaft.



Beziehungen und Personen in seiner Nähe zu haben waren kaum möglich.

Er hatte jede Art von Therapie ausprobiert, nichts hat geholfen und so musste er sogar seinen Beruf als Arzt aufgeben.

Die Alpha Sitzungen halfen ihm, sodass sein PTBS langsam verschwand. Er begann wieder die Nacht durchzuschlafen. Sein Wahrnehmungsvermögen sich selbst gegenüber und den Menschen um ihn herum wurde größer und besser. Er findet sich jetzt oft in Situationen wieder, wo er vorher explodiert, böse oder genervt gewesen wäre, jetzt aber die Situation so sieht, wie sie ist. Seine Kopfschmerzen nehmen ab.

Als Draufgabe erzählte er, dass er seit jeher an Dyslexie (Legasthenie) litt und diese nun auch verschwand. Brad's Rechtschreibung war so schlecht, dass nicht einmal die Autokorrektur erkennen konnte, was er geschrieben hat.

Pernille Stigaard Neurologische Erkrankung

Pernille war 17 Jahre lang schwer krank. Mit 5 Jahren bekam sie Multiple Sklerose. Sie ist mit verschiedensten Techniken und Therapien sehr weit gekommen, trotzdem war noch sehr viel nicht so wie es sein sollte.

Sie hatte kein Gefühl für Zeit und Struktur was bedeutete, dass man sie bei allem anleiten musste. Sie wusste nicht, wann sie z.B. das letzte Mal mit dem Hund draußen war oder die Pferde gefüttert hatte. Ihre Mutter musste sie jeden Morgen aufwecken und ihr sagen, dass jetzt in der Früh ist und sie die Pferde füttern muss und das gleiche am Abend.

Es war ihr unmöglich mehr als 300m zu gehen. Sie konnte nicht ausmisten oder mit der Scheibtruhe fahren und konnte somit nicht selbstständig ihre Pferde versorgen.

Pernille sprach nur in einzelnen Worten und kaum in Sätzen und diese so leise, dass es schwer war sie zu verstehen.

Pernille bekam 6 Alpha Sitzungen in 3 Tagen und die Veränderungen waren immens. Sie füttert die Pferde nun selbstständig 2x täglich, kann ausmisten und geht mit dem Hund Gassi. Sie ruft sogar den Hufschmied und Tierarzt selbstständig an. Pernille geht nun täglich 2-4 km und ihr Gleichgewicht ist so gut, dass sie nun sogar mit der Scheibtruhe fahren kann. Sie hat ein Gefühl für Zeit und Struktur erlangt und weiß nun, dass die Pferde 2x am Tag gefüttert werden müssen, was vorher undenkbar gewesen wäre.

Pernille spricht nun laut Englisch wie Dänisch in vollen Sätzen und hat sogar wieder mit der Schule begonnen. Sie hat den Großteil ihrer Kindheit im Krankenhaus verbracht, und konnte ihre Grundschulausbildung nicht abschließen. Pernille hatte große Probleme mit Mathematik und in den restlichen Gegenständen war sie auch eher schwach. Sie hat nun die Grundschule abgeschlossen und es geht ihr gut. Ihre Gehirnleistung verbessert sich.



Choi

Autistisch, Spasmus

Choi ist 10 Jahre alt. Er wurde in der 31. Woche, 9 Wochen zu früh, geboren.

Er hatte ein Gehirnödem durch Blutungen und ist daher auf der rechten Seite spastisch mit sehr wenig Kontrolle des rechten Arms & Beins.

Er ist Autist, spricht kaum und kann sich nicht ausdrücken. Seine Augen sind meistens fast geschlossen und er nimmt Personen und Dinge in seiner Umgebung kaum wahr. Er hat starke Stimmungsschwankungen und Sensibilitätsstörungen, wodurch er nicht berührt werden will. Bei Berührung fängt er zu schreien an. Er schließt in der Nacht nur 2-3 Stunden. Es sitzt im Rollstuhl und es war ihm unmöglich seinen Körper aufrecht zu halten was auf den ersten beiden Bildern gut zu sehen ist.

Diese Bilder wurden während des 2. Tages der Alpha Sitzung gemacht. Er war nicht fähig seinen Oberkörper aufrecht zu halten, daher mussten wir ihn halten oder er legte sich am Pferd nieder.

Er gab zu Beginn „high fives“ nur mit der linken Hand, da der rechte Arm in seiner Bewegung durch den Spasmus sehr eingeschränkt war. Aber er war nach 4 Sitzungen im Stande dies mit der rechten, linken und beiden Händen gleichzeitig zu tun.



Wie man am 3. Bild sehen kann, haben sich seine Rumpfmuskeln und sein Gleichgewicht sehr schnell verbessert und er konnte alleine sitzen.

Verbesserungen, die die Eltern berichteten:

- Sein rechtes Bein wurde stärker, sodass er beim Stehen wenig Hilfe benötigt und mit dem Gehtraining beginnen konnte.
- Choi öffnet immer öfter seine Augen, ist weniger aggressiv, spricht erste Wörter und beginnt seine Umgebung wahrzunehmen.
- Er ist entspannter und friedvoller, hat nicht mehr so starke Stimmungsschwankungen und schläft schon einige Nächte durch.

Auf diesem Bild (rechts) kann man sehen, dass er es Menschen nun erlaubt ihn zu berühren.

Dies alles passierte innerhalb von 10 Sitzungen zu je 20 Minuten und Veränderungen gingen darüber hinaus weiter. Da hat sich so viel mehr getan, als wir uns erhofft und gedacht haben.



Alpha hatte keine Erfahrungen bei Spasmus, aber die Sitzungen haben definitiv eine Veränderung von Chois Spasmus, Autismus und anderen Herausforderungen gebracht.

Wir haben schon zuvor darüber diskutiert, welche Auswirkungen die Methode bei Spasmus haben könnte. So wie bei allen anderen Erkrankungen, bei der das Gehirn beteiligt ist, war die Vermutung, dass es auch hier zu Veränderungen kommen müsste, wenn der Stress neutralisiert und die Neurochemikalien ins Gleichgewicht gebracht werden. Hier sieht man in der Realität, dass es funktioniert.

Freja

Lernschwierigkeiten

Freja ist ein 7-jähriges Mädchen mit Lernschwierigkeiten. Als sie mit der Schule begann hat sich gezeigt, dass sie Probleme hatte sich zu fokussieren, insbesondere beim Lesen. Sie fühlte sich unwohl, bekam Kopfschmerzen und konnte einfach nicht mehr lesen/lernen. Ihr Gleichgewicht und die Koordination waren schlecht

Freja war ein ruhiges und schüchternes Mädchen.



Schon nach der 1. Sitzung zeigte sich eine Verbesserung. Das Sichtbarste war Frejas physische Fähigkeiten. Am Spielplatz vor Ort lief sie alleine über Hindernisse wo sie normalerweise Hilfe gebraucht hätte.

Nach nur 4 Alpha Sitzungen konnte sie ruhig sitzen und 4 Seiten lesen, wo sie sich zuvor unwohl fühlte und nur mit viel Qual ein paar Sätze ohne Unterbrechung lesen konnte. Sogar die Lehrerin rief daheim an und fragte was passiert sei. Nach 10 Sitzungen hatte Freja keine Probleme mehr sich zu fokussieren und zu lesen. Sie spricht nun generell laut und deutlich, fühlt sich wohl dabei und ist glücklich.

Bei einem Treffen in Frejas Schule ein halbes Jahr nach den Alpha Sitzungen wurde noch immer ein Fortschritt bemerkt. Ihre Lernschwierigkeiten waren weg und wo sie zuvor nur Durchschnitt in Mathematik war, war Freja nun bei den Besten.

Dies hätte ein Schulstart mit vielen Jahren des Scheiterns sein können mit einem Mädchen, dessen ohnehin schon geringes Selbstvertrauen immer kleiner und kleiner geworden wäre.

Birdie

Austistin, Frühgeburt

Birdie war eine Frühgeburt und erlitt während der Geburt einen Sauerstoffmangel, da sich die Nabelschnur um ihren Hals gewickelt hatte. Sie hat eine Entwicklungsverzögerung und ist sehr autistisch. Als Birdie das erste Mal zu einer Alpha Sitzung kam, konnte sie nicht sprechen und ihr Gleichgewicht war sehr schlecht. Sie brauchte viel Hilfe beim Gehen.



Darüber hinaus war sie sehr frustriert, da sie sich nicht ausdrücken konnte, was sich in konstantem, lauten Schreien und um sich schlagen äußerte.

Sie geht nun recht gut und ihre Kommunikationsfähigkeit verbessert sich stetig. Birdie kann bereits in kurzen Sätzen sprechen und zählt während der Sitzungen am Pferd.

Birdie ist gut darin zu erklären, was in ihr vorgeht und was passiert ist. Z.B. hat sie sich den Zeh bei einer Box angeschlagen und war nun in der Lage zu erklären, was passiert ist. Früher hätte sie nur geweint und geschrien und ihr Umfeld hätte nicht gewusst, was los ist. Sie kann nun viel besser mit Menschen interagieren, was es einfacher macht, ihr auch weiterzuhelfen und zu wissen, was sie möchte. Ihre Stimmungsschwankungen sind nicht mehr so häufig wie zuvor.

Danielle
Chemobrain/ Krisenzentrum
(kognitive Störung nach Chemotherapie)

2003 wurde bei Danielle im Alter von 3 Jahren ein Pankreastumor diagnostiziert. Der Tumor verursachte Ataxie und Zittern. Danielle bekam innerhalb von 4 Monaten Chemotherapie und ein Jahr danach 3 Wochen lang eine Bestrahlung, als der Tumor wieder zu wachsen begann. Seit damals wuchs der Tumor zwar nicht, aber es traten viele andere Symptome auf. Sie hatte einen Hörverlust im linken Ohr, wo sich gezeigt hat, dass ein Hörgerät keine Verbesserung bringen würde. Ihr Gleichgewicht war immer ein Thema und es zeigte sich, dass sie eine nicht altersentsprechende Muskelschwäche entwickelte.

Sie bekam eine Ergotherapie während der letzten 4 Schuljahre, sodass sie leserlich schreiben lernte. Darüber hinaus hatte Danielle viele kognitive Probleme, was sich besonders bei Mathematik äußerte.

Jedes Jahr lernte sie besonders viel, um zumindest durchschnittlich gute Noten zu bekommen und sie bekam auch einen Lehrplan zur individuellen Lernförderung.

2010 begann sie mit Alpha Sitzungen. Sie liebt Pferde, ist aber sehr ängstlich in allem was sie tut. Während ihrer 1. Sitzung war das Zittern sehr stark, sodass sie nicht sehr viele Übungen machen konnte.

Bei der 4. Sitzung konnte man bereits deutliche Verbesserungen sehen. Sie hatte viel mehr Selbstvertrauen und konnte die Übungen ohne Zittern ausführen.

Nach 5 Monaten Alpha Training, kann sie am Pferd stehen, in der Arena herumgehen und in der Arena galoppieren, ohne dass sie jemand am Bein hält und stabilisiert.

Die Schulleistung hat sich stark verbessert und dadurch wurde auch das Selbstvertrauen gestärkt. Sie bekommt immer noch einen Lehrplan zur individuellen Lernförderung und braucht mehr Hilfe als andere Kinder, aber es ist kein Vergleich zu vorher.

Die meisten Probleme die durch die Chemo entstanden sind, sind fast weg und sie ist fast komplett „normal“, glücklich und entwickelt sich sehr gut.