

Das Cognitive-Coherence-Protokoll

Praktiker-Handbuch · Stimmgabel-Anwendung der Hypogäum-Doppelresonanz
Skorba Synthesis · Orm Proske, MD

1 · Hintergrund: die Kammer am Körper

Der Orakelraum des Hypogäums von Hal Saflieni auf Malta trägt eine gemessene Doppelresonanz — eine untere Mode bei 68-70 Hz und eine obere Mode bei 114 Hz —, unabhängig bestätigt durch zwei Forschungsteams. Eine tiefe Männerstimme oder eine Felltrommel, auf diese Frequenzen gestimmt, bringt die gesamte Kammer zum Resonieren; dieselben Frequenzen beruhigen im EEG-Labor die Sprachzentren des Gehirns und lassen nonverbale und bildhafte Verarbeitung hervortreten. Das Cognitive-Coherence-Protokoll rekonstruiert die Doppelresonanz mit zwei gewichteten Stimmgabeln am Körper und führt die Person durch die Anlage, wie eine Prozession sie einst durchschritten hätte: hinein an der Schwelle, hinab durch die Kammern, in den Orakelraum, zum tiefsten Sanktuarium und wieder hinauf ans Tageslicht. Es ist die unmittelbare, praktische Form der aufgenommenen Cognitive-Coherence-Reise — die Hauptpraxis des Buches, über direkten Knochenleitungskontakt vermittelt.

Die zwei Frequenzen. Das Protokoll nutzt zwei gewichtete Stimmgabeln: 70 Hz — die untere, körperlich gefühlte Mode — und 114 Hz, die obere, „Stimm“-Mode. Auf den Gabeln ist die obere Mode das ortsgenaue 114 Hz; in der luftgetragenen Cognitive-Coherence-Aufnahme ist es die „heilige Frequenz“ von 110/111 Hz — der Wert, bei dem Cook (2008) eine verringerte Aktivität der Sprachzentren fand. Es ist dasselbe obere Resonanzband. Das Protokoll hält die Doppelresonanz 70 + 114 ruhig — eine Resonanz-Immersion im wachen, kohärenten Register, zugelassen statt getrieben.

2 · Das Protokoll nach Stufen

Die Frequenzen sind festgelegt; Timing und Dosierung werden an der Person abgelesen, nicht an der Uhr. Weniger ist mehr — das sensibilisierte Nervensystem antwortet auf einen einzelnen gut platzierten Ton stärker als auf andauerndes Spielen. Gewichtete Gabeln sind erforderlich — der Stielkontakt für die Knochenleitung braucht die Masse. Harte Raumflächen (Stein, Fliesen) verstärken die Übertragung.

Stufe	Gabeln	Platzierung · Technik	Was geschieht · wie ablesen
Schwelle · ~0-3½ Min	114 Hz (leise, mit Pausen)	Leichter Stielkontakt am Brustbein; lange Pausen zwischen den Anschlägen. Fern und leise halten.	Die Person kommt zur Ruhe; der Ausatem wird länger. Kontakt und Sicherheit herstellen — noch wird nichts verlangt.
Abstieg · ~3½-8½ Min	70 Hz tritt hinzu; 114 Hz tritt zurück	70 Hz Stielkontakt: Brustbein → rechter Warzenfortsatz → linker Warzenfortsatz. Alle 20-30 s neu anschlagen; die Vibration muss gefühlt, nicht bloß gehört werden.	Das tiefe Fundament steigt auf — der Ton des Im-Stein-Seins. Die Atmung verlangsamt sich; der Körper setzt sich in den Kontakt.

Orakelraum · ~8½-17½ Min (Absichtsfenster)	70 + 114 Hz zusammen, ruhig gehalten	70 Hz an Brustbein und Warzenfortsätzen zyklisch; 114 Hz an rechten Warzenfortsatz → linken Warzenfortsatz → Scheitel (Vertex). Ein optionales leises Summen im Ausatem (~100-120 Hz) koppelt Stimme und Resonanz. Alle 20-30 s neu anschlagen.	Die Kammer „blüht auf“ — Sprache leise, Bilder verfügbar. Die zentrale, längste Stufe: Hier die eine Orakelraum-Absicht einladen (Abschnitt 3).
Das Allerheiligste · ~17½-22 Min	70 Hz allein, voll und sparsam	Anhaltendes 70 Hz am Brustbein; wenige Anschläge, langer Nachklang; kein Summen.	Der tiefste, stillste Punkt; das Fundament ist am stärksten, die Resonanz still gehalten. Nichts zu tun als zu ruhen; zulassen.
Rückkehr · ~22-27 Min	70 Hz verklingt; ein letztes, leiseres 114 Hz	Kontakt leichter werden lassen; 70 Hz verklingen lassen, mit ein, zwei sanften 114-Hz-Anschlägen abschließen, während der Klang heller wird, dann Stille. Optional peripherer Kontakt (Handflächen, Fußsohlen) zur Reorientierung.	Der Klang öffnet sich und wird klar; die Reise endet deutlich. Einige stille Minuten gönnen, bevor die Person spricht, aufsteht oder zu Aufgaben zurückkehrt — nicht überspringen.

3 · Die Orakelraum-Absicht (das autohypnotische Fenster)

In Stufe 3 ist, sobald die Doppelresonanz ruhig steht, der empfängliche Zustand, den die Kammer erzeugt — Sprache leise, Bilder verfügbar —, der Moment, eine einzige, persönlich gewählte Absicht oder ein Bild einzuladen. Halten Sie es einfach und ganz bei der Person:

- Laden Sie ein einzelnes Bild oder einen Wunsch ein, wortlos gehalten — keinen Satz zum Wiederholen, sondern ein Bild oder ein gefühltes Empfinden, auf dem die Aufmerksamkeit ruht.
- Lassen Sie es vollständig der Inhalt der Person sein. Geben Sie keine eigenen Worte, kein Mantra, keine Bilder vor; die Bedeutung muss ihre eigene sein. Das wahrt die kulturelle Neutralität der Praxis und ist zugleich der Grund, warum sie wirkt — ein aufgezwungener Satz aktiviert genau das Sprachnetzwerk, das die Resonanz gerade beruhigt.
- Halten, nicht drängen. Die Anweisung lautet, das Bild gegenwärtig sein zu lassen, während die Resonanz es trägt — nicht angestrengt zu konzentrieren. Kommt nichts, ist das Ruhen in der Resonanz selbst vollständig.

Abgrenzung. Dies ist fokussierte Absicht / Visualisierung in einem empfänglichen Zustand — keine klinische Hypnotherapie und keine von der anwendenden Person zugeführte Suggestion. Führen Sie in diesem Fenster keine Inhalte, Anweisungen oder therapeutischen Suggestionen ein. Neigt eine Person zu intrusiven Bildern, Dissoziation oder Belastung, bleiben Sie in den Stufen 1-2 und lassen die Orakel-Absicht weg.

4 · Eignung und die luftgetragene Begleitung

Geeignet für: Menschen in stabiler Verfassung, die Tiefenentspannung, die Bedingungen für HRV-Kohärenz, kontemplative oder Absichtsarbeit sowie Integration in Lebensübergängen suchen. Auf der empfangenden Seite ist keine Vorerfahrung mit Klangarbeit nötig — der Körper antwortet unabhängig vom Glauben.

Die aufgenommene Begleitung: Die luftgetragene Cognitive-Coherence-Aufnahme (70 + 111 Hz) kann leise über Lautsprecher als Klangfeld laufen, während Sie die Gabelsequenz von Hand ausführen — die Aufnahme ist die Kammer, die Gabeln sind der Kontakt. Die Aufnahme ist zugleich das, was Menschen für sich allein und zwischen den Sitzungen nutzen; die Gabeln bleiben die tiefere, unmittelbare Form.

Geschwister-Protokoll für Schwellen. Für Praktiker:innen in der Sterbe-, Akutkrisen- oder Palliativbegleitung existiert für diese spezifischen Schwellen ein tieferes klinisches Protokoll. Es ist gesondert dokumentiert — für Heilkundige und Klinikerinnen — im Begleitband *The Threshold Consciousness Protocol* (Skorba Synthesis). Das hier beschriebene Cognitive-Coherence-Protokoll ist die alltägliche, kohärenzfördernde Praxis; die Schwellenarbeit ist sein klinisches Geschwister.

5 · Bezugsquellen für die Stimmgabeln

Dieses Protokoll benötigt zwei gewichtete Stimmgabeln — 70 Hz (die untere, körperlich gefühlte Mode) und 114 Hz (die obere „Stimm“-Mode) — sowie einen Gummi-Anschlagklöppel. Gewichtete Gabeln sind unverzichtbar: Der Stielkontakt für die Knochenleitung braucht die Masse; ungewichtete Musikstimmgabeln sind kein Ersatz.

- Primärquelle — SWB256 (swb256.com): auftragsgefertigte, in den USA hergestellte gewichtete Gabeln mit garantierter Frequenzgenauigkeit von $\pm 0,5\%$ bei 22 °C (72 °F); Lieferzeit etwa 5–8 Wochen. Die Gabeln 70 Hz und 114 Hz sind einzeln bestellbar; wer zusätzlich das klinische Threshold-Protokoll nutzt, kann den vollständigen Vier-Gabel-Satz (40 / 70 / 114 / 117 Hz) für rund 229 US\$ zzgl. Versand nehmen.
- Anschlagklöppel — ein Gummiklöppel, etwa 8–12 US\$ (bei allen Anbietern erhältlich).
- Allgemeine Klangtherapie-Anbieter (z. B. soundhealingcenter.com, sunreed.com) führen ebenfalls gewichtete Gabeln; falls Sie diese nutzen, prüfen Sie vor der Bestellung die genaue Frequenz und Toleranz, da es hier auf die Ortsgenauigkeit ankommt.
- Luftgetragene Begleitung — die aufgenommene Cognitive-Coherence-Reise (70 + 111 Hz) ist das passende Klangfeld: leise während der Sitzung laufen lassen und der Person für die eigene Praxis zwischen den Sitzungen mitgeben.

Für dieses Protokoll werden nur die Gabeln 70 Hz und 114 Hz benötigt; die Gabeln 40 Hz und 117 Hz gehören zum klinischen Threshold-Protokoll.

6 · Geltungsbereich und rechtlicher Hinweis

Das Cognitive-Coherence-Protokoll ist eine experimentelle, strukturierte Klangpraxis zur Förderung von Wohlbefinden, Tiefenentspannung und kontemplativer bzw. meditativer Praxis. Es ist

ausdrücklich kein Medizinprodukt, kein therapeutisches Mittel und keine psychotherapeutische Methode und dient weder der Diagnose, Behandlung, Heilung noch der Vorbeugung irgendeiner Erkrankung; es ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Versorgung. Nicht anwenden während akuter Psychose, Manie, akuter suizidaler Krise, Intoxikation oder Entzug; und nur mit entsprechender Freigabe bei Epilepsie, relevanten Herzerkrankungen, kürzlichen neurologischen Ereignissen, schweren dissoziativen Störungen, im ersten Schwangerschaftstrimester, bei Minderjährigen oder in der frühen Genesung von einer Suchterkrankung. Abgeleitet aus Skorba Synthesis — Creating Cognitive Coherence under Uncertainty (Orm Proske, MD, 2026). SKORBA® ist eine eingetragene Marke von Orm Proske.