

# Die Hypogäum-Reise

*Kognitive Kohärenz — eine selbstgeführte Klangreise durch den Orakelraum  
Begleitleitfaden & Einleitungstext · aufgenommene akustische Anwendung*

Eine 27-minütige Klangreise, die die Resonanz des Hypogäums von Hal Saflieni auf Malta nachbildet — des 5.000 Jahre alten unterirdischen Tempels, dessen Orakelraum eine gemessene Doppelresonanz bei etwa 70 Hz und 110-114 Hz trägt. Die Aufnahme trägt Sie, wie eine Prozession einst durch die Anlage zog: hinein aus dem Tageslicht, hinab durch die Kammern, in den klingenden Orakelraum, zum tiefsten Sanktuarium und wieder hinauf an die Oberfläche. Sie ist um die „heilige Frequenz“ von 111 Hz herum gebaut, mit der unteren Mode von 70 Hz darunter. Diese aufgenommene Form ist eine ergänzende Version der in Skorba Synthesis — Creating Cognitive Coherence under Uncertainty (Orm Proske, MD, 2026) beschriebenen Praxis; ihre vollere Form wird von einer fachkundigen Person mit gewichteten Stimmgabeln ausgeführt. Sie unterstützt die Bedingungen für den kohärenten Zustand; sie ist kein medizinisches oder psychotherapeutisches Verfahren.

**Was diese Aufnahme ist und was nicht.** Sie nähert sich über die Luft der Resonanz an, die ein Körper im Inneren der Kammer vorfände, und erzeugt eine Teilform der Praxis. Sie ersetzt weder die somatische (Stimmgabel-)Anwendung noch medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Versorgung. Sie erzeugt keinen Zustand, den Sie nicht ohnehin erreichen könnten — sie unterstützt die Bedingungen, unter denen Ihr eigener integrierter, kohärenter Zustand zugänglicher wird.

## So hören Sie (auf die tiefen Frequenzen kommt es an)

Die Reise ruht auf zwei tiefen Tönen — einem 70-Hz-Fundament, das mehr gefühlt als gehört wird, und der 111-Hz-Resonanz, die im Orakelraum aufblüht. Kleine In-Ear-Hörer geben beides nur unzureichend wieder.

- **Verwenden Sie Lautsprecher mit echter Tieftonwiedergabe** oder Over-Ear-Kopfhörer. In-Ear-Hörer sind am wenigsten geeignet. Halten Sie die Lautstärke moderat — präsent, nie aggressiv.
- **Planen Sie etwa 35 Minuten ein** — rund 27 Minuten Audio plus einige stille Minuten danach. Fahren Sie nicht und kehren Sie nicht sofort zu fordernden Aufgaben zurück.
- Legen Sie sich hin oder lehnen Sie sich zurück, die Augen geschlossen. Lassen Sie den Ausatem etwas länger werden; der Klang trägt das Tempo.

Kopfhörer sind hilfreich, aber nicht erforderlich: Die Resonanz ist ein echter akustischer Effekt in der Luft, kein kopfhörerabhängiger binauraler Effekt.

## Die Reise, Stufe für Stufe

1. **Schwelle (0-3½ Min).** Sie treten aus dem Tageslicht in die erste Öffnung im Fels. Der 111-Hz-Ton ist fern und leise; die Luft schließt sich um Sie. Der Atem beruhigt sich.

2. **Abstieg (3½-8½ Min).** Hinab durch die Gänge in die mittlere Ebene. Das 70-Hz-Fundament steigt auf — der tiefe Ton des Im-Stein-Seins — und die Resonanz wächst.
3. **Der Orakelraum (8½-17½ Min).** Das klingende Herz der Anlage. Die Töne 70 und 111 Hz erklingen zusammen, und die Kammer blüht auf — der Klang scheint von überall zu kommen. Hier setzen Sie Ihre Absicht (siehe unten).
4. **Das Allerheiligste (17½-22 Min).** Noch tiefer, zum tiefsten und stillsten Punkt unter dem Sanktuarium. Das 70-Hz-Fundament ist am stärksten; die Resonanz wird still gehalten. Nichts zu tun als zu ruhen.
5. **Rückkehr (22-27 Min).** Wieder hinauf durch die Kammern dem Tageslicht entgegen. Das tiefe Fundament verklingt, der Klang wird heller und öffnet sich, und die Reise endet klar. Überspringen Sie sie nicht; gönnen Sie sich einige stille Minuten, bevor Sie in den Tag zurückkehren.

## Den Orakelraum durchschreiten: eine Absicht setzen

---

Es hat einen Grund, dass diese Praxis ihren einen aktiven Moment in den Orakelraum legt. Bei diesen Resonanzfrequenzen werden die Sprachzentren des Gehirns leiser, und nonverbale, bildhafte Verarbeitung tritt hervor — ein empfänglicher, nach innen gewandter Zustand. Es ist das natürliche Fenster, um eine persönliche Absicht zu halten.

- Wenn die Kammer aufblüht und die Resonanz ruhig steht, vergegenwärtigen Sie sich ein Bild oder einen Wunsch, der Ihnen wichtig ist — ein einzelnes Bild oder gefühltes Empfinden, keinen Satz.
- Halten Sie es wortlos, während die Resonanz es trägt. Strengen Sie sich nicht an und wiederholen Sie keine Worte; lassen Sie das Bild im Klang ruhen. Kommt nichts, ist das bloße Ruhen in der Resonanz vollständig.
- Es gehört ganz Ihnen. Die Aufnahme bietet keine eigenen Worte, kein Mantra, keine Bilder — die Bedeutung bringen Sie selbst mit, und genau deshalb wirkt sie: Ein aufgezwungener Satz würde gerade das Denken wieder aktivieren, das die Resonanz beruhigt.

**Ein Hinweis zur Sorgfalt.** Dies ist sanfte, fokussierte Absichtsarbeit, keine klinische Hypnose. Wenn Sie zu belastenden intrusiven Bildern oder zu Dissoziation neigen, bleiben Sie lieber beim Atem und beim Ton und lassen den Absichtsschritt weg. Lassen Sie zu, was auftaucht; es wird nichts von Ihnen verlangt.

## Für wen dies ist — und wer es nicht unbegleitet nutzen sollte

---

**Geeignet (selbstgeführt):** Menschen in stabiler autonomer und psychischer Verfassung, für Wohlbefinden, Tiefenentspannung, kontemplative oder Absichtspraxis sowie Trauer und Lebensübergänge — mit dem Wissen, dass emotionales Material auftauchen kann und dass Sie über fortlaufende Unterstützung verfügen sollten.

**Nicht anwenden während (absolut):** akuter Psychose; akuter manischer Episode; akuter suizidaler Krise mit Absicht oder Plan; akuter Intoxikation; akutem Entzug. Treten während des Hörens ein Krampfanfall, plötzliche Schwäche oder

Taubheit, verwaschene Sprache oder ein plötzlicher heftiger Kopfschmerz auf, brechen Sie sofort ab und nehmen Sie reguläre medizinische Hilfe in Anspruch.

**Nur mit fachkundiger Begleitung – nicht selbstgeführt (relativ):**

diagnostizierte Anfallsleiden oder Epilepsie; relevante oder kürzliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder implantierte Herzgeräte (zuerst kardiologische Abklärung); kürzlicher Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma oder erhebliche Gehirnerschütterung (ca. 3 Monate aussetzen, mit Freigabe); schwere oder instabile dissoziative Störungen; erstes Schwangerschaftstrimester (auf das zweite verschieben, behandelnde Personen informiert); Minderjährige; schwere psychiatrische Erkrankungen auch in stabilen Phasen; frühe Genesung von einer Suchterkrankung.

**Seien Sie zurückhaltender als in einem begleiteten Setting.** Ohne eine fachkundige Person, die Ihre Reaktionen liest, liegt die Schwelle zum Innehalten und ärztlichen Rückfragen niedriger. Wenn das Hören Schwierigkeiten auslöst, die sich nicht legen, brechen Sie ab und holen Sie sich angemessene Unterstützung, bevor Sie fortfahren.

**Übliche Vorsichtshinweise:** niemals beim Führen von Fahrzeugen oder Bedienen von Maschinen; bei stabiler chronischer Erkrankung oder Medikamenten mit autonomer Wirkung informieren Sie Ihre behandelnde Person; Erst-, ältere oder gebrechliche Hörende profitieren von kürzeren Anfangssitzungen und längerer Integration danach.

## Rechtlicher Hinweis

---

Diese Aufnahme ist eine strukturierte Klangpraxis zur Förderung von Wohlbefinden, Entspannung und kontemplativer bzw. meditativer Praxis. Sie ist experimentell und ausdrücklich kein Medizinprodukt, kein therapeutisches Mittel und keine psychotherapeutische Methode; sie dient weder der Diagnose, Behandlung, Heilung noch der Vorbeugung irgendeiner Erkrankung. Sie ersetzt keine medizinische, psychologische oder psychotherapeutische Beratung oder Behandlung. Inspiriert von der Archäoakustik des Hypogäums von Hal Saflieni und abgeleitet aus Skorba Synthesis — Creating Cognitive Coherence under Uncertainty (Orm Proske, MD, 2026); SKORBA® ist eine eingetragene Marke von Orm Proske.