Die ganze WOCHE gesünder

Nr. 15/09

Mag. Neumann zeigt die Klopfakupressur vor

„Wundpunkte" werden massiert

Mit Fingerspitzen-Gefühl gegen seelische Blockaden

Panikattacken, Ängste, Stress und Depressionen verursachen nach Ansicht von Vertretern der Energetischen Psychotherapie ein Ungleichgewicht im Meridiansystem, also in den Energieleitbahnen des Körpers. Mithilfe von Klopfakupressur und positiven Glaubenssätzen sollen die Blockaden gelöst und das Gleichgewicht wieder hergestellt werden.

Bitte blättern Sie um!

Fotos: farmer

Aus dem Inhalt

	Seite
Qi Gong: Dantian-Massage	77
Spinat fördert die Gesundheit unserer Augen	78
Schreckgespenst Cholesterin	80
Übungen zur Muskelstärkung	80
Die Erziehung eines adoptierten Kindes	80
Die Kurzzeitpflege	81
Stärkung des Immunsystems	81
Die Kupferspirale	82
Chronische Hautentzündungen	82
Die Wurzelbehandlung	82
Die Hepatitis-Impfung	83
Ihr BIO-Wetter	83

Uschi Schmid, 54, litt seit ihrer Kindheit an Prüfungsangst. „In der ersten Klasse Volksschule hatte ich eine strenge Lehrerin, vor der alle zitterten. Wenn sie den Lehrstoff abfragte, fiel mir einfach nichts mehr ein, obwohl ich zuvor alles wusste. Irgendwann bekam ich allein bei dem Gedanken an die nächste Prüfung Panik", schildert die Niederösterreicherin. Durch andere, verständnisvollere Lehrer brachte sie die Schulzeit trotz ihrer Angst gut hinter sich.

Doch Prüfungssituationen stellten sich auch später wieder ein, als sie schon in einer Bank arbeitete. „Vor jeder noch so kleinen Endprüfung eines Fortbildungsseminars stand mir der kalte Schweiß auf der Stirn", sagt die 54jährige. Als Schmid eine zweijährige Ausbildung zur Lebensberaterin begann, graute ihr schon am allerersten Tag vor der Diplomprüfung, die ihr am Ende des Lehrganges bevorstand. Etwa einen Monat vor dem Ereignis lernte sie die Methode der Energetischen Psychotherapie (EP) kennen, sie half.

„Dabei handelt es sich um eine Technik, die auf dem Meridiansystem der Traditionellen Chinesischen Medizin aufbaut. Sind die Energieleitbahnen (Meridiane) in unserem Körper blockiert oder im Ungleichgewicht, können nicht nur körperliche, sondern auch seelische Störungen wie Ängste, Panikattacken, Depressionen und Selbstwertstörungen die Folge sein", erläutert die Psychotherapeutin Mag. Astrid Zips, die gemeinsam mit ihrer Kollegin, Mag. Karin Neumann das Wiener Zentrum für Energetische Psychotherapie leitet.

„Mithilfe der Energetischen Psychotherapie lassen sich diese Blockaden im Energiesystem des Körpers beheben", sagt Mag. Neumann.

Dazu bedienen sich die Expertinnen unter anderem der Klopfakupressur, bei der bestimmte Meridianbahnen mit den Fingerspitzen beklopft werden, damit die Energien wieder frei fließen können. Welche Punkte und Energiebahnen bearbeitet werden, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und abhängig von den zugrunde liegenden Gefühlen, die mit der Störung einhergehen. „Angst betrifft etwa den Nieren-, Unsicherheit den Blasen- und Trauer den Lungenmeridian", so Mag. Neumann.

Bevor es aber an die Lösung des Problems geht, stellt der Therapeut mithilfe eines Muskeltests fest, ob die Vorstellungen, Wünsche und Ziele des Klienten mit dessen Unterbewusstsein im Einklang stehen.

Gibt es einen inneren Widerstand dagegen, muss dieser zuerst aufgelöst werden. Dies geschieht etwa mit positiven Glaubenssätzen wie „ich liebe und akzeptiere mich, auch wenn ich dieses Problem habe", die während des Klopfens gesprochen werden.

„Zusätzlich soll der Hilfesuchende nach Anleitung verschiedene Augenbewegungen durchführen, summen, rechnen und zählen. Mehrere Gehirnareale werden dadurch intensiv stimuliert und die Zusammenarbeit von rechter und linker Gehirnhälfte wird verbessert", beschreibt Mag. Astrid Zips.

Psychotherapeutin Mag. Astrid Zips erklärt, wie Meridianpunkte bearbeitet werden können

Foto: atelier schiffleitner

Anleitung zur Selbsthilfe

Je nach den Beschwerden gilt es, Meridianpunkte im Gesicht, am Oberkörper und an den Händen mit wenig Druck zu bearbeiten. Bei Prüfungsangst werden drei verschiedene Punkte je zehn bis 20 Mal sanft beklopft (s. Bilder rechts) und dazu positive Glaubenssätze gesprochen.

Als Erstes wird der sogenannte „Wundpunkt" auf der linken Seite der Brust (auf der Höhe, auf der üblicherweise ein Orden angesteckt wird) großflächig im Uhrzeigersinn massiert und der Satz: „Ich liebe und akzeptiere mich aus ganzem Herzen, genauso wie ich bin" gesprochen (Bild a).

Danach werden die Fäuste locker geballt (Finger zeigen zum Gesicht, die Daumen liegen außen) und die Handflächeninnenseiten (deren Abschluss die kleinen Finger bilden) sanft gegeneinander geschlagen. Dazu: „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich solche Angst vor der Prüfung habe" (b und c).

Abschließend werden mit zwei Fingern der rechten Hand der äußere Bereich am linken Handrücken beklopft (d).

Die ausführlichen Selbsthilfeprogramme auf DVD zu Themen wie Burnout, Liebeskummer sowie Heißhungerattacken können beim „Wiener Zentrum für Energetische Psychotherapie" zu je 19,90 Euro bestellt werden. Kontakt: Tel. 0699/18049436 oder 0676/7613898

„Es geht darum, dass Nervenverbindungen im Gehirn in jenem Moment, in dem sie aufgerufen werden, auch veränderbar sind. Wenn ich also etwa belastende Erinnerungen aktiviere, sie aber gleichzeitig therapeutisch positiv beeinflusse, verändere ich sie für immer. Dasselbe Erlebnis wird danach anders, emotional unbelastet, abgespeichert und erzeugt keinen Stress mehr", erläutert Mag. Astrid Zips.

Bei Uschi Schmid ging das schnell. Nach nur einer Sitzung hatte sich das Problem sozusagen „in Luft aufgelöst", die Diplomprüfung war kein Problem mehr. „Während meine Kolleginnen vollkommen nervös waren, ruhte ich in mir selbst", erinnert sich die Lebensberaterin.

Trotzdem ist Energetische Psychotherapie, die als Weiterbildung für Therapeuten angeboten wird, keine Wunderkur. Die Anzahl der Behandlungen richtet sich nach der Art und Schwere des Leidens.

„Viele Störungen lassen sich allerdings in drei bis fünf Sitzungen beseitigen", weiß die Expertin Mag. Neumann. Und das auch relativ „schmerzlos", weil nicht an der auslösenden Situation selbst gearbeitet wird, sondern eine Stufe darüber, am Ungleichgewicht der Meridiane.

„Dadurch fallen bei der Energetischen Psychotherapie langwierige und belastende Prozesse des Erinnerns, Bewusstmachens, Verstehens, Durcharbeitens oder Veränderns von Verhaltensmustern weg", sagt Mag. Neumann. *Silke Farmer*

Mit vier einfachen Übungen die Angst besiegen

Fotos: duty