

KURIER
SAMSTAG, 20. SEPTEMBER 2008

Den Stress killen und gemütlich chillen

KURIER-Verlosung – „Super Brain Yoga“ für gestresste Mitarbeiter

Der Chef blickt über die Schulter, die To-do-Liste wird immer länger, und das Pop-up-Fenster meidet die x-te unbeantwortete eMail? Stress im Büro ist nichts Ungewöhnliches, aber nicht jeder kann damit umgehen.

Wer nach Möglichkeiten sucht, Stress zu reduzieren, kommt deshalb am 26. September, 16 bis 22 Uhr, ins Linzer Siemens Forum. Dort dreht sich alles ums Thema „Stressmanagement und Energiegewinn“. Beim Vortrag stellt Claudia Dieckmann vom Institut für Energiearbeit Möglichkeiten vor, die eigenen Kräfte optimal einzusetzen. Der Workshop „Super Brain Yoga“ zeigt

Übungen, die die Leistungskraft erhöhen, und überall anwendbar sind.



WOLFFENBERG

2 Minuten Yoga lassen den Büroalltag relaxter angehen

Lust bekommen, den Stress zu killen? Der KURIER verlost in Kooperation mit dem Institut für Energiearbeit fünf Seminarplätze; KURIER-Leser zahlen 50 statt 60 Euro.

INFO: Der KURIER und das Institut für Energiearbeit vergeben fünf Seminarplätze; KURIER-Leser erhalten zudem einen Preisnachlass von 10€. Wer gewinnen will, schickt eine eMail an karierservice@kurier.at, Betreff: Super Brain Yoga, oder eine Postkarte an KURIER, Kennwort: Super Brain Yoga, Postfach 2000, 1072 Wien. Einsendeschluss: 22. September. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnehmer sind einverstanden, bis auf Widerruf über weitere Aktionen des KURIER – auch telefonisch oder per eMail – informiert zu werden.



PLUS
GESUND & FIT

Mit Hilfe eines Bergkristalles wird dem Körper neue unverbrauchte Energie zugeführt



Bilder: Peter Christmann

Pranic Healer Christine Schwarz-Reim „tastet“ die „Aura“ der Klientin ab

42 PLUS

Immer wieder gibt es neue Heilmethoden, die vor allem den Leuten helfen, die daran glauben. Dennoch erfreuen sich diese Methoden größter Beliebtheit, wie etwa „Pranic Healing“. Prana, ein Wort aus dem Sanskrit, bezeichnet – ähnlich dem chinesischen „Chi“ – die Lebensenergie, die jedem Menschen innewohnt. Wie schon die alten Inder und Chinesen wussten, fließt diese Energie beim Gesunden ungehemmt, beim Kranken hingegen entstehen Blockaden, so genannte „Energiestaus“ oder „Energiefelder“. Diese aufzulösen und den Energiefluss wieder in Harmonie zu bringen, ist das Ziel von „Pranic Healing“. Ihre Ursprünge liegen in der ayurvedischen und chinesischen Medizin. Sie wurden vor 15 Jahren von dem Philippino Choa Kok Sui weiterentwickelt.

Als Werkzeug dienen dem Pranic-Healer nur die eigenen Hände. Fortgeschrittene verwenden auch Kristalle zur Verstärkung des Energiefeldes. Beim so genannten „Scanning“ wird zunächst die äußere „Aura“, in der sich das persönliche Energiefeld manifestiert, abgetastet. Der Klient – die Bezeichnung „Patient“ wird bewusst vermieden – befindet sich dabei in sitzender oder liegender Position. Als „Sweeping“ wird das darauf folgende „Herauskehren“ der gestörten Energie bezeichnet. Der Pranic Healer trachtet danach, dem Körper frische unverbrauchte Energie

Ohne Berührung

Wieder eine neue ganzheitliche Methode: „Pranic Healing“ soll durch Energiezufuhr die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren.

zuzuführen, wobei die häufige Reinigung der Energie übertragenden „Werkzeuge“ (Kristalle und/oder Hände) wichtig ist. Dies scheint auf den ersten Blick ungewöhnlich, kommt sie doch ohne Körperberührung aus.

Das von Claudia Dieckmann gegründete Institut für Energiearbeit berichtet von Erfolgen bei Stresssymptomen, Beschwerden des Bewegungsapparats, Migräne, Erkältungen, aber auch von seelischen Leiden wie Depressionen oder Angstzuständen. Derzeit läuft eine internationale wissenschaftliche Studie, welche nachweisen soll, dass die Methode „Pranic Face-Lifting“ absolut schmerzfrei ist.

Je akuter ein Fall, um so schneller bringt Pranic Healing Linderung, je länger ein Leiden besteht, umso langwieriger und schwieriger wird die Behandlung. Dieckmann, die auf Seriosität der gewerblich anerkannten Methode größten Wert legt, sagt klar, dass auch sie keine Wunder vollbringen könne.

Wo diese Phänomene wissenschaftlich einzuordnen sind? „Nach dem gegenwärtigen Stand der Wissenschaft kann nur eine Nullaussage getroffen werden“, betont Univ.-Prof. Dr. Karl Kratky vom Institut für Experimentalphysik der Universität Wien. Das heißt, die Wirkung könne wissenschaftlich weder bewiesen noch widerlegt werden.

Pranic Healing erhebt aber auch gar keinen Anspruch, die Schulmedizin ersetzen zu wollen, es ist ausschließlich als Ergänzung zu sehen. Bedarf an komplementären Behandlungsmethoden besteht mit Sicherheit. Dieckmann: „Das beweist das steigende Interesse vieler Ärzte, die entweder selbst Kurse am Institut belegen oder schwierige Fälle aus ihren Praxen herschicken.“ Ein Beispiel dafür ist die Ganzheitsmedizinerin DDr. Silvia Schoitsch, die ihre neu erworbenen Kenntnisse an ihrer eigenen Tochter anwandte. Innerhalb von zehn Minuten habe der Schmerz bei einer Verletzung am Steißbein nachgelassen.

Pranic Healing soll – genauso wie etwa Yoga – von jedermann selbst erlernt und praktiziert werden können. An sich selbst

Pranic Healing wird in Indien seit über 1000 Jahren erfolgreich in Kombination mit Ayurveda praktiziert. Pranic Healing nach Choa Kok Sui bietet Unterstützung bei vielen Formen der Selbstheilung. Diese Art der körperlichen Energiearbeit kommt ohne Berührung aus und kann viele Beschwerden lindern (z. B. Tinnitus, Schwindel oder Rückenproblemen u. v. m.). Die Methode versteht sich als Ergänzung zur Schulmedizin, kann diese jedoch keinesfalls ersetzen. Das Institut für Energiearbeit wurde 1995 von Mag. Claudia Dieckmann in Wien gegründet und bietet seit dem Jahr 2000 Seminare und Behandlungen an.

Info: Tel 01/408 54 55, www.energie-institut.com

www.prama.at

ebenso wie an Familienmitgliedern oder Freunden. Zu diesem Punkt meldet die Schulmedizin jedoch Zweifel an. Dr. M. Khely, praktischer Arzt, ist überzeugt, dass es dazu „schon eines gewissen Talents und Feinfühligkeit bedarf, die nicht jeder hat“. Auch die „Chemie“, die Sympathie zum Klienten müsse stimmen. Generell kann er der Methode durchaus einiges abgewinnen. Er vergleicht sie mit der Akupunktur, die bekanntlich auch einen Energieausgleich herbeizuführen trachte. Diese anfangs schulmedizinisch ebenfalls skeptisch betrachtete Behandlungsmethode hat sich mittlerweile gut etablieren können. Ähnliches wünscht sich Claudia Dieckmann künftig auch für Pranic Healing: „Jeder, der es braucht und parallel zur Schulmedizin etwas Neues erproben möchte, soll dies tun können.“

Sandra Lang

JETZT NEU

perform von biovital® Für Ihre tägliche Leistungsfähigkeit

Für die täglichen Belastungen benötigen wir geistige und körperliche Fitness. Zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit gibt es jetzt **perform** von biovital®. Ginkgo, Ginseng und Lecithin wirken aktivierend und erhält Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit.

12 Vitamine (vor allem B-Vitamine, C, D, E, K, Folsäure) sowie die Mineralstoffe Eisen (II), Zink und Mangan sorgen für starke Nerven und ein intaktes Immunsystem.

Der geringe Anteil von 1,7g Alkohol pro Tagesdosis wirkt anregend auf Herz und Kreislauf und sorgt für eine schnelle Aufnahme der Wirkstoffe.

perform ist daher empfehlenswert für Erwachsene jeden Alters.

Mit der morgentlichen Einnahme der Tagesdosis von 30ml können Sie die entsprechende Energie für einen anstrengenden Tag tanken und Ihre Ernährung unterstützen.

Erhältlich in Apotheken und gut sortiertem Drogeriehandel.

(mit Orangengeschmack, gentechnikfrei, cholesterinfrei, glutenfrei, laktosefrei, ohne Glutamat, diabetikergeeignet)



Die Selbstheilungskräfte anregen soll eine indisch-chinesische Methode, die seit kurzem auch in Österreich verstärkt angeboten wird. Wunder gibt es aber auch hier nicht

ENERGIE AUS DEN HÄNDEN

VON ERNST MADRITZ

Langsam kreist die linke Hand von Ingrid Dieckmann vor einem Knie der 64-jährigen Lore Prasnch-Bichler. „Ich spüre eine Energieblockade und verunreinigte Energie“, sagt Dieckmann, weiter mit der Hand kreisend: „Ich leite diese Energie aus.“ Dann hebt sie die rechte Hand: „Ich nehme frische Energie aus der Umgebung auf und übertrage sie mit der linken Hand auf das Knie.“

„Das Knie wird warm, es kribbelt richtig“, sagt die Klientin, die an Parkinson leidet. „Ich mache diese Behandlung zusätzlich zur Schulmedizin. Vorher hatte ich Hemmungen, wegen des Zitterns in der Öffentlichkeit die Hand zum Mund zu führen – das hat sich gebessert.“

„Pranic Healing“ (Prana heilen) heißt diese, in letzter Zeit verstärkt in Österreich praktizierte Methode. Die Betriebswirtin und Leiterin des Institutes für Energiearbeit in

Wien, Ingrid Dieckmann, weiß, welche Gedanken vielen Beobachtern bei derartigen Vorführungen kommen und wehrt gleich ab: „Ich bin keine Wunderheilerin. Jeder kann das lernen und machen. Es geht um das Anheben der Selbstheilungskräfte.“

Prana ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Le-

bensenergie. „Es entspricht dem chinesischen chi.“ Die Methode habe ihre Wurzeln in der ayurvedischen und chinesischen Medizin und sei vor 15 Jahren von dem Philippiner Choa Kok Sui zu der eigenständigen Methode „Pranic Healing“ entwickelt worden, so Dieckmann.

„Es geht darum, Energie-

blockaden aufzulösen. Der Anwender tut dies, indem er mit seinen Händen Lebensenergie an die betroffenen Stellen überträgt, ohne diese aber zu berühren.“ Dadurch könnten Selbstheilungsprozesse beschleunigt werden. Anwendungsbereiche seien u. a. Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates, Stress-

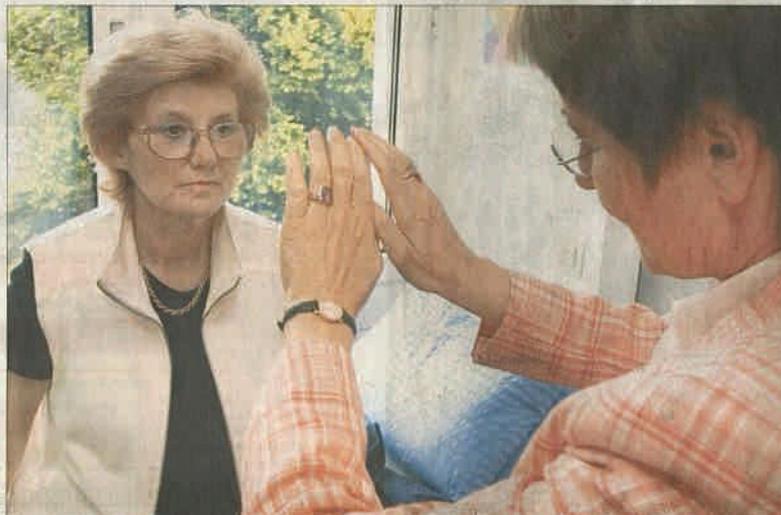
Symptome oder Migräne: „Wir ersetzen keine Ärzte, sondern können ihre Arbeit nur ergänzen.“

In der Schulmedizin sind Begriffe wie „Energieblockade“ oder „verunreinigte Energie“ nicht gebräuchlich – trotzdem wendet eine zunehmende Zahl von Ärzten und Therapeuten diese Methode

an. Der frühere Wiener Gesundheitsstadtrat und Leiter der Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, Univ.-Prof. Alois Stacher, ist zwar gegen die Verknüpfung der Worte „Prana“ und „Heilen“: „Heilung kann nicht durch eine Methode allein erreicht werden. Aber in gewissen Bereichen scheint sie wirksam zu sein.“ Auch wenn noch viel Forschungsarbeit notwendig sei: „Mir erscheint es plausibel, dass eine Energieübertragung möglich ist.“

KRAFTFELD Ähnlich Univ.-Prof. Wolfgang Markl vom Institut für Physiologie der Uni Wien: „Ich schließe nicht aus, dass solche geistigen Methoden Wirkungen haben, auch wenn es noch keine harten wissenschaftlichen Nachweise gibt.“

Die Psychotherapeutin Rotraud Pernier hat bereits Erfahrung damit: „Es ist ein Arbeiten mit dem elektrischen Kraftfeld, das wir mit den Gedanken beeinflussen.“





Dieckmann: „Kein Wunder“

beispielsweise reinigen oder in Balance bringen können.“ Der Mensch bestehe zu 70 Prozent aus Wasser – und dieses ist hochleitend für Elektrizität. Diese Energie kann man lenken.“

Mehrfach schon habe sie festgestellt, dass Menschen „aufblühen, wenn sie mit dieser Methode behandelt werden.“ Sie könne in gewissen Fällen – etwa bei sehr unzugänglichen Klienten – eine wirksame Ergänzung zu einer Psychotherapie sein. Allerdings gebe es auch Scharlatane: „Das sind jene, die eine Heiler-Show abziehen.“

► MEHR IM INTERNET
www.pranicmds.org
www.pрана.at
www.energie-institut.com

Die Methode des Prana-Heilens kommt aus dem Fernen Osten und findet auch in Österreich immer mehr Anhänger – als Ergänzung zur Schulmedizin

„ALS WÜRDE SICH ETWAS ÖFFNEN“

VON HEINOLF CHAN

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen.“

Genesis 2, 7

Der Mensch bezieht den rößten Teil seiner Lebensenergie aus der Luft, die er atmet. Jedes Lebewesen ist am Atem abhängig. Atemstillstand bedeutet das Aufhören des Lebens. Zwischen dem ersten Schrei des Säuglings und dem letzten Rängen

„Wir können mit dieser wirkungsvollen Methode bei verschiedenen Krankheiten die Schulmedizin ergänzen.“

BERATZT DR. MATHIEW

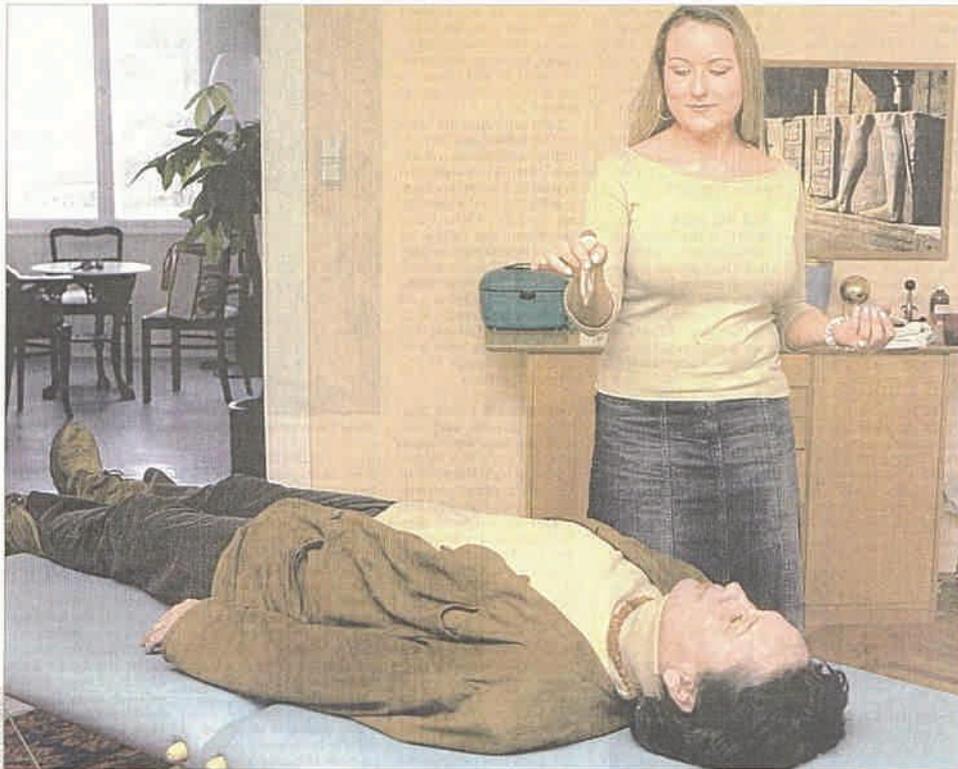
ach Luft des Siedehenden gibt eine ununterbrochene Folge von Atemzügen. Mit jedem Gedanken, mit jedem Willensakt und mit jeder Muskelbewegung wird etwas an der Lebenskraft verbraucht. Es ist deshalb notwendig, den Vorrat ständig zu ergänzen.

Eine Art dieser Energiearbeit ist das Prana-Heilen: Ohne Berührung sollen dabei die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt werden. Durch reine Konzentration sollen Störungen in der Aura spürt und beseitigt werden. Prana ist die Lebensenergie, die den Körper bündig und gesund erhält. Diese Lebensenergie ist die Quelle physischen und psychischen Wohlbefindens, vollkommener Gesundheit und

er Lebensfreude. Prana-Heilen (Pranic Healing) sieht sich als Lückenfüller zur Schulmedizin.

Seit mehr als 1000 Jahren wird in Indien die Prana-Heilung in Kombination mit Ayurveda mit großem Erfolg praktiziert. Begründer des Pranic Healing ist der Yoga-Lehrer Choa Kok Sui. Der Philippiner chinesischer Abstammung ist in mehr als 20-jähriger Forschungsarbeit das Pranic Healing System zu einer eigenständigen und weltweit geschätzten Methode entwickelt.

Beim Prana-Heilen wird – wie gesagt – der zu Therapieende nicht berührt. Durch Veränderungen im Energiefeld können Krankheiten erkannt werden, noch bevor sie sich im physischen Körper manifestieren. Prana-Heiler sehen angeblich die Blockaden im Energiefeld. Dadurch wird die Selbstheilung be-



Bei Prana Healing wird der Patient nicht berührt. Susanne Springer kann auch so Energie-Blockaden und Krankheiten aufspüren

Chakren – Energiezentren des Körpers



ILLUSTRATION Grafik: Susanne Springer

Durch Abtasten werden zuerst die einzelnen Chakren „untersucht“. Beispielsweise im Fuß, der einer Frau wehtut, ist das Chakra gestaut.

„Ich spüre den Fuß bis dahinter“, sagt die Heilerin. Sie hält ihre Hand ungefähr zwei Meter vom materiellen Fußende entfernt. Nun beginnt

sie die ihrer Meinung nach vorgelagerten Störungen zu lösen und führt neue Energie zu. Sie bewegt einen großen Bergkristall schnell durch die Luft. „Spüren Sie etwas“, fragt sie. Die Patientin ist sich nicht unbedingt sicher. „Es ist, als ob sich etwas öffnen würde“, meint sie schließlich.

Die Haltung der Schulmedizin zu Prana-Heilen ist gespalten. Mit „Hokuspokus dieser Art“ würden notwendige Behandlungen bloß verzögert, so ein Hauptkritikpunkt. Befürworter betonen hingegen, dass Prana die Schulmedizin nicht ersetzen soll. So sagt der klagenerfarne Chirurg und Ayurveda-Arzt Sebastian Mathew, Oberarzt

am Elisabethinen-Spital: „Wir können diese Methode nicht nur als Präventivmedizin anwenden, sondern damit auch bei verschiedenen Krankheiten die Schulmedizin ergänzen. Unser Anliegen ist es, diese sehr wirkungsvolle Methode in der Behandlung weiter einzusetzen und Menschen von ihren Leiden und Krankheiten zu befreien.“

Pranic Healing kann jeder Mensch, der normal konzentrationsfähig ist, erlernen. Voraussetzung ist ein offener, unvoreingenommener Verstand und ein gewisses Maß an Ausdauer besitzt. Choa Kok Sui bietet in allen Teilen der Welt Prana-Heilung an. Die Zahl seiner Schüler wird auch in Österreich immer größer. Davor befindet

sich immer mehr Ärzte. In Österreich wird die Ausbildung für Pranic Healing über das Institut für Energiearbeit – Leiterin Claudia Dieckmann – ist als persönliche Schülerin von Choa Kok Sui anerkannte Lehrerin – angeboten. Das Institut kooperiert u.a. mit Univ.-Prof. Alois Stacher von den Freunden der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin, Karl Kratky vom Institut für Experimentalphysik der Universität Wien und mit der bekannten Psychologin Univ.-Prof. Rutraud Pernier.

In Klagenfurt findet am 5. März um 19 Uhr im Europa-Gymnasium (Völkermarkting 27) ein Einführungskurs statt.

GRUNDBEGRIFFE

Chakren – wo die Energie im Körper wohnt

Ausgebildete Prana-Heiler sind die angehende Klagenerfarne Komplementärmedizinerin Susanne Springer. Sie spricht von Heilerfolgen unter anderem bei Fällen von Bandscheibenvorfällen, Tinnitus, ja sogar bei Inopetenz.

► **Prana:** Kommt aus dem Sanskrit und meint die Kraft, die ständig in Bewegung ist. Sie ist dafür verantwortlich, dass der Körper aktiv und gesund bleibt.

► **Aura:** Energiekörper des Menschen, den er über seinen Leib hinaus besitzt. Prana-Heiler glauben, dass

durch Veränderungen im Energiefeld Krankheiten erkannt werden können, noch bevor sie sich im physischen Körper manifestieren.

► **Chakren:** Sind als wirbelnde Energiezentren Bestandteile des bioelektrischen Körpers. Es gibt insgesamt elf (siehe Grafik). Die Hauptchakren, etwa am Schienel oder am Ende der Wirbelsäule gelegen, stellen man sich symbolisch als Punkte von sieben bis zehn Zentimetern Durchmesser vor, die sich ununterbrochen drehen. Sind in diesen Chakren nachhaltige Disharmonien

(Energieblockaden) vorhanden, werden die dahinter liegenden Organe ebenfalls beeinträchtigt wie das seelische Wohlbefinden. Die Beseitigung der Disharmonien beschleunigt den Selbstheilungsprozess.

Anwendungsbereiche für Prana-Heilen sind Infuenza, Schnupfen, Kreuzschmerzen, Migräne, Beeinträchtigung des Bewegungsapparates, Stresssymptome, Angst- und Panikattacken usw.

► **ANALISE IM ENERGIEFELD**
www.energie-institut.com
energie@energie-institut.com



Bergkristall und Rosenquarz dienen der Therapie

Mehr Information & Kontakt

Institut für Energiearbeit
Mag. Claudia Dieckmann & Team
Kaisergartengasse 1A/3, 1030 Wien
Telefon +43 1 408 54 55
Mobil +43 664 336 11 76
Mail office@energie-institut.com
Web energie-institut.com

Pressespiegel Stand per 15. August 2015