

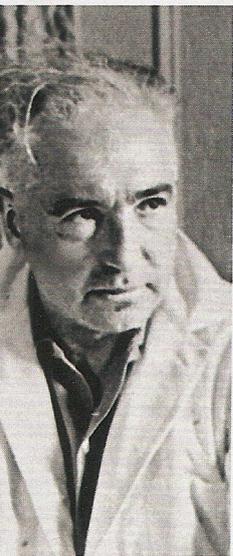
Das Geheimnis der kosmischen Lebensenergie

Die Chinesen nennen sie Chi, bei den Indern heißt sie Prana, die Indianer sprechen vom Atem Gottes: die rätselhafte Kraft, die das Universum und jeden Menschen durchströmt. Heiler und Schamanen können sie fühlen und sogar sehen. Sie wissen um die positive Wirkung und setzen sie gezielt ein. Immer mehr Menschen glauben an die unsichtbaren Schwingungen – doch die westliche Wissenschaft bleibt skeptisch

ndertealten Heilslehren und unserem »Bauchgefühl«



Nach der chinesischen Medizin durchzieht den Körper ein Netz von Meridianen, durch die Energie fließt. Die Inder sehen in den sieben Chakren die leuchtenden Zentren des Energieflusses



Der Psychologe Wilhelm Reich glaubte an unsichtbare Energien, die er »Orgon« nannte

Verzweifelt suchte Nobelpreisträger Max Planck »die Kraft, die alles zusammenhält«

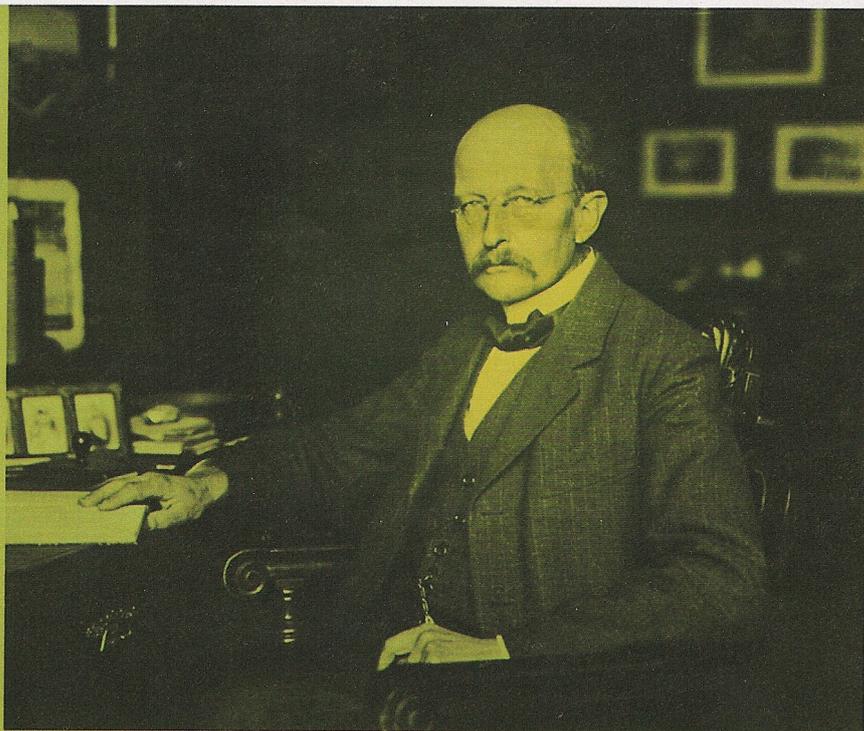
Albert Einstein war nicht nur ein genialer, sondern auch ein höflicher Mann. Am 13. Januar 1941 empfing der Nobelpreisträger in seiner Wohnung in Princeton (USA) den umstrittenen österreichischen Psychologen Wilhelm Reich (1897–1957). Der war kurz zuvor wegen seiner spleenigen Ideen aus der Psychoanalytischen Vereinigung ausgeschlossen worden und wollte nun den großen Physiker um seine Meinung zu seinem »Orgon-Akkumulator« bitten. In diesem von ihm erfundenen Experimentierkasten glaubte Reich, der geheimnisvollen und von ihm so benannten Energie »Orgon« auf die Spur gekommen zu sein, die jeden Menschen durchströme und die er als einen Lichtschein sichtbar machen könne. Einstein musste ihn leider enttäuschen: Zu sehen seien nichts als subjektive Empfindungen, beschied er. Reich nahm sich später das Leben, immer noch fest davon überzeugt, mit Orgon die »Lebensenergie des Kosmos« sichtbar gemacht zu haben.

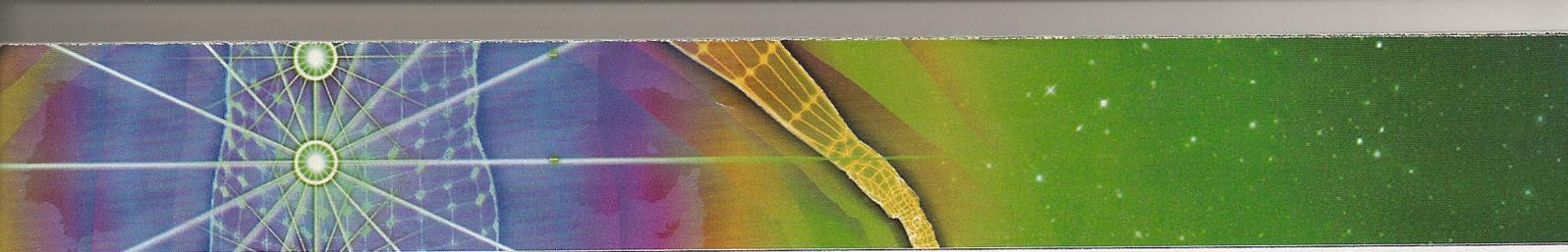
Wieder war ein Versuch gescheitert, mit westlich-wissenschaftlichen Methoden zu ergründen, welche unsichtbaren Energien die Welt und die Menschen bewegen. Reichs Tragik: Er war ganz dicht dran gewesen an dem, was die meisten Menschen auf der Welt für eine Tatsache halten, nämlich dass es eine große, allumfassende Energie gibt, die sowohl den Kosmos wie auch jede einzelne Zelle unseres Körpers steuert.

Ein anderer Nobelpreisträger, der Begründer der Quantenphysik Max Planck (1858–1947), hatte Zeit seines Lebens »nach der Kraft gesucht, die alles zusammenhält«. Er gestand, daran schier verzweifelt zu sein, dass er immer dann, wenn er meinte, einen Teil davon erklären zu können, auf eine noch viel größere Energie gestoßen sei, für die er wieder keinen Namen hatte. Dabei gibt es bereits unzählige Namen dafür: Chi, Prana, Qui, Kundalini, großer Geist, Atem Gottes – die Liste der Begriffe ist lang, die in unterschiedlichen Kulturen der Welt für die allumfassende Lebensenergie verwendet werden. Und alle meinen dasselbe. »Wir sind alle am Netz«, sagt der US-Schamane und Buchautor Kenneth Meadows, »alle Manifestationen dieser Welt sind Ausdruck einer universalen Kraft, die ganz real in uns und um uns existiert.«

Wie man die Energie fühlen kann

In Arztpraxen für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sieht man sie als kleine Modelle oder Schaufeln: die verwirrende Übersicht der Meridiane und Punkte, durch die die Lebensenergie unseres Körpers strömt. Zwölf Hauptmeridiane (Jing Mai), sechs vorn und sechs hinten, leiten sie zu den wichtigsten Organen des Körpers; auf ihnen liegen bis zu 800 Energiepunkte knapp unter der Haut. TCM-Ärzte können das Chi dort als leichte Vertiefung fühlen, hier setzen sie die Nadeln der Akupunktur. Die wichtigste Energie-Diagnose ist die Pulsmessung: Über den Pulsadern an den Handgelenken verlaufen drei Energienbahnen übereinander, die ebenfalls Puls genannt werden und deren Schwingungen TCM-Ärzte wie eine Blindenschrift ertasten und lesen können. 32 Pulsqualitäten zeigen ihnen den energetischen Zustand eines Menschen. Zur Energie-Diagnose gehören auch Färbung der Zunge, Körperhaltung, Physiognomie und Stimme des Patienten. Die Energie kreist im 24-Stunden-Rhythmus durch die Meridiane, jeder hat zu bestimmten Zeiten des Tages sein energetisches Maximum. Der ungestörte Fluss der Energie ist Voraussetzung für körperliche Gesundheit, eine »Verstopfung« gilt als Ursache für organische Erkrankungen. Wie die Energie in den menschlichen Körper gelangt, ist nicht exakt beschrieben. Man geht von einem »konstitutionellen Chi« aus, das wir von Geburt an besitzen und das mit dem universellen Chi in Verbindung steht.





Manche sehen sie, andere fühlen sie: Schamanen können die leuchtenden Energiefelder (Huaskas) sehen, von denen es viele Darstellungen gibt wie die Scheibe über dem Kopf Tutanchamuns oder den Lichtschein Christi; asiatische Heiler können die Lebensenergie (Chi) ertasten, die durch den Körper fließt und unsere Organe mit Kraft versorgt. Sind unsere Energieströme gestört, erkranken wir organisch, und die Aufgabe der Heiler ist es, die energetische Balance wiederherzustellen – durch Handauflegen wie beim Reiki in Japan und Indonesien, durch Nadeln wie bei der chinesischen Akupunktur oder durch Illuminationsprozesse, mit denen die Schamanen arbeiten.

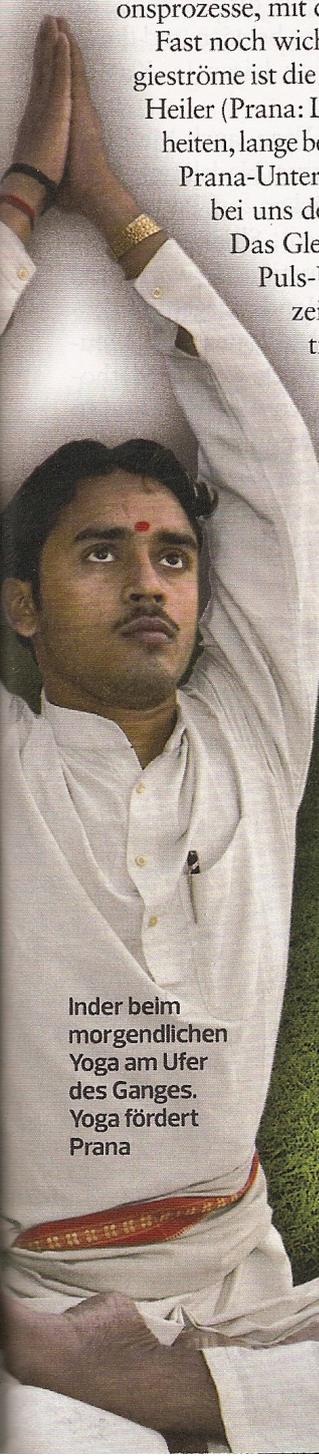
Fast noch wichtiger als die Heilung der Energieströme ist die Vorsorge: Die indischen Prana-Heiler (Prana: Lebensenergie) erkennen Krankheiten, lange bevor sie ausbrechen, vorbeugende Prana-Untersuchungen sind dort üblich wie bei uns der Gang zur Zahn-Phylaxe.

Das Gleiche tun chinesische Heiler mit Puls-Untersuchungen. Durch rechtzeitige Korrekturen des energetischen Gleichgewichts können

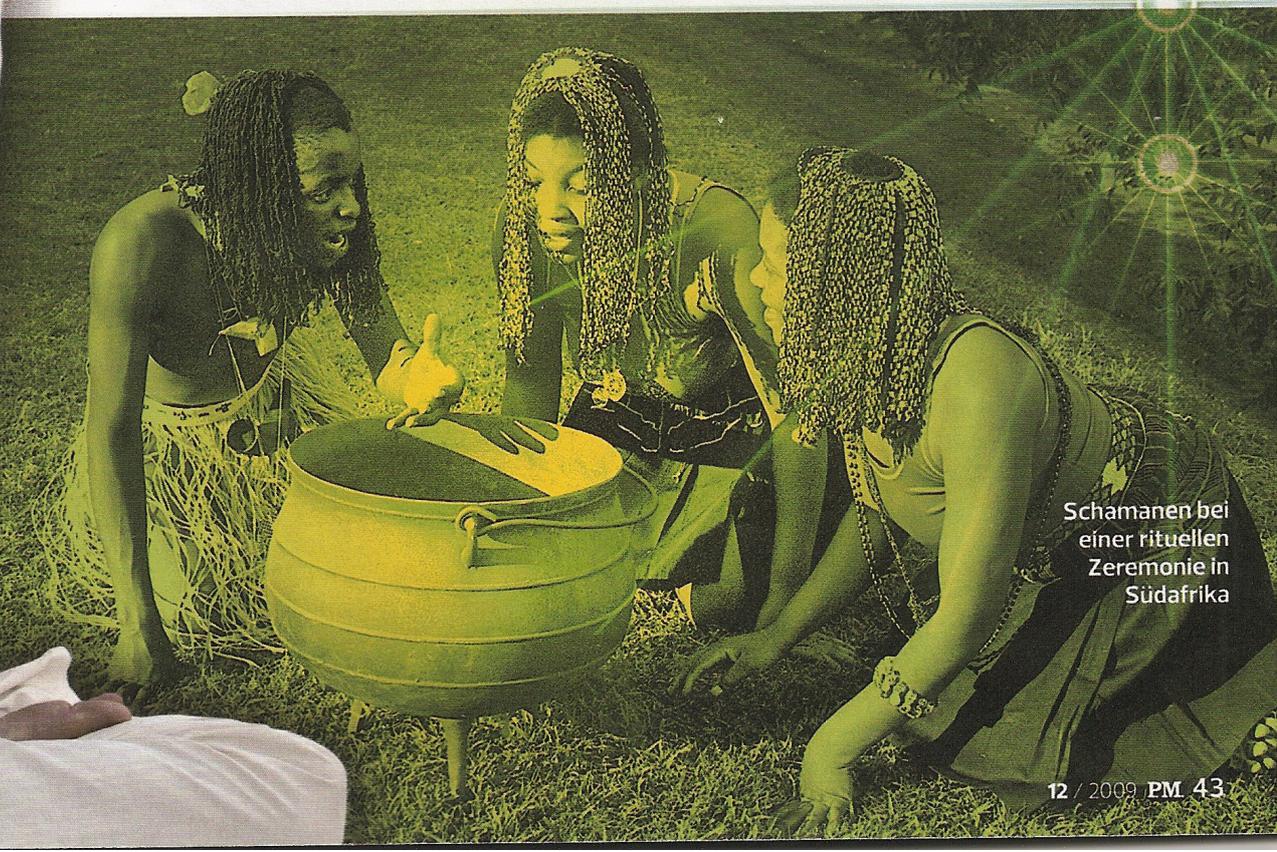
Krankheiten verhindert werden. In Indien und China ist es bis heute üblich, dass der Arzt so lange bezahlt wird, wie seine Patienten gesund sind – wenn sie erkranken, behandelt er sie unentgeltlich.

»**DER AUSGANGSPUNKT** der Medizin ist die Beschaffenheit der ewigen Dinge«, formulierte der Begründer der wissenschaftlichen Medizin, der griechische Arzt Hippokrates von Kos (um 460–375 v. Chr.). Ob in Asien, Afrika oder bei den Ureinwohnern Amerikas – seine Überzeugung, dass in der Natur dieselben Energien regieren wie im Leben der Menschen, herrscht fast überall. Mehr noch: Der Gleichklang von Mikrokosmos und Makrokosmos gilt als Voraussetzung der menschlichen Identität, die Welt als Netzwerk, in dem alles miteinander verknüpft ist – allem wohnt derselbe »Spirit« inne. Teil des Ganzen zu sein, Sensitivität für die universelle Energie zu entwickeln und sie für sich nutzbar machen, gilt als der eigentliche Lebenssinn. Der hawaiianische Schamane Herb Kawainui Kane schreibt: »Die meisten Kulturen sind sich in dieser Weltsicht sehr ähnlich – jedoch ganz verschieden von der modernen westlichen Welt.«

Indische Prana-Heiler erkennen Krankheiten, lange bevor sie ausbrechen. Prana-Untersuchungen zur Vorbeugung sind so üblich wie bei uns die Zahn-Phylaxe



Inder beim morgendlichen Yoga am Ufer des Ganges. Yoga fördert Prana



Schamanen bei einer rituellen Zeremonie in Südafrika



Wir gegen den Rest der Welt also? Es sieht so aus: »Wir sind die Sonderlinge«, sagt Ute Prügner, promovierte Medizinerin und TCM-Ärztin in Hamburg (TCM: Traditionelle Chinesische Medizin). Für sie, die in China und Tibet TCM studiert und praktiziert hat, sind die Energien, die das Befinden und die Gesundheit ihrer Patienten bestimmen, alltägliche Realität. »Wer diese Dinge nicht selbst erfahren hat, steht ratlos davor«, räumt sie ein, »wer sie jedoch erlebt hat, weiß, dass es sie gibt.« Die Behandlungserfolge der asiatischen Medizin lassen keinen Zweifel daran. »Sie sind unserer Schulmedizin absolut

ebenbürtig«, urteilt der Wiener Philosophie-Professor Fritz Wallner (s. Kasten auf dieser Seite).

DIE WELTWEIT AM weitesten verbreitete Bezeichnung für die Energiezentralen unseres Körpers ist Chakra (Kreis), ein Begriff aus dem indischen Sanskrit. Die Vorstellung dieser Schaltstellen der Energie findet sich fast identisch im gesamten Asien wieder, ebenso bei den Maya, Inka und Indianern Nordamerikas: Am Ende der Wirbelsäule zusammengerollt ruht die »Schlangenkraft« (Kundalini) und wartet darauf, geweckt zu werden. Die Übungen des Kundalini-Yoga zum Beispiel dienen dazu, sie zur Entfaltung zu bringen und durch den Körper zu leiten (s. Kasten S. 46).

Nicht nur Yoga, auch Meditation, Akupunktur (Nadelung), Akupressur (Drücken auf Punkte der Energiebahnen), Shiatsu (Massagen), Moxibustion (Erwärmung) oder Reiki (Handauflegen) funktionieren bei Millionen von Menschen. Es gibt viele weitere Methoden, die Energien zu stärken und zu beeinflussen, wenn sie durch äußere Einflüsse oder psychische Probleme auf die schiefe Bahn geraten sind. Die wichtigste: Ihre Quelle zu

Warum die chinesische Energie-Medizin die populärste ist

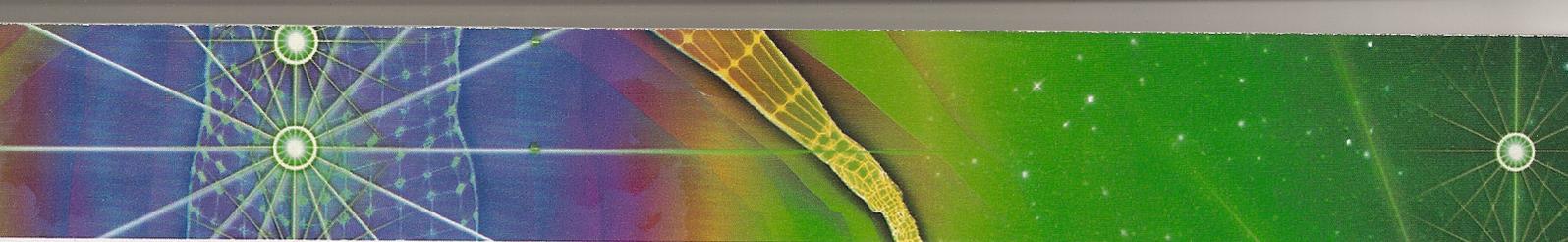
Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist von allen Naturheilmethoden die bekannteste und einflussreichste geworden, weil sie schon vor mehr als 2000 Jahren schriftlich fixiert wurde, im Gegensatz zu vielen anderen, die nur mündlich oder sogar geheim weitergegeben werden. Dennoch ist TCM zugleich das jüngste Medizinsystem der Welt, noch jünger als unsere heutige westliche Medizin, die vor 200 Jahren die traditionelle europäische Naturheilmedizin ablöste: In den 1950er Jahren ließ Chinas Staatschef Mao Tse-tung die regional sehr unterschiedlichen Auffassungen und Praktiken vereinheitlichen und unter dem englischen Namen TCM (Traditional Chinese Medicine) als Programm zur Sicherung der Volksgesundheit landesweit installieren. Weltweit schlagartig bekannt wurde TCM 1971

durch den US-amerikanischen Star-Journalisten James Reston (New York Times), der bei einem China-Besuch mit Außenminister Henry Kissinger eine Blinddarmentzündung bekam, mittels Akupunktur von chinesischen Ärzten bei vollem Bewusstsein operiert wurde und später darüber schrieb. Akupunktur hat sich in Europa nicht nur zur Schmerzbetäubung bei Operationen bewährt, sondern wird als Heilmethode oder zur Unterstützung anderer Therapien für fast alle Erkrankungen angewandt. Ihr Hauptvorteil neben der ganzheitlichen Ursachenbeseitigung: keine Nebenwirkungen. Die meisten Krankenkassen übernehmen mittlerweile die Kosten bei speziellen Indikationen wie Rückenschmerzen. Die wissenschaftliche Nachweisbarkeit der Wirkung von TCM steht bislang aus und wird vermut-

lich auch nie möglich sein: Die bei uns üblichen Studien mit hohen Fallzahlen und standardisierten Behandlungen sind das genaue Gegenteil der Bemühung von TCM, so individuell wie möglich zu heilen. Die empirischen Erfolge dagegen lassen keinen Zweifel an der Wirksamkeit.



Medizin ohne Nebenwirkungen:
Akupunktur in China



Der Ort, von dem die Energien ausströmen und zu dem sie zurückfließen, heißt Dantien oder »Ozean des Lebens«. Er sitzt zwei Fingerbreit unter dem Nabel

hegen und zu pflegen – den Ort, wo sie ausströmen und zu dem sie zurückfließen. Er sitzt etwa zwei Fingerbreit unter dem Bauchnabel, gilt als der »Ozean des Lebens«, als das »Gehirn im Bauch« und heißt Dantien. Überall auf den Straßen von Shanghai oder Peking, Nagasaki oder Tokio sieht man Menschen in seltsamen Verrenkungen verharren und in zeitlupenhaften Bewegungen vorwärts schreiten: Sie praktizieren Tai-Chi-Übungen, die den Energiefluss ihres Dantiens anregen sollen (in Japan wird es Hara genannt). In Asien weiß jedes Kind, dass damit Wohlbefinden, Glück und Gesundheit stehen und fallen.

»Das Dantien bestimmt tatsächlich ganz wesentlich, wie wir uns fühlen. Einige Menschen sind ihm nahe, andere stehen in weniger gutem Kontakt zu ihrem Energiezentrum«, sagt Ute Prügner, »manche haben ein regelrechtes Dantien-Talent, so wie andere Menschen musikalisch sind.« Ohne Übung komme man allerdings nicht weit. Prügner: »Man kann sein Dantien trainieren und entwickeln durch Energiearbeit wie Yoga, Judo oder Meditation, um ein möglichst hohes Energieniveau zu erreichen.« Menschen mit hohem Dantien-Bewusstsein erlangen eine andere Wahrnehmung der Realität. »Sie können

die Dinge so erkennen, wie sie wirklich sind«, erklärt Prügner. Und das heißt: Sie spüren die Schwingungen der feinstofflichen Materie in der subatomaren Ebene.

DER ASIEN-EXPERTE und Buchautor Christopher Markert (»I-Ging. Das Buch der Wandlungen«) ergänzt: »Wenn wir etwas denken und tun, das nicht unserer Überzeugung entspricht, bekommen wir bereits ein unangenehmes Gefühl in unserer Mitte.« In China wickelt man sich in der kalten Jahreszeit wolene Bänder um den Bauch, damit die Dantien-Energien gut geschützt ist. Menschen mit hohem Energie-Level, sogenannte Dantien-Persönlichkeiten, erkennt man an ihrer Ausstrahlung, hat Markert festgestellt. Sie ruhen in sich, seien gesammelt, bescheiden, hilfreich, verantwortlich. Andere Menschen suchen ihre Nähe, fühlen sich bei ihnen wohl, obwohl sie oft nicht wissen, warum. Vielleicht liegt es am »inneren Lächeln«, das Dantien-Persönlichkeiten ausstrahlen sollen. Markert: »Das Dantien kann uns zwar nicht sagen, was wir tun müssen, um eine Situation zu ändern, aber es weist uns darauf hin, dass es so ist.« Und es kann uns die Richtung zeigen: sich von Entschei-

Entspannung vor aller Augen: Frauen beim morgendlichen Tai-Chi in der südchinesischen Stadt Guilin



Reiki, die Kunst des Handauflegens: Hier zielt sie auf die Chakren im Kopfbereich. Unten rechts: das Nabel-Chakra

Reiki, die Kunst des Handauflegens: Hier zielt sie auf die Chakren im Kopfbereich. Unten rechts: das Nabel-Chakra

Bei uns gibt es einen populären Begriff dafür: Bauchgefühl. Seit den wissenschaftlichen Arbeiten des amerikanischen Hirnforschers Antonio Damasio in den 1980er Jahren hat er akademische Weihen erlangt. Denn Damasio hat nachgewiesen, dass unser Verstand bei wichtigen Entscheidungen lediglich »Berater« eines emotionalen Entscheidungszentrums ist, das in Wahrheit das Sagen hat. »Das große Es« wird es von Neu-

rologen genannt, Damasio vermutet es im limbischen System, dem Zentrum des Gehirns.

Zirka 100 000 Entscheidungen trifft jeder von uns täglich, die allermeisten davon, ohne nachzudenken, viele, ohne sie überhaupt zu realisieren – umso wichtiger ist es, sein Energieniveau hochzuhalten, um sich auf die Funktionsfähigkeit des Gehirns im Bauch verlassen zu können. Energie-Experte Albert Einstein, der mit seiner Formel $e = mc^2$ die Beziehungen zwischen Materie und Energie berechnet hat, schwor auf seinen Bauch: »Alles, was zählt, ist die Intuition. Der intuitive Geist ist ein Geschenk und der rationale Geist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.«

Wie man seine Energien stärken kann

Es gibt viele unterschiedliche Vorstellungen und Beschreibungen des Energieflusses – ihr gemeinsamer Nenner sind die Schwingungen der Lebensenergie, immer geht es um die positive Beeinflussung der Chakren, die sie durchströmen. Die indische Kundalini-Lehre benennt sieben Chakren, in anderen Kulturen kennt man neun. Mit den Körper- und Atemübungen des Kundalini-Yoga werden sie stimuliert und aktiviert – je nachdem, wo gerade Bedarf vorhanden ist. Yogi sagen, dass bereits die Vorstellung, gezielt den Atemstrom in die Chakren zu lenken, eine Stärkung ihrer Energien herbeiführt.

- 1. Basis-Chakra** (auf Höhe des Steißbeins): zuständig für Instinkte, Urvertrauen und Überlebenskräfte.
- 2. Sakral-Chakra** (Beckenboden): Sexualität, Kreativität, Gefühle.
- 3. Nabel-Chakra** (Bauchmitte): Willenskraft, Durchsetzung, Erlebnis-Verarbeitung.
- 4. Herz-Chakra** (Brust): Liebe, Mitgefühl, Beziehungsfähigkeit.
- 5. Kehlkopf-Chakra** (Hals): Offenheit, Selbstbestimmung, Ideen.
- 6. Drittes Auge** (Stirn): Wahrnehmung, Intuition, Kommunikation.
- 7. Kronen-Chakra** (Scheitel): Erkenntnis, Bewusstsein, Einfühlung.

WEBWEISER

Zeitschrift für schamanisches Heilen:
www.shaman-med.com

Shiatsu – fernöstliche Meridian-Druckmassage:
www.shiatsu-massagen.de

BÜCHER

»Dantien – die Körpermitte als Quelle von Vitalität und Lebensfreude« von Christopher Markert (Irisina Verlag): Alltagstaugliche Tipps und Erfahrungsberichte über den Umgang mit dem Dantien.

»Reiki und Schulmedizin« von Oliver Klatt und Norbert Lindner (Windpferd Verlag): Wie kompatibel sind westliche und asiatische Medizin, was können sie voneinander lernen?