

Karten führen zu Klopfpunkten

Blockaden lösen und Potenziale entfalten – das wollen Mirjam und Daniel Gerber aus Erlach mit «Spirit of Energy». Die neue Methode basiert auf der Klopfakupressur.

MICHELLE SCHWARZENBACH

Man könnte sie als Kraftort bezeichnen, die Dachwohnung von Mirjam und Daniel Gerber im Städtchen Erlach. Denn dort oben, wo schwere Holzbalken die Decke schmücken und die Luft nach Grüntee riecht, widmet sich das Paar Menschen, die ein Problem in den Griff kriegen oder ihr Leben neu organisieren möchten. Wer nach der Sitzung in Schuhe und Mantel schlüpft, soll sich entspannt und zufrieden fühlen und den Gerberschen Adlerhorst mit einem geistigen Rucksack voller inspirierender Ideen verlassen. Tönt gut. Doch: Wie genau gehen die beiden vor?

Mirjam und Daniel Gerber arbeiten mit einem «neuroenergetischen Coachingkonzept», genannt «Spirit of Energy». «Sagt mir nichts», kriegen sie meist zu hören; auch von jenen, die sich berufshalber mit körperlichen Energien auseinandersetzen wie Akupunktur- oder Shiatsu-Therapeuten. Kein Wunder, denn die Gerbers sind die ersten Schweizer, die mit «Spirit of Energy» arbeiten. Im 2011 absolvierten sie in Deutschland bei Kornelia Becker-Oberender und Erwin Oberender – die beiden haben die Methode in den letzten Jahren entwickelt – ein entsprechendes Ausbildungsprogramm. Nun wollen sie das Gelernte in hiesigen Gefilden anwenden.

Selbstwirksame Technik

Beim «Spirit-of-Energy»-Konzept werden – vereinfacht gesagt – unbewusste, störende Verhaltensmuster aufgedeckt und abgelegt. Bei einem Klient, der sich ausgelagt fühlt, Kinder, Partnerschaft und Büro nicht mehr unter einen Hut kriegt und Angst hat, eines Tages vor lauter Stress einen Herzinfarkt zu bekommen, versucht der Coach einem möglichen Fehlverhalten auf die Schliche zu kommen.

Kann der Klient etwa nie «Nein» sagen? Oder gesteht er sich nie eine Pause zu? Doch längst nicht alle Klienten kommen wegen einem unangenehmen Gefühl in die Beratung. «Es gibt auch Leute, die sich in einem bestimmten Bereich verbessern möchten», sagt Mirjam Gerber «etwa Sportler, die ihr Leistungspotenzial ausschöpfen möchten.» Das Besondere an der Beratung: Während der Klient sein Problem respektive Ziel schildert,



Beispiel einer «Spirit-of-Energy»-Karte. Wer das Bild mit den gelben Blüten umdreht, findet darauf Informationen zu spezifischen Klopfpunkten, blockierten Energien und versteckten Potenzialen.

klopft er nach Anleitung des Coachs ganz bestimmte Punkte seines Körpers. «Die Klopfpunkte verbinden Körper, Geist und Intuition», erklärt Mirjam Gerber. Durch das Aktivieren der Punkte könnten Verhaltensmuster, die im Körper und den Gefühlen gespeichert sind, sofort verändert werden.

Balance durch Klopfen

Diese Vorgehensweise erinnert an eine alternativmedizinische Technik: die Klopfakupressur. Auf dieser baut die «Spirit of Energy»-Methode unter anderem auf. Jenen, die sich im Dschungel der Alternativmedizin nicht sonderlich gut auskennen, sei an dieser Stelle gesagt: Die Klopfakupressur basiert auf der traditionellen chinesischen Energielehre, die davon ausgeht, dass der Mensch ein lebendes Energiefeld ist; dass also all seine Gedanken, Gefühle und Körperprozesse auf Energien beruhen, die durch Kanäle fließen: die Meridiane. Jemand, dessen Lebensenergie ungehindert durch den Körper strömt, ist gesund und leistungsfähig. Wer jedoch ein gestörtes Energiesystem hat, gerät aus dem Gleichgewicht. Die Balance lässt sich wieder herstellen, indem man die aus der chinesi-



Persönlich: Mirjam und Daniel Gerber

- Mirjam (39) ist Lehrerin für Menschen mit einer geistigen Behinderung; 1998 gründete sie eine freie Praxis für Kinesiologie und Beratung in Bern, Weiterbildungen in energetischer Psychologie; 2011 Ausbildung zum «Spirit of Energy Practitioner».
- Daniel (41) ist Sozialpädagoge; verfügt über Qualifikationen in energetischer Psychologie und Kinesiologie, diplomierter «Spirit of Energy Practitioner».
- Anfang 2012 gründete das Paar das Institut für Coaching, Kinesiologie und Akupressur Akin. (mis)

schon Akupunkturlehre bekannten Meridianpunkte klopft und gleichzeitig an das schmerzliche Problem oder die unangenehme Emotion denkt.

«Wir wenden Klopfakupressur zusätzlich zur Akupunktur an», sagt Christoph Scholtes, Spezialarzt für Akupunktur und Aurikulomedizin im Akupunkturzentrum Biel, «vor allem bei psychosomatischen Problemen wie auch Sucht oder Prüfungsangst.» Positiv wertet er, dass Patienten die Punkte selbst klopfen können, etwa daheim vor dem Spiegel. «Viele schätzen es, wenn sie aus eigener Kraft etwas zu ihrer Genesung beitragen können», sagt er. Deswegen findet er es auch sinnvoll, dass die Klopfakupressur im Coachingbereich eingesetzt wird: «Es motiviert, zu wissen, dass man sich durch Klopfen aus der Umklammerung von belastenden Gefühlen befreien kann.»

Karten als Impulsgeber

Dieser Ansicht sind auch Mirjam und Daniel Gerber: «Bei Spirit-of-Energy geht es nicht nur darum, Stress zu reduzieren, sondern auch, neue Spuren zu legen», sagen sie. Sehen wir uns nun noch etwas genauer an, was das Paar seinen Klienten mit auf den Weg

gibt. Bis jetzt wissen wir: In einer «Spirit-of-Energy»-Sitzung werden Punkte geklopft, während man an ein Problem oder ein Ziel denkt. Es gibt aber mehrere Aspekte, durch die sich die neue Methode von der herkömmlichen Klopfakupressur-Technik klar unterscheidet: ein Set aus 62 Karten, mit dessen Hilfe der Klient seinen eigenen Klopfpunkt finden kann. Ausserdem dienen sie als Impulsgeber. Auf der Vorderseite finden sich Naturaufnahmen (siehe Bild); auf der Rückseite sind spezifische Klopfpunkte auf dem menschlichen Körper abgebildet. Daneben steht, was man durch Klopfen dieser Punkte erreichen kann respektive welche Energie zurzeit blockiert ist. Ausserdem sind Hinweise auf versteckte Potenziale vorhanden.

Der Coach als «Kompass»

Wer sich nun bei den Gerbers beraten lässt, darf aus dem Set jene Karte auswählen, deren Vorderseite ihn am meisten anspricht – während er in Gedanken bei dem bleibt, was ihn beschäftigt. «Bis jetzt hat noch jeder die passende Karte gezogen», sagt Daniel Gerber, «man wählt intuitiv aus, was man braucht.» Dann kommt die Rückseite dran: Der Klient überlegt sich, ob er mit den verschiedenen Inhalten der Karte etwas anfangen kann.

Ein Beispiel: Er wählt die gelben Blüten (Bild). Als Klopfpunkt ist der innere Nagelfalz des Daumens abgebildet. Dieser hilft, «Hoffnungen zu mehr, spontaner zu kommunizieren und dabei Ängste auszudrücken». Bei der «blockierten Energie» ist unter anderem vermerkt: Streben nach Anerkennung, Hochmut, und Selbstmitleid; beim Potenzial steht: «Der Mensch hat die Fähigkeit, sich und andere so anzunehmen wie sie gerade sind.» Nun bestimmt der Klient, ob er eine dieser Informationen nutzen möchte, um sein Thema zu bearbeiten. Und das ist ein weiterer Unterschied zur «normalen» Klopfakupressur-Technik: Das Klopfen ist eine von mehreren Möglichkeiten, ein Problem zu lösen. Der Klient entscheidet, ob er mit den Klopfpunkten arbeitet, die Farben nutzt oder mit den Informationen auf seiner Karte arbeitet – oder alles zusammen.

«Wir dienen «nur» als Kompass auf dem Weg zum Ziel», sagt Daniel Gerber. Es sei wichtig, dass der Klient die Gedanken und Klopfpunkte «mit nach Hause nehme» und in seinen Alltag einbaue. Das bedeutet: Täglich eine Reise zu den eigenen Visionen zu unternehmen und «seine» ganz persönlichen Punkte zu klopfen.

LINK: www.bielertagblatt.ch

Beispiel einer «Spirit-of-Energy»-Karte (Rückseite).

Wohnen und Pflege im Alter

mt. Heutzutage meistern zwei Drittel der über 85-Jährigen ihr Leben weitgehend selbstständig. Was es dazu braucht, zeigt der



Beobachter-Ratgeber «Wohnen und Pflege im Alter». Er behandelt all die Themen, die ältere Menschen beschäftigen. Soll ich in meinem Zuhause bleiben oder doch lieber in eine Alterswohnung wechseln? Wo finde ich Entlastung, damit ich möglichst lange selbstständig bleiben kann? Und was erwartet mich im Heim, wie kann ich mein Leben dort gestalten? Der Ratgeber beschreibt die verschiedenen Wohnformen sowie die Pflege- und Entlastungsangebote in der Schweiz. Daneben führt er Angehörigen vor, wie sie die Balance zwischen den Bedürfnissen der unterstützungsbedürftigen Eltern und der eigenen Kinder finden. Schliesslich erläutert er die neuen Regelungen zur Pflegefinanzierung, die seit 2011 für die ganze Schweiz gelten, und erklärt, wie sich ein Heimaufenthalt finanzieren lässt.

INFO: Katrin Stäheli Haas, «Wohnen und Pflege im Alter. Selbständig leben, Entlastung holen, Heim finanzieren», Beobachter-Buchverlag, 38 Franken, ISBN 978-3-85569-467-9.

Fitnessstraining im Wohnzimmer

mis. Sie trainieren am liebsten für sich, doch Ihnen fehlt die professionelle Unterstützung? Dann probieren Sie es doch mal mit der DVD «Bauch, Beine, Po».



Damit können Sie sich Ihren Personaltrainer direkt ins Wohnzimmer holen. Dieses Fitnessprogramm, kombiniert mit einem Booklet, liefert Ihnen das nötige Hintergrundwissen, um langfristigen Erfolg zu haben – egal welchen Fitnessstand Sie haben. Jede Übung wird von einem professionellen Trainer in Echtzeit instruiert und begleitet. So erfahren Sie eins zu eins, worauf es genau ankommt und wo die häufigsten Fehlerquellen bei den einzelnen Übungen liegen. Drei verschiedene Könnertufen sollen garantieren, dass sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Das beiliegende Booklet dient als Trainingsunterstützung und führt Schritt für Schritt durch die Themen Bewegung, Ernährung, Regeneration und Sonnenlicht. So erfahren Sie unter anderem, welche Arten von Bewegung es braucht, um gesund und leistungsfähig zu leben, welche Vorteile ein Krafttraining mit sich bringt oder wie man seine Ernährung sinnvoll umstellt.

INFO: Matthias Maier/Nicolai Worm, «Bauch, Beine, Po – Das Logi-Workout für Frauen», Systemed Verlag, Fr. 24.90, ISBN: 978-3-927372-98-6

NACHRICHT

Transplantation von vier Gliedmassen

sda. Türkische Ärzte haben erstmals gleichzeitig vier Gliedmassen transplantiert. In Ankara hat ein junger Mann während einer 20-stündigen Operation mit über 50 Medizinnern in der Universitätsklinik Hacettepe zwei Arme und zwei Beine erhalten. Vor zwei Monaten war eine Transplantation von drei Gliedmassen in Antalya wegen einer Gewebunverträglichkeit gescheitert. Dem Patient musste ein Bein wieder entfernt werden; zwei Arme hingegen wurden damals erfolgreich transplantiert.

Ausbildung

Zusammenarbeit im Spital fördern

mt. Das Berner Bildungszentrum Pflege richtet neu gemeinsam mit der Universität Bern ein Wahlpraktikum aus. Ziel dieses Praktikums ist es, den Pflege- und Medizinstudierenden jeweils die Ausbildung sowie die Berufswelt der anderen Seite näherzubringen. Während in vielen Ländern die interprofessionelle Ausbildung ein fester Bestandteil des Studienplans ist, werden in der Schweiz nur wenige interprofessionelle Ausbildungsmodulare angeboten. Die Rahmenlehrpläne definieren als Lernziel zwar die interprofessionelle Zusammenarbeit, sehen aber keine praktische Umsetzung unter den Berufsgruppen vor. Am Pilotprojekt nehmen 15 Studierende aus der Medizinischen Fakultät sowie 28 Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner HF teil.

Frühgeborene: Heilung durch Stammzellen

Stammzellen aus der Nabelschnur können vielleicht schon bald Hirnschädigungen bei Frühgeborenen heilen. Erste Versuche im Labor im Insepspital in Bern waren erfolgreich.

mt. Nabelschnurgewebe enthält Stammzellen, sogenannte «Urzellen», die sich in verschiedene Zellarten ausbilden können. Im Labor für Pränatale Medizin (LPM) an Frauenklinik des Insepsitals Bern werden die «Urzellen» entnommen und in der Petrischale in verschiedene Arten von Hirnzellen entwickelt. Diese sollen später einmal dazu dienen, geschädigtes Hirngewebe zu «reparieren». Erste Versuche im Labor zeigen nun, dass die so entwi-

ckelten Hirnzellen tatsächlich das Potenzial haben, sich im Hirngewebe anzusiedeln. Eine Regeneration von beschädigten Hirnarealen bei Frühgeburten ist damit vielleicht schon in naher Zukunft möglich. Die Forschergruppe um LPM-Leiterin Andriana Schoeberlein präsentierte die Forschungsergebnisse in den USA und resümiert: «Die Zellen aus der Nabelschnur haben sich in den Versuchen gut vermehrt und liessen sich erfolgreich transplantieren.»

Ziel der Forschung ist es, Therapiemöglichkeiten direkt nach der Geburt zu entwickeln, die langfristige Hirnschäden vermeiden. In Zukunft würden aus der Nabelschnur des Frühgeborenen Stammzellen in einem Nährmedium gezüchtet und danach dem Kind verabreicht, wo sie vorhandene Hirnschäden heilen können.

Neue Techniken zur Fruchtbarkeitsbehandlung

Frauen besitzen Stammzellen, aus denen bis ins Erwachsenenalter neue Eizellen entstehen. Dies könnte zu neuen Methoden führen, um Unfruchtbarkeit bei Frauen zu behandeln.

sda. Bisher galt: Frauen kommen mit einer festgelegten Zahl von Eizellen zur Welt. Diese nimmt mit dem Alter ab und sie können nicht neu gebildet werden. Nun haben US-Forscher dieses medizinische Dogma umgestossen. Sie isolierten aus Eierstöcken von Frauen im gebärfähigen Alter Stammzellen und setzten diese in unreife Eizellen ein. Die Stammzellen wurden anschliessend mit einem fluoreszierenden grünen Protein gekennzeichnet und in menschliches Ei-

erstockgewebe eingepflanzt. Darauf entstanden neue Eizellen, von denen einige grün leuchteten, was darauf hindeutete, dass sie von den Stammzellen abstammten. Andere wiederum leuchteten nicht, was vermuten liess, dass sie bereits zuvor im Gewebe vorhanden waren. Um die Überlebensfähigkeit der Eizellen zu testen, müssen weitere Untersuchungen vorgenommen werden.

«Das ist schon sensationell», sagte Georg Griesinger von der Uniklinik Schleswig-Holstein in Lübeck mit Blick auf die Studie. Nach Ansicht des Mediziners ist es sehr gut vorstellbar, dass sich die aus den Stammzellen hervorgehenden Eizellen zu einem späteren Zeitpunkt auch künstlich befruchten lassen. Dafür müssten aber noch viele Vorarbeiten geleistet werden, um die Sicherheit des Verfahrens zu gewährleisten.