

# Die Potentiale des Psi

*(erschieden in der Zeitschrift "esotera" 5/99)*

Von Ulrich Arndt (Quelle: <http://www.life-testinstitut.de/presse7.htm>)

**Stärke und Abweichungen im Gleichspannungsfeld von Gehirn und Körper entscheiden über Gesundheitszustand und "Lebensenergie". Sie regulieren aber auch die Empfänglichkeit für Psi-Phänomene. Das ergaben Forschungen am Wiener "Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung". Ein dort entwickeltes Training ermöglicht es erstmals, Lebensenergie und Psi-Kräfte per Biofeedback direkt zu beeinflussen**

Bestückt mit Elektroden an Kopf, Fingerspitzen, Hand oder Nacken, die per Kabel mit einem neuartigen Biofeedback-Gerät verbunden sind, sitzen drei der Seminarteilnehmer vor einem Computer. Um sie herum die anderen, die gespannt die Veränderungen der farbigen Grafiken auf den Bildschirmen der PCs beobachten. Was hier in einem kleinen Tagungsraum des Theater-Hotels in der Wiener Josefstadt trainiert wird, ist jedoch nicht die übliche Beeinflussung von Körperwerten wie Blutdruck, Herzfrequenz oder Temperatur per Biofeedback.



Vielmehr versuchen die insgesamt 18 Teilnehmer nicht mehr und nicht weniger, als ihre "Lebensenergie" willentlich zu erhöhen und dieses vielzitierte "Prana" oder "Chi" - wie beim Heilen durch Handauflegen - in die Hände zu lenken. Zudem üben sie, die Schläfenlappen - das sind die Gehirnareale, die als "Tor" zu veränderten Bewußtseinszuständen gelten - zu aktivieren. Darüber hinaus soll so auch noch das sogenannte Stirn-Chakra, eines der

Hauptenergiezentren des Körpers, das mit paranormalen Wahrnehmungen in Zusammenhang steht, "geöffnet" werden. "Weltweit erstmals ist es uns gelungen, die Beeinflussung von Lebensenergie und Psi-Kräften per Biofeedback zu kontrollieren. So ist erstmals deren gezielte, meßtechnisch überprüfbare Steigerung möglich", behauptet Gerhard Eggetsberger, technischer Direktor am "Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung" in Wien und Erfinder des neuartigen Feedback-Systems, als ich ihn am Tag vor dem Seminar in seinem Institut besuche.

Schon vor vier Jahren hatten die Wiener Biofeedback-Spezialisten für eine Sensation gesorgt. Dem bis dahin vor allem für sein Mentaltraining von Spitzensportlern bekannten Institut war es gelungen, zum ersten Mal die Kundalini-Energie - die sagenumwobene sogenannte "Schlangenkraft" der Yogis - anhand damit verbundener Veränderungen der

Gleichstrompotentiale entlang der Wirbelsäule meßtechnisch zu erfassen. Zudem konnte auf diese Weise zumindest indirekt die Existenz der Chakras, also der Hauptenergiezentren des menschlichen Körpers, nachgewiesen werden. Zahlreiche Praktizierende diverser Energie- und Bewußtseins-Techniken - unter ihnen der bekannte **Tao-Yoga-Meister Mantak Chia** und 30 seiner Schüler, Meister der Deutsch-Chinesischen Qi-Gong-Akademie und die in Österreich sehr bekannte Geistheilerin und Aurasichtige Matejka - haben es inzwischen bestätigt: Bei dem, was am Wiener Institut gemessen wird, muß es sich tatsächlich zumindest um ein ständiges Begleitphänomen der Lebensenergie handeln.

**Möglich wurden diese Entdeckungen** und das neue "Psi-Feedback" durch die Entwicklung eines neuartigen Meßverfahrens, mit dem die Gleichspannungsanteile des elektrischen Feldes von Gehirn und Körper erfaßt werden können. Diese Potentiale, "psychogenes Hirnfeld" genannt, sollen eine mindestens ebenso große Bedeutung haben wie die gewöhnlich gemessenen EEG-Gehirnwellen (*Alpha-, Beta-, Delta- und Theta-Wellen*): "Das psychogene Hirnfeld beeinflusst alle Schaltvorgänge im Gehirn - Gefühle, Denkprozesse, jede Hirn- und Körperreaktion. Die Stärke und Ausformung des Hirnfeldes entscheidet über Gesundheit, emotionales Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit", erklärt Eggetsberger.

Bereits in den 70er Jahren hatte der US-amerikanische Wissenschaftler Dr. Robert O. Becker, ein Pionier der Elektromog-Forschung, entdeckt, daß diese Gleichspannungsfelder die Voraussetzung für alle Heil- und Wachstumsprozesse im Körper bilden. Als er die Gleichspannungspotentiale entlang der Akupunkturmeridiane nach Auslösung eines Reizes maß, konnte er bei einem Großteil der Messungen Veränderungen feststellen. Er vermutete daher, daß es sich bei der Chi-Energie, die nach der altchinesischen Medizinlehre in den Meridianen fließt, um Ausgleichsbewegungen im Gleichspannungsfeld des Menschen handelt. Die jüngsten Untersuchungen am Wiener Feedback-Institut wiesen nun weitere Zusammenhänge zwischen Lebensenergie und Gleichspannungsfeld nach: Danach entscheidet die Stärke dieses Feldes zum Beispiel auch darüber, ob ein Geistheiler zu diesem Zeitpunkt überhaupt über ausreichende "Kräfte" für eine Übertragung von Heilenergie verfügt. Zudem zeigen Gesamtfeldstärke und bestimmte Unterschiede in den Gleichspannungspotentialen zwischen verschiedenen Gehirnregionen, ob der momentane Zustand des Gehirns paranormale Wahrnehmungen oder Psi-Aktivitäten überhaupt zuläßt. Dabei spielen die Aufladung der Schläfenlappen eine besonders große Rolle. In diesem Hirnbereich werden nämlich sämtliche über die Sinne aufgenommenen Informationen gefiltert und unwichtig erscheinende ausgemustert, die damit unbewußt bleiben. Wie Psi-Forschungen in Japan ergaben, filtern die Schläfenlappen auch paranormale Wahrnehmungen aus, wenn die "Botschaft" nicht von heftigen Emotionen begleitet ist und dadurch die "Eingangskontrolle" zum



Bewußtsein überwinden kann (s. *esotera 8/98*, "Die neue Psi-Forschung", Teil VI).

**"Unser Meßverfahren** gibt sofort Aufschluß über alle energetischen Auf- und Entladungsprozesse in Gehirn, Rückenmark oder generell im Körper - je nachdem, wo die Sensoren am Körper angebracht werden", erklärt Eggetsberger. Dabei spiele es keine Rolle, ob diese Aufladung durch spezielle Körperübungen oder Visualisationen, durch Drogen, ätherische Öle, Nahrungsmittel oder speziell "energetisierte" Produkte hervorgerufen werde. So könne diese Meßmethode auch eingesetzt werden, um jene Therapien und Produkte auf ihre Wirksamkeit zu überprüfen, die für sich beanspruchen, direkten Einfluß auf den energetischen Zustand des Organismus zu nehmen.

Mit Hilfe solcher Kontrollmessungen wurde nun am Institut ein spezielles mehrstufiges Trainingsprogramm entwickelt, das zunächst einmal der schnellen Stärkung der Lebensenergie dienen soll. Zum anderen umfaßt es aber auch Übungen zur Förderung der Intuition und zum Erreichen sogenannter veränderter Bewußtseinszustände, in denen paranormale Fähigkeiten auftreten können. Basis und scheinbar simple Grundübung dieser außergewöhnlichen Energie- und Bewußtseinsarbeit ist das Anspannen des Pc-Muskels im Beckenboden: des sogenannten Pubococcygeus-Muskels im Damm (Perineum) zwischen After und Geschlechtsorganen. Wird er kräftig angespannt, verstärkt er wie ein körpereigener Generator nach und nach das Gleichspannungsfeld des Körpers (s. Kasten unten).

Im Gehirn führt diese Aufladung einerseits zu einem Ausgleich der Gehirnhälften und damit zu einer generellen Harmonisierung. Andererseits werden die Bereiche der sogenannten Großhirnrinde aktiviert, die höhere Denkleistungen ermöglichen.

Wie im Laufe der letzten fünf Jahre am Wiener Feedback-Institut festgestellt wurde, sind die Auswirkungen dieser Form der Energiesteigerung auf den Gesundheitszustand sehr vielfältig. Das veranschaulichen die Seminarleiter in ihren Erläuterungen zum Seminar mit Hilfe von Computergrafiken: So würden zum Beispiel die Abwehrkräfte gestärkt, da sich die Anzahl der T-Lymphozyten (eine Form der weißen Blutkörperchen, die eine wichtige Rolle im Immunsystem spielen) um 75 Prozent erhöhe. Die Streßanfälligkeit dagegen werde reduziert, weil die Aktionspotentiale der Nervenzellen, die die Reize an das Gehirn leiten, wieder auf das normale Maß "erhöht" würden. In der Regel ständen streßbedingte Krankheiten nämlich mit einem zu niedrigen Nervenpotential in Zusammenhang. Schon geringe Reize aber könnten dann eine Meldung ans Gehirn auslösen - der Mensch reagiere überempfindlich. Auch Unterleibserkrankungen wie Beschwerden an Prostata und Gebärmutter, Inkontinenz und Hämorrhoiden würden positiv beeinflusst. Generell werde durch das höhere Energieniveau jeder Heilungsprozeß beschleunigt. Außerdem steige die Konzentrationsfähigkeit an und Depressionen würden gemildert.

Interessanterweise nehme mit einem höheren Gleichspannungspotential im Gehirn auch die Tendenz zu aggressivem Verhalten ab. Aufgrund der mehrjährigen Erfahrungen am Institut ist man dort heute sogar überzeugt, daß Aggressionen generell nur bei einer geringen Stärke des

Gleichstromfeldes im Gehirn auftreten können. Eine Steigerung der Lebensenergie könnte also auch einen positiven Einfluß auf Charakter und Sozialverhalten haben.

Im ersten der zwei "PcE-Power-Dynamik"-Seminare werden die Grundtechnik zur Steigerung der Lebensenergie und speziell ausgewählte Übungen zur Muskelentspannung und zum Lösen damit verbundener energetischer Blockaden vermittelt. Die Lockerung von Verspannungen spielt bei der Steigerung der Lebensenergie eine erstaunlich große Rolle. Messungen am Wiener Institut haben nämlich ergeben, daß verkrampfte Muskeln ein Wechselspannungsfeld aufbauen, das wiederum das Gleichspannungsfeld blockiert. So führen zum Beispiel die verbreiteten Nacken- und Schulterverspannungen oftmals zu einem Absinken der Lebensenergie - meßbar an niedrigeren Gleichspannungspotentialen - im Kopf. Die Folge: Das Gehirn erhält zuwenig Energie. Auch emotionale und seelische Anspannung kann Muskelverspannungen bis hin zu einem sogenannten "Muskelpanzer" auslösen - mit entsprechend negativen Folgen für den Fluß der Lebensenergie.

**Thema des zweiten Seminars** sind die eingangs erwähnten weiterführenden Übungen zur gezielten Lenkung der Lebensenergie im Körper. Schnell wird sichtbar, daß die Seminarteilnehmer dabei unterschiedliche Stärken haben. Dem einen gelingt es leichter, Energie in die Hände zu leiten. Im Computerbild wird das an einer Farbveränderung der dargestellten Hände sichtbar: je mehr das Rot den blauen Grundton verdrängt, um so mehr Energie fließt vom Nacken in die Finger. Unbewußt kann das übrigens jeder Mensch. Wie Messungen am Wiener Feedback-Institut zeigten, lassen wir nämlich beim Händeschütteln Energie in die Hände fließen, wenn uns jemand sympathisch ist. Lehnen wir den anderen dagegen unbewußt ab, ziehen wir sofort Energie aus unseren Händen ab.

Anderen Seminarteilnehmern gelingt es besser, die Gleichspannungspotentiale im Bereich des Stirnchakras zu erhöhen. Dann zeigt der Bildschirm die Abbildung eines Kreises, dessen Größe und Farbe sich je nach Energiestärke verändert. Aurasichtige wie die österreichische Heilerin Matejka haben mit Hilfe der sensitiven Wahrnehmung bestätigt, daß mit derartigen Energieverschiebungen tatsächlich eine Beeinflussung des Stirnchakras einhergeht.

Natürlich macht so ein Wochenendseminar keinen zum begnadeten Geistheiler oder Seher. Aber allen gelingt es zumindest in Ansätzen, die Energien im Körper zu lenken, auch wenn die Ergebnisse von dem, was ausgewiesene Experten auf diesem Gebiet vermögen, noch weit entfernt sind. Dennoch hat jeder Seminarteilnehmer am eigenen Leib erfahren, daß all diese energetischen Phänomene "wirklich" sind. Sie können "gemessen" und - bei entsprechendem Training - von jedem in immer stärkerem Maß hervorgerufen werden.

**Die Vorteile sind vielfältig:** Wer die gezielte Beeinflussung des Gleichspannungsfeldes seines Körpers beherrscht, kann zum Beispiel Selbstheilungsprozesse anregen oder unterstützen. "Mit allen Krankheiten geht nämlich ein lokaler Mangel oder ein Überschuß an Energie einher", so Eggetsberger. Während etwa Krampfadern eine zu hohe Energie

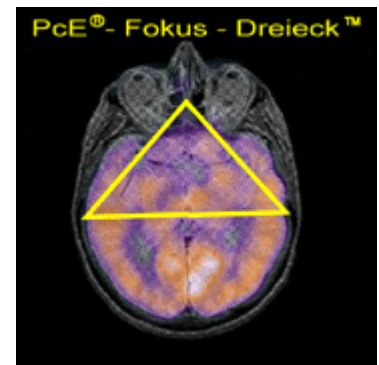
aufwiesen, würden äußere Verletzungen von einem Energiedefizit begleitet. Ein harmonischer Fluß der Energien im Körper sei aber die Grundlage für eine stabile Gesundheit. Im Seminar wird daher auch eine Technik vermittelt, bei der sich die Teilnehmer nacheinander auf bestimmte Punkte an der Vorderseite des Körpers konzentrieren, um so den Fluß der Energie zu unterstützen und auszubalancieren.

Diese Techniken der Energielenkung können zudem für ungewöhnliche Zwecke genutzt werden: "Damit ist auch eine vollständige Schmerzkontrolle möglich", behauptet Eggetsberger. Dazu müsse die Energie nur völlig aus dem entsprechenden Körperareal zurückgezogen werden. "Ich lasse mir zum Beispiel beim Zahnarzt keine Betäubungsspritze mehr geben", sagt der Co-Leiter des Wiener Feedback-Instituts. Auf meinen skeptischen Blick hin nimmt er mehrere lange Akupunkturnadeln und bohrt sie sich zum Beweis nach nur kurzer Konzentration durch die Haut des Unterarmes, ohne mit der Wimper zu zucken. Im Training für paranormale Wahrnehmungen spielt die energetische Anregung der etwas oberhalb der Ohren gelegenen Schläfenlappen eine besondere Rolle. Sie gelten als "Tor" zu veränderten Bewußtseinszuständen. Schon 1984 hatte der Psychiater Vernon Neppe bei Messungen der Gehirnwellen (*EEG*) entdeckt, daß es bei ungewöhnlicher Aktivität der Schläfenlappen zu Déjàvu-Erlebnissen und Visionen kommen kann. Diese Reaktionen konnten auch durch elektrische Reize von außen hervorgerufen werden. Auch Qi-Gong-Meister zeigen während ihres Qi-Trainings eine auffällige Aktivität der Schläfenlappen. Das haben Messungen an der Tohoku-Universität ergeben (*s. esotera 3/98, "Die neue Psi-Forschung I"*). Seitdem sind Wissenschaftler dem Zusammenhang von Lebensenergie und Psi-Phänomenen auf der Spur. Die Messungen des Gleichspannungsfeldes am Wiener Feedback-Institut könnten dazu einen wesentlichen Beitrag leisten.

Um die Schläfenlappen per Feedback beeinflussen und damit das "Tor zu Psi" öffnen zu können, muß man zunächst ein Gefühl dafür entwickeln, wie sich eine Erhöhung der Gleichspannungspotentiale dort überhaupt anfühlt. Dafür hat Eggetsberger eine spezielle CD mit Frequenzen zwischen 7000 und 10000 Hertz (= *Schwingungen pro Sekunde*) konzipiert. Ihr Klang ähnelt dem hellen Pfeifton, der manchmal bei tiefer Entspannung oder bei einer starken Gehirnaufladung mit Hilfe des PcE-Trainings auftritt. Schon in alten indischen Schriften wird davon berichtet - "Zischen der Schlangenkraft" oder "Nadabrahma", "göttlicher Ton", nennen ihn die Inder. Werden diese Frequenzen nach der bekannten Hemi-Sync-Methode überlagert, können im Gehirn zusätzliche Frequenzen erzeugt werden - zum Beispiel die bekannten Delta-Wellen, die vor allem in tiefer Meditation, Trance und anderen erweiterten Bewußtseinszuständen auftreten. Das heißt, das Gehirn wird einerseits durch die hohen Frequenzen aufgeladen. Andererseits unterstützen Schwebungsfrequenzen das Gleiten in einen meditativen Zustand. Die akustischen Signale werden - wie alle Sinnesreize - in den Schläfenlappen vorgefiltert. So kommt es dort zu einer meßbar stärkeren Erhöhung der Gleichspannungspotentiale als in anderen Hirnbereichen, wodurch die inneren Filter immer weiter außer Kraft gesetzt werden. Nach den Erfahrungen am Wiener Institut ist der "Psi-

Effekt" jedoch nicht nur von der Energiehöhe in den Schläfenlappen abhängig. Ebenfalls eine Rolle spielt der Unterschied zur Energiehöhe in den Frontallappen, die für das logische Denkvermögen zuständig sind. Je größer dieser Unterschied ist, um so weniger kann das Denken die Wahrnehmungen blockieren.

"Dieser Effekt kann nun auf ganz verschiedene Weise genutzt werden", erläutert Eggetsberger. Zum Beispiel zur Verstärkung der Intuition zu konkreten Problemfragen, aber auch, um die Meditation zu vertiefen. Auch sei es möglich, dadurch die gewöhnlich von den Schläfenlappen ausgefilterten Psi-Wahrnehmungen, Vorausahnungen und Visionen, öfter und deutlicher ins Bewußtsein zu heben. Um diesen Prozeß besser bewußt steuern zu können, wird im Seminar auch die gleichzeitige energetische Anregung des Stirn-Chakras geübt. Das soll während der Psi-Aktivitäten als "mentale Antenne" und "Pfadfinder" dienen.



Noch reichen die Erfahrungen mit dieser Art des Psi-Trainings nicht aus, um seine positiven Wirkungen endgültig abschätzen zu können. Bei Seminarteilnehmern, denen nach mehrwöchiger oder mehrmonatiger Übungsphase eine derartige Aufladung und Lenkung der Energien im Gehirn tatsächlich im erforderlichen Maß gelang, traten aber tatsächlich Visionen, Aurasichtigkeit und Lichttunnel-Erlebnisse auf.

**So spektakulär solche Erlebnisse** sein mögen, sind sie für Eggetsberger doch nicht der eigentliche Zweck seines "Psi-Feedbacks": "Es geht nicht darum, den Menschen zu exotischen Visionen zu verhelfen, sondern ihnen den Zugang zu ihren ureigenen höheren geistigen Potentialen zu erleichtern." Die Seminarteilnehmer sollen in den PcE-Seminaren vor allem hautnah erleben, daß sie "mehr" sind als ihr materieller Körper. Erst dann beginne der Mensch, sich auf die Suche nach diesen anderen Bereichen zu begeben. Dabei gelte es letztlich, so Eggetsberger, "zu erkennen, daß man selbst sein eigener Schöpfer ist und daß wir alle in Resonanz miteinander und mit dem Schwingungssystem der Erde stehen".

Mittlerweile hält Eggetsberger die PcE-Seminare nicht mehr selbst, sondern es gibt eigens dafür ausgebildete Seminarleiter. Daher können künftig nicht nur in Wien, sondern im gesamten deutschsprachigen Raum Wochenendworkshops angeboten werden. Eggetsberger aber hat schon weiterreichende Pläne: "Langfristig wollen wir eine Vielzahl von Trainingszentren initiieren, in denen jeder mit Hilfe unserer Biofeedback-Geräte sein Energiesystem kennenlernen und trainieren kann - eine Art **Fitneßstudios für Lebensenergie und Bewußtsein**, in denen heute noch als paranormal geltende Fähigkeiten des Geistes trainiert werden können."

# PcE-Training für mehr Lebensenergie

## **Vorbereitung:**

Auf die eigentliche Aktivierung der Lebensenergie mit Hilfe des Pc-Muskels wird der Körper durch sechs Runen-Übungen vorbereitet. Sie sollen eventuelle muskuläre und energetische Blockaden lösen.

Zudem würden die Nervengeflechte und Drüsen angesprochen und gewissermaßen "leitfähiger" gemacht. Im Vergleich mit anderen einfachen Übungen aus unterschiedlichsten spirituellen Traditionen, die am Wiener "Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung" auf ihre diesbezügliche Wirksamkeit hin überprüft worden sind, zeigten die Runen-Übungen die nachhaltigsten positiven Veränderungen (*ausführliche Beschreibung in: Gerhard Eggetsberger: "Geheime Lebensenergien", Knauer, München 1998*).

## **PcE-Training:**

Ausgangsposition: Für das eigentliche PcE-Training setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Die Wirbelsäule ist gerade. Die Augen sind bei geschlossenen Lidern auf die Nasenwurzel gerichtet. Die Zunge liegt locker oben am Gaumen.

1. Nun spannen Sie den Pc-Muskel im Beckenboden zwischen After und Geschlechtsorganen an. Dabei atmen Sie langsam ein und zählen bis zehn.
2. Danach entspannen Sie den Muskel wieder völlig und zählen mit dem Ausatmen erneut bis zehn. Das Ganze wird 10-20mal, täglich zweimal, wiederholt.
3. Nach dreiwöchiger Übungszeit schließen Sie daran noch das schnelle "Power-Training" an. Dabei spannen Sie den Pc-Muskel eine Sekunde an und atmen dabei schnell ein. Danach entspannen Sie ihn und atmen stoßweise wieder aus. Auch das wird 10 - 20mal wiederholt. Zum zusätzlichen Ausgleich der Gehirnhälften können Sie dabei noch mit geschlossenen Lidern beim Einatmen nach oben und beim Ausatmen schnell nach unten blicken. Gehirnfeldmessungen ergaben, daß dadurch ein leichtes Wechselfeld erzeugt wird, das die Hirnhälften zu synchronem Schwingen anregt.
4. Als Abschluß setzen Sie sich 1-2 Minuten lang ruhig hin, lassen den Kopf auf die Brust sinken und atmen langsam und entspannt.

# DAS INTERVIEW

## "Ein Fluß von Elektronen"

Fragen an Gerhard Eggetsberger, Biochemiker und technischer Direktor am "Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung" in Wien, über Lebensenergie und Chakras

**esotera:** Was verstehen Sie heute, nach über fünfjähriger Feedback-Forschung zur Lebensenergie, unter diesem schillernden Begriff?

**Eggetsberger:** Nach unserem heutigen Wissensstand handelt es sich bei der Lebensenergie um einen Fluß von Elektronen, der von Lichtquanten-ich erinnere an die Biophotonen-Forschung-als Informationsträgern des Geistes ausgelöst wird. Das hat nichts mit dem Fluß von Ionen-etwa aus Nährstoffen-zu tun. Das Phänomen Lebensenergie kann also auf Elektronenebene als Gleichspannungspotentiale gemessen werden. Obwohl die gemessenen Werte gering erscheinen, können derartige Elektronenflüsse doch sehr viel bewirken. So gelang kürzlich am California Institute of Technology in Pasadena der Nachweis, daß schon ein einziges Elektron in der Lage ist, an der DNA "entlangzuwandern" und die genetische Aktivität zu beeinflussen. Damit ist zumindest theoretisch belegt, daß durch die Erhöhung der Lebensenergie Störungen bis hinein in die Zelle und die dortigen Syntheseprozesse beeinflußt werden können.

**esotera:** Indirekt konnten Sie auch die Existenz der Chakras nachweisen. Welche Rolle spielen diese in bezug auf die Lebensenergie?

**Eggetsberger:** Bei den Chakras handelt es sich nach unseren Erkenntnissen um Energiewirbel im Gleichspannungsfeld des Menschen. An der Körperoberfläche haben sie nur eine Ausdehnung in Punktgröße, die sich aber mit zunehmendem Abstand vom Körper trichterförmig zu erweitern scheint. Es ist eine Art "Energieauge", das sich verkleinern und vergrößern kann. Als Kanal für Informationen kann es mit anderen Schwingungssystemen in Interaktion, in Resonanz treten. Die Energieflüsse in Chakras und Akupunkturmeridianen stehen miteinander in Verbindung und beeinflussen sich wechselseitig. Muskelverspannungen wiederum können durch ihr Wechselfeld das Gleichspannungsfeld der Lebensenergie beeinträchtigen.

**esotera:** Setzen Sie das von Ihnen gemessene Gleichspannungsfeld mit der Aura gleich?

**Eggetsberger:** Physikalisch kann man die Aura als eine Kombination aus mehreren Schichten unterschiedlicher elektromagnetischer Strahlung beschreiben. Am nächsten am stofflichen Körper ist der Wärmefilm, also die Infrarotstrahlung. Danach kommen Schichten elektromagnetischer Strahlung anderer Wellenlängen. Energiereaktionen durch diese Aura können mit unseren Sensoren als Gleichspannungspotentiale noch bis zu vier Meter entfernt gemessen werden. Im Entspannungszustand vergrößert sich das Feld um den Menschen.

**esotera:** Was ist der Vorteil Ihres Energie- und Psi-Trainings gegenüber anderen Methoden?

**Eggetsberger:** Es gibt natürlich viele gute Systeme, zum Beispiel Formen des Yoga, die zum gleichen Ziel führen. Allerdings ist bei vielen jahrelanges Training nötig, um ein "Tor" zu anderen Bewußtseinssebenen öffnen zu können. Traditionell wurden die dafür nötigen Techniken erst nach Jahren einem Schüler vermittelt. Bei täglichem PCE-Training ist diese "Öffnung" bereits nach wenigen Monaten möglich und kann meßtechnisch nachvollzogen werden. Das Wichtigste aber ist, daß durch unsere Meß- und Feedbackmethoden jeder selbst die Effektivität seiner Methode überprüfen und verbessern kann. Niemand muß von irgendeinem Guru oder Meister abhängig werden, um seine persönliche Entwicklung voranbringen und kontrollieren zu können.

## Tips zur Verbesserung von Energiearbeit und Meditation

Das Wiener "Institut für Biokybernetik und Feedbackforschung" untersuchte auch die Wirkung zahlreicher Einflüsse auf die Effektivität von Energiearbeit oder Meditation: **Elektrosmog**, vor allem von Fernsehern, Computern, Radioweckern, Funktelefonen, Heizkissen, geheizten Wasserbetten, Faxgeräten, Klimaanlage und manchen Energiesparlampen: Bei einem Abstand von weniger als 1 - 3 Metern (je nach Gerät verschieden) wird die Melatoninproduktion der Zirbeldrüse gestört. Dadurch fällt es dem Gehirn schwerer, in den Bereich langsamer Theta-Wellen (3,5 - 7 Hz) und damit in einen Zustand tieferer Meditation zu gelangen.

**TIP:** Meiden Sie mindestens eine Stunde vor Beginn einer Energieübung derartigen Elektrosmog und gehen Sie statt dessen in der Natur spazieren. Bestimmte Nahrungsmittel heben den Melatoninspiegel: Johanniskraut- und Ringelblumentee, Hafer, Gerste, Zuckermais, Reis, Ingwer, Bananen, Spirulina-Algen, Mandeln, Soja und Hüttenkäse.

**Ernährung:** Wenn Sie abends eine spezielle Energieübung vorhaben, sollten Sie tagsüber nichts Schwerverdauliches essen und viel mineralarmes Wasser trinken. Ansonsten wird zuviel Energie für die Verdauung benötigt.

**Himmelsrichtung:** In vielen traditionellen Systemen wird eine spezielle Blickrichtung für die jeweilige Praxis vorgeschrieben. Tatsächlich stellte sich bei Messungen heraus, daß sich der Blick nach Westen energiesteigernd auswirkt. Grund dafür sei, daß sich auch die Ionenströme der Atmosphäre westwärts bewegen. Sie durchdringen ständig den Körper und energetisieren ihn. Ist der Rücken nach Osten gerichtet, müssen diese Ströme am wenigsten Körpergewebe durchdringen, bevor sie auf die Nerven, Akupunkturmeridiane und Kanäle der Kundalini-Energie längs der Wirbelsäule treffen.

## Information

**Literatur:** Gerhard Eggetsberger: "Geheime Lebensenergien", Knauer, München 1998; ders.: "Power für den ganzen Tag", Orac Verlag, Wien, 1995

**Kontakt:** <http://www.pce-yoga.com> und [www.eggetsberger.net](http://www.eggetsberger.net)