

Eine Fallstudie:

Achtsamkeit und Kirlianfotografie

Einblicke in individuelle und kollektive Reaktionsweisen meditierender Menschen





Für Peter

alles Gute zum Geburtstag, in tiefer Wertschätzung für die 25 jährige Zusammenarbeit

... Danke

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1. Fallstudienbeschreibung	5
1.1. Hypothese	5
1.2. Glossar	5
2. Bewertungskriterien	8
2.1. Strahlenqualitäten	9
endokrin, toxisch, degenerativ	
2.2. Steuerungsreaktionen.....	12
Polarität, Endokrinum, Medulla	
2.3. Lymphatische Reaktionen.....	15
2.4. Die Funktionskreise	16
2.5. Der dominante Umfluss.....	17
3. Ergänzende Beobachtungen	19
3.1. Urvertrauen und Vertrauen.....	19
3.2. Transformation und Transmitterlais	22
3.3. Eine Langzeitmeditierende.....	23
4. Zusammenfassung.....	24
Danksagung.....	26

Fallstudie:

Achtsamkeitsmeditation (MBSR) und Kirlianfotografie (ETD)

Vorwort von Tatini Petra Buunk:

Seit nunmehr 20 Jahren arbeite ich mit dem System der Esoterischen Medizin nach Peter Mandel. Das Diagnosesystem ETD Kirlianfotografie ist für mich eine der differenziertesten Möglichkeiten den Menschen in seiner Ganzheit zu erfassen: die geistige-informative, die seelisch-energetische und die körperlich-materielle Ebene. Überaus hilfreich sind die aus einem ETD-Kirlianbild gewonnen Informationen über Ursachen von Krankheit und Schmerz, aber auch über Potenziale für Selbstentwicklung und Heilung. Selbst Einblicke in eine im Werden begriffene Zukunft können über die Kirlianfotografie möglich werden.

Als Meditationleiterin und Achtsamkeitslehrerin begleite ich Menschen seit 25 Jahren. Mein Blickwinkel als Langzeitmeditierende fließt in die Beobachtungen mit ein. 2012 entstand die Idee, über die Kirlianfotografie einen Einblick in individuelle und kollektive Reaktionsweisen meditierender Menschen zu erhalten. Die Ergebnisse bestätigen und überraschen.

Ich wünsche allen Interessierten Freude und Erkenntnis beim Lesen. Möge es sie bereichern.



1. Fallstudienbeschreibung

Insgesamt nahmen 21 Probanden an der Fallstudie teil:

13 Probanden haben 3 Wochen lang zweimal am Tag eine Achtsamkeitsübung, den 30 minütigen Bodyscan und eine 15 minütige Atem-Achtsamkeitsübung durchgeführt. Davon haben 12 Probanden vorher an einem 8 wöchigen MBSR Achtsamkeitstraining teilgenommen. 1 Probandin ist Langzeitmeditierende aus einer anderen Tradition. Die Probanden haben währenddessen ein Tagebuch geführt und ihre Erfahrungen skizziert. Eine Kontrollgruppe von 8 Probanden hat nicht meditiert oder ihr übliches Entspannungsprogramm durchgeführt. Einen Tag vor und einen Tag nach der Studienzeit wurde ein Kirlianbild angefertigt.

Während der Ergebnisdokumentation fielen insgesamt 3 Probanden heraus (Drop Out), davon einer aus der Achtsamkeitsgruppe und zwei aus der Kontrollgruppe.

1.1 Hypothese

Es existieren sehr viele wissenschaftliche Studien zur Wirkung von Achtsamkeitsmeditation auf das Gehirn des Menschen. Meine inneren Fragen sind:

- Wie wirkt sich Achtsamkeit auf die individuellen Entwicklung des Menschen aus?
- Kann ein Kirlianbild Wege sichtbar machen, die ein Mensch auf dem Pfad der Meditation beschreitet?
- Gibt es kollektive Bewegungsmuster welche die ETD sichtbar machen kann?

1.2 Glossar

Bodyscan

Eine 30 minütige Körperachtsamkeitsübung im Liegen. Der Körper wird mit einer wachen, interessierten und nichtwertenden Neugier von den Füßen bis zum Kopf gespürt, ohne die Körperempfindungen und mentalen oder emotionalen Reaktionen dabei zu verändern.

Atem-Achtsamkeitsübung

Eine 15 minütige Übung im Sitzen. Die Achtsamkeit ruht auf den Empfindungen des Atems; das normale Abschweifen (durch Geräusche, Körperempfindungen, Denkpro-

zesse oder Gefühle) wird achtsam registriert und man kehrt so gut es geht mit der Aufmerksamkeit immer wieder zum Atem zurück.

MBSR

Ein von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den 70iger Jahren entwickeltes, 8-wöchiges Stress-Reduktionstraining, welches auf Achtsamkeitspraxis basiert. (engl: Mindfulness-Based Stress-Reduction)

Achtsamkeit

„Achtsamkeit ist absichtsvolle und nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment.“ (Zitat Prof. Jon Kabat-Zinn). Man kann die Übung der Achtsamkeit mit einer Linse vergleichen, die alle Erfahrungen im Brennpunkt der Aufmerksamkeit bündelt. Durch die nicht wertende Aufmerksamkeit werden mehr Inhalte einer Erfahrung oder Situation wahrgenommen und dadurch Wahlmöglichkeiten und Handlungsspielräume geschaffen.

Esogetische Medizin

Der Heilpraktiker Peter Mandel ist der Gründer eines der modernsten Naturheilkundezweige, der Esogetischen Medizin. „Esogetische Medizin,“ erklärt er,“ ist die Verschmelzung überlieferter Lebensweisheiten mit den Erkenntnissen der Bioenergetik und modernen Biophysik. Seit Mitte der 60iger Jahre beschäftigt er sich intensiv mit der Erforschung neuer Behandlungsformen. Hinter seinen Methoden steht ein Kerngedanke: den Menschen in seiner Individualität zu begreifen, diagnostizieren und sinnvoll behandeln zu können.

ETD Kirlianfotografie (energetische Terminalpunktdiagnose)

Bei der ETD Kirlianfotografie wird die bioelektrische Emission der Finger und Zehen mittels eines Gerätes abgesaugt. Die Elektronen schlagen auf ein schwarz-weiß Fotopapier auf und hinterlassen sichtbare Zeichen. Diese können interpretiert werden. Peter Mandel hat über die letzten 50 Jahre Forschung mit der ETD viele wertvolle Interpretationsebenen gefunden: Krankheitsdispositionen, Ursachen von Krankheit

und Schmerz, systemisch-konstitutionelle Aspekte und individuelle Potenziale des Menschen. In der angewandten Naturheilkunde wird die ETD zur erweiterten Diagnosestellung und zur Therapie- und Verlaufskontrolle eingesetzt.



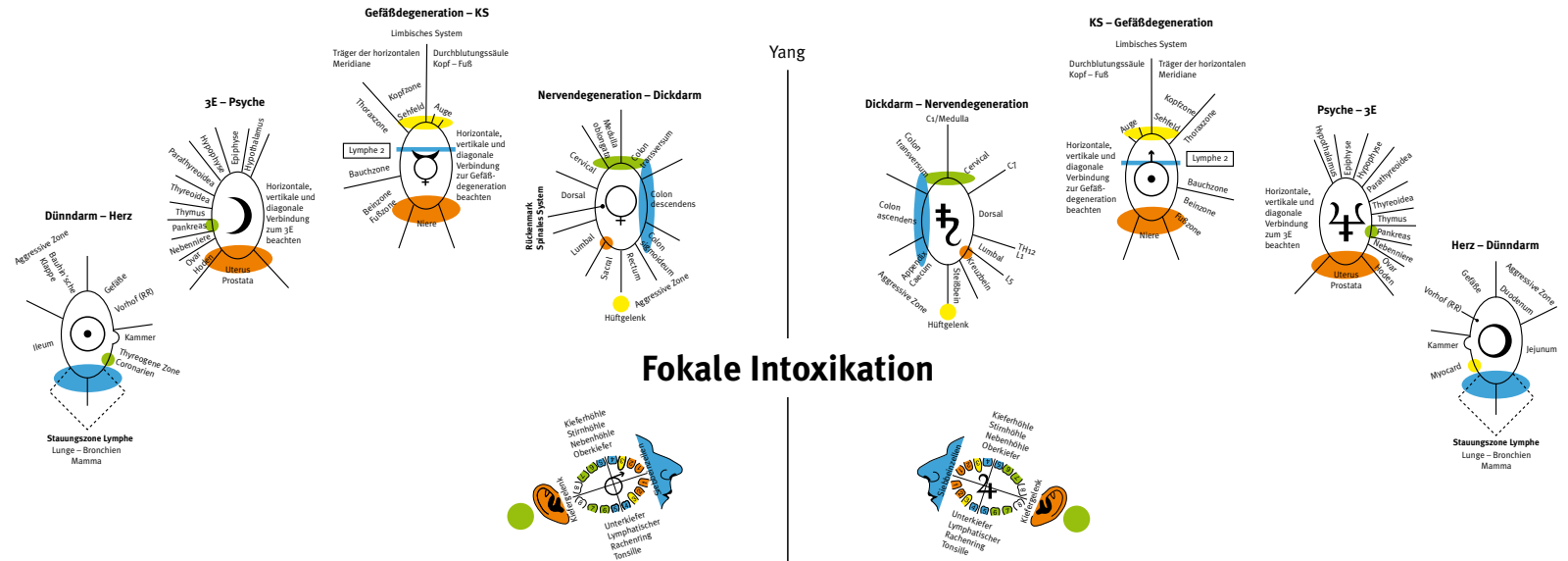
Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
MBSR



Peter Mandel
Esogetische Medizin

Topografie Kirliandiagnose

Topografie Energetische Terminalpunkt-Diagnose



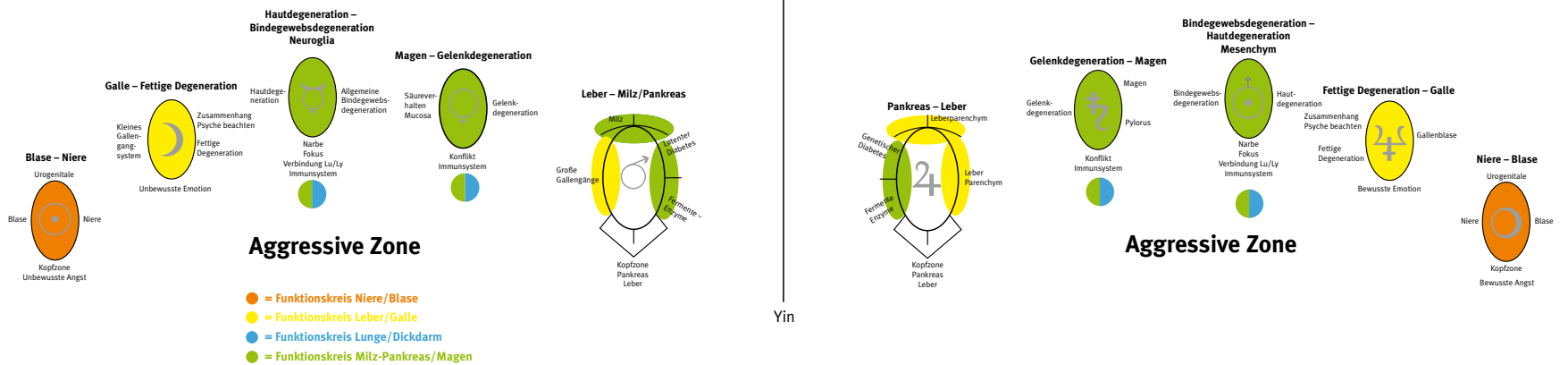
Energie-Organ-Beziehung Linie: Zwerchfell – Oberer Nierenpol

Infoschranke TH8

Links

Rechts

Mittlere Energieturbulenz



2. Bewertungskriterien

Die Kriterien werden nach ausgewählten Prinzipien einer ETD Bild-Auswertung nach Peter Mandel ausgewählt. Hierbei geht es nicht um Verbesserung oder Lösung. Vielmehr darum, ob geistige, körperliche oder seelische Strukturen im Menschen berührt werden. Diese Bewegungen können in einem ETD Bild lokalisiert werden. Um den Rahmen nicht zu sprengen haben wir auf differenzierte medizinische und naturheilkundliche Erklärungen verzichtet. Uns ist klar, dass lange nicht aller Wissensdurst hier gestillt werden kann. Weiterhin liegt unser Blickwinkel nicht immer in dem bekannten System der Esogetischen Medizin. Zum Beispiel interpretieren wir ein degeneratives Bild nicht negativ, sondern sehen es als neutralisierenden Ausdruck von Stillstand im Sinne von Stille und innerer Ruhe. Alle Veränderungen im ETD Bild, zum Beispiel Öffnungen oder Zusammenballungen eines Umflusses (Abstrahlung eines Fingers oder einer Zehe), sind für uns relevant und werden nicht positiv oder negativ gewertet. Nach dem Konzept der Achtsamkeit wird der ständig wechselnde Prozess des Sich-Öffnens (Verbesserung) und Verschließens (Verschlechterung) als gleichwertig anerkannt. Der dadurch entstehende Abstand zum Erleben fördert die Selbstheilung und Reorganistaion.

Mögen unsere eigenen Beobachtungen aus der täglichen Praxis die bisherigen esoge-tischen Bewertungsansätze bereichern.

Beispiele:

- Die Ebene der Information (Geist): Hirnkommunikation, Hormonsystem und Nervensystem.
- Die Ebene der Energie (Seele): Kommunikationstransfer vom Gehirn in den Körper, Energie- Balance (Yin&Yang), Ressourcen im Körper.
- Die Ebene des Körpers (Materie): Säure Basen Haushalt, Lymphfluss, Organfunktionen, Blut.

Ausgewählte Prinzipien der ETD Auswertung

Aus der Vielzahl der esogetischen Interpretationsmöglichkeiten haben wir folgende Paramater gewählt:

1. Die Strahlenqualitäten Endokrin, Toxisch und Degenerativ
2. Die Steuerungsreaktionen Polarität, Endokrinum und Medulla
3. Die lymphatischen Reaktionen
4. Die Funktionskreise nach Gleditsch
5. Die Reaktionen im dominanten Umfluss

Im Verlauf der Studienbeobachtungen haben wir drei weitere relevante Erkenntnisse gewinnen können:

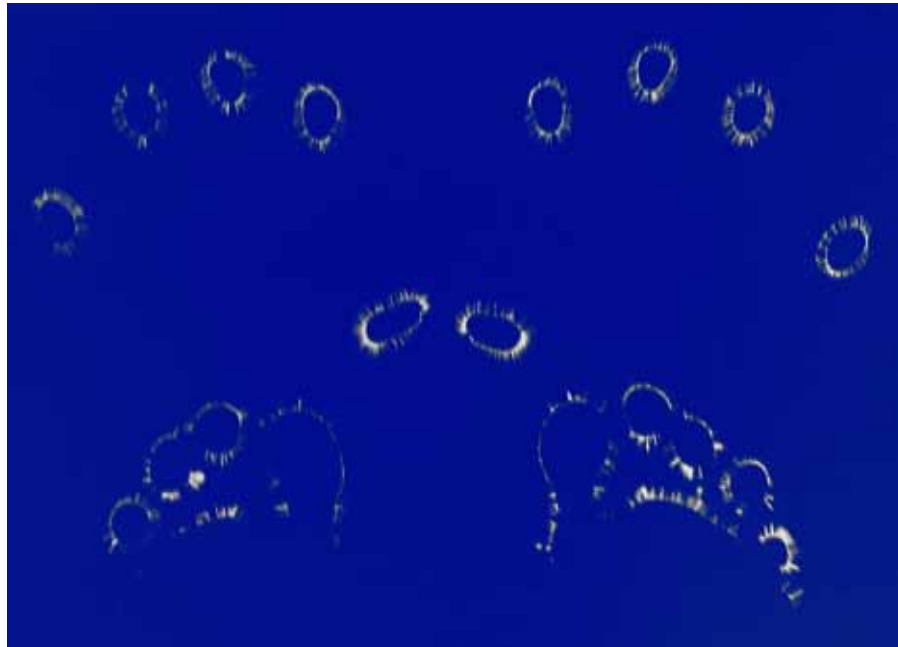
1. Die Lebensprinzipien Urvertrauen und Vertrauen
2. Transformation und Transmitterräume
3. Besondere Phänomene einer Langzeitmeditierenden

2.1 Die Strahlenqualitäten Endokrin, Toxisch und Degenerativ

Form, Dichte und Länge der Abstrahlung im ETD Bild bestimmen die Grundzustände im Körper des Menschen: „Endokrin“ entspricht dem Hormonell-Neurovegetativen, „Toxisch“ dem Reaktiven, Entgiftenden oder Entzündlichen; „Degenerativ“ entspricht

der Reaktionsstarre sowie Regenerationspause. Diese Grundzustände sind nicht krankhaft und sollten harmonisch wechseln um Gesundheit zu erhalten. Ein Wechsel der Strahlenqualität zeigt somit Dynamik im Gesamtorganismus an.

Endokrin: Verlust der Abstrahlung



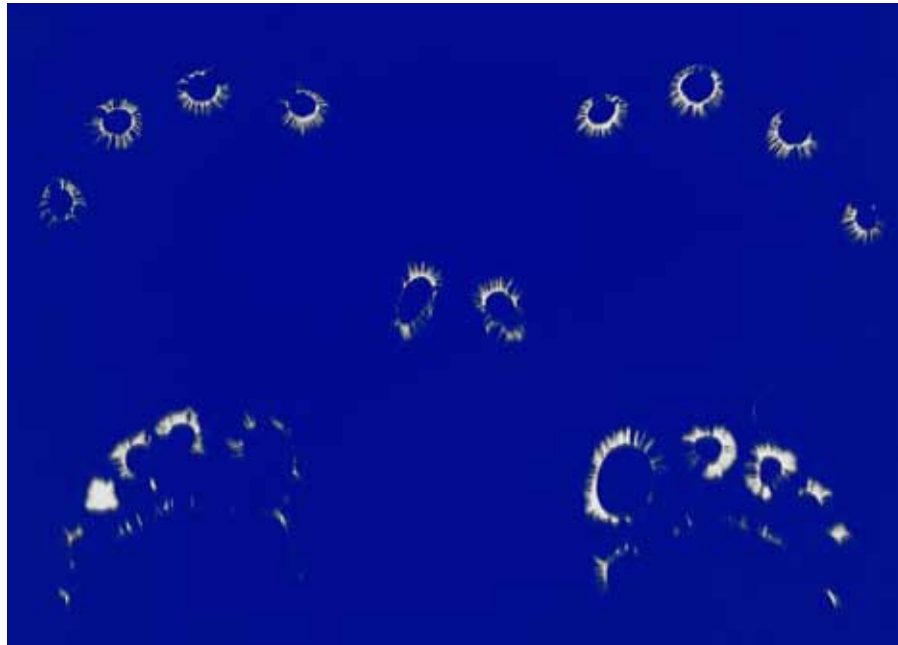
Vorher



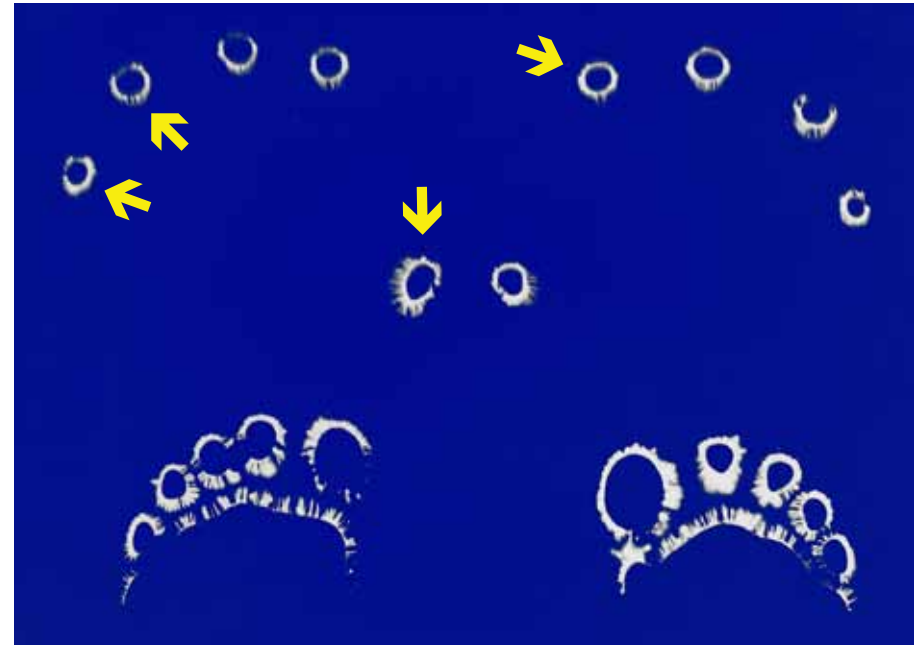
Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	41,6% (5 von 12)	100% (6 von 6)

Toxisch: Zunahme von Punkten



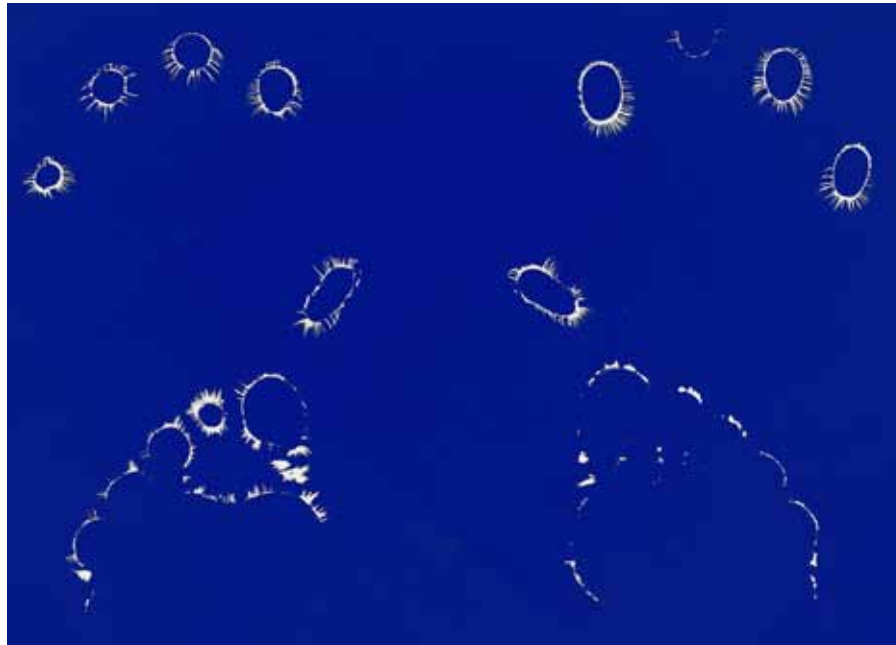
Vorher



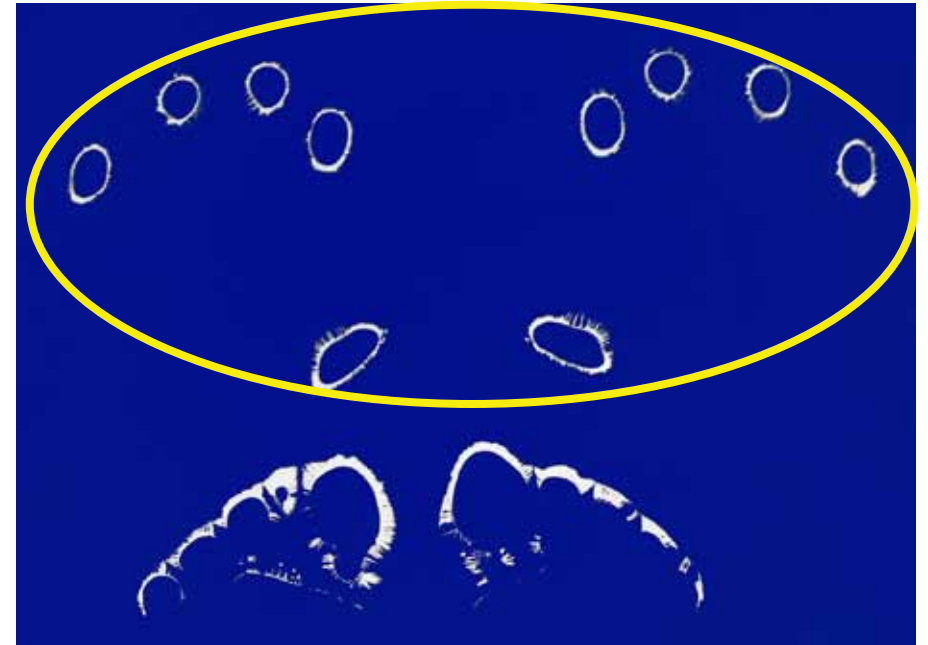
Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	8,3 % (1 von 12)	0 % (0 von 6)

Degenerativ: Verdichtung der Abstrahlung



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	49,9 % (6 von 12)	0 % (0 von 6)

Schlußfolgerung: Interessant ist dass die Hälfte der Meditierenden im Bereich „Degenerativ“ reagieren (Reaktionstarre/Regenerationspause). In der Meditation kommt es zum Innehalten, zum Stillwerden und zu innerer Ruhe.

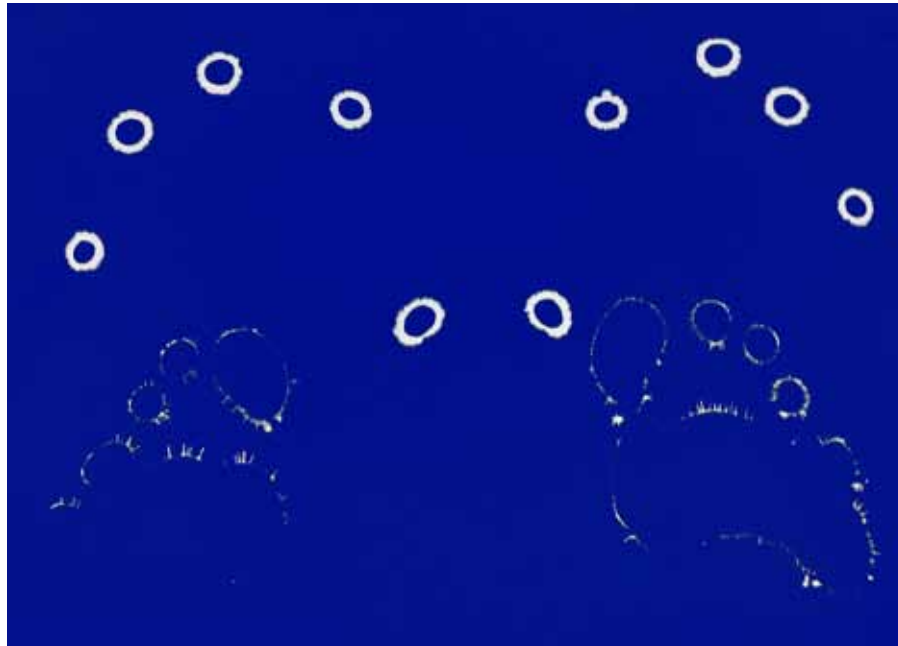
2.2 Die Steuerungs-Reaktionen

Unter Steuerung versteht man im weiteren Sinne die Darstellung und Aktivitäten der Hirnkommunikation. (hier Polarität, Endokrinum und Medulla).

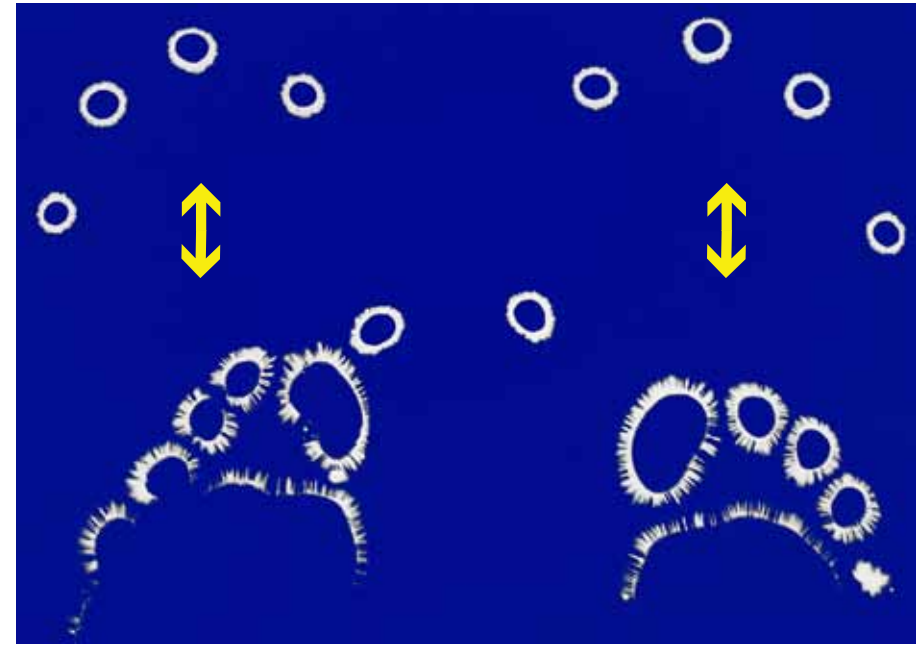
Polarität: Gesundheit ist unter anderem gewährleistet durch eine harmonische Verteilung der Körperenergien; diese sind stets polar angelegt. Im Abstrahlungsverhältnis der Finger (entsprechend z.B. dem Yang der chinesischen Medizin) zu den Zehen (entsprechend z.B. dem Yin der chinesischen Medizin) kann diese Verteilung beurteilt

werden. Ein unausgewogenes Verhältnis hat z.B. Ursachen in Spannungen im Solarplexus oder in Schlafrythmusstörungen. Die Balance zwischen dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem findet hier ebenso bildgebenen Ausdruck, der Solarplexus mit dem Nervus Vagus als Teil des parasympathischen Nervensystems liegt im Yin Bereich. Weiterhin lässt sich die Kopf-Bauchgehirn-Kommunikation beurteilen.

Polarität:Veränderung der Dichteverteilung von Händen und Füßen (oben und unten)



Vorher

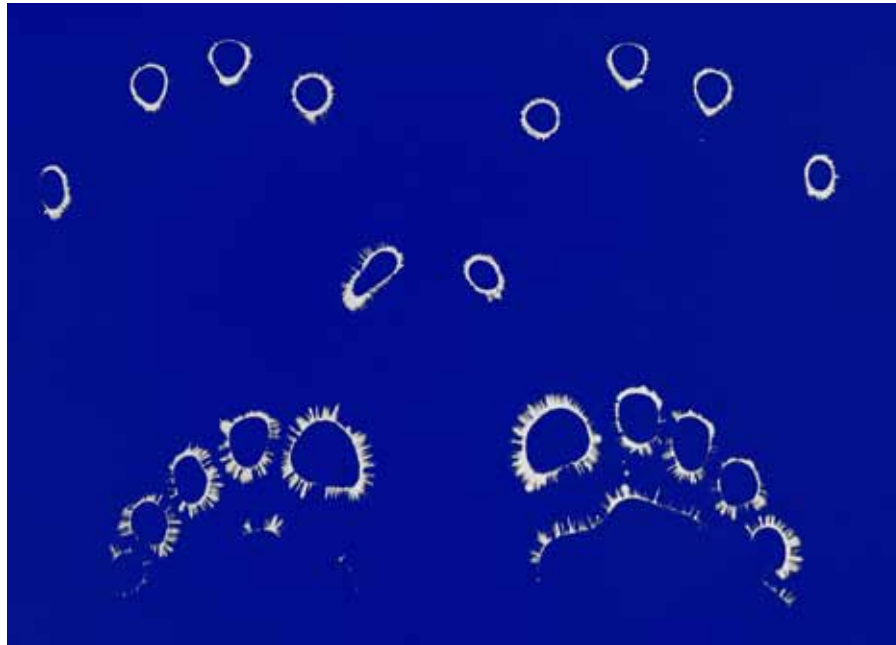


Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	83,0 % (10 von 12)	0 % (0 von 6)

Schlußfolgerung: Achtsamkeit harmonisiert die energetische Yin-Yang Verteilung und unterstützt die Balance im Nervensystem. Sie fördert die Kopf-Bauchgehirn-Kommunikation (siehe auch Medulla-Zeichen weiter unten).

Endokrinum: Verlust der Abstrahlung der Finger, fensterartige Öffnungen



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	41,6 % (5 von 12)	100 % (6 von 6)

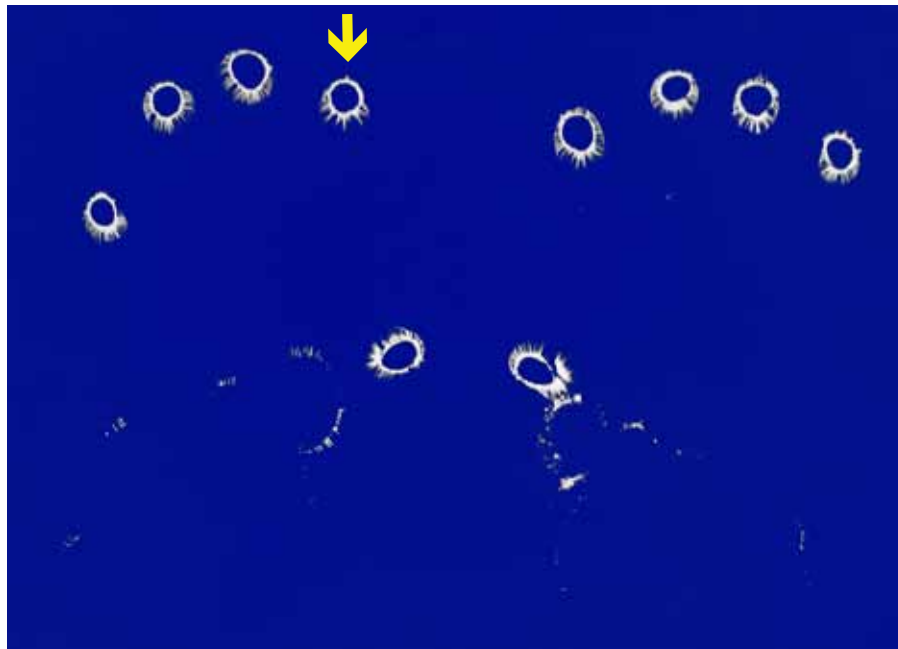
Schlußfolgerung: Achtsamkeit beruhigt die Hirnaktivität.

Medulla:

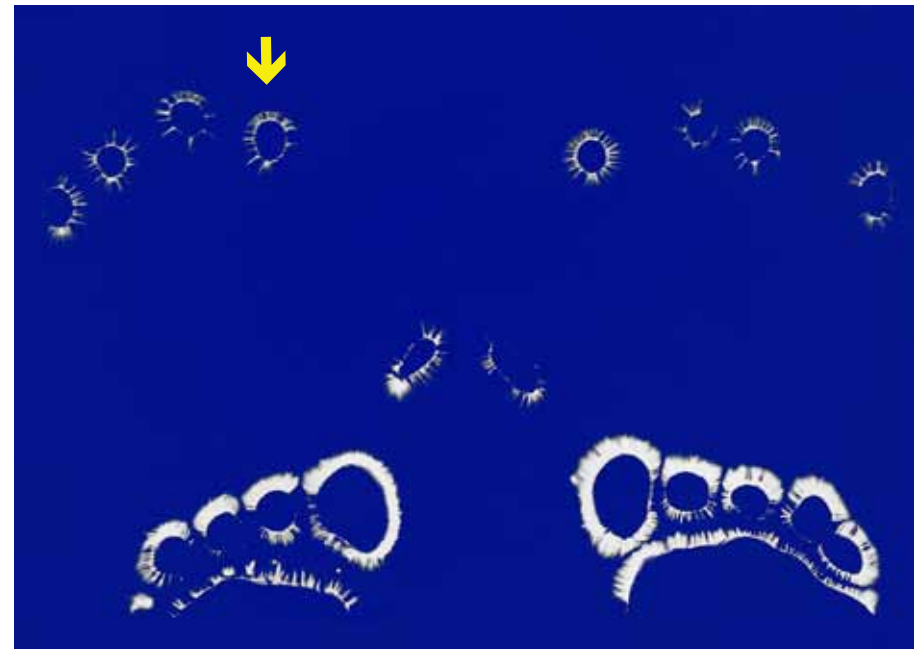
Die Medulla Oblongata liegt als Teil des Kleinhirns im Hinterkopf direkt oberhalb des ersten Halswirbels. Sie hat Bezug zum Herz-Kreislaufsystem und zum Atemzentrum und steuert mit den Solarplexus. Sie leitet Impulse von Haut- und Bewegungsapparat

sowie aus dem enterischen Nervensystem (Bauchgehirn) ins Gehirn zur Weiterverarbeitung. Die Verbindung von Kopfgehirn und Bauchgehirn wird von der Medulla mit gesteuert.

Medulla: Veränderung der Abstrahlung im linken und rechten Zeigefinger bei 12:00 Uhr: Regulierung der Spannung im Solarplexus, Entspannung und freie Atmung.



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	66,6 % (8 von 12)	50 % (3 von 6)

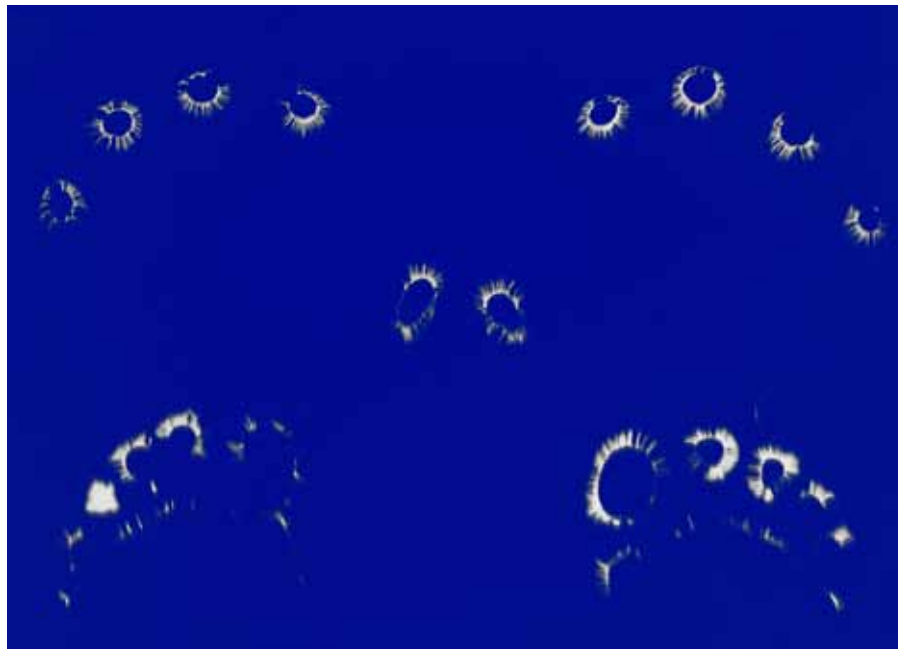
Schlußfolgerung: Achtsamkeit und andere Methoden haben ähnliche Wirkungen.

2.3 Lymphatische Reaktionen

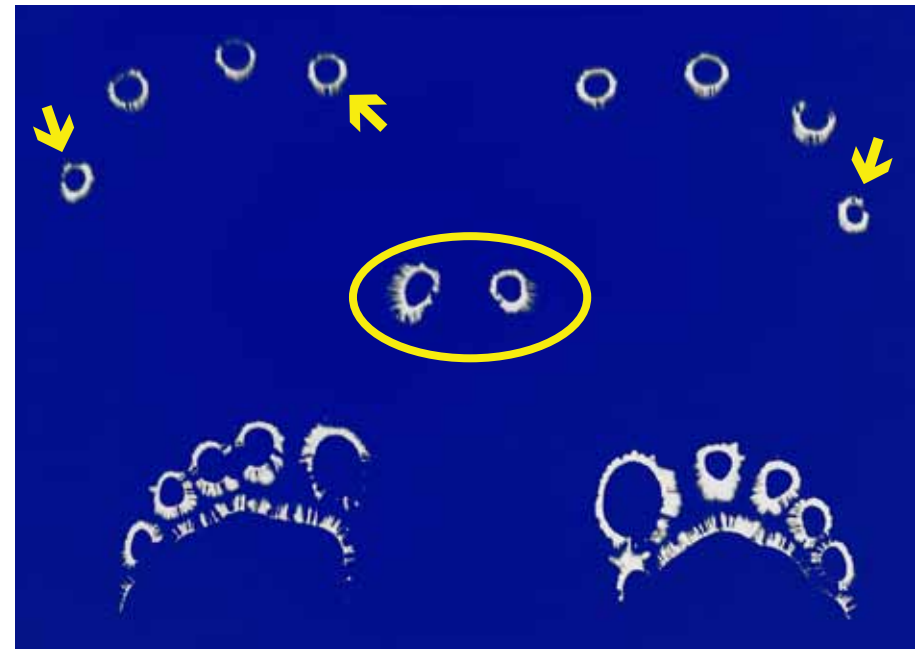
Ein guter Lymphfluß verbessert die Zellkommunikation, entgiftet den Körper und stimuliert das Immunsystem. Das kann spürbar werden durch eine feinere Wahrnehmung, eine verbesserte Konzentration und eine entspanntere Geistesaktivität, durch

weniger Kopfdruck und freie Nasennebenhöhlen. Ist die Lymphe im Fluß fühlt man sich flexibel und verbunden.

Lymphatische Reaktionen: Die Abstrahlung der Daumen, Teile der Zeigefinger und Kleinfinger repräsentieren mit das Lymphatische System.



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	66,6 % (8 von 12)	33 % (2 von 6)

Schlußfolgerung: Achtsamkeit fördert den Lymphfluss.

2.4 Das Prinzip der Funktionskreise nach Gleditsch

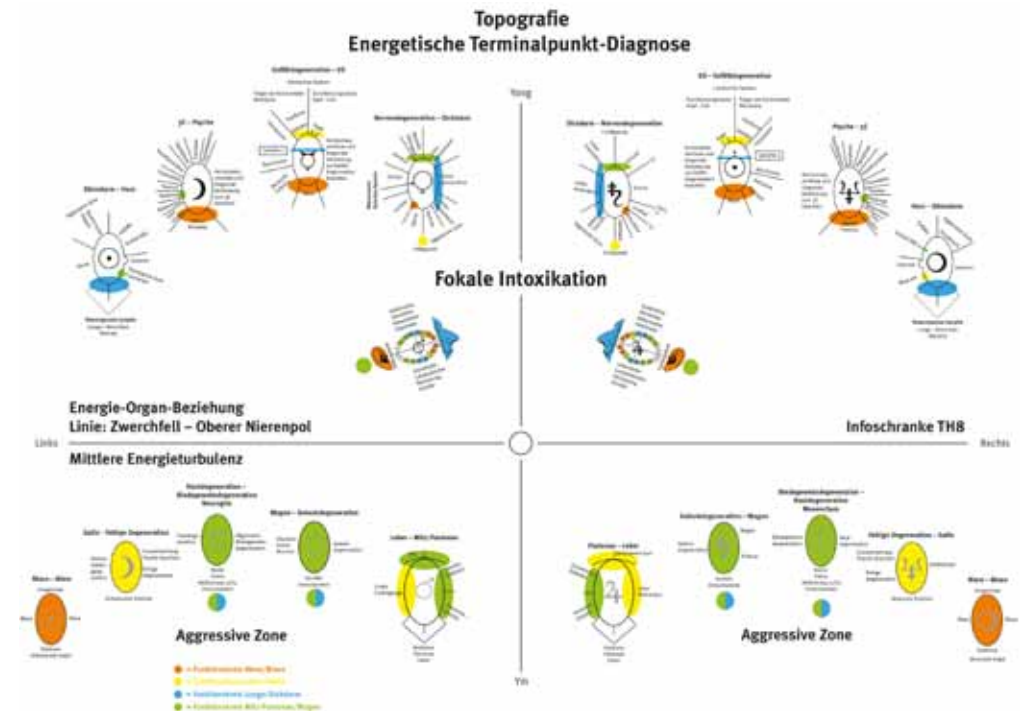
Die Funktionskreise sind Regelkreise innerhalb des Systems Mensch, welche schützende, regulierende und erhaltende Funktionen auf den drei Ebenen Körper/Materie, Seele/ Energie und Geist/ Information haben.

- Der „Niere/Blase – Funktionskreis“ entspricht dem Skelett und damit der Stabilität, dem Vertrauen und der Beständigkeit im Psychischen und dem Ohr.
- Der „Leber/Galle – Funktionskreis“ entspricht den Muskeln und Sehnen und damit der Flexibilität, der Dynamik bzw. der Emotion und dem Auge.
- Der „Lunge/Dickdarm – Funktionskreis“ entspricht der Haut und damit der Permeabilität, der Intuition und Kreativität und der Nase.
- Der „Milz/Pankreas/Magen – Funktionskreis“ entspricht dem Bindegewebe und damit dem Verbindenden, der mentalen Fähigkeit und dem Mund.

Die Funktionskreise gelten auch als Träger der Konstitution. In der Naturheilkunde kommen Funktionskreisbehandlungen zur Anwendung um den Menschen in seiner Basis zu stärken.

Probanden Zeichen im ETD-Bild	Achtsamkeitsgruppe 12	Kontrollgruppe 6
Deutlich weniger Zeichen	2	1
Weniger Zeichen	5	4
Gleichbleibende Zeichen	3	0
Mehr Zeichen	1	0
Drop out	0	1
Vorher und nachher kaum Zeichen (siehe auch Langzeitmeditierende weiter unten)	1	0

Funktionskreise: Niere-Blase (Orange), Leber-Galle (Gelb), Milz-Pankreas-Magen (Grün), Lunge-Dickdarm (Blau).

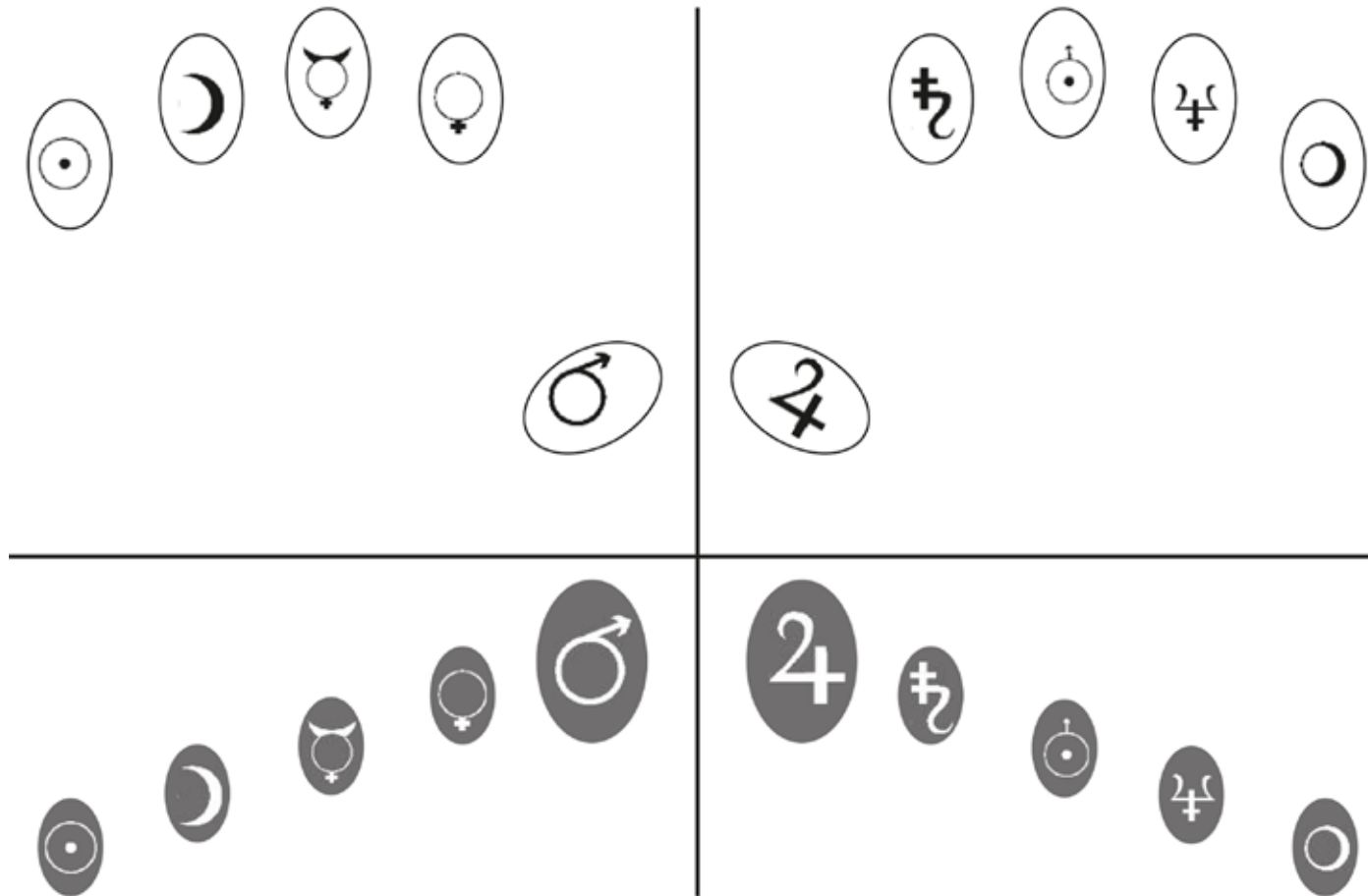


Schlußfolgerung: Achtsamkeitsmeditation scheint keine direkte Auswirkung auf die Dynamik der Funktionskreise innerhalb des Menschen zu haben.

2.5 Die Reaktion im dominanten Umfluss:

Bei der Abstrahlung der 10 Finger gibt es einen dominanten Umfluss, der sich durch Verstärkung, Verlust oder eine besondere Strahlungsqualität abzeichnet. Peter Mandel ordnet den 10 Fingern die 10 großen Planeten der Astrologie zu. Das System der Astrologie kann wertvolle Informationen hinsichtlich der Lebensaufgabe und Lebensphase

des Menschen liefern. Es stellt einen der konstitutionellen Aspekte des individuellen Lebens dar. Nach meinen Beobachtungen ist der Umfluß gleichzeitig auch der „Ort des geringsten Widerstandes“ und kann z.B. für die Behandlung eine Eintrittspforte sein.



Der dominante Umfluss

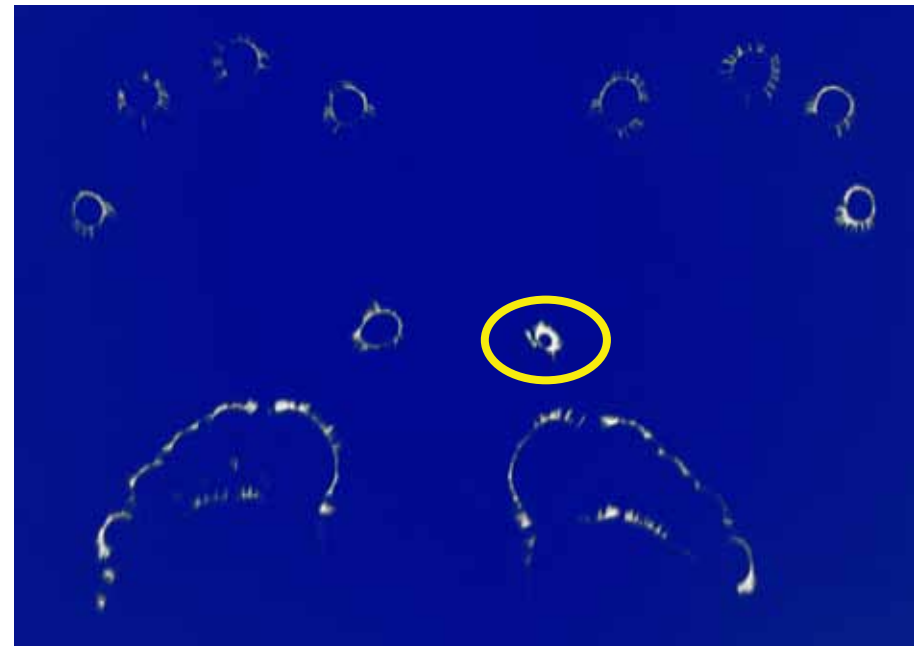
Im Umfluss des rechten Daumens ist der „Jupiter“ zuhause. Nach Peter Mandel: Die Themen des Jupiters: Glück, Fülle, Weisheit. Abschluss der dreiteiligen Pubertät: körperlich (ca. 18), seelisch (ca. 21) und geistig (ca.25). Glück, Fülle und Weisheit kann man nur durch permanente „Reaktion“ erreichen (Daumen, siehe auch Lymphe, „im Fluß sein“). Zweifel behindert Reaktion und damit Entwicklung.

Die Probandin gibt hier an: „Meine psychische Verfassung ist zur Zeit bestimmt durch Zweifel, ob es für mich hilfreich ist, jetzt wieder in einer Anstellung zu sein, oder ob

ich Zeit verschwende, die ich besser aufgewendet hätte für eine weitere Suche nach einem Leben, das mir entspricht. Ein weiterer Punkt an dem ich knabberne ist die Frage: Partner ja oder nein. Will/kann ich lieber allein leben oder ist das ein Fazit das ich gezogen habe, weil es mir nicht gelingt, mich für einen anderen Menschen zu öffnen. Möglicherweise ist meine Uralt-Beziehung noch immer nicht emotional abgeschlossen.“



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe

Schlußfolgerung: Achtsamkeitsmeditation unterstützt die Wahrnehmung darüber, was ist.

3. Ergänzende Beobachtungen:

Im Verlauf der Auswertung haben wir aus der Studie 3 spannende Erkenntnisse gewinnen können, die über unsere Parameter hinausgehen:

- 3.1 Die Lebensprinzipien Urvertrauen und Vertrauen
- 3.2 Transformation und Transmitterräume
- 3.3 Besondere Phänomene einer Langzeitmeditierenden

3.1 Die Lebensprinzipien Urvertrauen und Vertrauen

Unter Urvertrauen verstehen wir eine innere emotionale Sicherheit, die ein Kind in den ersten Lebensmonaten entwickelt wenn die Eltern sich kontinuierlich liebevoll um das Kind kümmern und es in seiner Entwicklung unterstützen. Urvertrauen entsteht aus der positiven Erfahrung, daß zwischen der Welt und den persönlichen Bedürfnissen Übereinstimmung herrscht. In dieser Phase entsteht eine vertrauensvolle und positive gestimmte Grundhaltung, die sich durch das ganze Leben zieht. Fehlte diese haltende und wohlwollene Umgebung, dann entwickeln Betroffene im Erwachsenenalter Ängste, etwa Angst vor Bindungen, Entscheidungen zu treffen oder Angst vor Veränderungen. Urvertrauen ist die Grundlage für Vertrauen auf sich selbst, für das Selbstwertgefühl und die Liebesfähigkeit („Ich bin es wert, geliebt zu werden.“ „ich vertraue dir.“), und Vertrauen in die Welt („Es lohnt sich zu leben.“).

Vertrauen und Meditation

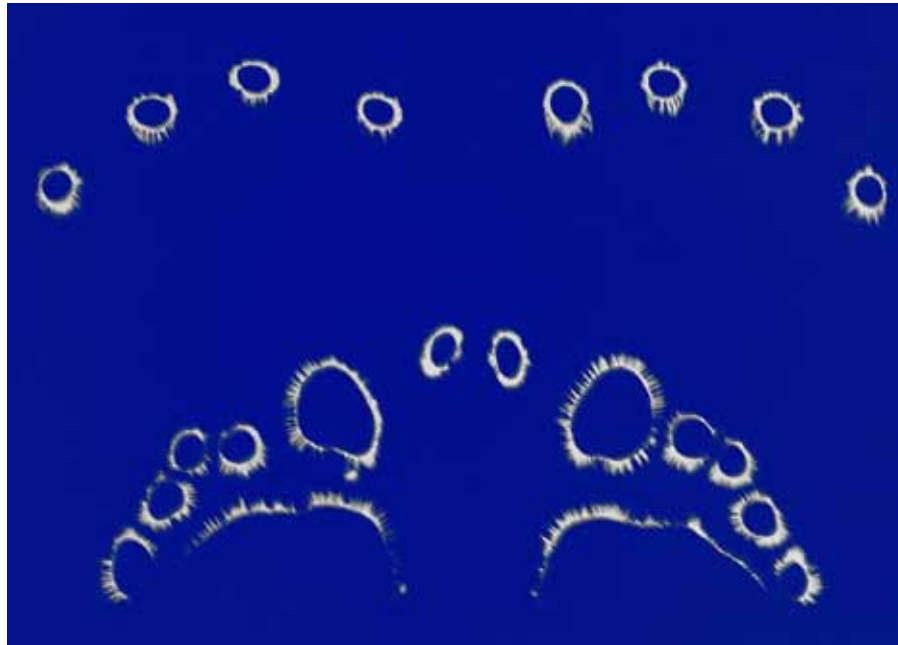
Ein Bestandteil der Meditation ist das Entwickeln von Vertrauen in unsere innere Weisheit, das Vertrauen in unsere Fähigkeit zu beobachten und offen zu sein, über Erfahrungen zu reflektieren und durch Aufmerksamkeit zu lernen. Vertrauen bedeutet jeden Augenblick neu Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und in das eigene grundlegende Ganz-Sein zu entwickeln.

Naturheilkundlicher Aspekt des Urvertrauens

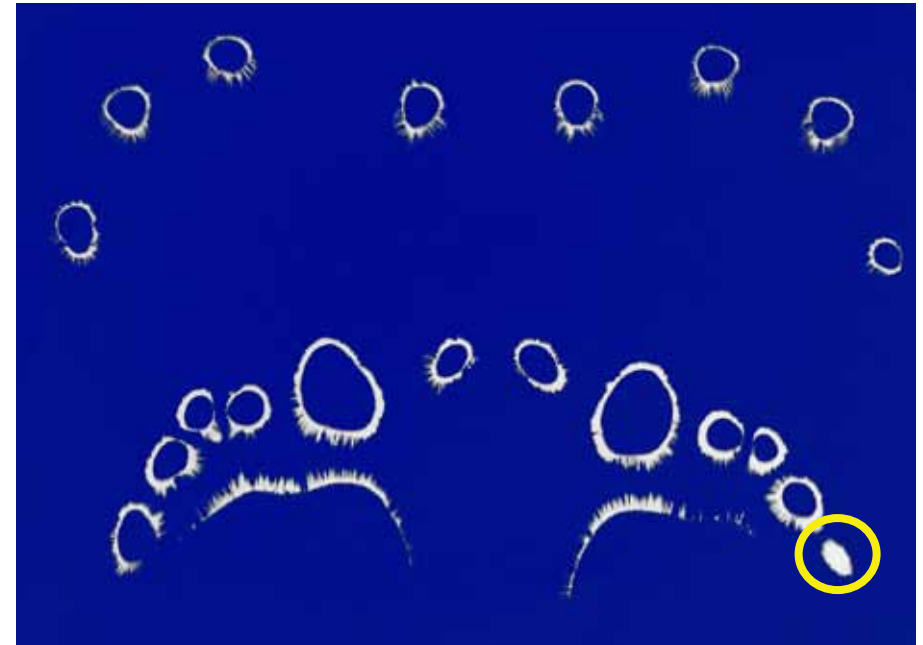
Der entsprechende Funktionskreis ist der von Niere und Blase. Der Funktionskreis Niere ist die Instanz der Potenzierung von Kraft. Der Funktionskreis Niere gilt als Sitz der angeborenen Konstitution, das Erbgut als Anlage und als im Körper bereitgehaltenes Potenzial. Und er entspricht einer verkörperten Grundkraft durch Ansammlung

von Erfahrungen und Erkenntnissen. Diese Eigenschaften äußern sich als: Annehmen des Vorgegebenen, Demut gegenüber dem, was das Leben gibt und Vertrauen in das eigene Durchhaltevermögen und in die Beständigkeit.

Die Lebensprinzipien Urvertrauen und Vertrauen: Vergrößerung oder Verkleinerung der Kleinzehe rechts (Vertrauen)



Vorher

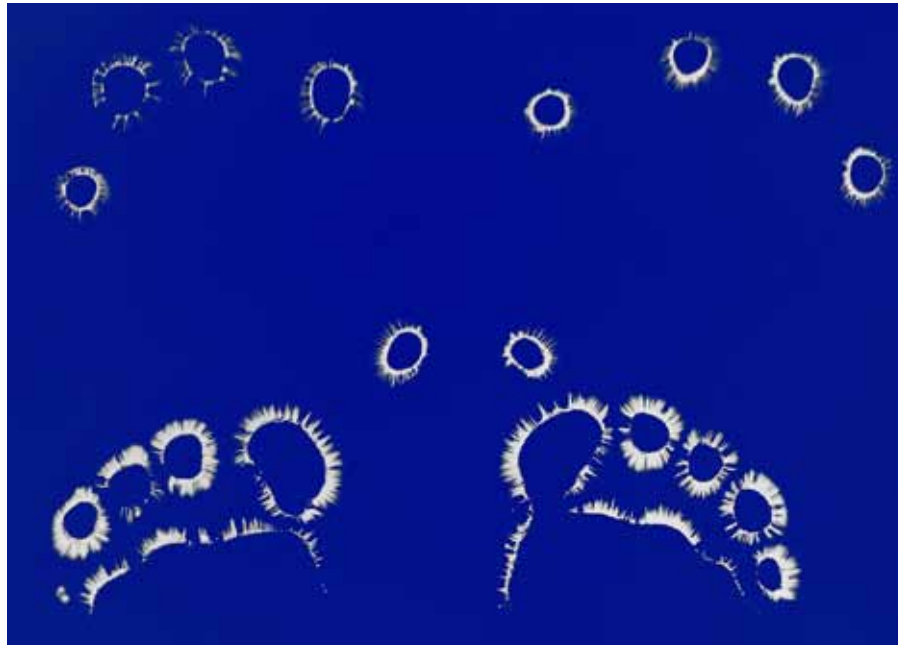


Nachher

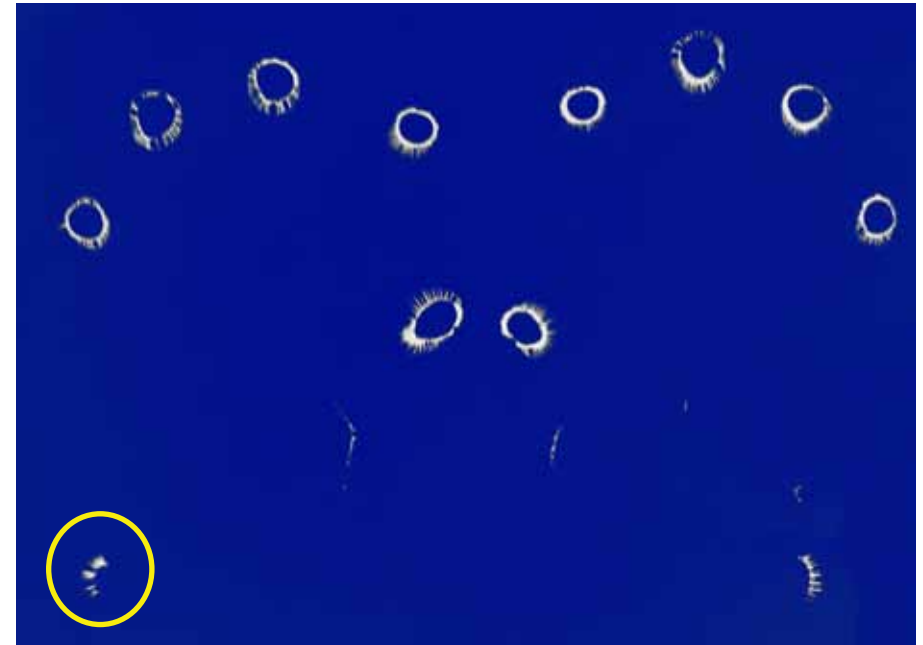
Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	83,0 % (10 von 12)	50 % (3 von 6)

Schlußfolgerung: Achtsamkeitsmeditation kann das Urvertrauen und Vertrauen im Menschen stärken.

Die Lebensprinzipien Urvertrauen und Vertrauen: Vergrößerung oder Verkleinerung der Kleinzehe links (Urvertrauen)



Vorher



Nachher

Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	83,0 % (10 von 12)	50 % (3 von 6)

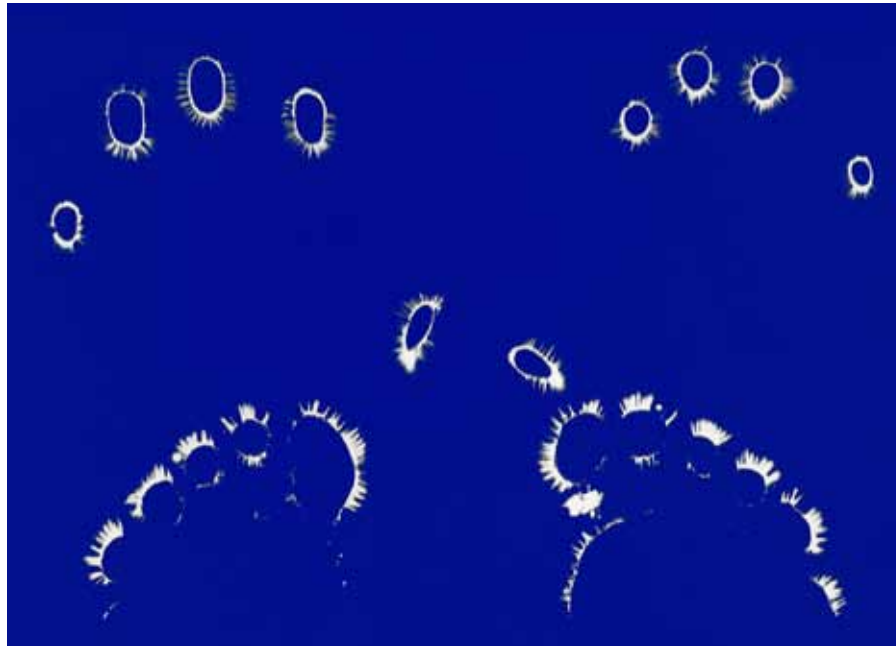
Schlußfolgerung: Achtsamkeitsmeditation kann das Urvertrauen und Vertrauen im Menschen stärken.

3.2 Transformation und Transmitterrelais

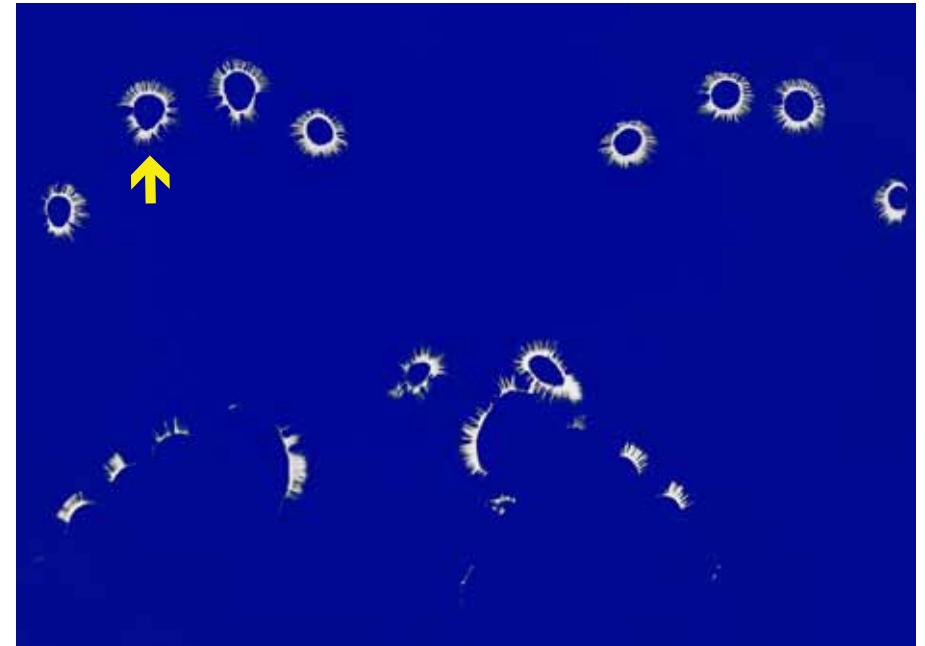
Transformation steht für Wechsel, Verwandlung und Entfaltung. In der Achtsamkeitsmeditation kann Transformation geschehen wenn wir zu dem werden was wir bereits sind, uns ganz auf den jetzigen Moment einlassen und aufhören, die Dinge in eine bestimmte Richtung zu drängen. Peter Mandel hat den Transmitterraum als Lokalisationsgebiet für Transformation definiert.

Der Transmitteraum beherbergt alle Lebensinhalte des Menschen: unsere Erfahrungen und unsere Persönlichkeit, unsere Blockaden und Krankheiten, und auch unser Potenzial für Transformation, Heilung und Entwicklung. Peter Mandel hat die Transmitterrelais Farb-Therapie in den 80iger Jahren für krebskranke, kriegstraumatisierte und therapieresistente Patienten entwickelt.

Transmitterrelais: Keilform auf 06:00 Uhr unten im linken Ringfinger



Vorher



Nachher

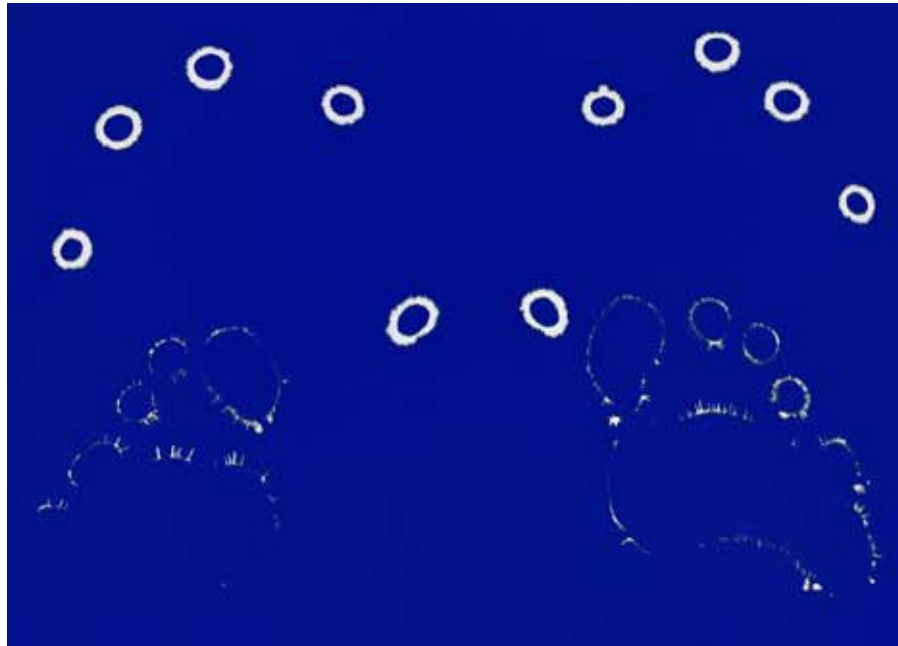
Probanden	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe
	66,6 % (8 von 12)	0 % (0 von 6)

Schlußfolgerung: Achtsamkeitsmeditation fördert den Menschen in seinem Potenzial für Wachstum, Veränderung und Transformation.

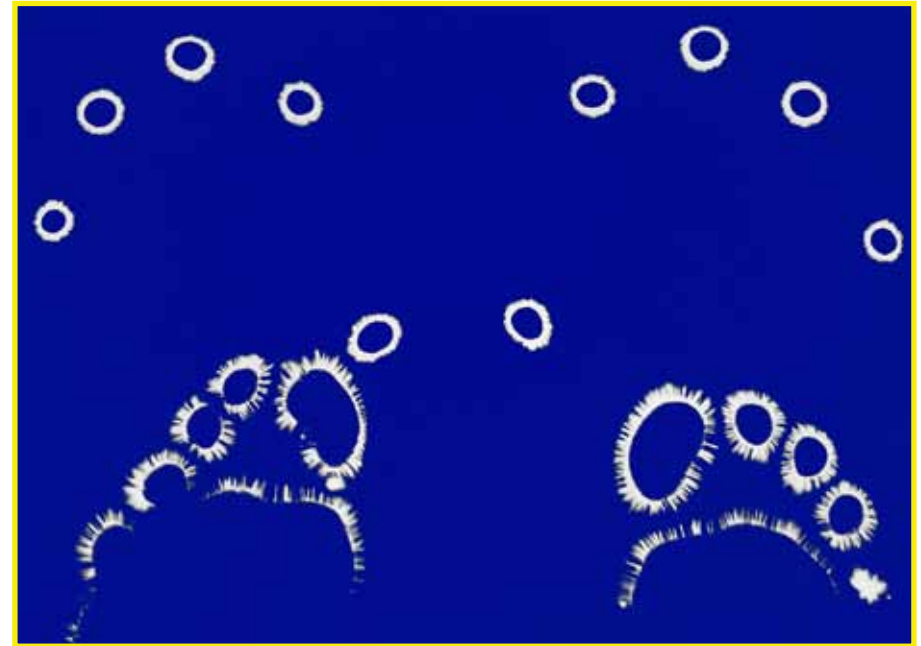
3.3 Besondere Phänomene einer Langzeitmeditierenden

In beiden ETD Bildern fällt auf daß die Grundswingungszonen sich nicht verändert haben. Die Probandin bleibt im gleichen energetischen Modus. Außerdem gibt es sowohl vorher als auch nachher keine signifikanten Zeichen, die auf einen dominanten Funktionskreis hinweisen. Die Probandin erscheint durchweg ausgeglichener und weniger reaktiv. Allerdings zeigt sie in der Reaktion deutliche Entlastungszeichen auf der

seelischen Ebene („seelische Entgiftung“ nach Peter Mandel) (innere Umflüße der Zehen). Wir verstehen hier die Seele als Träger von Prägungen (mitgebrachte Informationen) und essenziellen Qualitäten (z.B. Liebe, Stärke, Mut). Auch das polare Verhältnis der Finger zu den Zehen hat sich ausgeglichen. Im Kontext zur Achtsamkeitslehre würden wir sagen sie hat eine große Ausprägung von Gleichmut.



Vorher



Nachher

Zusammenfassung

Untersuchte Parameter	Achtsamkeitsgruppe	Kontrollgruppe	Drop Out
Gesamt	12	6	
Strahlenqualitäten			
• Endokrin	5	6	
• Toxisch	1	0	
• Degenerativ	6	0	
Steuerungsreaktionen			
• Polarität	10	0	
• Medulla	8	3	
• Endokrinum	5	6	
Funktionskreise			1
• deutlich weniger Zeichen	2	1	
• weniger Zeichen	5	4	
• gleichbleibende Zeichen	3	0	
• mehr Zeichen	1	0	
• vorher und nachher kaum Zeichen	1	0	
Lymphatische Reaktionen	8	2	
Dominanter Umfluss	1	-	
Besondere Beobachtungen			
• Urvertrauen und Vertrauen	10	3	
• Transformation und Transmitterrelais	8	0	
• Langzeitmeditierende	1	-	

Zusammenfassung der Ergebnisse

Achtsamkeit bringt das Zellbewusstsein in einen ruhenden Zustand der Nichtreaktivität. Sie harmonisiert energetische Yin-Yang Verteilung und unterstützt die Balance im Nervensystem. Sie fördert die Kopf-Bauchgehirn-Kommunikation und beruhigt die Hirnaktivität. Sie stärkt den Lymphfluß und unterstützt damit das Immunsystem, die Entgiftungsleistung des Körpers und die Kommunikation der Organe untereinander. Achtsamkeitsmeditation stärkt die Entwicklung von Urvertrauen und Vertrauen in der menschlichen Seele und unterstützt die urteilsfreie Wahrnehmung darüber was ist. Achtsamkeit fördert den Menschen in seinem Potenzial für Wachstum, Veränderung und Transformation.



Tatini Petra Buunk

Jahrgang 1965

- Heilpraktikerin
- Krankenschwester,
- MBSR und MSC Lehrerin
- Dozentin für Esogetische Medizin
- Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte im Unternehmen
- Lehrtrainerin für integrative Entspannungsverfahren

www.gesundheit- und stressbewaeltigung.de

Mascha Klein (*Assistenz Evaluation*)

Jahrgang 1979

- Heilpraktikerin
- Fotodesignerin in Köln



Ausgewählte wissenschaftliche und empirische Fall-Studien:

- <http://www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de/Kirlian-Research-on-the-Effects-of-Sensora.pdf>
- http://www.gesundheit-und-stressbewaeltigung.de/Healing_Arts.pdf
- http://www.esogetics.com/files/etd-studie_wollaert_neu.pdf

Danksagung

... an Prof. Tanja Singer, die mir 2012 am Max Planck Institut den motivierenden Impuls zu dieser Studie gab; an meine Kursteilnehmer, die mir vertrauten und mitmachten; an Mascha Klein, die mit mir diese Informationen destillierte; an meinen Partner Frank für die wunderschöne Gestaltung und das Layout, an Prof. Jon Kabat-Zinn und Peter Mandel für die Leere und Lehre und an das Mysterium des gegenwärtigen Augenblicks.