

## Blockaden lösen durch sanftes Klopfen

**EFT-Methode. Claudia Gaida hilft, Stress abzubauen und negative Gefühle loszuwerden**

Wer klopft an? Die sogenannte Emotional Freedom Techniques (zu deutsch: Technik(en) der Emotionalen Freiheit) regt durch sanftes Beklopfen der Haut die Endpunkte der Meridiane, Energieleiterbahnen des Körpers, an, um so Blockaden zu lösen. Diese Akupunktur ohne Nadeln ist in den USA als wissenschaftliche Methode in der Psychologie anerkannt, in Österreich aber noch wenig verbreitet. Claudia Gaida (47), hat sich im zweiten Bildungsweg auf diese Technik spezialisiert und sie zum Hauptberuf gemacht. Zuvor war die Mutter einer 19-jährigen Tochter als Ökonomin und Historikerin in der Sozialpolitik tätig.

Vor 15 Jahren kam sie selbst über eine Energetikerin zur EFT-Methode. Ihr selbst habe die Methode geholfen, auf einfache Art und Weise Stress abzubauen und so aus einer Lebenskrise zu kommen. 2011 machte sie sich als Energetikerin selbstständig und mietete sich in eine

Praxis im dritten Bezirk ein. Die Klienten kommen aus allen Altersschichten und unterschiedlichsten Berufen, Lkw-Fahrer seien da ebenso dabei wie Krankenschwester, Schüler mit Prüfungsangst, Fotografen, Juristen oder Pensionisten. „Mein jüngster ist neun Jahre, meine älteste 75“. Mit der EFT-Methode könnten innerhalb einer 80-minütigen Sitzung neben Stress vor allem negative Gefühle wie Enttäuschung, Wut, Ärger oder Trauer gelöst werden. „Die Klienten gehen erleichtert und entspannt nach Hause.“

80 Euro kostet eine Sitzung, Gaida bietet Einzelsitzungen, aber auch Workshops an. EFT lässt sich unter Anleitung lernen und eignet sich zur Selbstanwendung zu Hause. Ein 3-Stunden-Workshop kostet 90 Euro. Demnächst will die sportliche Mutter (Marathonläuferin) ihr Wissen auch in Buchform herausbringen. [www.eft-energetikerin.at](http://www.eft-energetikerin.at)

gliedern führen. Nicht immer einfach ist die Abgrenzung zu anderen Berufen, die „Grenzüberschreitungen“ sorgen mitunter für rechtliche Konflikte. Neben der Humanenergetik gibt es noch die Raumenergetik (Feng Shui, Radiästhesie etc.) und die Tierenergetik.

**Mit gemischten Gefühlen** sieht Stinger die geplante Novelle des Ärztegesetzes. Diese sah ursprünglich vor, dass Heilmethoden Ärzten vorbehalten bleiben. Grundsätzlich begrüßt er die bessere Handhabung gegen „unseriösen Heilversprechen“. Damit werde „Wunderheilern“ ein Riegel vorgeschoben. „Das Problem ist aber, dass der Begriff Heilmethode nicht ausformuliert ist“, so Stinger. Streng genommen könnten auch energetische Methoden darunter fallen. „Viele unserer Mitglieder haben langjährige Ausbildungen in unterschiedlichsten Methoden. Wenn sie die nicht mehr ausüben dürften, käme das einem Berufsverbot gleich.“ Danach sieht es derzeit nicht aus, die Novelle ging ohne den umstrittenen Passus durch den Ministerrat. Den Menschen helfe nur ein sinnvolles Miteinander zwischen Ärzten und Energetikern. [www.humanenergetik.co.at](http://www.humanenergetik.co.at)



Claudia Gaida bringt ihren Klienten bei, wie sie sich selbst helfen können