

Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht

Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper

Karl Wimmer, Juli 2001



Inhalt:

1. Gesundheit in systemischer Sicht ... S. 1
2. Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper ... S. 3
3. Über den Zusammenhang von Muskeln, inneren Organen, emotionalen und mentalen Funktionen in Hinblick auf ganzheitliche Gesundheit ... S. 7
4. Emotionale Balance als Beitrag zu Gesundheit und Wellness ... S. 10
5. Schlussbemerkung ... S. 11
6. Literatur ... S. 12
7. Autor ... S. 12

1. Gesundheit in systemischer Sicht

Gesundheit kann definiert werden als ein subjektiv wahrgenommener, grundsätzlich von Hoffnung und Lebensfreude begleiteter, vielgestalteter Zustand des Befindens, zu dem der Organismus von sich aus immer wieder hintendiert. Er ist ein Zustand auch sinnlich wahrnehmbaren gesamtorganismischen Wohlbefindens und als solcher vermisst und ersehnt, wenn er nicht oder nur teilweise vorhanden ist. Er ist somit ständig präsente autonom angesteuerte Zielvorstellung. Tatsächlich ist er tagtäglich durch alle Einflüsse, die den Organismus im Verlauf seiner Tätigkeiten und Aufgaben treffen, immer wieder mehr oder weniger bedroht und muß in jedem Augenblick wiederhergestellt werden. Dies geschieht teils durch das ihm eigene Schutzsystem, teils aber durch bewußt unternommene Vorsorge, besonders dann, wenn der Organismus ohne eine solche Vorsorge selbst nicht mehr für die Herstellung dieses Zustandes sorgen kann.

Herstellung und Erhaltung dieses Zustandes, die in der Regel trotz ihrer Wichtigkeit für das Leben eher nebenbei geschehen, sind davon abhängig, wie ein Mensch mit sich selbst und anderen und der Umwelt im allgemeinen umgeht. Es handelt sich dabei um einen wesentlichen Teil des Selbstmanagements. Hierbei verknüpfen sich innere (konstitutionell-dispositionell autonome und intrapsychische) und äußere (auf die engere speziell familiäre und allgemein soziale) Umwelt gerichtete Interaktionen, die einander in ihrem Wechselspiel ständig überformen. Innere und äußere Interaktionen ergeben insgesamt ein Netzwerk von „organisierter

Komplexität“ des Ökosystems, in dem der Mensch in jedem Augenblick seinen vielfältigen Lebensbedarf als Mensch deckt und so sein Leben verwirklicht.¹

Anhand eines sich daraus bildenden intrapsychischen persönlichen Referenzmodells für den Umgang des Menschen mit sich und der Welt, das im Laufe des Lebens normalerweise immer weiter ausgearbeitet und „verfeinert“ wird, organisiert jeder Mensch sein Leben und damit auch seine Gesundheit auf je persönliche Weise. Wie gut die Organisation des Lebens gelingt, d.h. wie brauchbar das Referenzmodell und insbesondere seine Strategien und wie lebensfreundlich der ökologische Raum sind, wird auch durch das mehr oder weniger gute Gelingen der Herstellung von Gesundheit und von Tag zu Tag am Ausmaß an Wohlbefinden erkennbar. Insofern ist Gesundheit auch ein Maß für ökologische Brauchbarkeit eines bestimmten Referenzmodells eines Menschen und seines Lebensraumes.

Die Zeichen, an denen Menschen Gesundheit an sich selbst und anderen erkennen können, sind mit individuellen Variationen ziemlich gleich:

- *Aufrechte, manchmal legere Haltung,*
- *strahlende Augen,*
- *lockerer, manchmal lächelnder Mund,*
- *gute Hautdurchblutung,*
- *Wohlgestaltigkeit,*
- *fühlbares Wohlbefinden in einem oder mehreren vom Betreffenden klar lokalisierbaren Körperbereichen, wie warmes oder wohliges Gefühl im Oberbauch oder lockere Muskeln in den Beinen bzw. - und oft so beschrieben - Freiheit von Beschwerden in bestimmten Bereichen, z.B. freier Kopf, freie Atmung,*
- *dem Betreffenden angenehmer Körpergeruch nach Parfüm bis zum „angenehmen Schweißgeruch“.*

Diese Zeichen sind in allen Sinnesbereichen (visuell, kinästhetisch, akustisch, olfaktorisch, gustatorisch) individuell variiert und charakterisieren dann das persönliche Bild des Menschen von seiner Gesundheit.

Interessant ist, dass von den Menschen in vielfacher Weise versucht wird, dieses Bild auf verschiedene Weise zu „simulieren“, z.B. durch Medikamente, die Mißempfindungen blockieren, durch Alkohol und Drogen, oder auch durch Essen, damit Spannungen abgebaut werden und anderes „süchtiges Verhalten“. Hinter all dem liegt die Sehnsucht nach Ge-

¹ Vgl. Merl, Mario: Das Gesundheitsbild; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift); Ausgabe 9, 2/2000, S. 4 - 5.

sundheit, die den Betreffenden offenbar auf andere Weise nicht erreichbar erscheint. Die Frage danach, welcher Bedarf auf eine dieser Weisen i.S. des sich gesund oder gut Fühlens gedeckt wird, wird gerade bei den gesellschaftlich tolerierten Süchten wie Alkoholgenuß, Rauchen oder Essen oft nicht gestellt. Sie werden entweder augenzwinkernd als notwendiger Genuß dargestellt oder einfach verdammt.²

Der Begriff „Wellness“ kommt aus den USA und wurde als Gegenbegriff zum englischen Wort für Krankheit (Illness) kreiert. Nach Günter Samitz gibt es zwei Definitionsmöglichkeiten für Wellness:

Definition 1: Wellness als die Wissenschaft und Kunst, Menschen dahingehend zu helfen, ihren Lebensstil in Richtung eines Zustandes optimaler Gesundheit und optimalen Wohlbefindens auszurichten.

Definition 2: Wellness als ein Lebensstilansatz, der auf optimale Gesundheit für Körper, Geist und Seele abzielt und es ermöglicht, ein höheres Maß an Kompetenz und Selbstbestimmung über die eigene Gesundheit zu erlangen.³

2. Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper

Die Beobachtung, dass (körperliche) Gesundheit und Psyche in enger wechselseitiger Beziehung stehen, ist so alt wie die Humanmedizin selbst. In östlichen Kulturen, wie z.B. in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat dieser ganzheitliche Aspekt seit jeher einen zentralen Stellenwert in der Heilung und Gesundheitsprophylaxe. In der „modernen“ europäischen Medizin war man gegenüber der „Psychosomatik“ bis vor kurzem eher skeptisch eingestellt. Den entscheidenden Durchbruch zu einem Wandel dieser skeptischen Haltung brachte die jüngere „Psychoneuroimmunologie“. Sie konnte in den letzten 15 Jahren „wissenschaftlich“ nachweisen, dass die kommunikativen Organsysteme Zentrales / Peripheres Nervensystem, Endokriniem und Immunsystem tatsächlich über eine gemeinsame Sprache

² Vgl. Merl, Mario: Das Gesundheitsbild; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift); Ausgabe 9, 2/2000, S. 4 - 5; Merl, Harry: Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht; in: Brandl-Nebhay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.) (1998): Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends; Facultas.

³ Vgl. Marktl, Wolfgang: Kur & Wellness: Heilung und Entspannung; in: Kur & Wellness Guide 2000, S. 15.

vernetzt sind, d.h. sich gemeinsamer Signalträger (Mediatoren) und deren Rezeptoren bedienen.⁴

Insgesamt ergibt sich das Bild umfassender Regelkreise zwischen Gehirn und Immunsystem: Reifung und Funktion des Immunsystems werden durch neuroendokrine Mediatoren reguliert und umgekehrt wirken Zytokinsignale des aktivierten Immunsystems („Immunotransmitter“) modulierend auf die Funktionen des Zentralnervensystems. Es kann angenommen werden, dass Störungen einzelner Systemkomponenten dieses Regelkreises Auswirkungen auf die Funktionen der übrigen Systeme haben.⁵

Das Bindeglied zwischen Bewußtsein/Gehirn, Psyche/Nervensystem und Körper/Organe sowie dem Immunsystem bilden die Neuropeptide⁶, die „chemischen Stoffe des Bewusstseins“, die vom Körper in Reaktion auf Gedanken und Empfindungen aufgebaut werden. Neuropeptide fließen wie Energie durch den Körper und transportieren Informationen zwischen Gehirn, Nervensystem und anderen Körperteilen. Wie ein ins Schloß passender Schlüssel docken sie an Rezeptorenbereiche auf bestimmten Geweben an und wirken dann als Informationsnetze, die alle Körperaktivitäten koordinieren. Wenn der Körper zum Beispiel Flüssigkeit braucht, dockt das Neuropeptid Angiotensin in den Gehirnteil, der Emotionen und Gefühle steuert, die sogenannte Amygdala. Sobald das geschieht, haben wir das Gefühl, durstig zu sein. Angiotensin dockt ebenso an Rezeptorenbereiche der Nieren und sagt den Nieren, sie sollten Wasser speichern. Auf diese Weise vereinen die Neuropeptide Gefühl, Bewußtsein und Physiologie.⁷

Die vielleicht aufregendste Entdeckung der Psychoneuroimmunologie ist, dass auch die verschiedenen Immunzellen über Rezeptorstellen für Neuropeptide verfügen. Es hat den Anschein, als befänden sich an den Monozyten, den Immunzellen, die eindringende Fremdkörper erkennen und fressen sowie für die Heilung von Wunden und Wiederherstellung von Gewebe zuständig sind, Rezeptoren für sämtliche Arten von Neuropeptiden. Das bedeutet,

⁴ Vgl. Schauenstein, Konrad: Psychoneuroimmunologie. Der Dialog zwischen Gehirn und Immunsystem; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift), Ausgabe 9, Nr. 4/2000, S. 6 - 8.

⁵ Vgl. Cotman, C. W. (1987): The Neuro-Immune-Endocrine Connection; Raven Press.

⁶ Ein Peptid ist eine Kette aus Aminosäuren, der Grundbaustein des Lebens. Neuropeptid bedeutet „ein von einer Nervenzelle produziertes Peptid“. Es handelt sich um Zellen, die sich überall im Körper finden. Wir wissen heute, dass Neuropeptide auch aus der DNS anderer Zelltypen, etwa der Immunzellen, synthetisiert werden können. Man konnte bisher mehr als sechzig Neuropeptide identifizieren. Wahrscheinlich stehen sie mit entsprechenden Stimmungen und Emotionen in Zusammenhang.

⁷ Vgl. Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger, S. 371 ff.

dass viele emotionale Zustände direkten positiven oder negativen Einfluss auf die Funktion der Immunzellen und die Gesundheit ausüben.

Gefühle bewirken den Aufbau spezieller Neuropeptide, die an bestimmte Körperstellen strömen und die Funktionen des Körpers beeinflussen. Auch Körpergefühle wie Schmerz, Hunger oder das Wahrnehmen von Blumenduft stimulieren die Produktion von Neuropeptiden und bewirken dadurch Stimmungsschwankungen.

Wenn jemand zornig ist, werden die chemischen Stoffe des Zorns aufgebaut, fließen durch den ganzen Körper, legen sich an Millionen Zellen an und beeinflussen sie. Und schon bald ist auch die Leber zornig. Wenn es sich um ungesunden Ärger handelt - unterdrückt oder falsch ausgedrückt -, können die weißen Blutkörperchen und die Leber rebellisch werden und sich weigern, ihre Aufgabe zu erfüllen. Fühlt sich jemand andererseits glücklich und sicher, fühlen sich auch alle seine Zellen glücklich, sogar die Knochen (eine wichtige Produktionsquelle für Immunzellen⁸) sind glücklich.

Candace Pert, Professorin am Institut für Physiologie und Biophysik der Georgetown University, konnte nachweisen, dass es praktisch überall im Körper Rezeptorstellen für Neuropeptide gibt. Über besonders viele solcher Stellen verfügen die inneren Organe, vor allem der Darm. Das könnte eine Erklärung dafür sein, weshalb wir sagen, wir fühlen uns „flau“, oder warum Angst negative Wirkung auf Verdauung und Stoffwechsel hat.

Die Wirksamkeit der Neuropeptide erklärt auch, warum der Atem den Bewußtseinszustand so stark beeinflusst. In ihrem Artikel „Die Weisheit der Rezeptoren“ erläutert Candace Pert, dass der Hirnstamm, der den Atem kontrolliert, „über und über mit Neuropeptid-Rezeptoren und Neuropeptiden übersät ist“.⁹

Emotionen wirken direkt auf die Atmung ein, sie stören oder vertiefen sie. Umgekehrt kann (vertiefte) Atmung positive Stimmungen erzeugen, Gefühle der Kraft und Vitalität, die einen Strom von Neuropeptiden an andere Körperbereiche bewirken und dadurch die Gesundheit fördern.

Störungen des emotionalen Befindens, Schwierigkeiten in menschlichen Beziehungen, Körpersymptome und körperliche Krankheiten sind zu einem wesentlichen Teil auf eine gestörte Fähigkeit zur Regulation der Emotionen zurückzuführen. Die Regulation emotionaler Pro-

⁸ Vgl. Pert, Candace: The Wisdom of the Receptors; in: Advances, Bd. 3, Nr. 3/1986.

⁹ Pert, Candace: The Wisdom of the Receptors; in: Advances, Bd. 3, Nr. 3/1986, S. 16.

zesse ist ein körper-seelischer Vorgang mit zwei wesentlichen Funktionen: einer kommunikativen Funktion und einer adaptiven Funktion.¹⁰ Sie erlaubt einerseits, die Beziehungen zu Menschen und zu Dingen zu gestalten, was wir als Außenregulation oder als Regulation des Ich mit dem Anderen bezeichnen können, und andererseits den Umgang mit sich selbst, den eigenen körperlich-seelischen Bedürfnissen wie Schlaf, Essen, Bewegung, geistige Aktivität, Ruhe und Entspannung, die vegetative Steuerung körperlicher Prozesse (Atmung, Kreislauf, Verdauung) und die Steuerung von Entscheidungsprozessen und Handlungen, was wir als Innen- oder Selbstregulation bezeichnen. Seelische Störungen gehen mit einer Dysregulation emotionaler Prozesse einher. Emotionale Prozesse sind Prozesse, die im Organismus auf allen Ebenen seiner Existenz stattfinden. Auch der Körper ist daran beteiligt. Heute ist vielfach zu festzustellen, dass der Körper mehr und mehr zur Maske wird und als fühlender Körper verloren geht.¹¹

Psychosomatische Veränderungen vollziehen sich anscheinend jenseits der gewöhnlichen Kausalgesetze. Es ist nicht so, dass das Gehirn eine bestimmte Botschaft aussendet und der Körper darauf reagiert - wenn jemand eine bestimmte Empfindung hat, antworten viele Körperfunktionen zur selben Zeit. Das ist keine Angelegenheit von Ursache und Wirkung mehr, sondern das gesamte System verändert sich auf einmal. Jeder erlebt solche Beziehungen zwischen Körper, Bewußtsein und Seele. Wenn Sie zum Beispiel eine zornige Grimasse ziehen, rufen Sie unmittelbar Empfindungen des Zorns in sich hervor. Achten Sie einmal darauf, wie schwierig es ist, sich an ein wirklich freudiges Ereignis zu erinnern und trotzdem zornig dreinzuschauen.

Psychische und physische Gesundheit oder Krankheit treten immer gemeinsam auf, verbunden durch ein entsprechendes Kommunikationssystem: Die Erklärung der Zusammenhänge zwischen Geist und Körper via Neuropeptide in der westlichen Medizin ist vermutlich ident mit der jahrtausende alten Erklärung des Qi-Flusses in der traditionellen Chinesischen Medizin.¹²

Was im System Mensch an Interaktionsprinzipien wirkt und Gesundheit oder Krankheit produziert, das wirkt analog in der Wechselwirkung von Mensch und (äusserer) Umwelt. Kontext macht krank oder heilt, je nach dem, wie er beschaffen ist und wie er von Menschen wahrgenommen, verarbeitet und interpretiert wird.

¹⁰ Vgl. Döring-Seipel, E. (1996): Stimmung und Körperhaltung. Eine experimentelle Studie; Verlags-Union.

¹¹ Vgl. Geuter, Ulfried / Schrauth, Norbert: Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess; in: Psychotherapie Forum, Vol. 9, Nr. 1 / 2001, S. 4 - 19.

¹² Vgl. Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger, S. 374.

3. Über den Zusammenhang von Muskeln, inneren Organen, emotionalen und mentalen Funktionen in Hinblick auf ganzheitliche Gesundheit

Jeder Muskel hat neben seiner physiologischen auch eine psychologische Funktion. Das ist zwar in der Körperpsychotherapie hinlänglich bekannt¹³, im allgemeinen wird dieser Zusammenhang aber, selbst von Sportlern und Fitnesstrainern, noch kaum wahrgenommen. Dabei hat sowohl die Unterentwicklung, wie auch der Aufbau bestimmter Muskeln und Muskelgruppen auch einen jeweils ganz spezifischen Einfluss auf die emotionale und mentale Gesamtbefindlichkeit. „Im Fitnessboom der letzten 20 Jahre wurde die emotionale Veränderung, die vor sich geht, wenn man seinen Körper stählt und seine Muskeln aufbaut, wenig beachtet oder gar ganz übersehen. Erst in der Wellness-Bewegung der letzten Jahre orientiert sich das Körpertraining nicht nur an Leistungswerten, sondern auch an einer Erhöhung des Wohl- und Lebensgefühls“.¹⁴

Da ein Zusammenhang zwischen einzelnen Muskeln und bestimmten Gefühlsbereichen sowie Denkgewohnheiten und geistigen Funktionen besteht, kann ein Fitness- oder Körpertraining so auf eine Person zugeschnitten werden, dass es ihrer seelischen und geistigen Eigenart entspricht, vorhandene Schwächen ausgleicht und zur Entwicklung der Persönlichkeit beiträgt. „So könnte zum Beispiel eine Person, der es an Selbstbewusstsein mangelt, dieses Grundgefühl durch ein gezieltes Training des großen Brustmuskels und des Deltamuskels in einer positiven Weise verändern - mit einer starken Brust und kräftigen Schultern fällt es schwer, sich auf Dauer niedergeschlagen, deprimiert, pessimistisch, mutlos, zaghaft und schüchtern zu fühlen.“¹⁵ Eine Kombination von gezieltem Körpertraining bzw. Muskelaufbau und verbal orientierter Psychotherapie könnte vermutlich in manchen Fällen die Effektivität der Persönlichkeitsentwicklung wesentlich steigern.

Viele Menschen suchen sich unbewusst Sport- und Fitnessarten aus, die zwar ihrem Körpertypus entgegenkommen, aber nicht unbedingt die Schwachstellen des eigenen Organismus beheben. So findet man häufig Menschen mit gut entwickelter Bein- und Hüftmuskulatur und mit im Vergleich schmalen Brustkorb, schwachen Schultern und Armen beim Radfahren und Laufen, statt, wie es anzuraten wäre, beim Brustschwimmen, Rudern, Hanteln oder Ringen. Eine ebene Kräftigung des Körpers trägt nicht nur zu einer Wohlgestalt bei, sondern auch zu einer ausgewogenen Balance emotionaler und mentaler Funktionen. Da sich

¹³ Stellvertretend für Körperpsychotherapeuten hier einige bekannte Namen: Wilhelm Reich (Charakteranalyse), Alexander Lohen (Bioenergetik), Gerda Boyesen (Biodynamik), Ron Kurtz (Hakomi - Körperorientierte Psychotherapie), Stan Keleman (Verkörperte Gefühle) u.a.

¹⁴ Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 10.

¹⁵ Ders., S. 10.

mit der Wellnessbewegung der letzten Jahre, entgegen zum vorherigen „Fitness- und Leistungsboom“, die Trainingsmethoden wieder mehr in Richtung Sensibilität und persönliches Wohlfühl entwickeln, wird die Beachtung dieser Zusammenhänge zunehmend bedeutsam, sollen diese neuen Ziele tatsächlich effektiv unterstützt werden.¹⁶

Im Sinne von Wellness und Wohlfühl ist es unsinnig, sich eiserne Muskelpakete anzutrainieren, vielmehr geht es darum, die Muskulatur so aufzubauen, dass dabei eine gewisse Weichheit der Muskulatur erhalten bleibt. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass sich Energien im Körper frei bewegen können und der Fluss der Gefühle und Emotionen ungehindert zum Ausdruck gelangen kann.

Da der Bauch der Ausgangspunkt der meisten emotionalen Bewegungen¹⁷ ist, ist der Spannungszustand der Bauchmuskulatur, des Zwerchfelles und der Leistengegend von großer Bedeutung dafür, ob uns unsere tieferen Gefühle bewusst werden und sie zum Ausdruck gelangen können. Ist die Bauchmuskulatur sehr hart und verspannt, sind Gefühlsbewegungen in unserem Bauchraum eingeschränkt; Gefühle finden nicht viel Platz. Ist das Zwerchfell verkrampft und blockiert, können Bauch-Gefühle nur schlecht nach oben zum Herzen und zur Brust gelangen.¹⁸ Die Gefühlsdissoziation zwischen Kopf, Herz und Bauch ist ja bekannterweise ein häufiges Phänomen in unserer Kultur. Unsere Gesellschaftsentwicklung ist nicht gerade darauf angelegt, diese Diskrepanz aufzuheben. Gefühle sollen eher unten bzw. drinnen bleiben, sie haben in der rationalen Welt wenig Platz. Dabei ist der freie Fluss der Gefühle und Emotionen Voraussetzung für ein authentische Selbst und für Vitalität und Wohlfühl sowieso.

Heute ist die Tatsache der Lebensenergie, die uns durchdringt, nicht mehr abzulehnen, sie wurde auch von der westlichen, medizinischen Wissenschaft bestätigt. Wilhelm Reich wurde mit seiner Orgon-Theorie¹⁹ noch Mitte des 20. Jahrhunderts für verrückt erklärt und seine Bücher öffentlich verbrannt. In östlichen Traditionen ist das Prinzip der Lebensenergie seit jeher Kulturgut.²⁰ In der chinesischen Medizin gibt es die Lehre von den sechs Energie-

¹⁶ Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 12.

¹⁷ Emotion kommt vom lateinischen „*emovere*“, herausbewegen. Emotionen sind Energien, die sich von innen nach außen bewegen, Gefühle sind Wahrnehmungen von inneren Bewegungen. Bei einem freien Fluss der Gefühle und Emotionen können diese Energien ungehindert zum Ausdruck gelangen und entsprechend „verarbeitet“ werden. Ein Gefühl kann im Bauch oder Becken entstehen, zum Herzen und zur Brust hochsteigen und von da aus entweder über die Sprache oder mittels der Arme ausgedrückt werden.

¹⁸ Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 16.

¹⁹ Reich, Wilhelm: Die Entdeckung des Orgons.

²⁰ Etwa *Qi* oder *Chi* bei den Chinesen, *Ki* bei den Japanern, *Prana* bei den Indern.

schichten des Körpers, von denen jede von zwei Organen energetisch versorgt wird. Die innerste Energieschicht des Organismus heißt *Shao Yin*, sie wird von Herz und Niere gebildet und gespeist. Je mehr Energie sich im Shao Yin ansammelt, desto wacher und heller ist unser Bewusstsein, denn das Herz ist die Wohnstatt des *Shen*, was übersetzt Esprit, Geist oder Bewusstsein bedeutet. Die Niere ist der Sitz des *Zhen*. Zhen bedeutet Willenskraft, Kraft zum Überleben, sexuelle Lust und Vitalität.²¹

Ein physiologischer Zugang zur Aktivierung dieser essenziellen Nierenenergie findet über den Psoas, das ist ein Muskel, der beim richtigen Gehen aktiviert wird, statt. Leider ist dieser Muskel bei uns Zivilisationsmenschen häufig degeneriert (atrophiert). Die Beinbewegung beim Gehen wird stattdessen lediglich vom geraden Schenkelmuskel durchgeführt. Der Iliopsoas ist in seiner Funktion eng mit unserer Vitalität und Sexualität verbunden. Wenn wir vital und lebendig sind und ein befriedigendes Liebesleben haben, ist dieser Muskel voll und kräftig, aber auch weich und entspannt. Aktiviert werden kann der Iliopsoas durch den „Psoas-Gang“, das ist ein meditatives Gehen im Zeitlupentempo, bei dem man lernt, aus dem Bauch heraus zu gehen, dabei wird der Gang zunehmend natürlicher und anmutiger.²²

Im Yoga gibt es die Lehre von den Chakren, das sind sieben Energiezentren entlang der Wirbelsäule, von der Steißbeinspitze bis zum Scheitelpunkt des Kopfes. Die Chakren werden von Leuten, die sie sehen können, als verschiedenfarbig rotierende Energiewirbel beschrieben. Ihre Farben und die Schnelligkeit ihres Kreisens und Wirbelns werden als energetische Grundmuster angesehen für das, was wir als Gefühle und Gedanken, Impulse und Taten wahrnehmen. Die fünf Chakren entlang der Wirbelsäule stehen jeweils mit einem Nervengeflecht, wie zum Beispiel dem Solarplexus oder mit endokrinen Drüsen, etwa der Hypophyse und der Zirbeldrüse, in Verbindung. Jedem Chakra werden bestimmte physiologische, charakterliche Eigenschaften und Verhaltensweisen, Wahrnehmungsmöglichkeiten und Gefühle, sowie Gedanken und Impulse zugeordnet.²³

So kommt zum Beispiel dem unteren Chakra in der Nähe der Steißbeinspitze neben anderen Erdungspunkten, wie etwa dem Meridianpunkt „Niere 1“ oder „Yongquan“ an der Fußsohle, die Funktion zu, die energetische Verbindung zur Erde aufrecht zu erhalten. Wenn jemand eine gute Verbindung zur Erde hat, fühlt er/sie sich in seinem innersten Kern selbständig und autonom. Autonom sein bedeutet, dass man keinen Führer braucht, um sich im Leben zu orientieren, keinen Verein, der einem sagt, wo's lang geht. Autonom sein heißt auch, dass

²¹ Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 32; ausführlicher in: Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer, S. 51 ff.

²² Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 32 ff.

²³ Vgl. ders., S. 60 f.

man Wissen und Erfahrung von anderen aufnehmen, selektieren und assimilieren kann, ohne sich in seiner Identität bedroht zu fühlen.²⁴ Autonom sein bedeutet, sich von den heute sehr subtil und undurchschaubar gewordenen Formen der Macht abgrenzen zu können und seinen eigenen Weg zu finden.

Die Kraft und Muskulatur des Po ist in diesem Zusammenhang eine sehr bedeutsame. Ein Mensch mit einem kräftigen, wohlgeformten Po hat im Zusammenspiel mit den Beinmuskeln mit hoher Wahrscheinlichkeit auch eine gute Autonomie entwickelt.²⁵ Es handelt sich dabei meist um einen Menschen, der „seinen Mann bzw. seine Frau stehen kann“ ohne sich ständig auf andere stützen zu müssen.

4. Emotionale Balance als Beitrag zur Gesundheit und Wellness

In der TCM gibt es die Erklärung, dass positive Emotionen zur Heilung der Organe beitragen können: Die Lunge wird mit *yi* geheilt, oft mit „Rechtschaffenheit“ im Sinne von Integrität und Ehrenhaftigkeit übersetzt. *Yi* bedeutet, dass man sich und anderen eine Art psychischen Spielraum läßt, Spielraum zum Leben und Atmen. Die Nieren werden mit *zhi*, „Weisheit“, geheilt. *Zhi* bedeutet unter anderem klare Wahrnehmung und Selbsterkenntnis, ein wirksames Gegenmittel gegen irrationale Ängste. Der Zorn der Leber wird mit Freundlichkeit, *ren*, beschwichtigt. *Ren* wird definiert als die natürliche Empfindung, die sich aus Kameradschaft ergeben: Wohlwollen und Menschlichkeit. Die Erregbarkeit des Herzens, *li*, wird durch Frieden, Ruhe und Ordnung reduziert. *Li* meint nicht nur die entsprechenden Rituale, mit denen Frieden, Ruhe und Ordnung hergestellt werden kann, sondern auch den angemessenen Bewusstseinszustand dafür. In *Li* ist auch die „Ordnung“ enthalten, die die Voraussetzung für eine soziale Harmonie darstellt. Die Milz wird durch die Pflege von *xin* geheilt. *Xin* bedeutet u. a. Vertrauen, Treue und Ehrenhaftigkeit. Vertrauen ist Offenheit und Zuwendung, eine Empfindung, die auftritt, sobald man eine gemeinsame Basis mit einem anderen Menschen findet. Vertrauen ist auch eine Therapie für Grübeleien und (unangemessenes) Mitleid.²⁶

Emotionsbalance bedeutet also, einfache, „wesentliche“ (Lebens-)Prinzipien zu integrieren und zu pflegen, wie:

- *Integrität und Ehrenhaftigkeit*
- *Spielraum zum Leben und Atmen*

²⁴ Vgl. Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag, S. 60 ff.

²⁵ Vgl. ders., S. 60.

²⁶ Vgl. Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger, S. 385 ff.

- *Selbsterkenntnis und Weisheit*
- *Freundlichkeit und Wohlwollen*
- *Frieden und Ordnung*
- *Vertrauen und Offenheit*

Das erfordert zunächst Mut zum Selbst, d.h. einen authentischen Selbstbezug, die Wahrnehmung der eigenen Emotionen und Gefühle als Signale, die Fähigkeit, diese Botschaften zu entschlüsseln und das Entwickeln entsprechender Regulative, wobei auch dem Körper und seiner Konstitution eine wesentliche Funktion zukommt.

5. Schlussbemerkung

Gesundheit ist längst nicht nur die Abwesenheit von (wahrnehmbarer) Krankheit. Wir sind noch weit davon entfernt, alle Zusammenhänge über Gesundheit zu erkennen bzw. zu erklären, sollte das jemals möglich sein. Viel zu komplex ist das „System Mensch“ und das, was Gesundheit in ihrem Wesen beeinflusst. „Ganzheitliche Gesundheit“ bleibt nach wie vor eher eine Vision, die auf die Bemühungen hinweist, Gesundheit allumfassend zu bewirken und zu erhalten.

Viel zu eingeschränkt, zu verhärtet, bewertend und oft einander abwertend, stehen sich verschiedene Disziplinen, die sich mit „Gesundheit“ beschäftigen, einander gegenüber. Humanmedizin ist längst nicht immer human; sie ist weitestgehend vom Kommerz und von egoistischen Profit- und Machtinteressen einzelner Verbände durchdrungen.

Aber doch deuten die Zeichen der Zeit zunehmend in die richtige Richtung. Immer mehr Expertenkreise sind bereit, sich für andere Strömungen zu öffnen, Brücken zu schlagen, Verbindendes herauszuarbeiten und neuen, integrativen Sichtweisen Raum zu geben.

Der/die Einzelne ist aufgefordert, seinen/ihren eigenen Weg durch die Wirrnisse der „Disziplin Gesundheit“ zu suchen und zu gehen und sich nicht durch Engstirnigkeit und Besserwisserei davon abhalten zu lassen. Augenmaß, Intuition und Menschlichkeit sind immer noch Richtgrößen, an denen es sich zu orientieren lohnt.

„Tao“, das ist der Weg und der Sinn, aber auch das Nicht-Benennbare, das, was nicht erklärt, sondern nur erfahren werden kann. Das, was vom (Besser-)Wissen weg, hin zur (Lebens-)Weisheit, zur Harmonie mit sich selbst, mit anderen Menschen und der Natur führt ...

6. Literatur

- Ciampi, Luc: Die emotionalen Grundlagen des Denkens. Entwurf einer fraktalen Affektlogik; Vandenhoeck.
- Cohen, Kenneth (1999): Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung; Krüger.
- Cotman, C. W. (1987): The Neuro-Immune-Endocrine Connection; Raven Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1998): Flow. Das Geheimnis des Glücks; 6. Aufl., Klett-Cotta.
- Dießner, Klaus (1999): Praxiskurs Selbst-Coaching. Übungen für den Alltag; Junfermann.
- Döring-Seipel, E. (1996): Stimmung und Körperhaltung. Eine experimentelle Studie; Verlags-Union.
- Eckert, Achim (1998): Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer-Verlag.
- Eckert, Achim (2001): TAO-Training. Muskeln und Persönlichkeit entwickeln; Falken-Verlag.
- Geuter, Ulfried / Schrauth, Norbert: Emotionen und Emotionsabwehr als Körperprozess; in: Psychotherapie Forum, Springer-Verlag, Vol. 9, Nr. 1 / 2001, S. 4 - 19.
- Goleman, Daniel (1996): Emotionale Intelligenz; Hanser.
- Hüther, G. (1999): Der Traum vom stressfreien Leben; Spektrum der Wissenschaft, Dossier Stress, S. 6 - 11.
- Keleman, Stanley (1992): Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen; Kösel.
- Kurz, Ron / Pretera, Hector (1993): Botschaften des Körpers. Bodyreading: ein illustrierter Leitfaden; Kösel.
- Lowen, Alexander (1998): Bio-Energetik. Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper; Rowohlt.
- Marktl, Wolfgang: Kur & Wellness: Heilung und Entspannung; in: Kur & Wellness Guide 2000, S. 12 - 17.
- Merl, Harry (1998): Gesundheit und Krankheit aus systemischer Sicht; in: Brandl-Nebehay, A. / Rauscher-Gföhler, B. / Kleibel-Arbeithuber, J. (Hg.): Systemische Familientherapie. Grundlagen, Methoden und aktuelle Trends; Facultas.
- Merl, Mario: Das Gesundheitsbild; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift); Ausgabe 9, 2/2000, S. 4 - 5.
- Pert, Candace: The Wisdom of the Receptors; in: Advances, Bd. 3, Nr. 3/1986.
- Reich, Wilhelm (1987): Die Entdeckung des Orgons I. Die Funktion des Orgasmus, Frankfurt.
- Schauenstein, Konrad: Psychoneuroimmunologie. Der Dialog zwischen Gehirn und Immunsystem; in: Zellkern. Wegweiser zum Leben (Zeitschrift), Ausgabe 9, Nr. 4/2000, S. 6 - 8.
- Schulz, K. H. / Kugler, J. / Schedlowski, M. (1997): Psychoneuroimmunologie - ein interdisziplinäres Forschungsfeld; Hans Huber.
- Sternberg, E. M. / Gold, P. W. (1999): Psyche, Stress und Krankheitsabwehr; Spektrum der Wissenschaft, Dossier Stress, S. 32 - 39.
- Tietze, Henry G. (1987): Entschlüsselte Organsprache. Krankheit als Ausdruck der Seele; Knaur.
- Wimmer, Karl: Denken mit dem Körper - Wo steckt unsere Intelligenz?; in: www.wimmer-partner.at
- Wimmer, Karl: Die Kunst der Entspannung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Gesundes Alter(n) - eine Herausforderung; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm
- Wimmer, Karl: Grundlagen des Qi Gong; in: www.wimmer-partner.at/aktuell.htm

7. Autor

Mag. Karl Wimmer ist selbständiger Organisationsberater, Psychotherapeut, Trainer und Coach; Trainings- und Beratungsarbeit mit Schwerpunkten in den Bereichen Persönlichkeits-, Kommunikations- und Organisationsentwicklung.
Anschrift:

Mag. Karl Wimmer • Pillweinstr. 35 • A-4020 Linz

Tel & Fax 0732 / 667417 • Mobil 0676 / 3838201

Internet: www.wimmer-partner.at

e-Mail: karl@wimmer-partner.at