

Die Asymmetrie (Format wie Gestalt)

Die Formen der Natur erscheinen uns im goldenen Schnitt ästhetisch, bizarr und unbeweglich. Verknüpft mit dem Lebendigen wirken sie jedoch bewegt und asymmetrisch. Im dialektischen Prozess entsteht der „ewige Fluss“ des Lebens. Wir können in Gedanken „sündigen“. Mit ihnen beginnt eine Handlung („Karma“), wenn mit Absicht oder „fahrlässig“ eine Verbindung der funktionellen Ich-Struktur mit Informationen aus dem Gedächtnispool herbeigeführt wird. Ihre Manifestation zum Beispiel im gesprochenen Wort, der Mimik, Gestik und in der Körperhaltung haben unbewusste Vorläufer in den Kognitionen (Wahrnehmung und deren Bewertung), den Affekten und Emotionen. Verantwortliches Handeln entsteht, wenn mit der Konzentration auf den Moment der „freie Wille“ zum Ausdruck gebracht wird. „Unachtsam“ begleitet das Motiv eine asymmetrische „Verspannung“, deren Intensität vom Affekt bestimmt wird. **Je früher im Leben die Struktur gestört wird, desto existenzieller ist die Körperantwort in Asymmetrie und hormoneller Stressreaktion, wenn es eine spätere Lebensaufgabe verlangt.** Für das Schreikind mit schiefem Kopf und C-Bogen der Wirbelsäule nach traumatischer Geburt, Trauma der Mutter in der Schwangerschaft oder Mangelversorgung ist es Lebenserfahrung. Sie wird auch später regressiv resomatisieren, also im Konflikt, affektbelastet und emotional berührt nicht ausgehaltener innerer Impulse asymmetrisch u.a. am Körper ausdrücken. „Ich habe immer alles nur links“, so sagt dann der Patient. Angeborene Gehirnschäden führen zur extremen Formen asymmetrischen Wachstums. Skoliose der Wirbelsäule und Kontrakturen der Gelenke folgen auch hier der Seitendominanz mit hoher Aktivität der Stressorgane. Die affektiv gespeicherte Kopplung zur Körperstruktur erlaubt die Affektregulation u.a. über eine Physiotherapie, was die Regulation von Autoimmun- und Stoffwechselerkrankungen wie beim „Trauma“ einschließen kann. Die frühe Asymmetrie des Säuglings führt später oft nur zur leichten Skoliose, Kiefer- und Gesichtsasymmetrie. Dramatisch ist die fulminant ausbrechende adoleszente Asymmetrie, weil sie zu einer erheblichen Verformung der Wirbelsäule führt. In jedem Fall einer Behinderung besteht eine affektive Kopplung zentraler Projektion zum strukturell veränderten Organ mit einer Stressregulation, die im Konflikt regressiv resomatiert, mithin das existenzielle frühe Niveau erreichen kann. Alle Erkrankungen, die Struktur (Format und Gestalt) verändern und asymmetrisch körperlich ausdrücken gehören dazu. Beispiele sind Folgen nach Hirnschlag mit spastischer Lähmung, viele Operations- und Behandlungsfolgen (Unfall, bösartige Erkrankungen).

Das Herzmuster (mehr Gestalt)

Das Herz wird von allem getroffen, was „zu Herzen“ geht. Es rutscht in „die Hose“, „klopft stark“ oder „setzt sogar aus“. Die Blutgefäße, der Hirnstamm, die Lunge, die obere Brustwirbelsäule und der Oberbauch haben über das vegetative Nervensystem Beziehungen zu allen Herzfunktionen. Herzfrequenz, Blutdruck und die Durchblutung werden komplex im Verbund geregelt. Die „Mutterenergie“ des Herzens im Yin-Kreislauf der TCM* kommt von der „Leber“. Geschwächte Mutter, geschwächtes Herz! Das „energetische Kind“ ist der Oberbauch. Ein schwaches Kind (klinisch Blähung) bedrückt das Herz. Eine besondere energetische Verbindung besteht zur „Nierenfunktion“, was Beinödeme bei Herzschwäche zeigen. Der Herzalarm des Musters kann emotional, affektiv, auch erinnert durch Ärger, Kummer und übergroße Freude ausgelöst werden. Die koronare Herzerkrankung, Stent, Bypass OP und Reanimationserfahrung sind zugleich Format und Gestalt ggf. als Traumaerfahrung. Klinisch werden ein angespannter Schultergürtel und Brustwirbelsäule links mehr als rechts ggf. mit Stauung im Arm angetroffen. Diagonal kombinieren **Schulteranspannung links und der rechten Hüfte** mit pseudoradikulärer Beinspannung rechts. Zeitgleich können Reizung im Oberbauch („Leber“), Traumafolge (Dissoziation, frühe Asymmetrie) und Stoffwechselstörungen (Reizdarm, Schilddrüse, Nebenniere) eintreten. Es überlagern Halbseitenschwäche (Hirnstamm, Dissoziation) und Beinspastik (Kompression Rückenmark durch Kyphose BWS/LWS Übergang). Patienten klagen dann oft über Schulter- und/ oder Hals- und Lendensteife mit Muskelschmerz, Hüftschmerzen oder Taubheit im Arm u.a.. Wer würde schon bei diesen Symptomen an das Herz und den schwelenden Ärger mit den Verwandten um eine Erbschaft denken? Der Patient in der Regel nicht, weil er ja „Recht hat“ und der Arzt? Materielle und geistige Herzfunktionen trennt nur die jeweilige Sicht, nicht das Lebendige! Die organische Dominanz als koronare Herzkrankheit ist gefährlich. Konversion ins Herz als unbewusste Konfliktverlagerung oder Traumafolge kann ebenso zerstörend wirken („gebrochenes Herz“). Angst (Wovor? Vor allem!) hemmt charakteristisch auch die Oberbauchfunktion. Eine bewusste tiefe Atmung in den Bauch, kaltes Tuch auf die Brust und liebevolle Zuwendung lösen die Anspannung unmittelbar auf. Auch mitfühlende Worte wie ein Gebet, Hand auflegen oder die Akupunktur sind geeignete Mittel. Sie kühlen die Herzhitze, führen zur Entspannung im Brustkorb, im Bauch und der Wirbelsäule, ruhiger Atmung und motivieren zu übenden Verfahren wie Yoga, Feldenkrais oder autogenem Training.

*TCM traditionelle chinesische Medizin

Die psychologische Körperanalyse

nach Dr. med. Reinhard Fabisiak (www.fabisiak.de)

Der materielle Körper ist in jedem Moment unmittelbar komplex mit dem „Geist“ vernetzt. Gedanken und Handlungen aus dem Sinneseindruck im „Jetzt“ unterliegen dem Wissen der Generationen, schicksalhaften Erfahrungen und der Körperkonstitution. Als Einheit charakterisieren sie das geistige und körperliche Individuum, dessen materielle Substanz, geistige Struktur und Funktionen. Das „**Format (F)**“ umfasst den Bewegungsapparat, Gehirn, Nerven, Organe und den (**Energie**)Stoffwechsel. Die „**Gestalt(G)**“ bildet alle psychischen Funktionen wie Sinne, Gedächtnis, Emotionen, Affekte, die für gegenwärtige Lebensaufgaben erforderlich sind. Mit einer speziellen Akupunkturdiagnostik ist der Zeitraum vormals genutzten Formats aufgrund z.B. eines Traumas (auch einmalig, sequentiell, früh und vorsprachlich, transgenerational) im Gegenwartsbezug grob einzuschätzen. Die Beobachtung zeigt, dass früheres Format, Affekt und zugehörige Erfahrung verbunden gespeichert werden, über das aktuelle Format also der damalige Affekt erkannt werden kann. Gestalt und Format zusammen bilden die **Struktur**. Die Analyse nutzt die komplexe Vernetzung körperlicher und psychischer Funktionen, um die gemeinsame **Struktur (G+F)** zu erfassen. Sie bedient sich einfacher Muster, die mit erstaunlich geringem Unterschied für den Neugeborenen ebenso wie für den Senior* gelten. Qualität, Quantität und das Verhältnis von Gestalt und Format -ihre **dynamische Struktur**- lassen ziemlich gut auf die Schwere einer Erkrankung schließen. Die psychologische Körperanalyse ist ein universell einsetzbares Tool. Mit dem schnellen Überblick kann der Anwender über die Grenzen seines Fachgebietes hinaus Diagnostik, Therapie und Kommunikation mit allen medizinischen Fachgebieten abstimmen.

Nimm Dir Zeit für die Analyse! Augenhöhe, Interesse, Mitgefühl und Profession wollen erst werden. Der Patient bleibt dabei verantwortlich Handelnder für alle Dimensionen seines Daseins.

Therapie/Selbsthilfe:

Format:

Ernährung: (z.B. „Rheuma und Reizdarm“ Marleen Oonk-Fabisiak und Dr. Reinhard Fabisiak), www.fabisiak.de Flyer Ernährung
Training: Krafttraining von Oberschenkel, Gesäß und Rumpf 2x 1,5 h/Wo
Ausdauer (Wandern mit Stöcken, auch Barfußschuh gehen, Fahrrad)
täglich > 30 Minuten

Gestalt: Psychotherapie, Selbsthilfegruppe (auch spirituell),
Meditation („Meditation als Selbsterfahrung“ Dr.med. Reinhard Fabisiak)
Der Yoga verbindet Gestalt und Format.
(Einstieg zum Beispiel im Yogakurs als Präventionsleistung)

*Unterschiede im Stoffwechsel

Das Lebermuster (mehr Format)

Der Oberbauch ist eine "Wetterecke". Tastbefund, Zungeninspektion (Stauung, Zahneindrücke, Belag) sowie die Verschieblichkeit der Rückenhaut in der Headzone der Oberbauchorgane sind einfache klinische Zeichen. **Müdigkeit ist der "Schmerz der Leber"**. Aufwachen in der Leberzeit von 1-3 Uhr nachts und kribbelnde Beine, eingeschlafene Arme, gestaute, schmerzende Finger und Mittelfüße vor allem weisen auf diesen Funktionskreis. **Die häufigste Ursache innerer Erkrankungen sind emotionale Belastungen!** Zur "Leber" gehören u.a. Ärger, Wut und Zorn, aber auch Kummer und Trauer und deshalb die jeweiligen sozialen Beziehungen und deren "Projektionen". So kann uns der Hausmeister "mit den Augen" z.B. unserer Mutter ansehen und durch Mimik, Gestik, Geruch, Wortwahl, vor allem aber Kränkung, in uns Zorn und Ärger wecken. Sofort stellt der Oberbauch "auf Krieg", spannt an, die Atemtiefe wird geringer, das Herz schneller und das Blut steigt zum Kopf („rote Augen des Ärgers“). Mit Achtsamkeit und tiefer Atmung vergeht die negative Emotion und Erregung nach 20-30 Sekunden, ohne sie bleibt sie wirksam! Der folgende vermehrte Gallenrückfluss zum Magen greift ihn "quer an", er produziert mehr Säure und entzündet „gereizt“. Die Spannung im Oberbauch fixiert den Brust-Lendenübergang der Wirbelsäule, was Beinspannungen bis zur „Spastik“ bewirken kann. Zusammen mit einer asymmetrischen Anspannung („Herz“) führt das Drehmoment in der unteren Wirbelsäule zur Scherung der Bandscheiben, Drehstörung der Hüftgelenke und Krampf der Beinmuskulatur oft mit „Wasser-einlagerung“ (Ödem) im (re>li) Bein. Die auch auf den Oberbauch hinweisenden Schulterschmerzen werden als „Syndrom“ oft lokal gedeutet. Chronischer Ärger/Kummer u.a. führt zu Bandscheibenschäden durch Scherung und "asymmetrisches" Drehmoment, Einsteifung, rheumatische Reizung der Brustwirbelsäule vor allem mit ihren Wirkungen auf die Hals- und Lendenwirbelsäule, Muskel-Sehnenschmerzen wie Tennisellenbogen, Karpaltunnelsyndrom ("Stauung") und oft "sauertöpfischen" Stimmung und aggressiven Handlungsimpulsen.



Die Kibler-Falte:
"Speckrolle" auf beiden Seiten der Wirbelsäule vorsichtig drehen - ist ein klinisches Zeichen von der Wiege bis zur Bahre!

Das Traumamuster (Gestalt wie Format)

Traumen sind Ereignisse, die durch körperliche oder seelische Gewalt in einem Zustand der Wehrlosigkeit auf einen Menschen einwirken. Je nach Ausgangslage und Umgang kann es für den Organismus notwendig werden, die unvermittelt hereingebrochenen Empfindungen unabhängig vom erinnerbaren Ablauf „abgespalten“ („Dissoziation“) zu speichern. Gewalterfahrung an sich führt zur Stressreaktion im asymmetrischen Muster einer relativen Halbseitenschwäche und typischen vegetativen Regulationen wie Ausschüttung von Stresshormonen, Blutdruckanstieg, flacher und schneller Atmung sowie verminderter Verdauung. Ist die unmittelbare Einwirkung vorbei und sind die strukturellen Schäden mit oder ohne Dauerschaden "vernarbt", wird oft die normale Funktion wieder erreicht. Mit der Erinnerung können aber immer wieder Stressreaktionen wie im Trauma ausgelöst werden. Ohne Verarbeitung des Traumas als vorübergehendes und vergangenes Ereignis („Trauer“) kann die Stressreaktion generalisieren: Sie wird nicht nur im konkreten Kontakt mit einer Problemperson ausgelöst, sondern auch zum Beispiel unbewusst durch den aktuellen Lebenspartner, der ohne böse Absicht z.B. in Wortwahl, Stimmung, Geruch oder Haltung scheinbar wie der Peiniger wirkt. Epigenetisch kodiert im Mutterleib (Schicksal, transgenerational), Trauma- geburt und Mangelversorgung (frühe Störung, vorsprachlich), entstehen „Asymmetriemuster“ körperlich ausgedrückter Dissoziation, Störungen des Gedeihens („Stoffwechsel“) und der Bindungen an Menschen, später der sozialen Gruppe. Ein früher existenzieller Konflikt, der Überleben hilft, hinterlässt Hochsensibilität und zeitlebens notwendige Abwehrbereitschaft, auch im Immunsystem (früh Neurodermitis, später Asthma, Darmentzündung, Rheuma, Hashimoto und Konzentrationsstörungen, auch des Erwachsenen, Demenz?) Weitere Symptome treten im systemischen Bezug und den Lebenserfahrungen als Störungen der Affektregulation, als vegetative Dysregulation (z.B. Migräne) und Angst ein. Nach Verkehrsunfällen geht das „Schleudertrauma“ oft mit einer asymmetrischen Anspannung und („Blockierung“) der oberen Halswirbelsäule, Symptomen des Hirnstamms wie Schwindel und Blutdruckschwankungen, Muskelverspannungen und eingeschränkter Orientierung einher. Je später nach einem scheinbar „kleinen“ Trauma die spontane Heilung eintritt, desto mehr müssen Disposition und Vorgeschichte untersucht und in der Therapie berücksichtigt werden. Traumatische Erfahrungen wirken immer destruktiv! Manchmal macht erst die körperliche Zerstörung auf traumatische Erfahrungen aufmerksam. Chronische Schmerzen somatoformer Störung sind oft Traumafolge.

Rheumatische Erkrankung, Darm, Schilddrüse und Haut (mehr Format)

Innere Organe und Wirbelsäule sind neural vernetzt. Besteht eine andauernde Spannung im Oberbauch durch Angst und Stress (Dysfunkt. N.vagus!), tritt neben der Magenentzündung auch ein Gewebeschaden im Brust-Lendenübergang der Wirbelsäule ein. Schmerzen werden allerdings häufiger in den typischen Bandscheibenetagen der unteren Lenden- und Halswirbelsäule empfunden und behandelt. Negative Emotionen, Stress, Belastungen (Zähne, Umwelt), Nikotin, eine Ernährung mit viel tierischem Fett, Zucker u. Weissmehl "kränken" die Bauchorgane, vermindern die Vielfalt der Darmbakterien, führen zur chronischen Darmwandentzündung mit geringerer Verdauungsleistung und Intoleranzen (Lactose..). Empfindlich sind Menschen mit einem trockenen Ekzem über den Streckseiten der Ellenbogen- und Kniegelenke und sollten nur wenig Zucker und verbackbare Getreide essen. Eine rheumatische Entzündung mit Einsteifung, Knochen- und Bandscheibenschäden wie bei „Karies“ weist immer auf eine chronische Fehlfunktion der Bauch- und Stressorgane. Oft werden sie von Schwindel und Kopfschmerzen begleitet. Die Schilddrüse ist "Stressorgan" und ein wichtiger „Motor“ der Verdauungsleistung. Halten nach einer traumatischen Erfahrung emotionale Störungen an, dann erschöpft der Körper. Ein relativer Cortisolmangel führt zu Entzündungen, u.a. der Fingergelenke wie auch der Schilddrüse ("Hashimoto"). Ein aufgeblähtes Abdomen als Zeichen reduzierter Verdauungsleistung, schmerzhafte Kiblerfalte und Rücken-Beinschmerz mit einer "spastischen" Reflexbetonung und erschöpfbarem Pseudoklonus sind weitere klinische Zeichen. In der Ohrakupunkturdiagnostik werden der Hirnstamm und die obere Halswirbelsäule wie bei einer leichten Gehirnentzündung als aktive "Störherde" gefunden. Störungen der Konzentration und Unruhe sind die Folge. Dazu gehören auch Stauungen der Beine, Mittelfußschmerz, "Einschlafen" der Arme, Karpaltunnelsyndrom, "dicke" Finger, Muskelkrämpfe, Schlafstörungen (Leberzeit!), Depression und chronische Schmerzen wie bei „Fibromyalgie“. Je nach Konstitution und Ausprägung angeborener Defekte (z.B. Fettstoffwechsel, Diabetes) tritt eine spangenbildende Verknöcherung ("Syndesmophyten") vor allem in der Brustwirbelsäule (Herz!) als axiale Spondylarthritis schmerzhaft ein. Kombiniert mit traumatischer Modifikation des Formats und der Gestalt (=Struktur) entsteht die Leitsymptomatik des Morbus Bechterew als „Mutter“ darmassoziiertes Entzündung der Wirbelsäule: „Einfrieren“, Herz- und Lebermuster, Reizdarmsymptome, nächtlicher Rückenschmerz, der morgens aus dem Bett treibt und anhält. Klinisch vergleichbar kombinieren Angststörung, Reizdarm u. Schilddrüsendysfunktion als komplexe Störungen von Format und Gestalt, bei früher Störung oft mit einer charakteristischen Kieferasymmetrie.