

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. Christen 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 jedoch eine asymmetrische „Verspannung“, deren Intensität vom Affekt bestimmt wird - **je früher im Leben erfahren, desto existenzieller und destruktiver wird er**. Kehrt Ruhe ein, ist alles wieder „im Lot“. Wenn nicht, bleibt die asymmetrische Spannung dynamisch wirksam und kostet sehr viel Energie. Es ist beim „Schreikind - Kiss-Syndrom“ nach traumatischer Geburt nicht anders als durch Missbrauch, Unfall oder Stressbelastung.

Zen sagt: „Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich sitze, dann sitze ich.“ In der äußeren Welt ist aber Multitasking, also alles zusammen, hier, jetzt und gleich und dazu höher, schneller und weiter angesagt. Dann hat der „Autopilot“ in uns alle Hände voll zu tun, um die „Maschine auf Kurs“ zu halten und wieder aufzutanken. Gelingen keine Pausen mehr, „brennt der Körper aus“. Er wehrt sich verzweifelt und drückt Angst hauptsächlich im Schultergürtel und Nacken aus. Dabei kann der unruhige Geist weiter unablässig nach äußeren Reizen suchen. Ihm helfen die Medien, der Konsum, der Event, die Wachstumsillusion. Sie führen - wie in der Walpurgisnacht Gothes Faust - zur psychovegetativen Entkopplung mit Hilfe von Alkohol, Drogen, Gewalt und Missbrauch. Ihnen folgen Erschöpfung, Depression und chronische Schmerzen des unverständenen, einsamen Körpers.

Der Segen der asymmetrischen Dynamik des Lebens wird so gleichsam zum Fluch der Neuzeit.

Die „somatoforme“ Störung von „Schmerzpatienten“ ist eine inadäquate („dissoziative“) Kopplung der anatomischen Strukturen und ihrer Funktionen mit Empfindungen wie Schmerzen, Ärger, Antriebslosigkeit und Selbstwertmangel. Im klinischen Ausdruck sind dann alle aufgeführten Muster im Verlauf einer Krankheitskarriere anzutreffen.

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 als Traumaerfahrung. Klinisch werden ein angespannter Schultergürtel und Brustwirbelsäule links mehr als rechts ggf. mit Stauung im Arm angetroffen. Diagonal kombinieren **Schulteranspannung links und rechte Hüfte** mit einer pseudoradikulären Beinspannung. 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 der unteren Brustwirbelsäule). Patienten klagen 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

Psychologische Körperanalyse (PKA)

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

Der materielle Körper ist in jedem Moment unmittelbar komplex und variabel mit dem „Geist“ vernetzt. Gedanken und Handlungen aus dem Sinneseindruck 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. Sein materielles „**Format (F)**“ umfasst u.a. den Bewegungsapparat, Gehirn, Nerven, Organe und den (Stress-) Stoffwechsel. Die immaterielle „**Gestalt(G)**“ enthält alle psychischen Funktionen wie Sinne, Gedächtnis, Emotionen, Affekte, die für gegenwärtigen Lebensaufgaben erforderlich sind. Mit einer Diagnostik ist der Zeitraum vormals genutzten Formats aufgrund z.B. eines Traumas (auch einmalig, sequentiell, frühkindlich, vorsprachlich, und transgenerational) im Gegenwartsbezug grob einzuschätzen, denn früheres Format und Gestalt werden mit ihrer damaligen Erfahrung verknüpft gespeichert. Die **PKA** nutzt die komplexe Vernetzung körperlicher und psychischer Funktionen, mit denen vom Format auf die Gestalt und umgekehrt geschlossen werden kann. Sie bedient sich einfacher klinischer Muster, die mit erstaunlich geringer Abweichung für den Neugeborenen ebenso gelten wie für den Greis. Qualität, Quantität und das Verhältnis von Gestalt und Format bestimmen Art und Schwere einer Erkrankung. Die psychologische Körperanalyse ist ein universell einsetzbares Tool. Der Anwender erhält einen schnellen Überblick und kann über die Grenzen seines Fachgebietes hinaus Diagnostik, Therapie und Kommunikation mit allen medizinischen Fachgebieten abstimmen. Die Körperanalyse setzt gegenüber dem Patienten/Klienten Augenhöhe, Interesse und Mitgefühl ebenso wie Achtsamkeit und Profession voraus. Der Patient bleibt dabei stets in voller Verantwortung Handelnder für alle Dimensionen seines Daseins.

Literatur und Website

Rheuma und Reizdarm. Die 6er Regel.

Marleen Oonk-Fabisiak und Dr.med. Reinhard Fabisiak. BOD 2013

Meditation als Selbsterfahrung.

Dr.med. Reinhard Fabisiak. TAO 2015

Die Psychologische Körperanalyse (PKA). Wie Herkunft, Schicksal und Trauma die menschliche Struktur verändern. ML-Verlag 2022

Website: www.fabisiak.de

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 und gestaute Finger und Füße rechts 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 nach 20-30 Sekunden, ohne sie bleibt sie wirksam! Der folgende vermehrte Gallerückfluss zum Magen greift ihn "quer an", er produziert mehr Säure und entzündet. 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 Wassereinlagerung 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. Eine labile Rechts-Links-Koordination, asymmetrische Kieferbewegung, Skoliose (früh mässig, adoleszent massiv), Autoimmunerkrankung (früh Neurodermitis, später Asthma, Darmentzündung, Hashimoto), Angst, Aggression, Konzentration (später vielleicht "ADHS") sind oft klinische Zeichen. Sie treten im systemischen Bezug zur Lebensumgebung und den Lebenserfahrungen als Störungen der Affektregulation, vegetativ Dysregulation (z.B. Migraine) 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 länger nach einem scheinbar kleinen Trauma keine 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 z.B. eine andauernde Spannung im Oberbauch durch Angst u. Stress (Nikotin!), tritt oft neben der Magenschleimhautentzündung ein Gewebeschaden im Brust-Lendenübergang der der Wirbelsäule ein. Schmerzen werden allerdings häufiger in den typischen Bandscheibenentagen der unteren Lenden- und Halswirbelsäule empfunden und behandelt. Negative Emotionen, Stress, Belastungen (Zähne), Nikotin, eine Ernährung mit viel tierischem Fett, Zucker u. Weissmehl "kränken" die Bauchorgane, vermindern die Vielfalt der Darm-Bakterien, führen zur chronischen Darmwandentzündung mit geringerer Verdauungsleistung und Intoleranzen (Lactose, Gluten, Histamin). 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 (auch Covid-19) 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-Bein-schmerz 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 der „Fibromyalgie“. Je nach Konstitution und Ausprägung angeborener Störung (Fettstoffwechsel, Diabetes) tritt eine spangenbildende Verknöcherung ("Syndesmophyten") vor allem in der Brustwirbelsäule (Herz!) als „darmassozierte“ Spondylarthropathie (Spondylarthritis) schmerzhaft ein. Oft finden die komplexen Beziehungen der Psychosomatik von Gehirn, Oberbauchorganen, Gelenken und Wirbelsäule kaum Beachtung. In den Emotionen werden Angst (Herz), Ärger, Zorn und Wut, aber auch Kummer und Trauer („Leber“) sowie eine Störung der Konzentration („Lateralität“) angetroffen. Die Kieferfunktion ist asymmetrisch wie beim Traumamuster/Asymmetrie (Bruxismus = Zähneknirschen).