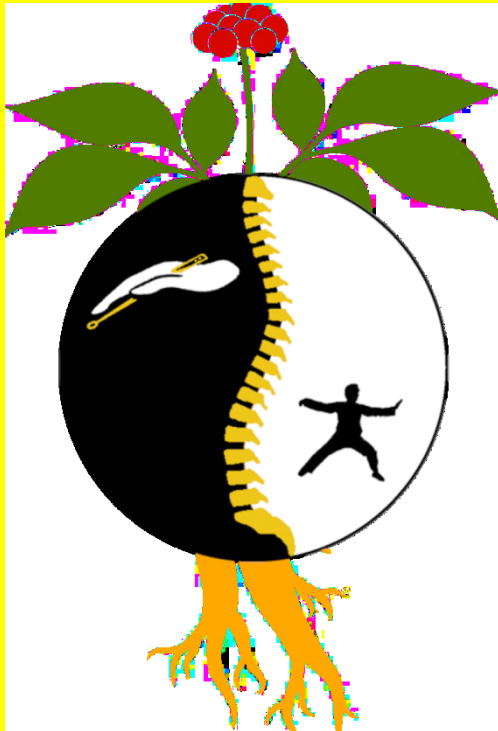


Heilpraktiker Andreas Schmidt Eppingen-Richen

PSYCHOSOMATIK

aus Sicht der CHINESISCHEN MEDIZIN

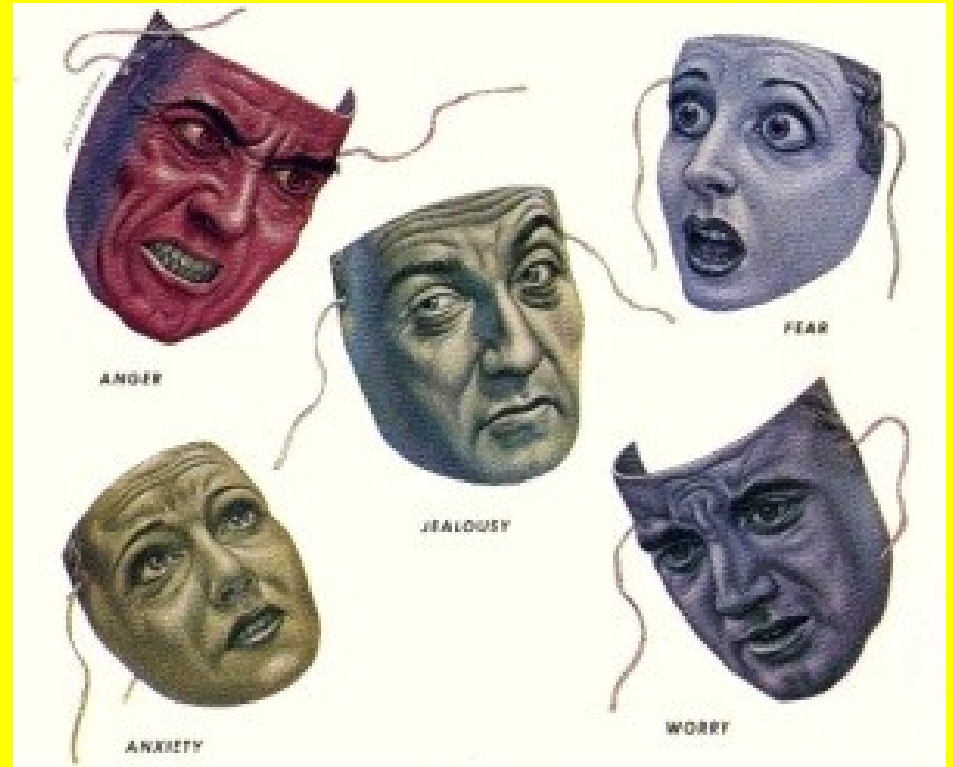


Hier finden Sie den Vortrag als PDF: www.heilpraxis-schmidt.eu/medien/

Körper & Seele

In der TCM sind Körper und Seele eine Einheit, verbunden durch die Lebensenergie Qi.

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Körperfunktionen
- und umgedreht!



PSYCHOSOMATIK

- **Körper und Geist / Psyche spiegeln einander, bilden eine Einheit**
 - **Gesundheit: Harmonisch, im Gleichgewicht, authentisch, anpassungsfähig, bewusst**
 - **Krankheiten sind Veränderungs- / Wachstumsimpulse**
 - **HEILUNG ist nicht Reparatur sondern INTEGRATION und ENTWICKLUNG**
 - **Heilung – heil- heilig**
 - **Symptome = Die Seele spricht zu uns durch den Körper**
 - **„QI“ als Bindeglied zwischen Körper und Geist**
 - **Yin / Yang, 5-Elemente-Lehre**
- **Woran hindert / wozu zwingt mich die Krankheit?**
 - **Symbolik der Körperteile / Symptome**

Yin und Yang - Die Monade

YANG

Funktion,
Aktivität,
Ausdruck,
Denken,
Licht,
Bewusstsein

Yang+
Yin-
Feuer
Qi+



YIN

Substanz,
Ruhe,
Wahrnehmung,
Fühlen
Dunkel,
Unbewusstes

Yin+
Yang-
Stagnation
Qi-

Beide Energiequalitäten sind gleich wichtig und gleich wertig. Sie befinden sich beim Gesunden in einem harmonisch-dynamischen Fließgleichgewicht!

In der Mitte sein

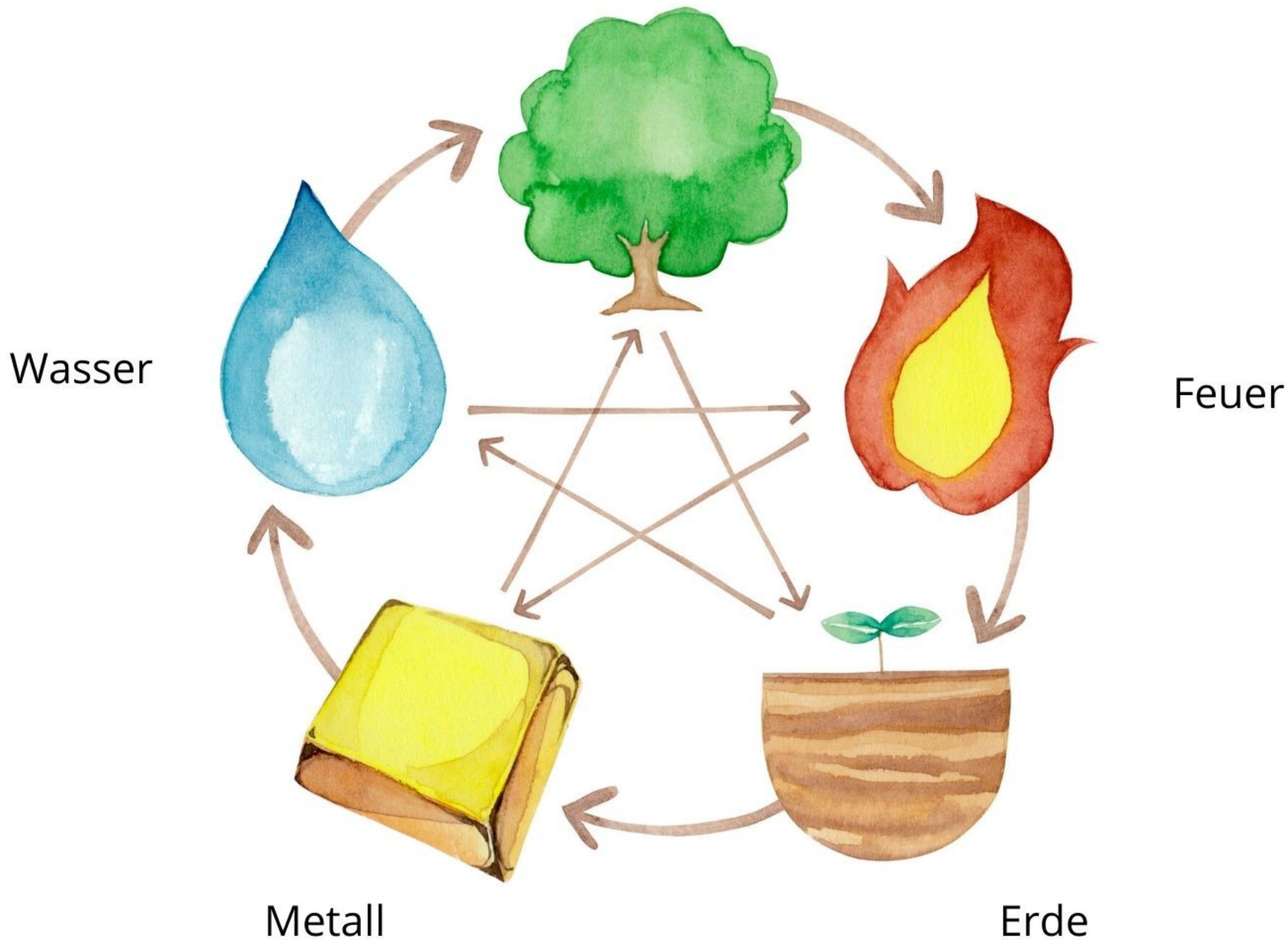
Der gesunde Mensch ist in seiner Mitte zentriert.
Diese Mitte liegt im Unterbauch und heißt **unteres Dantian** (japan. **Hara**).

In Entspannung atmen wir natürlicherweise ins Dantian.
Es gibt uns Stabilität, körperlich und emotional.
So bleiben wir immer im Gleichgewicht.

Es ist auch unser Körperschwerpunkt.

Das Dantian ist außerdem ein „Kessel“, in dem sich emotionale Energien verwandeln / transformieren können.

Und es ist ein Energiespeicher.



chinesische Psychosomatik

5 Elemente

Element	HOLZ	FEUER	ERDE	METAL	WASSER
Emotion	Wut, Ärger	Ungeduld, Härte	Sorge	Trauer	Angst Sexualität
Tugend	Sanftheit, Freundlichkeit	Liebe, Freude, Glück	Mitgefühl, Vertrauen	Zuversicht, Rechtschaffenheit, Loslassen	innere Ruhe, Frieden, Sexualität als Ausdruck von Liebe (Herz + Niere)
Spirit	HUN Wanderseele Vision, Traum	SHEN Bewusstsein Spirit	YI Intention	PO Körperseele Intuition	ZHI Willenskraft
Yin-Organ	Leber	Herz, Kreislauf	Milz, Pankreas	Lunge	Niere
Yang-Organ	Gallenblase	Dünndarm, 3 Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Gewebe	Muskeln, Sehnen, periphere Nerven	Blutgefäße	Bindegewebe, Lymphgefäße	Haut	Knochen, Gelenke

HOLZ

Emotion: Wut, Ärger

Tugend: Sanftheit, Freundlichkeit

Spirit HUN: Unsterbliche Wanderseele, Vision, Traum, Unbewusstes

Leber YIN: Vision, Klarheit, Planung, Traum, Phantasie

YANG: Entscheidung, Umsetzung, Abgrenzung, Fluss

Gallenblase: Entscheidung, Wut-Ausdruck

Muskeln, Sehnen, periphere Nerven

Yin+: Dauernd ärgerlich, Autoaggression

Yang-: Setzt Pläne nicht um, keine Abgrenzung, keine Wut

Stagnation: Ärger ohne Ausdruck, kann evtl. durch Intertransformation zu heftigem aggressivem Ausbruch führen (Manie, bipolare Störung) > danach Qi-

Qi-: Reizbar, hilflos wütend, ungezielt / uneffektiv, verzweifelt, zitternd, energielos

Yang+: Explosive Wut, Gewalt, reizbar, Streitsucht

Yin-: Schnell wütend, reizbar, plant unklar

Feuer: Streitsucht, wütend, reizbar, unkontrolliert, Gewalt, planlos

Qi+: Heftiger Wutausbruch

FEUER

Emotion: Ungeduld, Härte, Hass

Tugend: Liebe, Freude, Glück

Spirit SHEN: Bewusstsein, Spirit

Herz: YIN: Gedächtnis, Geduld, Schweigen, Schlaf, Liebe, Freude, Glück, Sinn

YANG: Denken, Reden, Konzentration, Verliebtsein / Begeisterung, Lachen, Entschluss, Ungeduld

Dünndarm: Denken, verstehen, Ideen aufnehmen und verdauen, entscheiden

Kreislauf / Pericard: Großzügigkeit, Liebe, Wärme, Annehmen von Kritik, Sexualität

3-facher Erwärmer: Koordination, Integration (Psyche-Körper, Theorie-Praxis, Denken-Fühlen)

Blutgefäße

Yin+: Dumpf, denkt langsam, schläfrig, gutes Gedächtnis

Yang-: Lacht, denkt und spricht wenig **Dü.**: Kann nicht unter- / entscheiden / Prioritäten setzen / Denken und Fühlen auseinanderhalten **3E.**: Disharmonisch, unintegriert **KS:** Abgekapselt, zurückgezogen

Stagnation: Freudlos, dumpf, unklar, müde

Qi-: Wechselhaft, beeinflussbar, ängstlich, unruhig

Yang+: Unruhig, geschwätzig, lacht viel, denkt viel, Einschlafstörung **Dü.**: Wertung, Schwarz-weiß-Denken, Denken und Fühlen getrennt, Arbeit-Privat-Gegensatz

Yin-: Redet ohne Inhalt, wenig Selbstvertrauen, lacht viel, Gedächtnis schwach, Durchschlafstörung **KS:** braucht das Gefühl geliebt / gebraucht zu werden , um kommunizieren zu können

Feuer: Überbegeistert, wechselhaft, hektisch, Redet ohne Inhalt, lacht viel, Gedächtnis schwach

Qi+: Konfus, verrückt

ERDE

Emotion: Sorge

Tugend: Mitgefühl, Vertrauen

Spirit Yi: Intention

Milz, Pankreas YIN: Stabilität, Charakter, Selbstwertgefühl, (Selbst-) Vertrauen, Fürsorge, Mitgefühl, Ernährung, Besitz

YANG: Absicht, Planung, Konzentration

Magen: Planung, Sorge

Bindegewebe, Lymphgefäße, Ernährung

Yin+: Überfürsorglich, Helfer-Syndrom, Starre Gewohnheiten, Frust-Essen

Yang-: Starrheit, Abhängigkeit / Sucht, setzt Bedürfnisse nicht durch

Stagnation: Grübeln, wenig Selbstwertgefühl, Schuldgefühl, Frust-Essen

Qi-: Instabil, ißt zu wenig

Yang+: Stress, Ehrgeiz, haben wollen, Akute Sorge **Ma.:** Sorge, berechnend, lieblos

Yin-: Wenig Mitgefühl, kein Vertrauen, Leeregefühl, unkontrolliertes haben wollen, ißt zu wenig

Feuer: Egoismus, heftige Begierde

Qi+: Akute Sorge

METAL

Emotion: Trauer

Tugend: Zuversicht, Rechtschaffenheit, Loslassen

Spirit PO: Körperseele, Intuition, Instinkt

Lunge: YIN: Trauer, Entspannung, Raum, haben, entspannen, Akzeptanz

YANG: Ausdruck, Schutz, Abgrenzung / Ausscheidung / Trennung

Dickdarm: Loslassen

Haut: Kontakt, Schutz

Yin+: Grenzüberschreitend, dominant

Yang-: Festhalten (Partner, Vergangenheit, Trauer), weint nicht

Stagnation: Depression, dauer-traurig, weint nicht, Gefühlsstau, wenig

Selbsterhaltungstrieb

Qi-: Weint aus Schwäche

Yang+: Abenteuersucht, wechselt oft (Job, Partner, Wohnung), untreu, launisch, impulsiv, heftiger Gefühlsdruck

Yin-: Fühlt trauer nicht oder dauer-traurig, empfindet andere als Eindringlinge

Feuer: heftiger Gefühlsdruck, Übertreibung, wenig innere Wahrnehmung, Hysterie

Qi+: Akute Trauer

WASSER

Emotion: Angst, sexuelle Lust

Tugend: Ruhe, Frieden, Sexualität als Ausdruck von Liebe (Herz + Niere)

Spirit ZHI: Willenskraft

Niere: YIN: Friede, Ruhe, Sammlung, Reserve, passive

YANG: Wille, Durchsetzung, Libido, aktive Angst

Blase: Libido

Knochen, Gelenke, Uterus, Prostata, Genitalien

Yin+: Ständige passive Angst (Lähmungsgefühl, zusammengezogen)

Yang-: passive Angst, wenig Libido, Willensschwäche, müde

Stagnation: passive Angst, wenig Libido

Qi-: Ängstlich, willensschwach, beeinflussbar, lässt sich von Angst / Lust anderer mitreißen

Yang+: Aktive Angst / Panik / Hyperaktivität, ruhelos, hypersexuell, extremer Wille

Yin-: Aktive Angst, Keine Reserve, Libido / Wille nur kurz, Gedanken in Zukunft, rücksichtslos, unflexibel

Feuer: Aktive Angst / Panik / Hyperaktivität, ruhelos, kurz viel Wille / Libido, keine Ausdauer

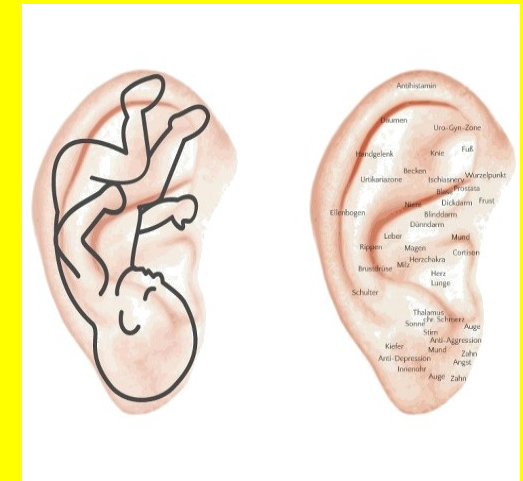
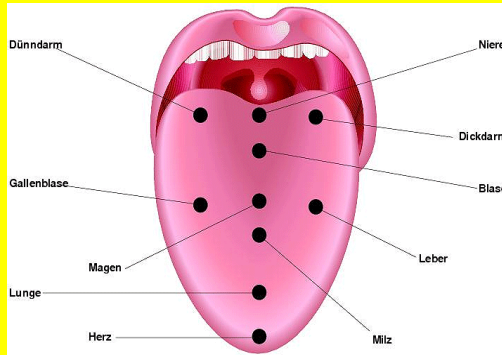
Qi+: Akute Angst

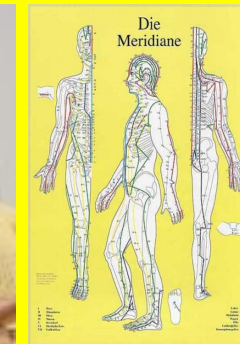
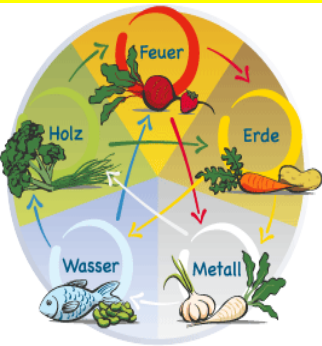
Diagnostik

➤ schulmedizinischen Diagnose

➤ energetische Befundung:

Anamnese, Betrachtung (Gesicht, Haltung), Funktionsprüfung, Puls- und Zungendiagnostik, Ohrreflexzonen





Behandlung

- ❖ Verhaltensänderung / Ursache abstellen
- ❖ Akupunktur
- ❖ Tuina- Massage / Akupunktmassage
- ❖ Qigong / Taijiquan / äußeres Qigong / innere Alchemie / Meditation
- ❖ Schamanismus
- ❖ Psychotherapie
- ❖ Ernährung
- ❖ Kräutertherapie

Über die Behandlung hinausgehen: Der WEG

Qigong, Meditation, Taijiquan... als spirituelle Wege nutzen.

Das DAO – Weg, Ziel, Natürlichkeit

Lebens- und - und Denkgewohnheiten

korrigieren

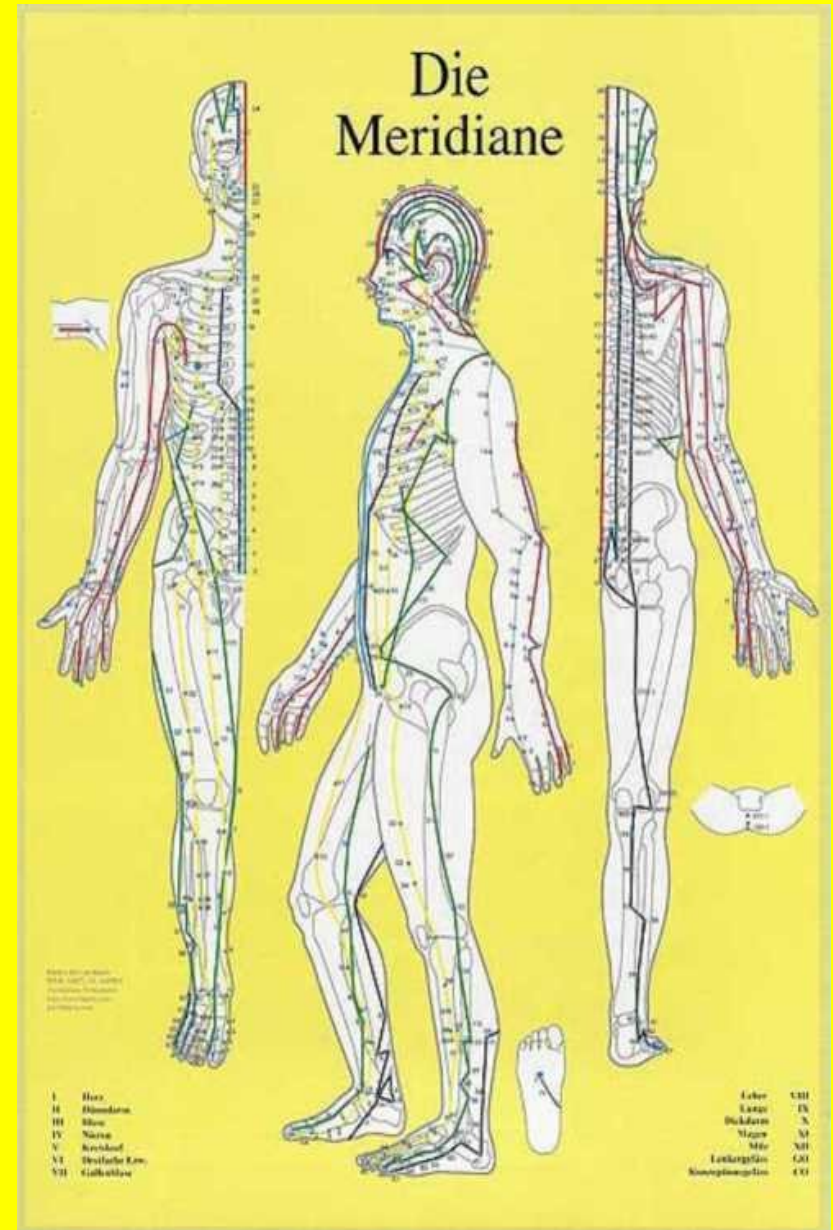
- **Entlastung und Entspannung / Stressreduzierung**
- **Gifte vermeiden**
- **Genug Bewegung ohne Überlastung**
- **Natur erleben**
- **Lebensumstände optimieren**
- **Emotionale Ausgeglichenheit**
- **Sinnfindung, Lebensvision**
- **Spiritualität**



Akupunktur

Durch Nadelstiche, Moxibustion (Hitze), Schröpfen, Mikro-Aderlass u.a. Reize wird der Energiefluss im Körper reguliert.

**Psychosomatisch wird Akupunktur
Konstitutionell und Energetisch
ausgleichend genutzt.**



MASSAGE

Die chinesische Massage „**ANMO**“ (drücken und reiben) bearbeitet neben der Muskulatur auch das Energiesystem. Meridiane und Akupressurpunkte werden genauso massiert, wie Muskeln, Faszien, Bänder, Nerven, Blutgefäße etc.. Dabei wird die „Oberfläche“ (Haut, Muskeln, Bindegewebe) von Spannungen und eingedrungenen klimatischen Energien befreit.

Beim „**TUINA**“ (schieben und greifen) kommen zusätzlich osteopathische und chiropraktische Techniken zum Einsatz. Blockierte Wirbel und Gelenke werden wieder mobilisiert.

Es gibt viele weitere asiatische Massageformen, u.a. **Akupunktmassage, Shiatsu, Thaimassage...**

Alle wirken auch entspannend und psychisch ausgleichend.



Akupunktmassage

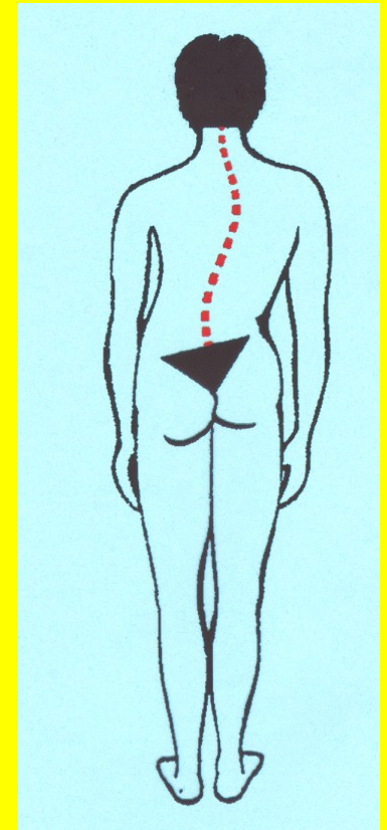


Eine moderne energetisch-statische Behandlung, die auf sanfte Weise die Vorzüge von **Akupunktur** und **Osteopathie** miteinander verbindet. Abwehrkräfte und Energieumlauf werden gefördert, Fülle und Leere ausgeglichen. Die Durchgängigkeit der Energiegefäße wird verbessert, so dass Stauungen sich besser

auflösen lassen.

Die Muskelspannung wird reguliert, Schmerzen gelindert, die Beweglichkeit verbessert. Das Kreuz-Darmbein Gelenk wird gelöst und ausgerichtet. Kleine Blockaden an der Wirbelsäule werden auf vorsichtige Weise gelöst, und so die Reizleitung über das Rückenmark verbessert. Blockierte Gelenke, auch an Armen und Beinen, werden mobilisiert.

„Nebenbei“ wird auch die Funktion der Organe verbessert und die **Psyche entspannt**.



Bewegung: TAIJIQUAN / QIGONG

Qigong ist Energiearbeit. **Taijiquan** basiert auf einem ganzheitlichen energetisch-statischen Wirkungsprinzip und ist darüber hinaus noch eine Kampfkunst sowie eine Meditation. Die Haltung wird aufrecht, die Bewegung geschmeidig, nirgends zu viel oder zu wenig. Die äußere Bewegung verschmilzt mit dem inneren Energiefluss.



Qigong - Praktizierter Daoismus

Qigong heißt **Energie-Arbeit**.

Für die psychische Ausgeglichenheit gibt es Übungen wie das „Innere Lächeln“, die „6 heilenden Laute“ u.ä..

Das **DAN GONG (innere Alchemie)** geht einen Schritt weiter, Qigong wird zum **spirituellen WEG**.

Dabei werden psychisch-spirituell wirsame Energiebahnen geöffnet und Energiezentren aktiviert.

Die „**Fusion der 5 Elemente**“ (Verwandlung der Emotionen in Tugenden, nähren der 5 Spirits), die „**Erleuchtung von Kan und Li**“ (Wasser und Feuer / weiblich und männlich), das „**Versiegeln der 5 Sinne**“ und die „**Vereinigung von Mensch und Himmel / Mensch und Dao**“ sind Übungsstufen des Dan Gong.

Im **TAIJIQUAN** ist dieser Prozess auf natürliche, subtile Weise integriert. Es ist außerdem eine Entspannungsmethode und Kampfkunst. Es wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Die Philosophie des Taijiquan kombiniert **Daoismus** und **Buddhismus** in einer Form, die sich auch gut z.B. mit dem Christentum verträgt.



3 INNERE HARMONIEN

(Nei san he)



- Herz und Aufmerksamkeit / Geist vereinigen sich
- Energie und Kraft vereinigen sich
- Sehnen / Muskeln und Knochen vereinigen sich



Schamanismus, Exorzismus, Psychotherapie

Die Chinesische Medizin hat ihre ältesten **Wurzeln im Schamanismus**.

Die **Akupunktur** war ursprünglich eine Methode, um böse Geister durch Nadelstiche aus dem Körper zu jagen. Heute ist sie eine Technik der energetischen Regulation.

Schamanen arbeiteten mit **Suggestion / Hypnose, Symbolen** (die Seele / das Unbewusste „denkt“ / träumt in Form von Symbolen), **Ritualen, Musik, Tanz, Naturenergien** u.ä..

Es ist sozusagen eine frühe Form der Psychotherapie.

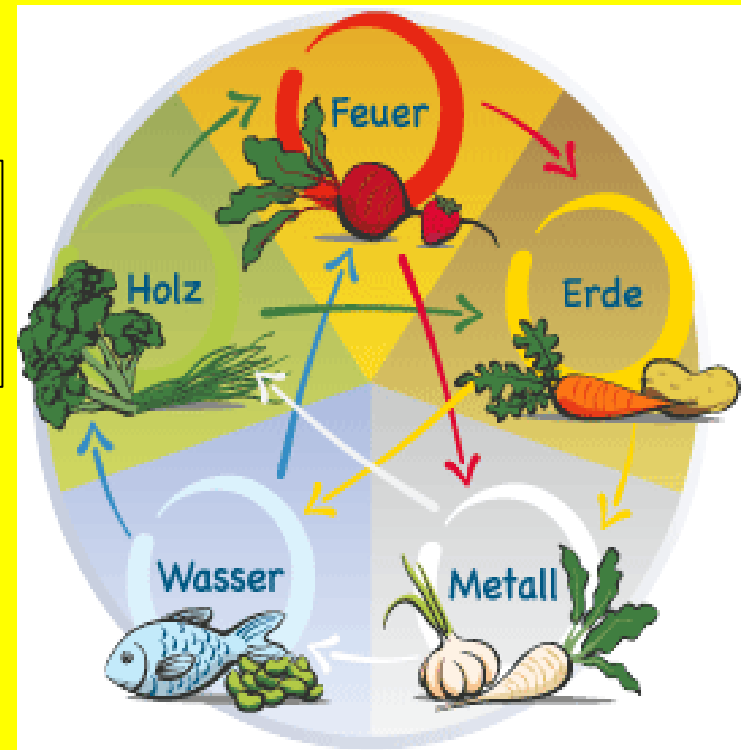
Das **äußere Qigong** (Heilung durch Handauflegen) / Cosmic Healing / Reiki wurzeln im Schamanismus, und werden noch heute verwendet.

Inzwischen werden auch moderne Formen der **Psychotherapie** mit der TCM kombiniert. Hier bieten sich körperorientierte, holistische und humanistische Methoden besonders an. Hier sind vor allem Wilhelm Reich und C. G. Jung zu nennen, beides Schüler von Sigmund Freud. **Reich** hat die **Körperpsychotherapie** und Energiearbeit entwickelt, **Jung** arbeitete mit **Träumen, Symbolen** und dem „**kollektiven Unterbewusstsein**“.

GESUNDE ERNÄHRUNG

„Du bist, was du isst.“ Eine gesunde Ernährung wirkt auch psychisch stabilisierend, **stärkt die Mitte**.
Zucker, Gluten, Zusatzstoffe, Koffein oder Alkohol können einen psychisch schnell „aus der Bahn werfen“.

- Nicht zu viel, zu fett, zu süß
- **Schmackhaft, schön, langsam, maßvoll, dankbar**
- **vielseitig**: Alle Farben und
- viel **Gemüse** und **Obst**, sowie **Hülsenfrüchte** und **Nüsse**
- **2/3 gekocht und warm**
- **frisch**, eingekocht / getrocknet, nicht tiefgefroren.
- **wenig / kein Alkohol, Nikotin, Fleisch, Milch, Zucker, Weißmehl, Gluten**, Kaffee, Schwarztee, gekühlte Getränke, Eis, Fertig-Essen, Zusatzstoffe, Kohlehydrate, **Nahrungsergänzungsmittel**
- **Glutenfreie Vollkorngetreide** (Mais, Reis, Hafer, Amaranth, Quinoa, Chia, Hafer, Hirse, Buchweizen, Sorghum, Teff)
- **Gute Fette**, mehrfach ungesättigt
- **Überwiegend basisch**
- **lokal, saisonal, bio, Fairtrade**



- „Frühstücke wie ein Kaiser, esse zu Mittag wie ein König und zu Abend wie ein Bettelmann.“
- **Viel Wasser**, Tag mit warmem, abgekochtem Wasser beginnen
- **Intuitiv**.
- **Ausnahmen** machen
- **FASTEN** (-Kur / -Tag / Intervall)

Kräutertherapie

- Nicht nur **Wirkstoffe**, sondern **energetische Wirkung** : Geschmack, Farbe und Erscheinungsbild (Signatur), sowie die erfahrungsgemäße Wirkung
- **Ein natürliches „Kraut“ wirkt ganzheitlicher**, als ein isolierter Inhaltsstoff.
- Pflanzen, mineralische und tierische Bestandteile.
- **Synergetische Rezepturen** mit ca. 5-15 Kräutern. Dabei werden Kräuter mit der gewünschten Hauptwirkung mit anderen kombiniert, die sie z.B. vertraglicher machen, die Aufnahme verbessern oder einseitige Eigenschaften ausgleichen.

Kräuter können sehr gut auch psychosomatisch eingesetzt werden.

**Sie können entspannen, beruhigen,
stabilisieren, Anregen, entgiften,
Schlaf fördern und vieles mehr.**

Sie müssen energetisch genau zum Patienten passen und werden u.a. entsprechen der Yin / Yang und 5 Elemente-Lehre eingesetzt.



BUDDHISMUS

Buddha (= dem „Erleuchteten“) ging es um die Überwindung des Leidens. Er lebte um 500 vor Chr. in Indien. Den Kern seiner Lehre postulierte er in seinen „Vier edlen Wahrheiten“. Die Praxis dazu ist der „Achtfache Pfad“. Seine ursprüngliche Lehre ist im „Pali-Kanon“ zu finden.

Die Vier edlen Wahrheiten

1. Die Wahrheit vom Leiden:

Das Leben im Daseinskreislauf ist letztlich leidvoll.

2. Die Wahrheit von der Ursache des Leidens:

Die Ursache des Leidens sind Verblendung, Gier, und Hass. Verblendung ist die Illusion eines getrennt existierenden „ich“. Wir projizieren Teile von uns nach außen, die wir mögen (Gier, haben und festhalten wollen, oft mit Liebe verwechselt) oder nicht mögen (Hass, Ablehnung, unser Schatten).

3. Die Wahrheit von der Aufhebung des Leidens:

Erlöschen die Ursachen, erlischt das Leiden.

4. Die Wahrheit von dem Weg zur Aufhebung des Leidens:

Zum Erlöschen des Leidens führt ein Weg, der „edle achtfache Pfad“.

Der achtfache Pfad

Weisheit:

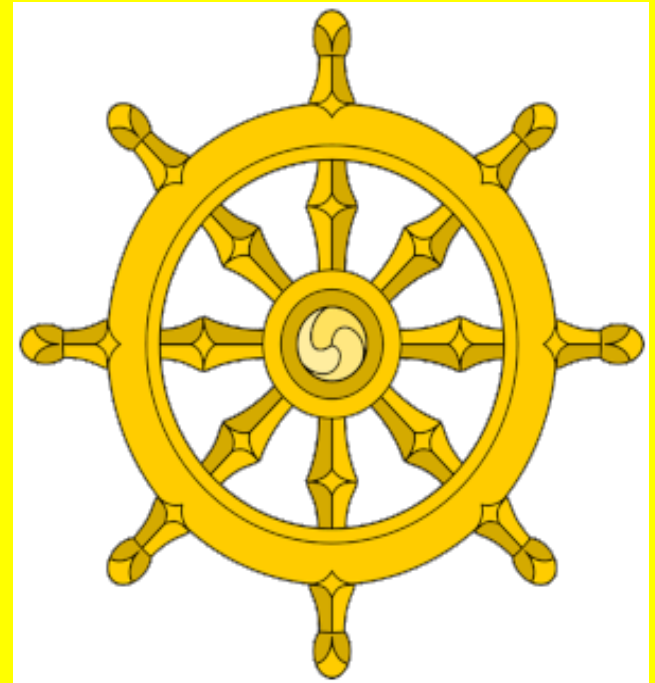
1. Rechte Erkenntnis
2. Rechter Entschluss

Tugend:

3. Rechtes Reden / Denken
4. Rechtes Handeln
5. Rechte Lebensführung / Beruf

Geistesschulung:

6. Rechte Übung
7. Rechte Konzentration
8. Rechte Meditation



Das Gesetz des Karma

Karma bedeutet **Ursache und Wirkung**.

Wenn ich in die Welt hinaus lächle, lächelt sie zurück.

Wenn ich in die Welt schimpfe, schimpft sie zurück.

Alles, was ich tue, fällt irgendwann auf mich zurück.

So bestimmt jeder sein Schicksal selbst. Deshalb ist Tugend so wichtig.

Außerdem wird man schon beim Gutes tun / lieben direkt glücklicher.

Karma ist nicht als Strafe sondern als **Lern- / Entwicklungsaufgabe** zu verstehen.

4 Vertiefungs-Stufen der Meditation

Leere vom Denken: „Ich bin nicht die Gedanken, sondern der, der sie beobachtet.“

Wir können einen Blick auf das Bewusstsein an sich werfen.

Erkenntnis der **Raumnatur** des Geistes führt zu **Furchtlosigkeit**.

Leere vom Ich: Wir lassen alle Identifikationen fallen. Das Ich ist ein Gebilde aus Gedankenmustern. In der Meditation mache ich „Urlaub von meinem ich“. So kann ich mein eigentliches natürliches Selbst erkennen.

Mit dem Ego lösen sich auch die Emotionen auf. Der leere Raum ist von Natur aus glasklar.

Erkenntnis der **Klarheitsnatur** des Geistes führt zu **Freude**,

(die im Hintergrund immer wie die Sonne scheint.)

Leere vom Selbst: Der Raum ist unendlich groß. Meine Grenze verschwindet.

Der Mittelpunkt, von der aus ich mich wahrnehme, verschwindet.

Mein „Nichts“ ist identisch mit deinem „Nichts“, mit dem „großen Nichts“. Alles ist verbunden.

Erkenntnis der **Unbegrenztheit** des Geistes führt zu **Liebe / Mitgefühl**.

Diese Liebe ist keine „Anhaftung“. Deshalb führt sie nicht zu Leid.

Leere von der Leere: Die Theorie der Leerheit ist auch nur ein Konzept.

Um zur letztendlichen Freiheit zu gelangen, muss ich auch dies loslassen.

Damit entsteht die Einheit mit allem. Spontanität. Gott. **Natürlichkeit**. Unschuld.

Wiedergeburt / Reinkarnation

Im Grunde werden wir jeden Morgen wiedergeboren, können jeden Augenblick als Neubeginn nutzen.

Buddha lehrte, dass eine **Seele viele Leben durchlebt**, Erfahrungen macht, Erkenntnisse hat, sich **zur Vollendung hin** entwickelt. Unser Karma (das wir ja selbst erzeugt haben) ist gleichsam unsere Aufgabe, an der wir weiter wachsen.

Aus buddhistischer Sicht **sucht sich die Seele vor der Geburt die Eltern und die Lebensumstände aus, die zu der Aufgabe passen**. Dazu können auch **angeborene Behinderungen / Krankheiten** gehören.

Manchmal macht die Seele auch nur eine kurze Erfahrung hier, und zieht dann weiter.

Zwischen den Inkarnationen machen wir eine Pause in der großen Einheit. Die Seelenreise gipfelt in „**Erleuchtung**“ und NIRWANA (**Erlöschen**), dann können wir uns wieder in der Großen Seele auflösen.

Im Großen gesehen **entwickelt die „Große Seele“**, von der wir alle Teile sind, **durch unsere Leben ein Bewusstsein ihrer selbst**.



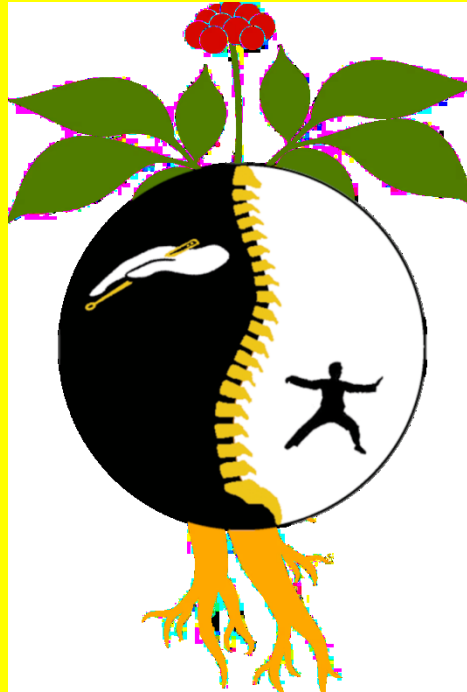
WUJI – LEERE
e, und immer
d vorhanden.

JI / Yin-Yang –
e der Polarität
in der Welt.

ZIEL / NATUR
TAIJI im WUJI

DE – TUGEND
m Menschen.
Weg dorthin.

Vielen Dank



Für Ihre Aufmerksamkeit

Hier finden Sie den Vortrag als PDF: www.heilpraxis-schmidt.eu/medien/