

**Werde der Du bist**  
**- 5 alte Perlen an neuen Schnüren -**

Ohr-Akupunktur und Emotionsfocussierung

Zürich, den 28. August 2009

Referent:

Dr. med. Peter O. K. Summa-Lehmann, Köln

# Lotusblüte

## Erster Gedanke:

- Lass' alle Gedanken und festgefahren Vorstellungen sein
- Spüre jetzt, wie DU bist



(frei nach Kabir, zit. in Kabat-Zinn)

# Lotusblüte

## Zweiter Gedanke:

- Nimm' nichts einfach so als Wahrheit hin,
- nur weil es als sehr alte Tradition ausgegeben,
- benannt oder
- überliefert wurde.



(sehr alte zentralchinesische Weisheit, vor ca. 5005 Jahren)

# Lotusblüte

## Dritter Gedanke:

- Der verwirklichte Mensch ist frei vom EGO-ismus
- Der vergeistigte Mensch ist frei vom Schaffen-müssen
- Der berufene Mensch ist frei von Recht-haberei



(Zitiert nach Chuang-tsu)

# Lotusblüte

## Vierter Gedanke:

„men-shen“: Guter Beschützer an meiner Tür

- Achtsames Sammeln in sich selbst:
- Verbinde Deinen Geist mit Dir selbst
- Bleib‘ in Deiner klaren achtsamen Kraft
- Bleib‘ in Deinem gesammelten Zentrum
- Verweile ruhig, einsichtig und gelassen

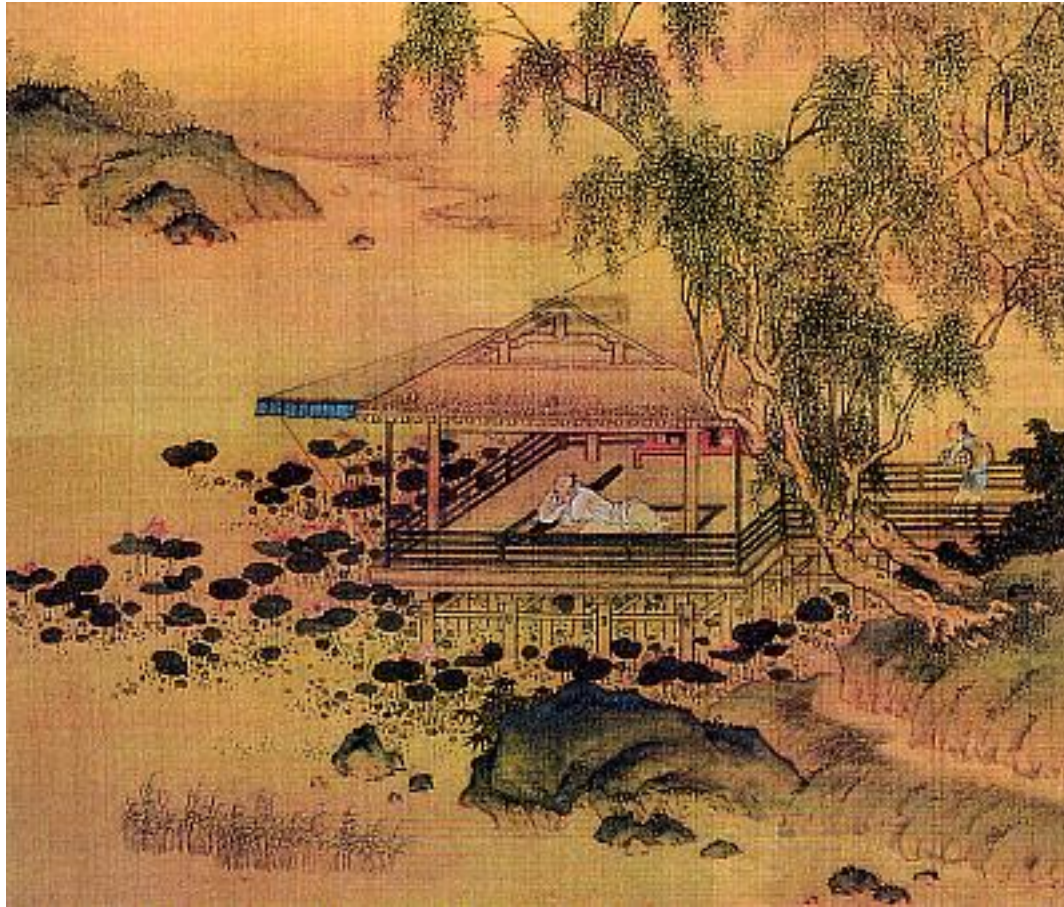




# Heilkundetraditionen:

- Amerikas
- Asiens
- Indiens
- Europas und des
- Orients

# Titelbild der Ausstellung: Altes China





# Schamanische Graphik



# Laotse



# Konfutse



# Der große Kaiser Huang di



# Maotse



## Meine persönlichen Traditionslinien:

- Meine persönliche Lernerfahrung
- Die Lern- und Lehr-Erfahrung meiner Lehrer/Lehrerinnen
- Die Lehrbücher, Kongresse, Weiterbildungen
- Das Vermittelte
- Metaebenen – Reflektionen
- Das Nicht-Vermittelbare
- Das „große Wissen“ in der „Meisterschülertradition“
- Die Mythenbildung
- Mein Erfahrungswissen (deklaratives Wissen)
  - Meine Praxis -

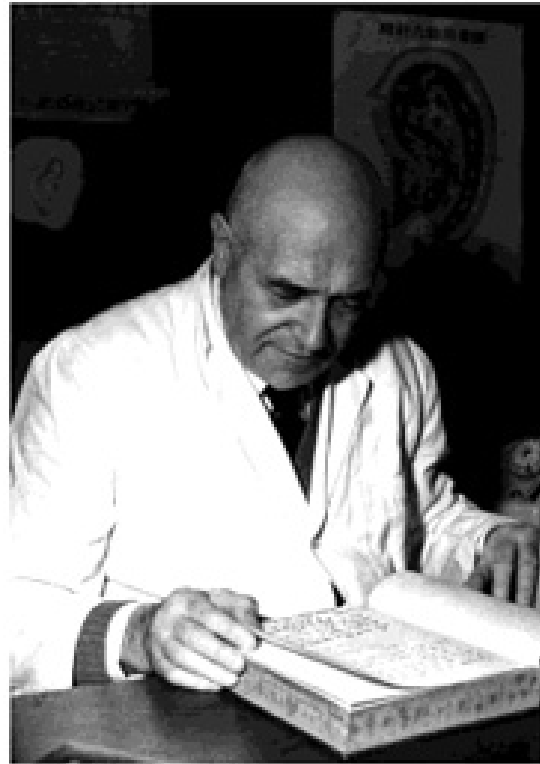
# **‚auriculo-acu-punctur‘ Traditionslinien:**

- Nogier (Lyon)
- Wen (Hongkong)
- Marx (Gütersloh)
- Bucek, Bischko (Wien)
- Michael O. Smith (New York)
- Baudis, Raben, Strauß, Stubbe, Weidig u. w. (NADA Deutschland)

Unsere Gastgeber Therese Laminet, Gheza, Saier (NADA Schweiz):

- Lars Wiinblod, Dänemark
- Sven Wahlström, Schweden
- John Tindall, UK
- Oleson, USA

# Bild von Nogier





# Die erste Mitteilung (in deutscher Sprache) von Dr. Paul Nogier zu „Akupunktur in der Ohrmuschel und des äußeren Ohres, DAZ (1957)

## Thesen

- Reflexpunkte und –zonen am äußeren Ohr als Hinweis auf eine Beziehung zwischen Punkten des Ohres und den entsprechenden Regionen des Körpers
- gewisse Punkte des Ohres haben eine Beziehung zu anderen Punkten des Ohres
- nicht jeder Körperteil zeichnet sich in der Ohrmuschel ab
- Rückschluss von ischialgiformen Schmerzen auf reagierende Bereiche am Ohr

## Beispiele:

Daraus Entwicklung einer topografischen Zuordnung des Lumbosakralgelenkes zu einer Zone am Ohr.

(Autorisation dieser Ohrzone als Heilmethode des Schmerzzustandes)

**Die erste Mitteilung (in deutscher Sprache) von Dr. Paul Nogier zu  
„Akupunktur in der Ohrmuschel und des äußeren Ohres, DAZ  
(1957)**

- Zuordnung der Wirbelsäule mit 3 Abschnitten zu 3 Abschnitten auf der Antihelix
- Zuordnung der oberen sowie unteren Extremität zu Bereichen auf der äußeren Ohrvorderseite
- Zuordnung von Nase- und Augenregionen zu Zonen auf dem äußeren Ohr
- Zuordnung von Organsystemen zu Arealen am äußeren Ohr.

**Die erste Mitteilung (in deutscher Sprache) von Dr. Paul Nogier zu  
„Akupunktur in der Ohrmuschel und des äußeren Ohres, DAZ  
(1957)**

**Weitere Thesen:**

- a) Die Anwendung des Nadelstiches am Ohr erreicht in erster Linie eine Beseitigung des Schmerzes.
- b) Mit einer komplizierten Technik ist es möglich, Funktionsstörungen der Organe zu beseitigen.
- c) Eine andere Möglichkeit besteht in der Diagnostik.
- d) Die Ohruntersuchung erlaubt durch ihre anatomische Beziehung selbst, bei fehlender Erklärung, bestehende schmerzhaftes Krankheitssymptome einheitlich zu sehen.

# Die erste Mitteilung (in deutscher Sprache) von Dr. Paul Nogier zu „Akupunktur in der Ohrmuschel und des äußeren Ohres, DAZ (1957)

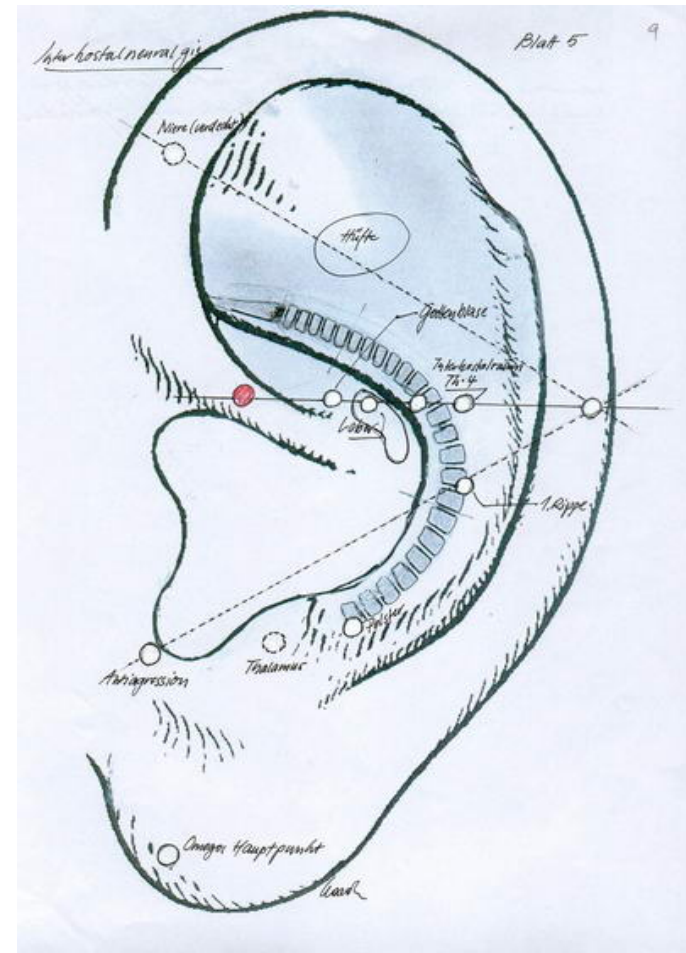
## Zusammenfassung

- Die Dimensionen der topografischen Zonen des Ohres entsprechen nicht den Dimensionen des Organs, sondern eher der Wichtigkeit der Funktion dieses Organs.
- Der Arm nimmt einen größeren Platz ein als das Bein (homo faber).
- Das Auge, Gesicht und Kopf nehmen einen verhältnismäßig großen Teil ein gegenüber den inneren Organen (homo sapiens).
- Die drei Teile der Wirbelsäule, Hals, Thorax und Lumbalteil, nehmen fast gleich große Teile ein

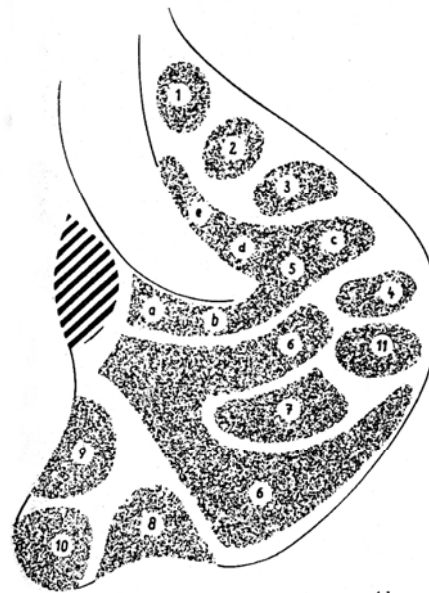
Das ganze Bild erscheint wie ein auf den Kopf gestellter Embryo.

- Aus dem Gedanken, dass der Rand der Antihelix der Wirbelsäule entspricht und in diesem Fall die Wirbelsäule auf den Kopf gestellt ist, Entwicklung des Plans über die „Topographie der Ohrpunkte“.

# Abbildungen



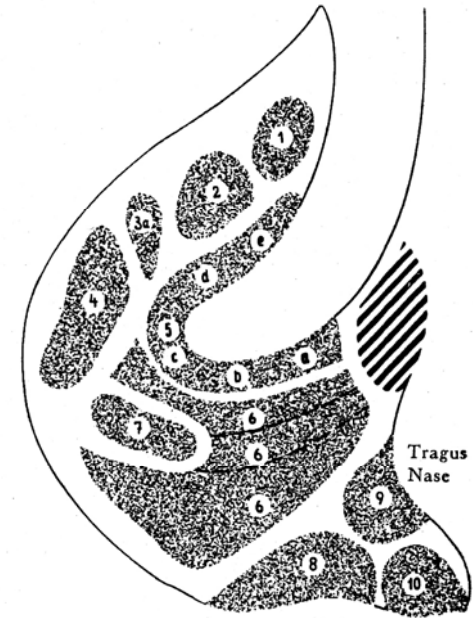
# Abbildungen



Linke Ohrmuschel

- 1 Blase
- 2 Niere
- 3 Pankreas
- 3a Gallenblase
- 4 Leber
- 5
- a Speiseröhre
- b Cardia
- c Magen
- d Dünndarm
- e Dickdarm
- 6 Lunge
- 7 Herz
- 8 Subcorticaler Teil
- 9 Endonasaler Teil
- 10 Endocriner Teil
- 11 Milz

Akupunkturpunkte des Ohres  
 nach Dr. P. Nogier-Lyon  
 gez. u. übersetzt v. G. Bachmann



Antitragus  
 Rechte Ohrmuschel

# Rahmenbedingungen meiner Arbeit:

## Fachbereiche:

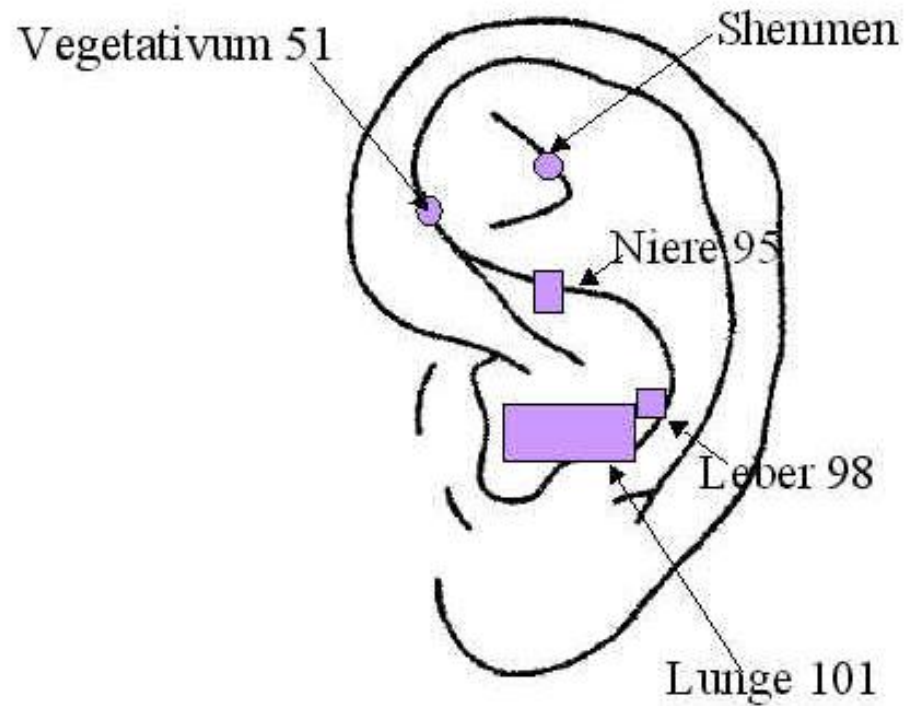
- Psychiatrie, Therapie
- Psychosomatik
- Suchthilfesystem/Suchtmedizin
- Schmerzambulanz

## Setting:

- Ambulant, teilstationär, stationär
- Akutbehandlung/Rehabilitationsbehandlung

# Fünf Punkte

Punkte der Wandlung:





# Praxis

Individual- bzw. gruppentherapeutische Ansätze bei Menschen, die ihre Gefühle achtsam wahrnehmen möchten:

- Stille (innere) Focussierung (entsprechend dem NADA-Protokoll in Gruppe)
- Musikbegleitete Focussierung (entsprechend dem NADA-Protokoll in der Gruppe)
- Therapeutenbegleitete Emotionsfocussierung (Einzelsetting oder Kleingruppe) individualisierte Ohr-Akupunktur

## Traditionelle Europäische Elementenlehre

<u>Element</u>	<u>Eigenschaft</u>	<u>Himmelsrichtung</u>	<u>Götter</u>	<u>Temperament</u>
Feuer	heiß + trocken	Süden	Zeus	cholерisch
Luft	heiß + feucht	Osten	Hera	sanguinisch
Wasser	kalt + feucht	Westen	Nestis	phlegmatisch
Erde	kalt + trocken	Norden	Hades	melancholisch

# Tao

Einheit

Ganzheit

alles umfassendes Prinzip

Yang:

nicht materielle Energie/Dynamik

Symbolisch für hell, warm, aktiv,

extroversiv, dynamisch (Qi)

Yin:

materielles Energie-Substrat

Symbolisch für dunkel, kühl,

passiv, introversiv, statisch

# Chin. Funktionskreise

- heuristische Modelle -

**Herz:** Wurzel des Lebens

- Ursprung des Geistes (Shen)
- Umwandlung von Essenz und Energie

**Lunge:** Wurzel des Qi – „Wohnung“ der Körperseele Po

- Assistenz von Essenz und Qi, Atmung

**Niere:** Wurzel und Speicher der Essenz

- Aus der „Willenskraft“ Zhi – geistige Sammlung

**Leber:** Wurzel der „Harmonisierung“ – Residenz der Wanderseele Hun – Ergänzt Shen und Qi

**Milz:** Wurzel des Qi – „Wohnung“ des Intellekts Yi –

- Milz verarbeitet Nahrung und Informationen

# Tipps aus alter Zeit zur Prävention

<b>Funktionskreis</b>	<b>Tipp</b>	<b>Wirkung</b>
Herz	Nicht zuviel denken, gleichmütig bleiben in Bewegung und Stille	nährt das Herz beruhigt Herz-Feuer
Leber	Zorn bändigen, gleichmütig bleiben	nährt die Leber, gleicht die Leber aus
Niere	Sexuelle Begierde zügeln, den Geist beruhigen ablenkende Gedanken meiden	nährt die Niere, baut die Niere auf
Lunge	Achtsam reden, die Atmung regeln	nährt die Lunge, macht sie gesund
Milz	Die Ernährung regeln	nährt die Milz

Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, sondern wie wir sind !

Wir sind geformt durch unsere Gedanken und Gefühle.

Wir werden zu dem, was wir denken und fühlen.

**Modifiziert nach Buddha**

# Fünf Wandlungen

Fünf „Elemente“

Mensch

Speicher-  
organe

Hohl-  
organe

Körper-  
öffnungen

Körper  
Strukturen

Gefühle

---

Holz

Leber

Gallenblase

Augen

Sehnen

Wut

Feuer

Herz

Dünndarm

Zunge

Blutgefäße

Freude

Erde

Milz

Magen

Mund

Muskeln

Depression  
Verzweiflung

Metall

Lunge

Dickdarm

Nase

Haut und  
Körperhaare

Trauer

Wasser

Nieren

Blase

Ohren

Knochen

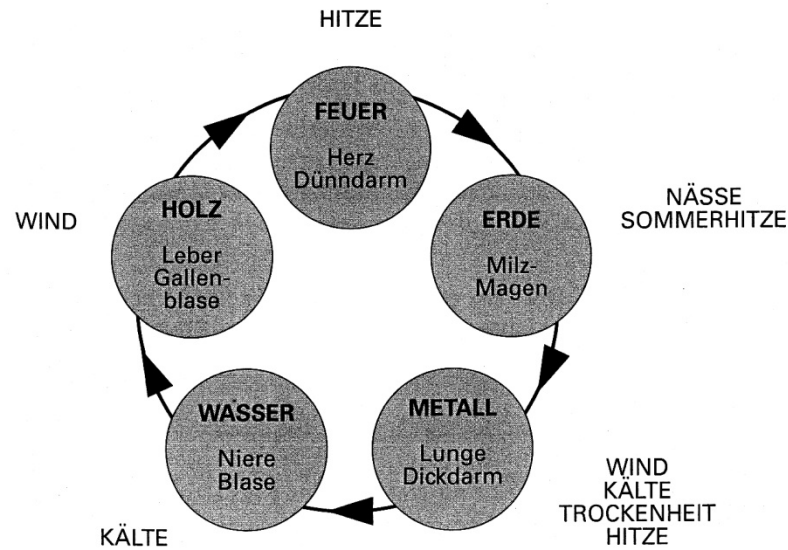
Angst

Individual- bzw. gruppentherapeutische  
Ansätze bei Menschen, die ihre Gefühle  
wahrnehmen möchten.

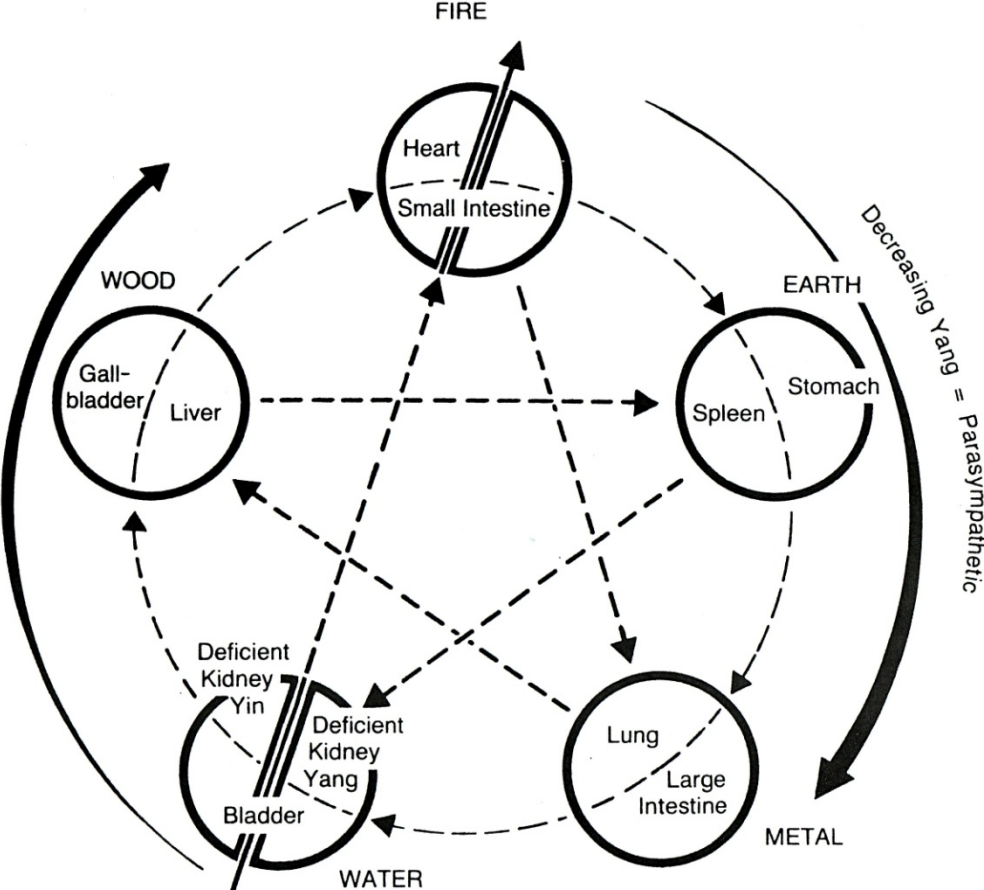


# Äußere pathogene Faktoren

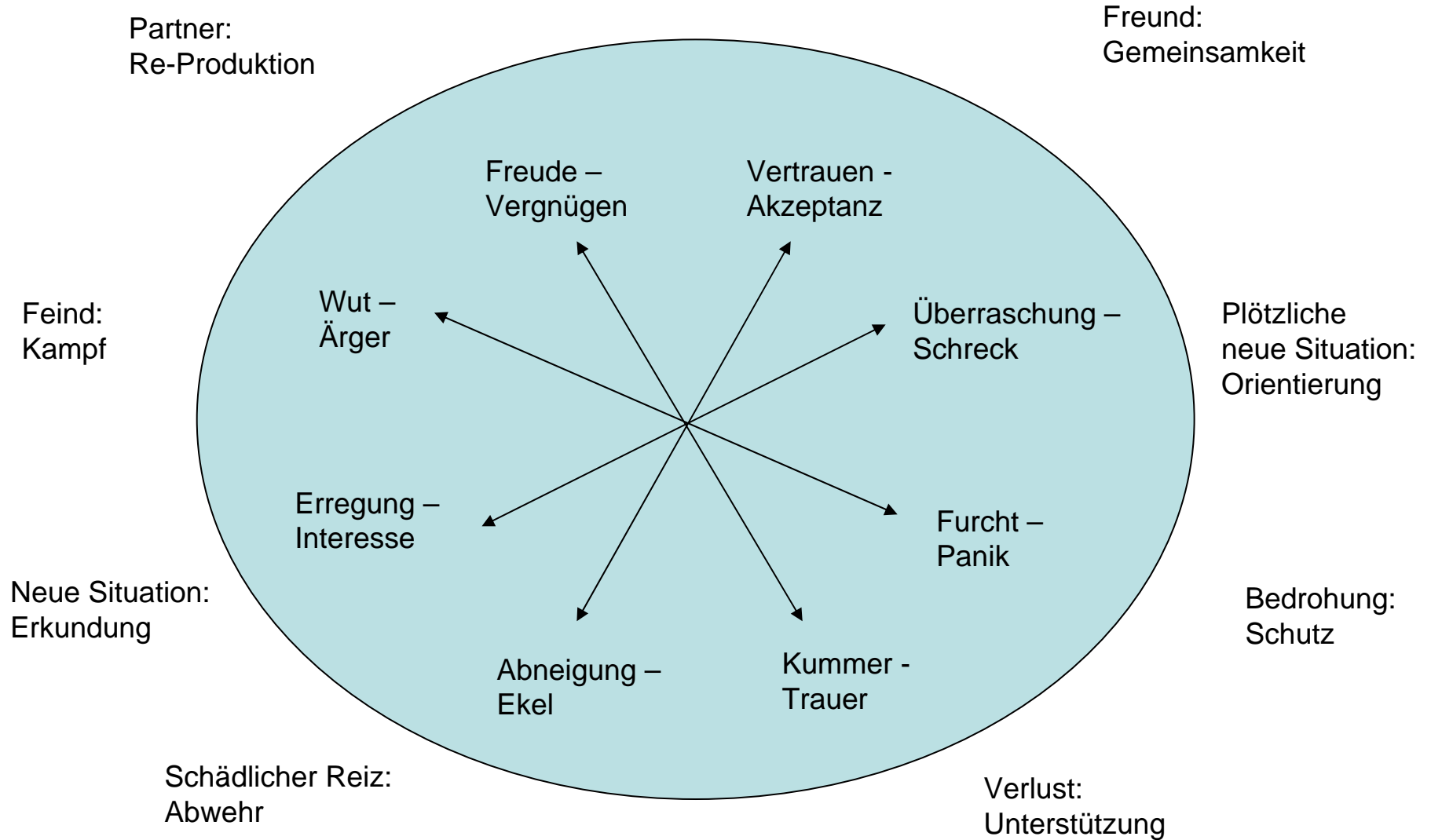
## ( 5-Funktionskreise )



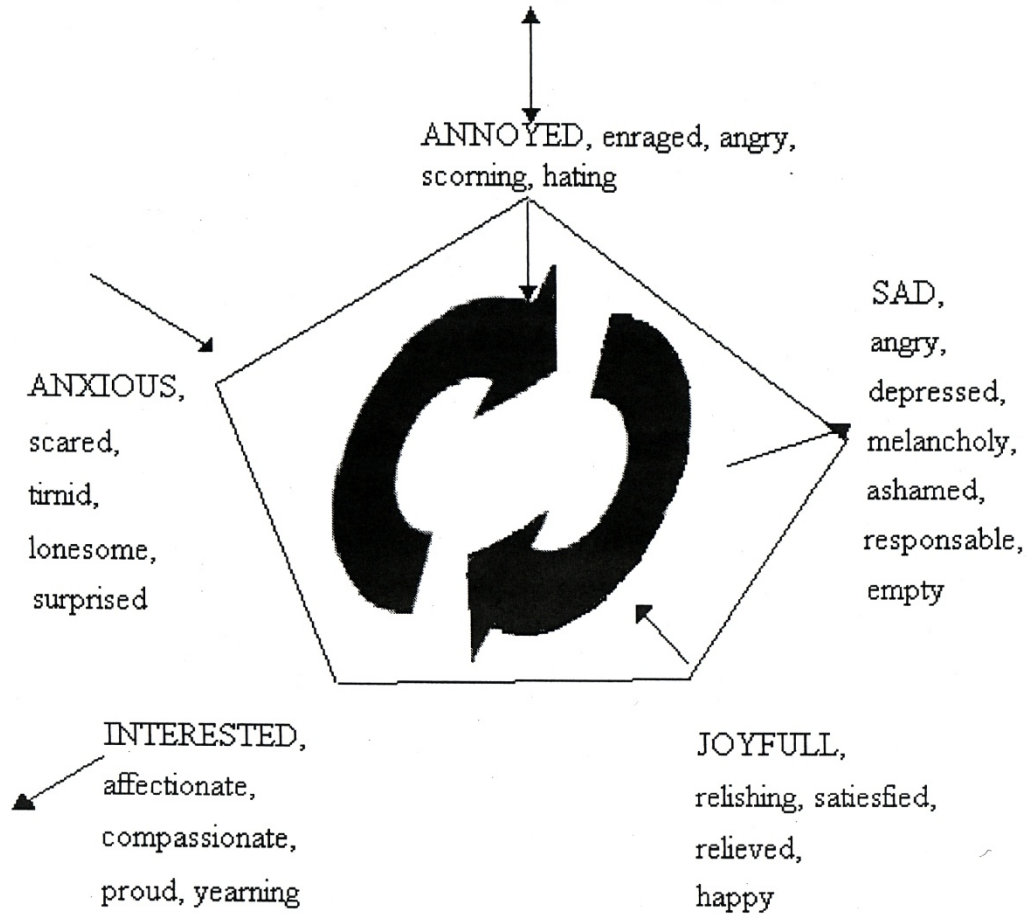
Classic Psychosomatics and Bodymind Energetics



# Funktion der Emotionen nach Revensdorf (2008)



**Object-relationship-treshold (shift)**



## Konzeptuelle Erweiterungen:

1. Schritt: Stabilisierung: Ohr-Akupunktur nach dem bewährten NADA-Protokoll
2. Schritt: Mimische Ausdrucksübungen: die einzelnen Gesichtsmuskeln bewegen (nach der Übungsanleitung von P. E.) und sich dabei im Spiegel beobachten
3. Schritt: Wahrnehmen von Gefühlen, Ausdruck der mimischen Muskulatur und körperlichen Befindlichkeit
4. Schritt: Achtsamkeitsübungen: i. S. innerer Focussierung
5. Schritt: „Psychotrope“ Punkte und Focussierung auf das Wahrnehmen von 5 Emotionen (Freude, Wut, Angst, Depression, Verzweiflung, Trauer)

# Spezielle Emotionsfocussierung

## Achtsamkeitsübung:

Freude – Ohrpunkt 100

Wut – Ohrpunkt PT1

Angst – Ohrpunkt PT2

Verzweiflung (Depression) – Ohrpunkt PT3

Trauer – Ohrpunkt PT4

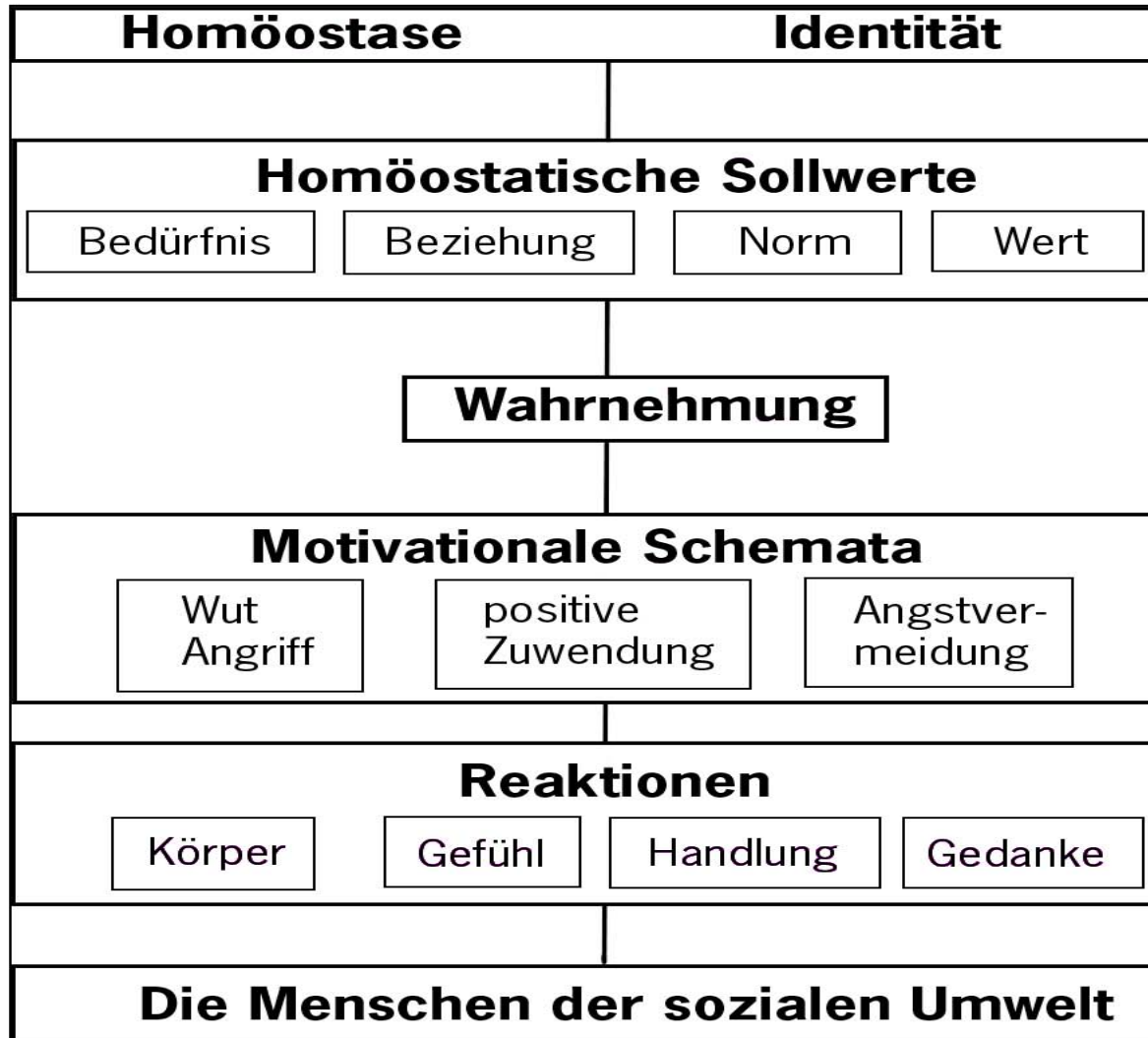
# Die 7 V's

1. Vorgeschichte – Lebensgeschichte
2. Vorbereitung – Stabilisierung
3. Vereinbarung spezifischer Emotionen
4. (Mimisch) einzelne Emotionen
5. Veranlassen des Aufsteigens einer situativ bzw. körperbezogenen, direkt erlebbaren Emotion
6. „Verankerung“ mittels der „Ver-Nadelung“ der jeweiligen Emotionen
7. Verschieben des Wahrnehmungsfocus auf das Jetzt-Erleben und das autoregulative Aufsteigen und Abklingen der Emotionen, der Phase der Äquilibration und des Wohlbefindens (Harmonie)

## Abschluss:

Integrierendes Einzel- und Gruppengespräch und gemeinsames „Versiegeln“ der Emotionen analog zur Tresor- oder Safe-Technik

# Funktionsmodell der Psyche





# Basiskompetenzen

1. Muskeln  
entspannen

2. Atmen

3. Wahrnehmen  
der Emotionen

4. Regulieren der  
Emotionen

5. Gefühle  
und sich selbst  
akzeptieren

# Freude

Ekman, 285

# Übung: Wut/Ärger

Imitieren Sie den Gesichtsausdruck der Wut. (Vielleicht brauchen Sie einen Spiegel, um zu kontrollieren, ob Sie alle entsprechenden Muskelbewegungen ausführen.)

- Ziehen Sie die Augenbrauen zusammen nach unten, achten Sie darauf, dass sie an den Innenseiten zur Nase hinunter weisen.
- Halten Sie sie in dieser Stellung und versuchen Sie gleichzeitig die Augen weit aufzureißen, so dass ihre Oberlider die gesenkten Brauen berühren, und starren Sie unverwandt geradeaus.
- Sobald Sie sicher sind, die Bewegungen von Augenbrauen und Augenlidern korrekt ausführen zu können, entspannen Sie die obere Gesichtshälfte und konzentrieren Sie sich auf die untere.
- Pressen Sie die Lippen fest zusammen und spannen Sie sie an, nicht schürzen, nur aufeinander pressen.
- Sobald Sie auch diese Bewegungen der unteren Gesichtshälfte sicher beherrschen, setzen Sie sie mit denen der oberen zusammen, senken die Augenbrauen, ziehen sie zusammen und heben die Oberlider an, bis sie die Brauen berühren.

Nach P. Ekman

# Übung: Angst

Imitieren Sie den Gesichtsausdruck der Angst. (Vielleicht brauchen Sie einen Spiegel, um zu kontrollieren, ob Sie die richtigen Bewegungen ausführen.)

- Heben Sie die oberen Augenlider so weit an, wie Sie können und spannen Sie die unteren Lider an, wenn möglich; sollte diese Bewegung mit dem Anheben der Oberlider kollidieren, dann belassen Sie es beim Anheben der Oberlider.
- Lassen Sie den Kiefer fallen und spannen Sie die Lippen horizontal in Richtung der Ohren an. Ihr Mund sollte aussehen wie der des Lastwagenfahrers.
- Wenn Sie das nach mehreren Versuchen nicht fertig bringen, belassen Sie es bei der geöffneten Kieferstellung.
- Versuchen Sie, bei starr geradeaus gerichtetem Blick zusätzlich zu den bereits erhobenen Augenlidern auch die Brauen so hoch wie möglich anzuheben; versuchen Sie, sie in dieser Stellung außerdem noch zusammenzuziehen. Sollte Ihnen das nicht beides auf einmal gelingen, belassen Sie es bei den erhobenen Lidern und Brauen.

Achten sie auf Ihre Empfindungen in Gesicht, Magen, Händen und Beinen. Hören Sie auf Ihren Atem und spüren Sie, ob Gesicht und Hände sich kalt oder warm anfühlen.

4.

Kummer-Verzweiflung (Depression)

# Übung: Trauer

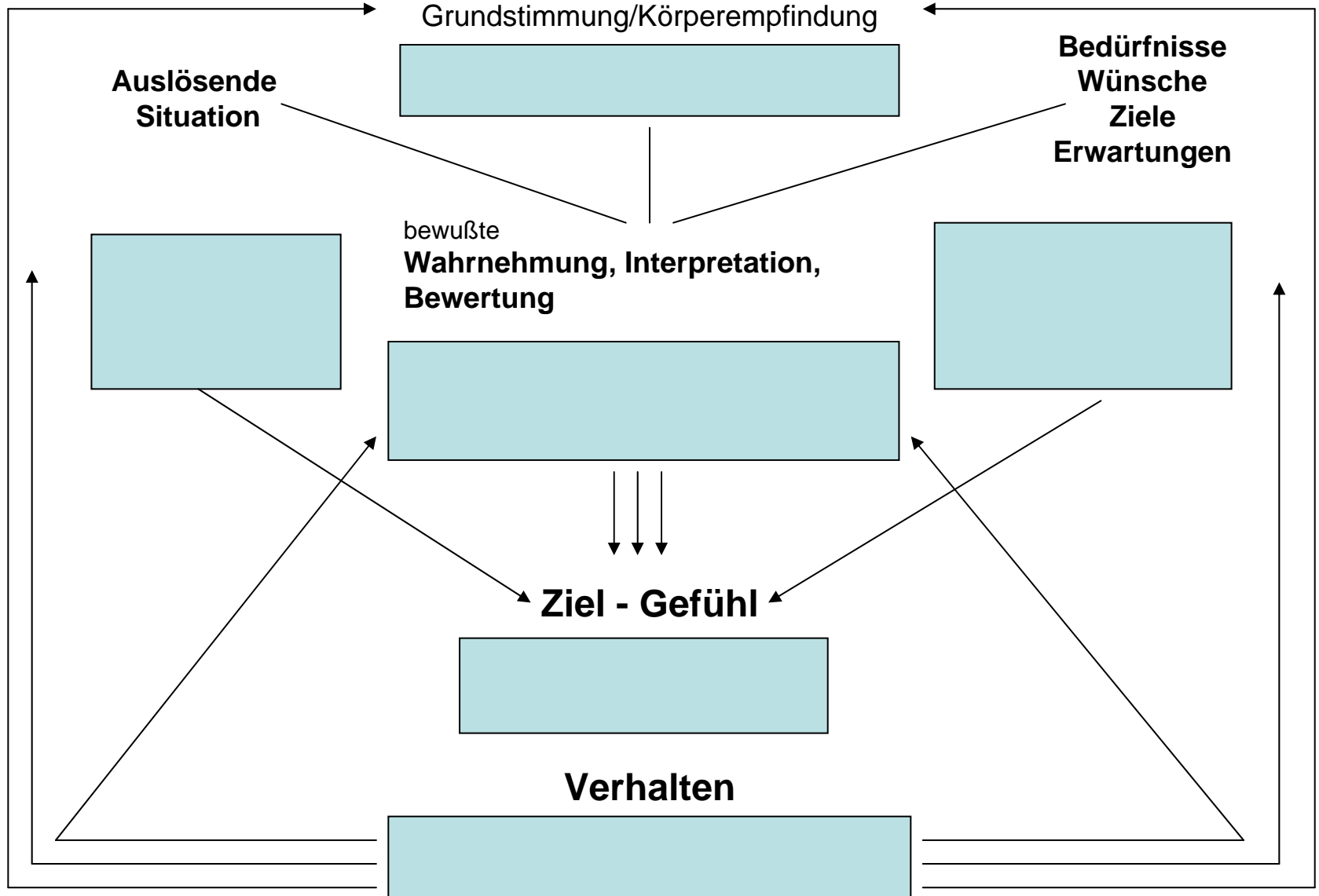
Imitieren Sie den Gesichtsausdruck der Trauer, den sie bei Bettye Shirley beobachten. (Vielleicht brauchen Sie einen Spiegel, um zu kontrollieren, ob Sie die richtigen Muskelbewegungen ausführen.)

- Öffnen Sie den Mund.
- Ziehen Sie die Mundwinkel nach unten.
- Versuchen Sie, bei nach unten gezogenen Mundwinkeln Ihre Wangen hochzuziehen, als wollten Sie die Augen zusammenkneifen; damit üben Sie einen gewissen Zug auf Ihre Mundwinkel aus.
- Halten Sie diese Spannung zwischen den leicht hochgezogenen Wangen und den nach unten gezogenen Mundwinkeln.
- Schauen Sie nach unten und senken Sie die Oberlider.

Wenn Sie noch immer keine Traurigkeit empfinden, versuchen Sie, die Haltung der Augenbrauen von Bettye Shirley zu imitieren. Diese Bewegung willkürlich durchzuführen, fällt den meisten Menschen allerdings relativ schwer.

Nach P. Ekman

# Mein Traurigkeits-Bewältigungsprogramm

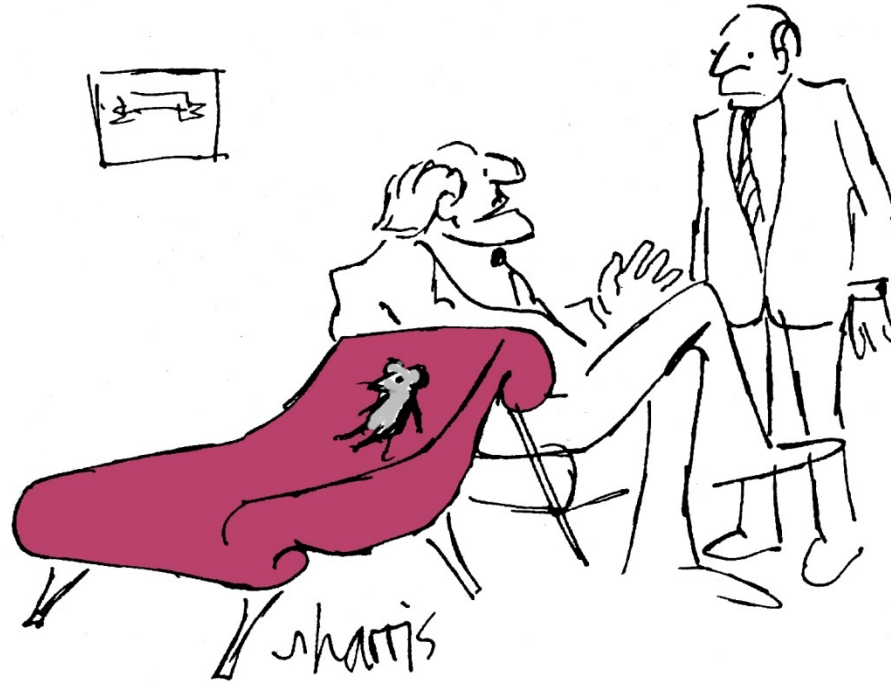


**Wann sind diese emotionalen Reaktionen hilfreich oder nicht mehr hilfreich?**

	<b>Hilfreich</b>	<b>Nicht mehr hilfreich</b>
<b>Freude</b>		
<b>Angst</b>		
<b>Wut</b>		
<b>Kummer/Sorge</b>		
<b>Traurigkeit</b>		
<b>Depressivität</b>		



# Studien



„I BELIVE I HAVE A NEW APPROACH TO PSYCHOTHERAPY,  
BUT LIKE EVERYTHING ELSE, THE FDA TELLS ME IT INITIAL  
HAS TO BE TESTED ON MICE.“

# P'ang Yün

- An meinen alltäglichen Tätigkeiten ist nichts besonderes
- Ich bin damit einfach im inneren Einklang.
- An nichts halte ich fest.
- Nichts weise ich zurück.
- Ich finde keinen Widerstand und keine Trennung.
- Nichts Besonderes ist der Glanz des Wissens und des Besitzes.

Ganz besonderen und herzlichen Dank  
an Marie Therese und alle Unterstützer  
der EURO NADA Fachtagung 2009,  
meiner Schwester Maria Patsch-  
Kohlert für die Lotus-Blüten.

