

Beiträge von Akupunktur und Körpertherapie zur Traumatherapie

Dr. Nicolas Behrens
Arzt für Psychikalische Medizin
München-Pasing





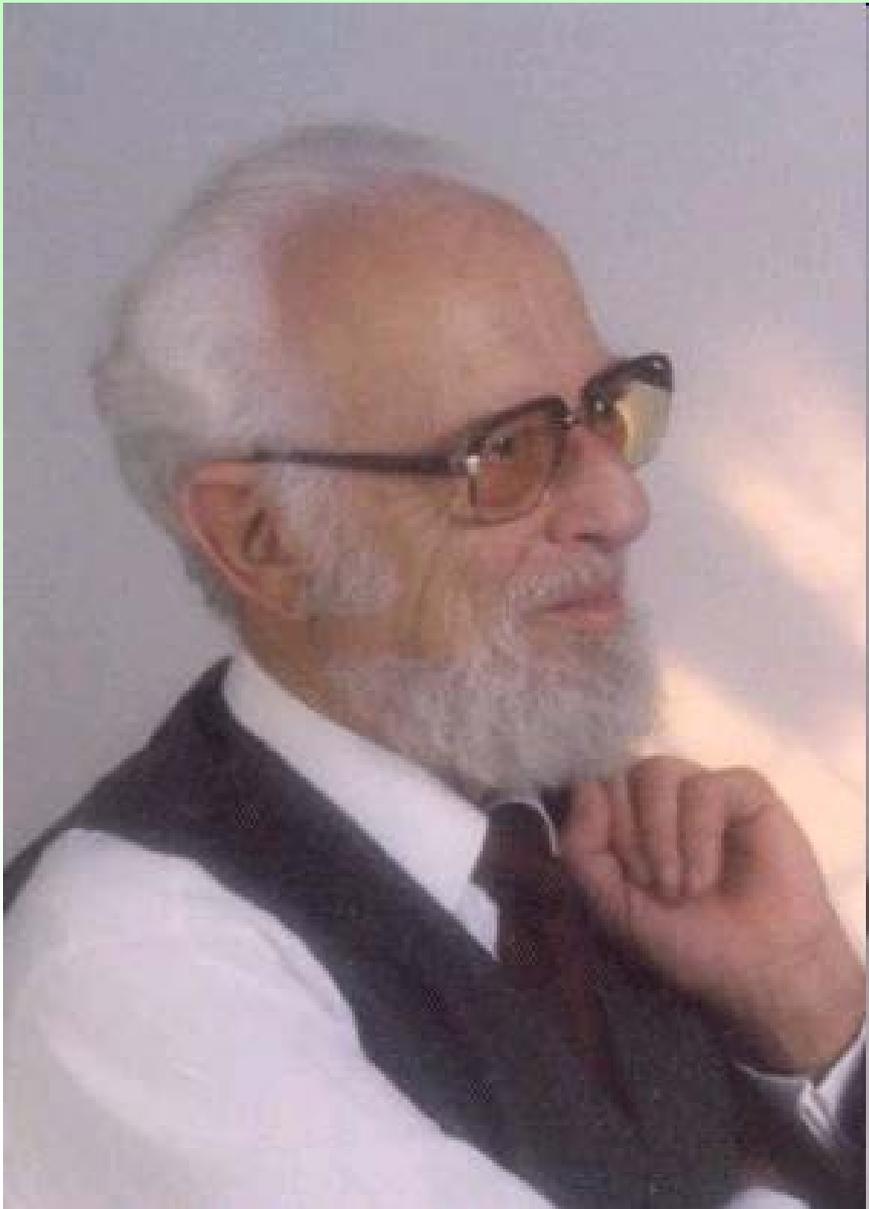
**Großer Aletschgletscher mit Konkordiaplatz
Eggishorn**

Klinischer Hintergrund

- 2 Jahre Schmerzambulanz Klinikum Großhadern Uni München, anschl. Leitung der Ambulanz der Physikalischen Medizin bis 1998
- Ausbildungen in Akupunktur, Manueller Medizin, Neuraltherapie, Psychotonik Glaser®, systemischer körperorientierter Psychotherapie, Hypnotherapie etc.
- Dozent DÄGfA (Deutsche Ärzte-Gesellschaft für Akupunktur) seit 33 Jahren, Kneippärztebund (Neuraltherapie), LMU, Medizin und Menschlichkeit, Heiligkreuztaler Begegnungstage
- Privatpraxis mit Schwerpunkt Schmerztherapie (Bewegungssystem) und Somato-Psychik seit 20 Jahren



DÄGfA



Prof. Dr. med. Volkmar Glaser

1912 – 1997

Die Lehre der Psychotonik erforscht und systematisiert die Korrespondenzen zwischen der Spannungsverteilung in der Muskulatur – also etwas Somatischem – und der Affektivität – also etwas Psychischem.

Sie macht diese für die erzieherische und heilende Arbeit nutzbar.

Literatur:

Eutonie. Das Verhaltensmuster des menschlichen Wohlbefindens. Haug Heidelberg 1993

Der Inhalt meiner ärztlichen Arbeit ist es, die Menschen aus dem oft beobachteten Sich-Zurückziehen, Sich-Kleinmachen, Sich-engmachen herauszubringen. Ich will die Menschen wieder in die Welt hineinbringen, in die Freiheit, sich auf andere beziehen zu können.

Volkmar Glaser 1996

Schmerzlinderung durch emotionale Hinwendung auf die Umwelt - statt Rückzug/Selbstbezug,

durch ein **Ja** zum Leben **in** der Welt

Psychotonik Glaser®

Die Grundlage der Verhaltensmuster menschlichen Wohlbefindens ist der bejahende Kontakt des Menschen zu seiner Umgebung und seine Fähigkeit, mit anderen Menschen in einen kommunikativen körperlichen Kontakt zu treten

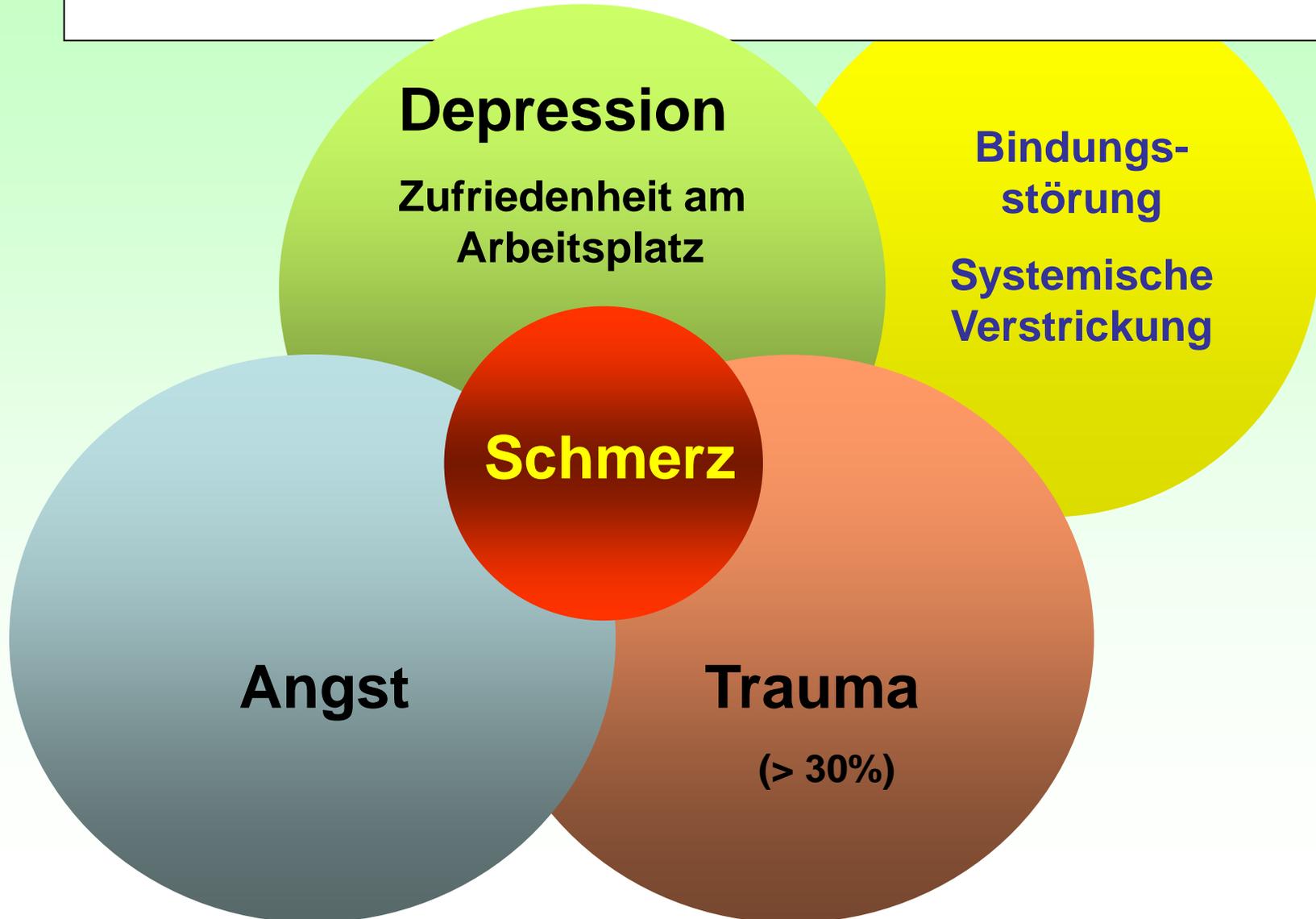
Dialogische Leibtherapie

Entfaltet der Mensch jedoch seine Intentionen zum Miteinander-Sein und eröffnet sich der Welt, so lösen sich Spannungen und geben gleichzeitig der belebenden Atemkraft [Qi] Raum.

Psychotonik Glaser®

- Atem- und Körpertherapie
- Beziehungsmedizin
- Entwicklungs- und Lösungsorientiert
- auf den Menschen in all seinen Facetten und Möglichkeiten ausgerichtet
- Nutzung normaler Fähigkeiten

Einflüsse bei chronischen Rückenschmerzen



Wesentliche Komponenten der Akupunktur-Wirkung:

- Was macht der Patient aus dem Reiz / Nadelung
- Einstellung des Arztes
- Unspezifische Akupunktur-Effekte
- Spezifische Effekte je nach Therapieareal / Punkt und Intention / Stimulationstechnik



„Unspezifische“
Effekte –
Beziehungsebene

Wesentliche Komponenten der Akupunktur-Wirkung:

- **Was macht der Patient aus dem Reiz / Nadelung**

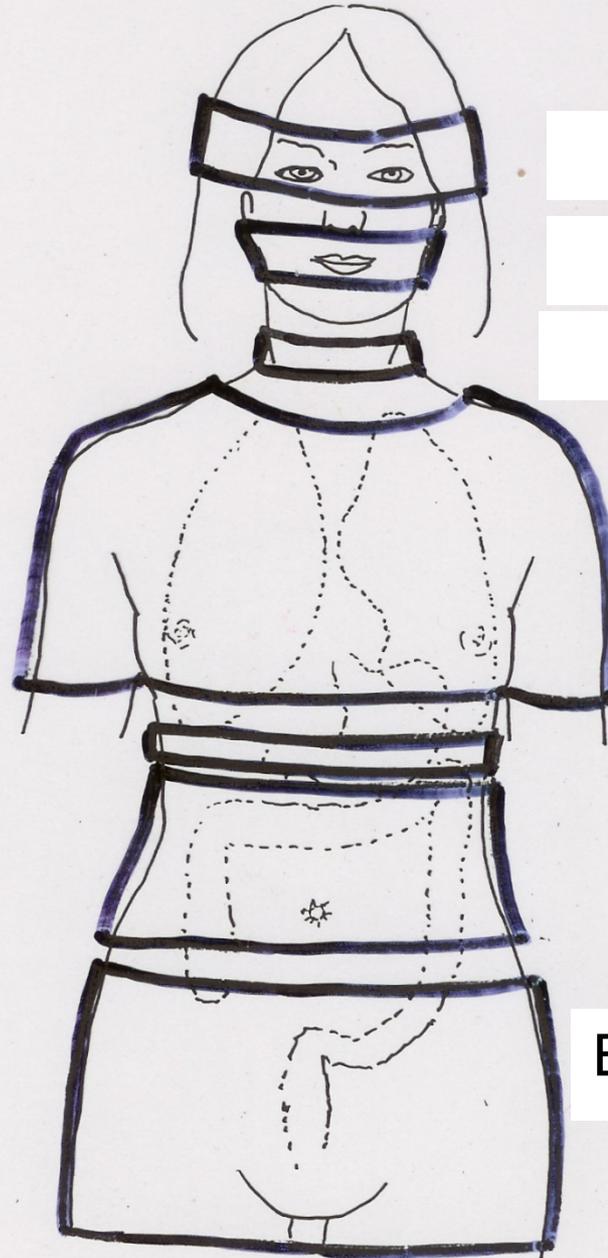
abhängig von Vorerfahrungen – Einstellung – Prägungen
Eltern – Familiensystem Epigenetik - Verhaltensmuster

Traumata machen Störungen der Bindungs-/Beziehungsfähigkeit

Diagnostik: Hyperarousal? Rückzug? Dissoziation?
Muskelverhärtungen – in welchen Bereichen?

Muskelpanzer n. Reich

In die
Muskulatur
„eingefrorene“
Gefühle



okularer Ring

oraler Ring

Halspanzer

Brustpanzer

Zwerchfell

Bauchring

Beckenpanzer

Wesentliche Komponenten der Akupunktur-Wirkung:

- **Was macht der Patient aus dem Reiz / Nadelung**

abhängig von Vorerfahrungen – Einstellung – Prägungen
Eltern – Familiensystem Epigenetik - Verhaltensmuster

Traumata machen Störungen der Bindungs-/Beziehungsfähigkeit

Diagnostik: Hyperarousal? Rückzug? Dissoziation?
Muskelverhärtungen – in welchen Bereichen?

hilfreich: **Beziehung – Transsensus**

Akupunktur ist nicht passiv

Wahrnehmungslenkung – „Wiederbeleibung“

Wesentliche Komponenten der Akupunktur-Wirkung:

- **Einstellung des Arztes**

Beziehungsbereitschaft und Fähigkeit

Klarheit / Ruhe – Gelassenheit

Hoffnung / Überzeugung – positive (Eigen-!)-Erfahrungen

Menschenbild - Namaste

- Vertrauen auf das Selbst des Menschen

Jochen Gleditsch: Selbstfindung durch Wandlung

- Das I Ging als Bild des menschlichen Wesens und Werdens

Peter Levine: Sprache ohne Worte Wie unser Körper Trauma verarbeitet
und uns wieder in die Balance zurückführt

„Akupunktur ist ein großes, starkes Ritual“

Wesentliche Komponenten der Akupunktur-Wirkung:

- Was macht der Patient aus dem Reiz / Nadelung
 - Einstellung des Arztes
 - Unspezifische Akupunktur-Effekte
- } „Unspezifische“
Effekte –
Beziehungsebene
- **Spezifische Effekte je nach Therapieareal / Punkt und Intention / Stimulationstechnik**

⇒ **Ba Gang**

Innen -- Außen

Leere – Fülle

Kälte* -- Hitze

YIN -- YANG

Körperschema ↕

Therapie:

Innen (Gesunde Kräfte/Abwehr) stärken
- Vertrauen

Fülle ableiten

Balance = Regulationsfähigkeit
(vegetativ/emotional) wiederherstellen

Thesen zur Körper-Akupunktur

- Ziel der Akupunktur: Qi-Fluss - Besserung
- Qi ist erfahrbar
- Qi ist gezielt aktivierbar – durch Lenkung von Bewusstsein durch Nadeln, Berühren und Intentionsschulung
- Qi ist abhängig von der Einstellung des Patienten und entspr. Reaktionen
- Leitbahnen sind erst über die Verhaltenskomponente zu verstehen
- Das Leitbahnsystem ist auf Lösung hin orientiert

- Arzt-Patienten-Beziehung ist wichtig
- Patienten verstehen und dies signalisieren

Ganzheitliche Medizin

Wahrnehmen, verstehen und befassen mit dem ganzen Menschen

Ganzer Mensch:

Körper

Empfindungen

Gefühle

Gedanken

Glaube

Verhaltensmuster

Beziehungen/-muster

zu den Vorfahren

zu Partnern / Freunden

zu Kindern

Da - Sein

Ganzheitliche Medizin

Wahrnehmen, verstehen und befassen mit dem ganzen Menschen

Ganzer Mensch:

Körper

Empfindungen

Gefühle

Gedanken

Glaube

Verhaltensmuster

Beziehungen/-muster

zu den Vorfahren

zu Partnern / Freunden

zu Kindern

Da - Sein

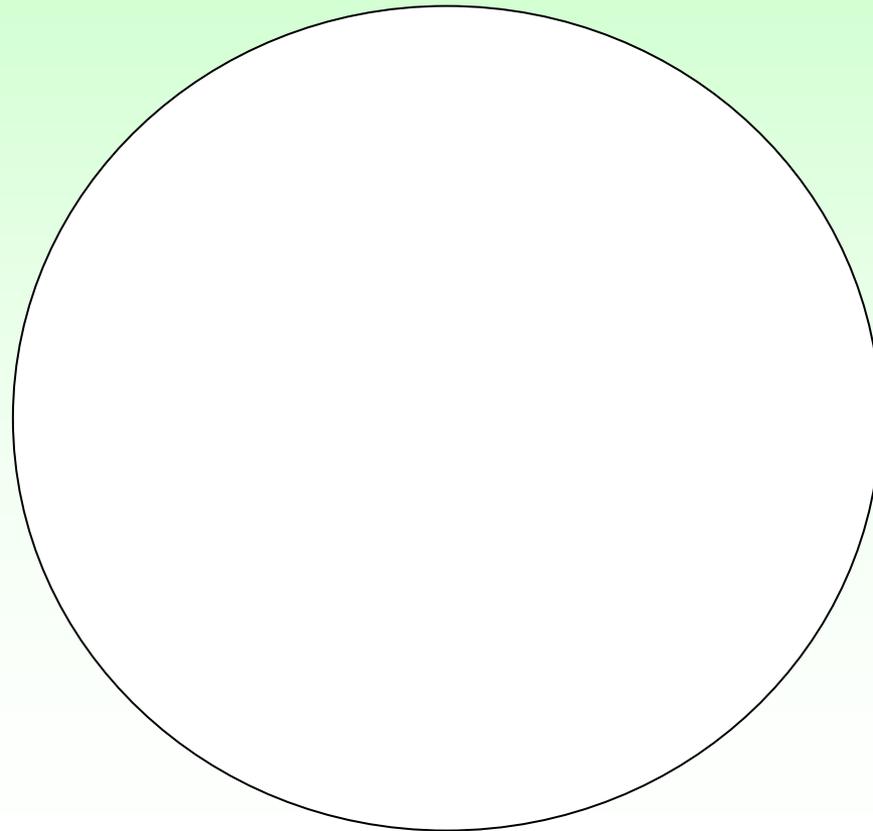
Wir Menschen sind multi-variable und multidimensionale,
intentionale **Beziehungswesen**

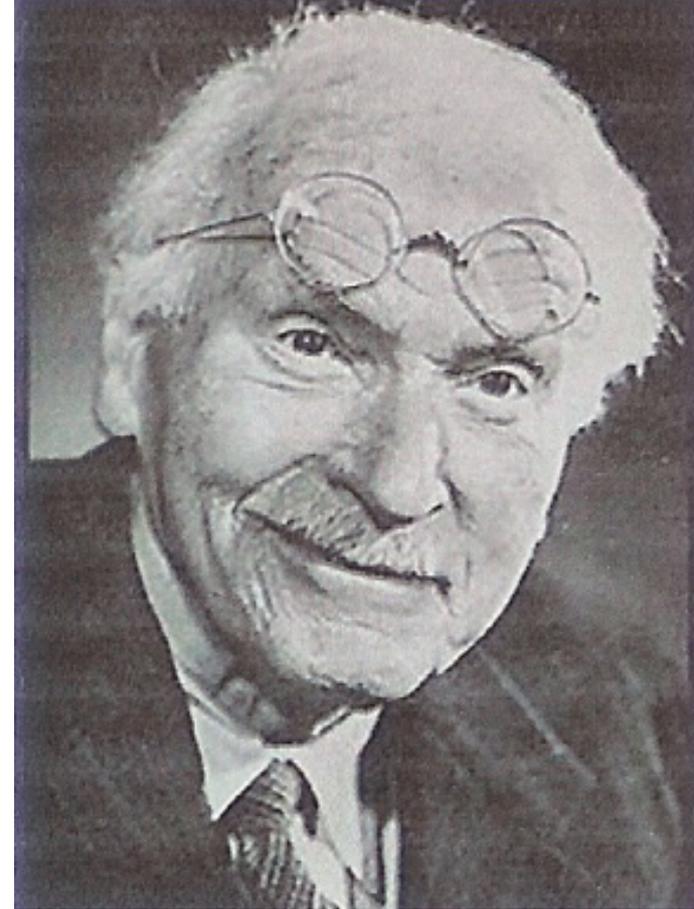
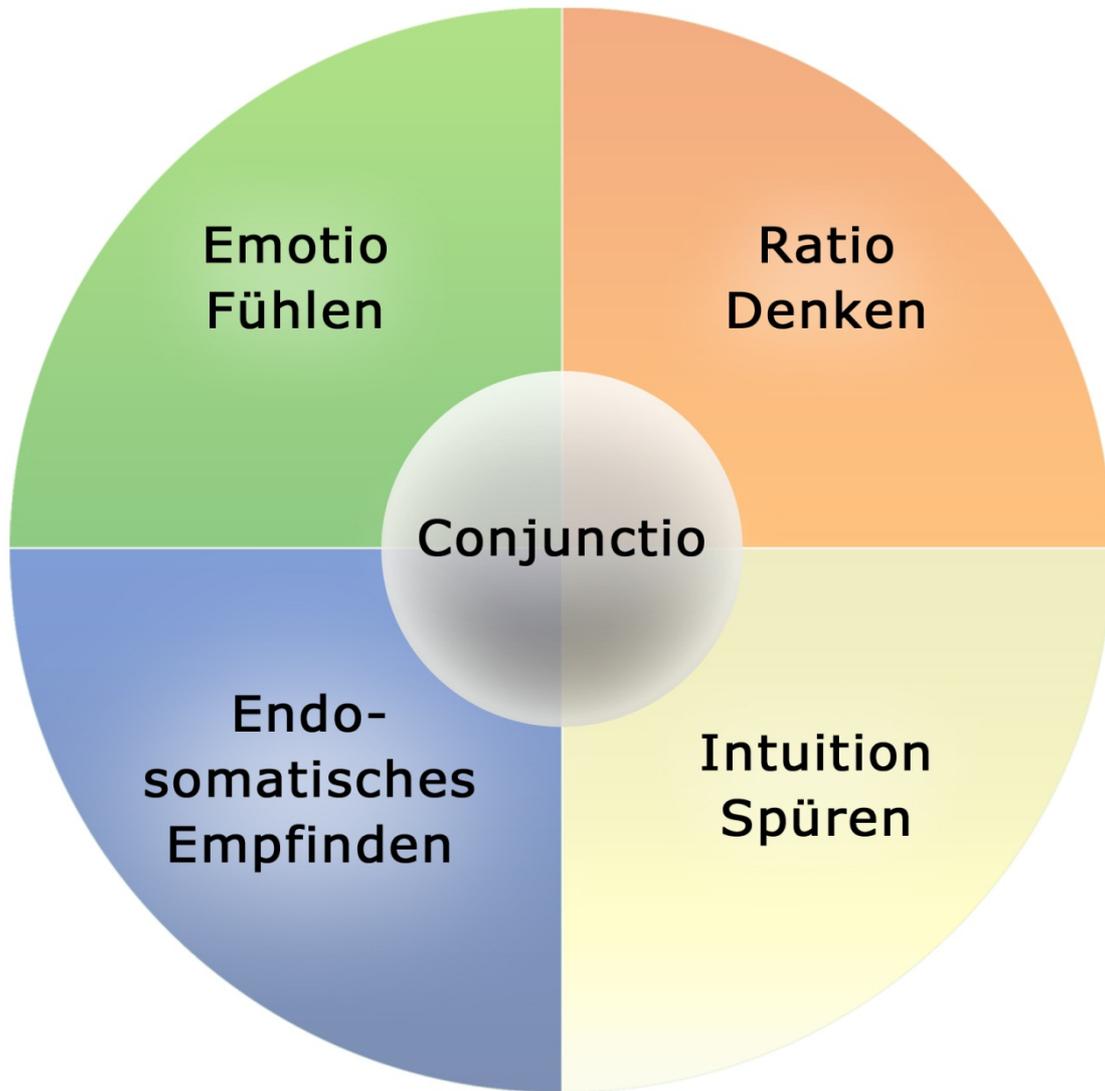
Unsere Wahrnehmung ist abhängig vom Bezugsrahmen -
Einstellung



Schema - Was geschieht bei einem Trauma modifiziert n.

Vivian Broughton: Zurück in mein Ich. Kösel-Verlag



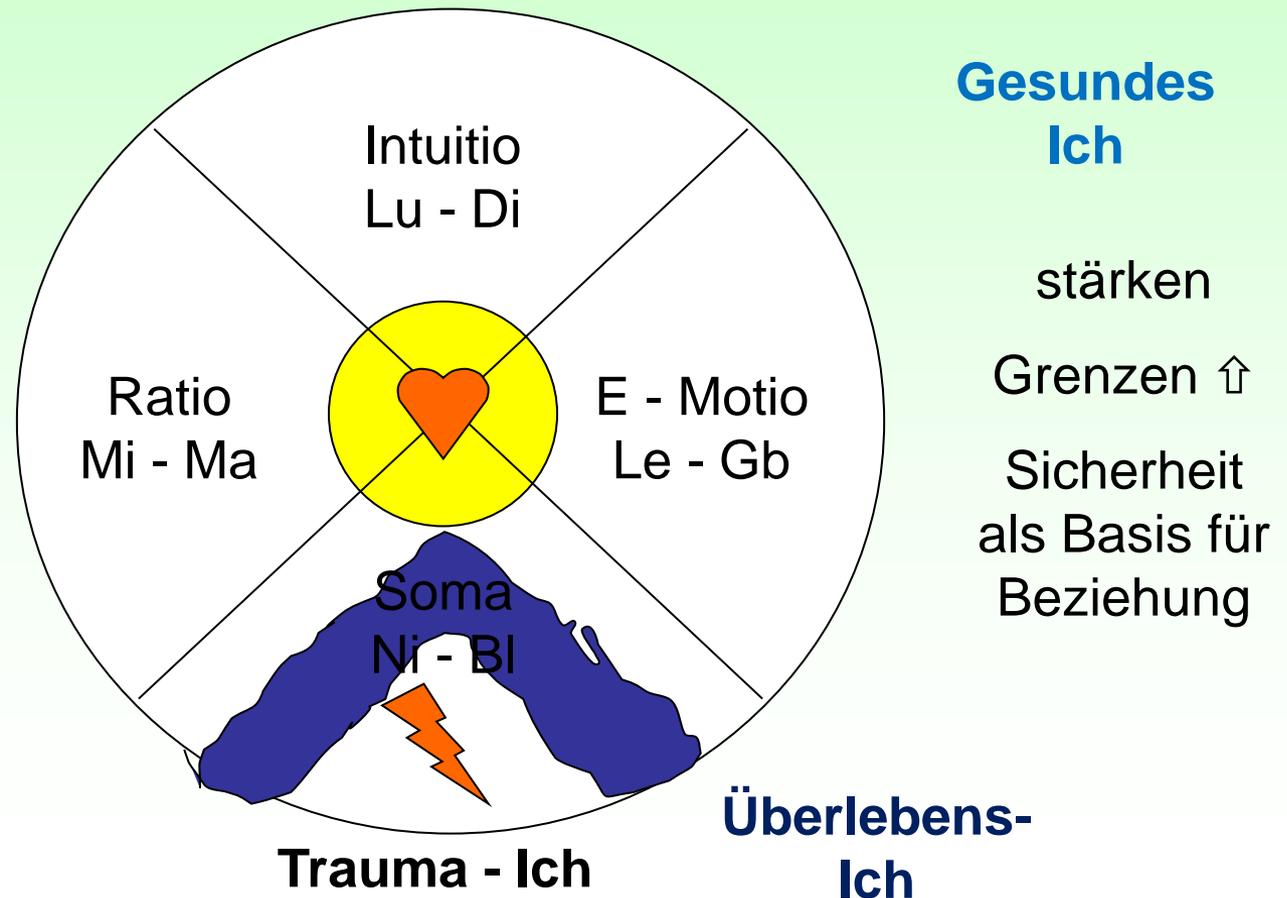


C. G. Jung

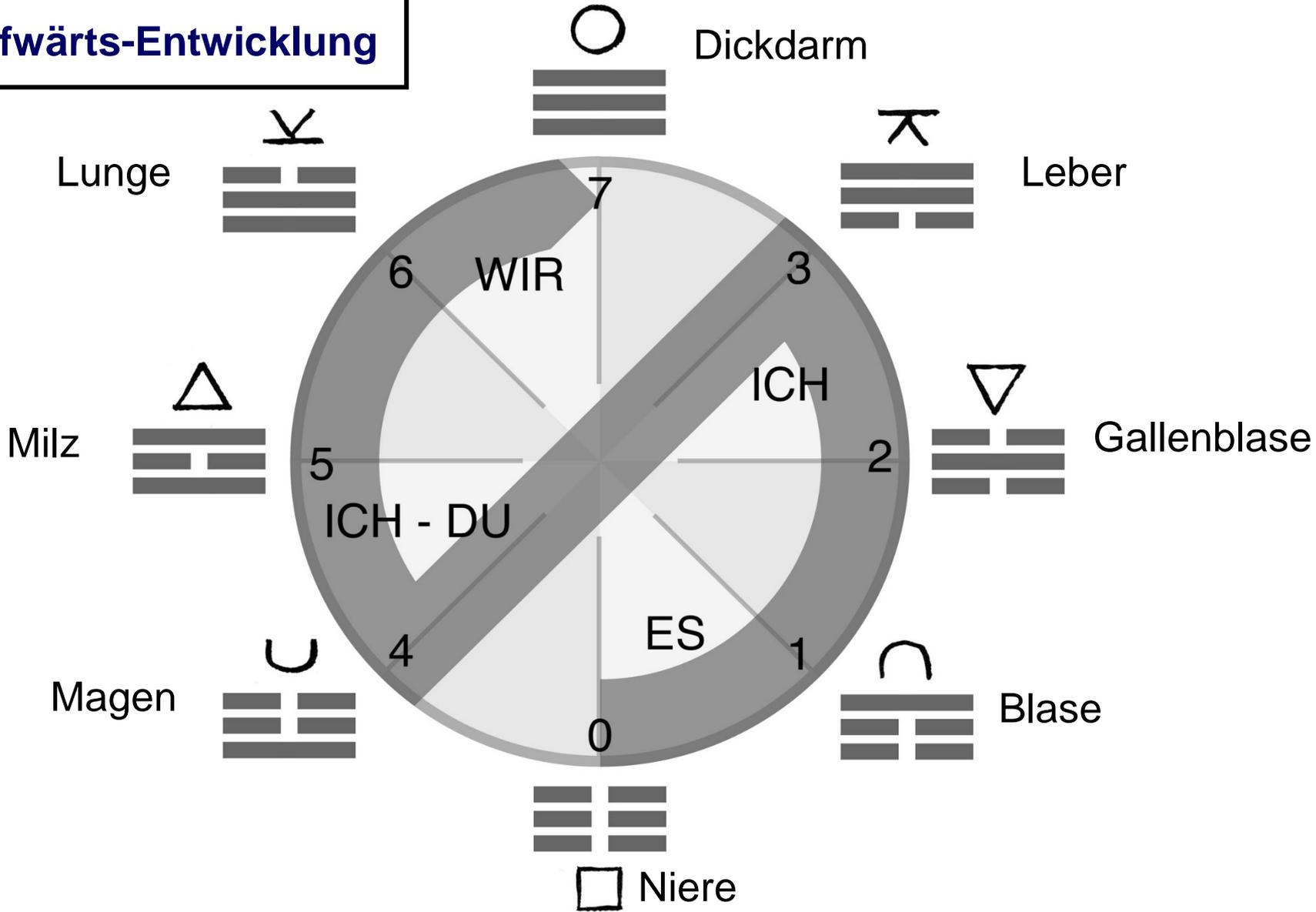
Schema - Was geschieht bei einem Trauma

modifiziert n.

Vivian Broughton: Zurück in mein Ich. Kösel-Verlag



Bagua des I Ging
Aufwärts-Entwicklung



aus Jochen Gleditsch: Selbstfindung durch Wandlung
 - Das I Ging als Bild des menschlichen Wesens und Werdens

Die Angst ist der einzige wirkliche Feind des Lebens – nur sie kann das Leben zunichte machen

Yann Martel – Schiffbruch mit Tiger

„Das Einzige, wovor wir Angst haben müssen, ist die Angst“

Franklin D. Roosevelt

(Existentielle) Angst geht tief in den Körper

– chin. Fkt.-kreis Niere – starre Muskulatur („Knochen“) + Vegetativum (nicht-myelinisierter Vagus)

Der Körper hält die Wucht des Traumas

Bessel Van der Kolk

Gerald Hüther zum frühen Trauma

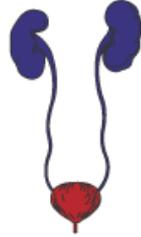
D. Servan-Schreiber: Die neue Medizin der Emotionen

Ansatz am Körper wesentlich

Die Wandlungsphase Wasser

Urogenitalsystem

Niere/Blase



Knochen

Stabilität



Norden



Ohr

Geräusch v.
hinten
Schreck



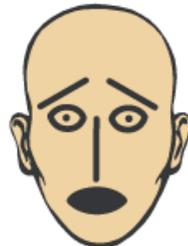
Winter

Struktur



salzig

Zusammenziehen
konservieren



Angst

Flucht

Kälte

Enge



Die 5 Wandlungsphasen teilen alle Phänomene in ein System von Entsprechungen.

Zittern wie Espenlaub
Die Kälte kriecht in die Knochen

Sich vor Angst in die Hose machen

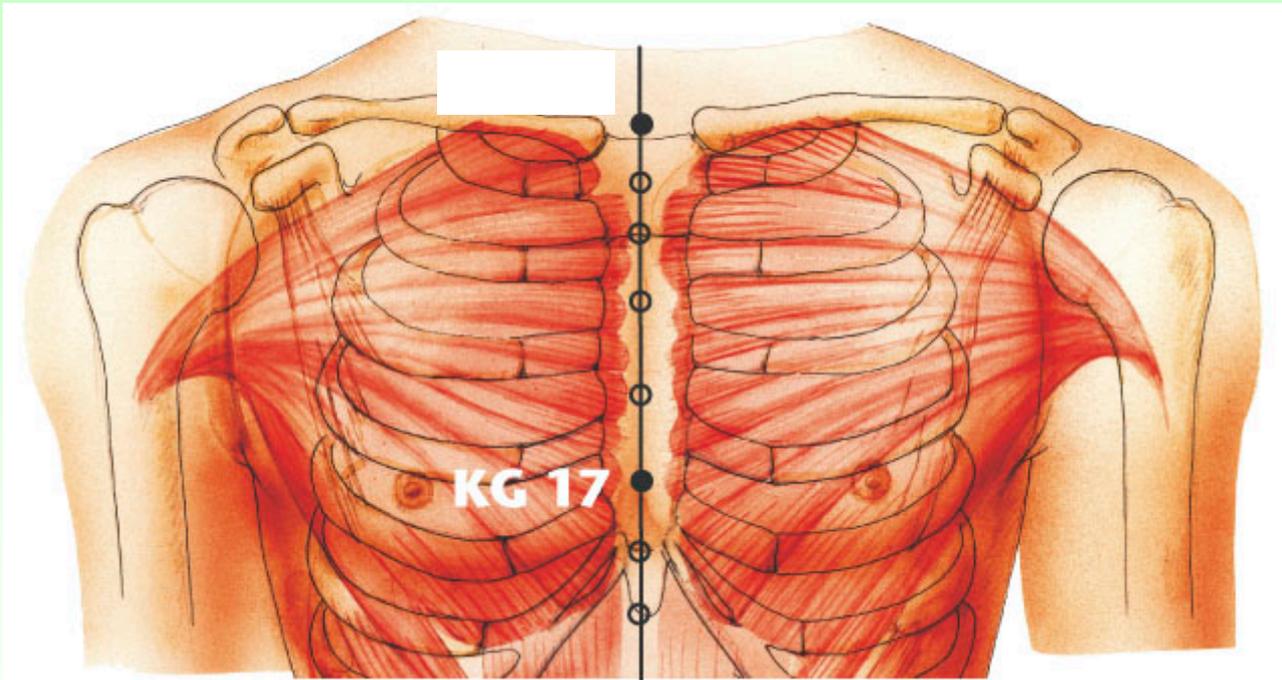
.....

Wurzel, Basis

Survival

Diagnostische Möglichkeiten aus der Akupunktur

Konzeptionsgefäß **17**



KG 17 löst
physische
und
psychische
Blockaden.

KG 17

Lokalisation:

in der Sternummitte, auf Höhe des 4. ICR

Diagnostische Möglichkeiten aus der Akupunktur

- Palpation – Tonusgeschehen
- Very-point-Technik ®
- Beobachtung:

Haltung, Atem, Stimme, Bewegung, „Räume“

Polyvagales System der Emotionen

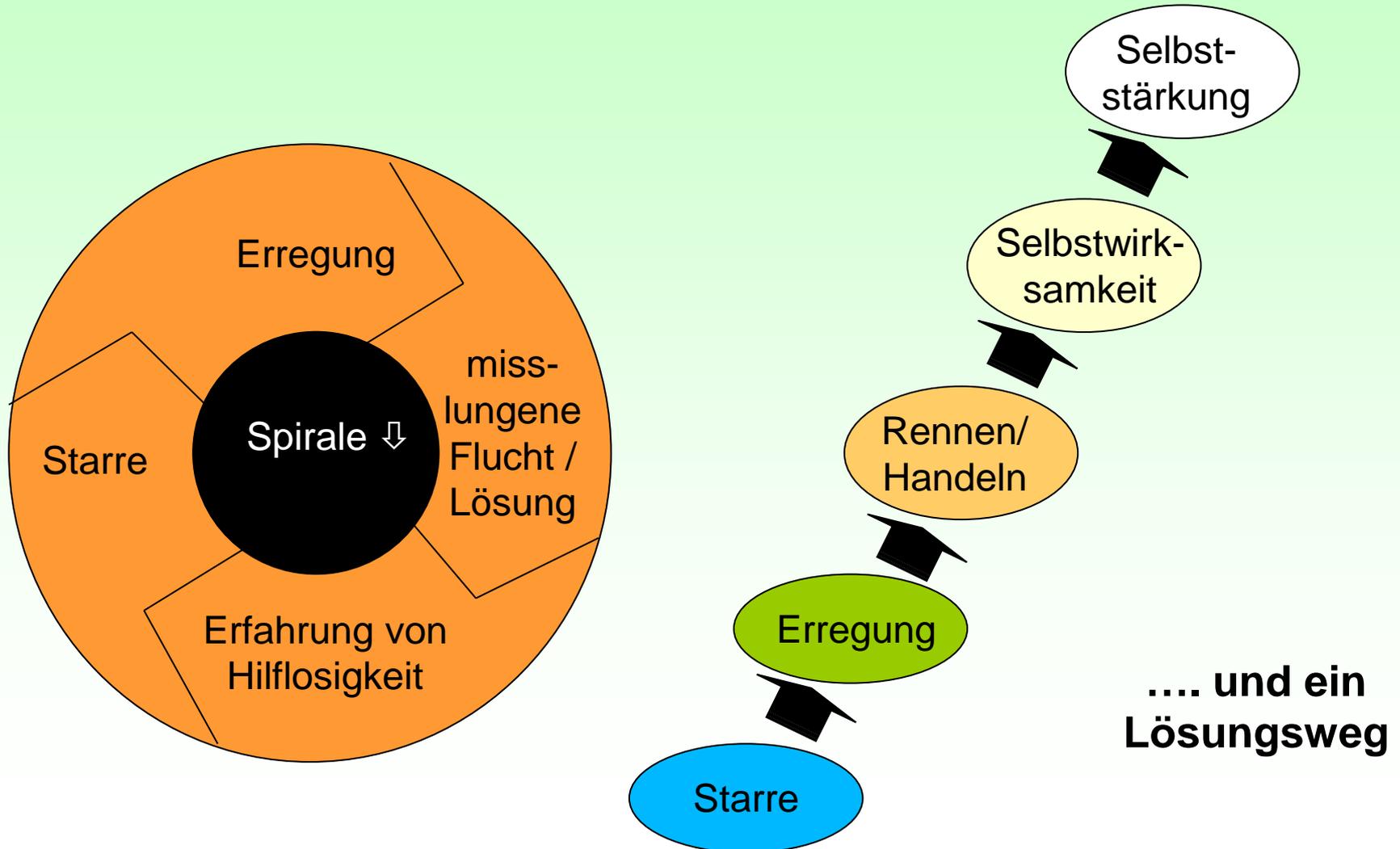
modifiz. n. Steve Porges aus P. Levine: Sprache ohne Worte

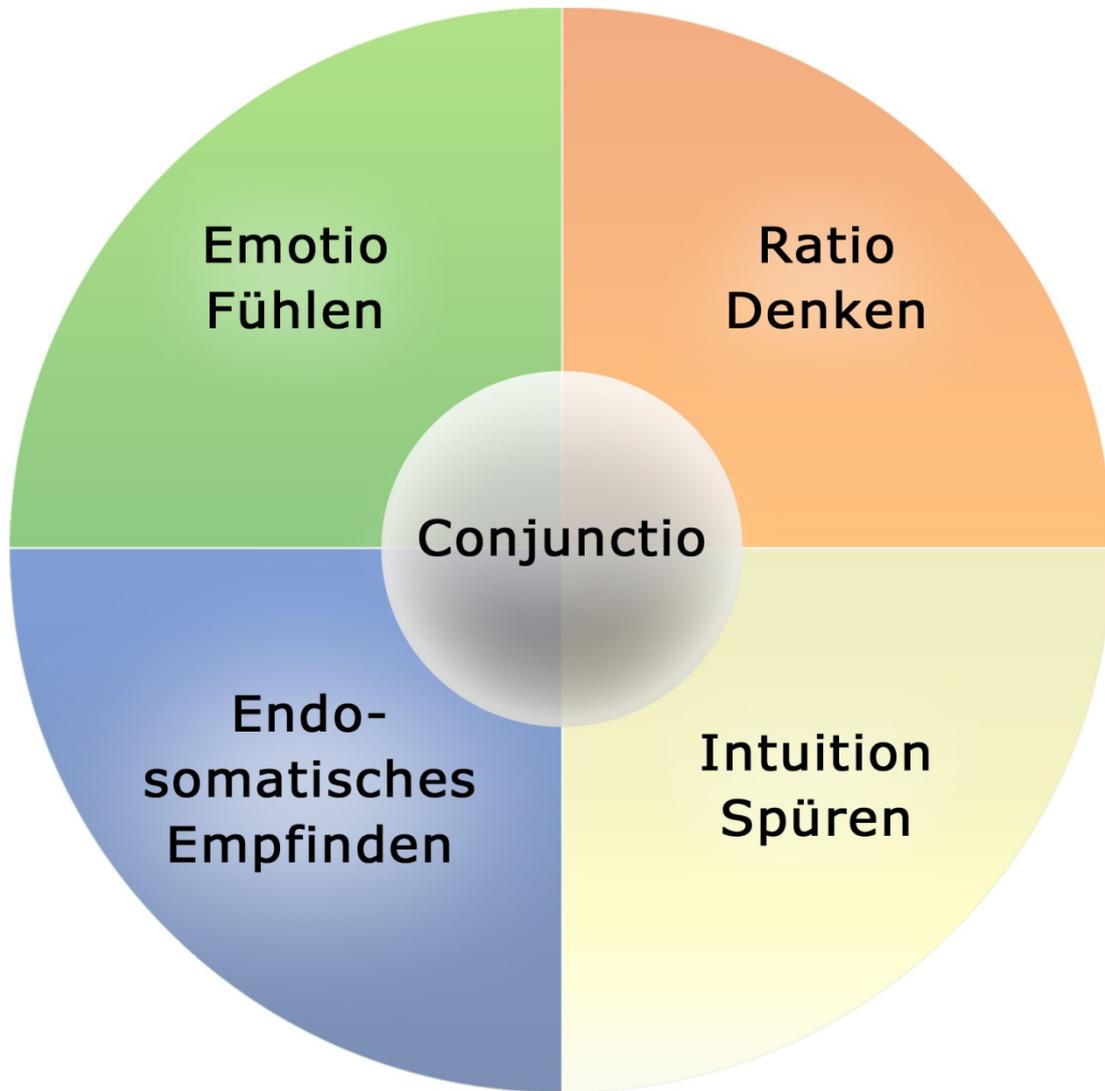
Stufen	Komponenten autonomes NS	behaviorale Funktionen	Untere Motoneuronen	
III	Myelinisierter Vagus He + Lu	<ul style="list-style-type: none">• Soziale Kommunikation• Selbstberuhigung• Ruhezustand• Hemmung symp.-adr. Einflüsse	Nucleus Ambiguus	
II	Sympathisch- adrenales System	Mobilisation (aktives Vermeiden) - Flucht oder Kampf	Rückenmark	Le
I	Nicht- myelinisierter Vagus	Immobilisation (Totstellen, passives Vermeiden)	dorsaler motorischer Vaguskern	Ni

Teufelskreis Angst – Immobilität

„Schwarzes Loch des Traumas“

n. Peter Levine





C. G. Jung

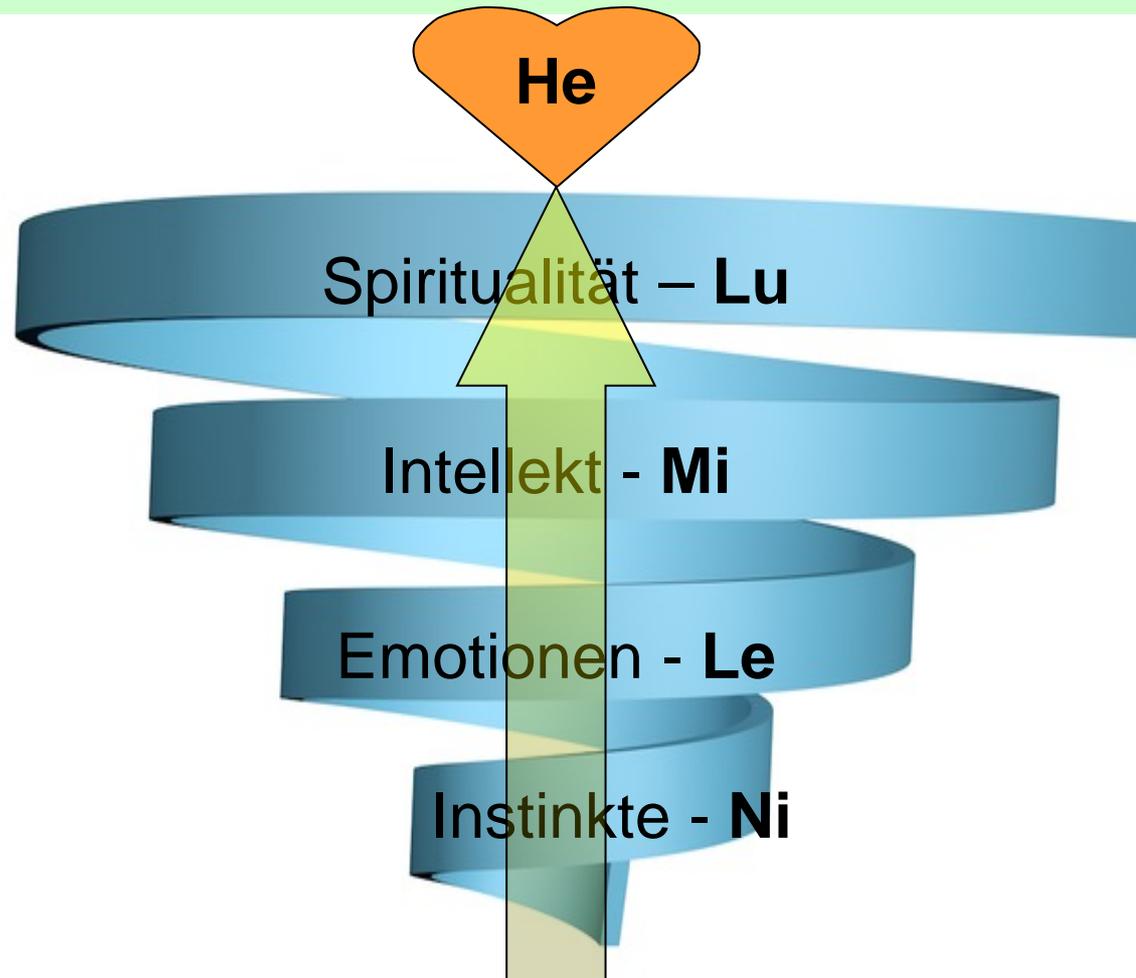
Bedürfnis-
Pyramide

(A. Maslow)



Trauma – Lösungs - Spirale

modifiz. n. Peter Levine



Leber

- Ignoriert, herabgewürdigt
Spannung, Muskulatur /
Gelenke
- + Dynamik, Miteinander

← voll im Gange →

Dynamik
Windung
Platzbehauptung
Muskeln - Sehnen

Wirbel

Lunge

- Es ist sinnlos
Atopische Diathese
- + Intuition, Sein lassen

gegenübergestellt →

Kon-fron-tation
Vor-stellung
Integration
Bindegewebe

Toleranz

Niere

- Hilflos, alleine
Existenz-Angst – Frieren – Enge
Rückenbeschwerden, Haltung↓
Survival, Aushalten, steif
- + Sicherheit, Revier

← rückbezogen
Rücksicherung
Deckung
Er-haltung
Knochen - Skelett

Statik



Milz

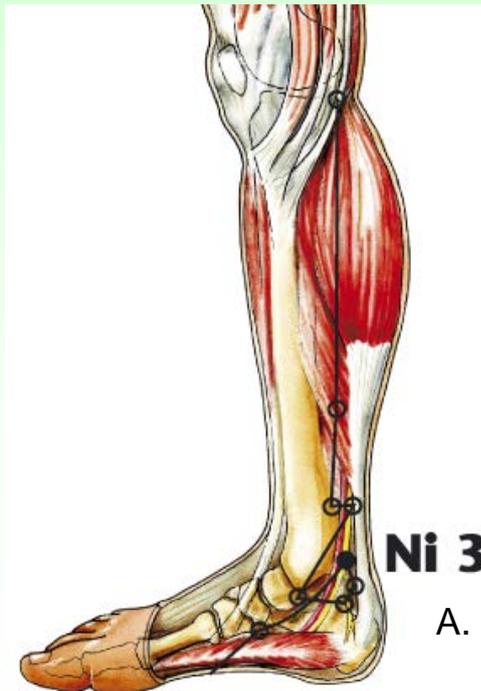
- Wertlos – ich muss – zu viel
Leistung (Sch-Nacken)
ab-werten – Stoffwechsel
- + n. vorne Handeln / Verständnis



Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Ni 3 – Moxa



Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Ni 3 – Moxa Sympathikus Quadrant

Auf dem Boden stehen

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“ „4711“

Tai Chi - Qi Gong

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Beziehung statt Rückzug

Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Beziehung statt Rückzug

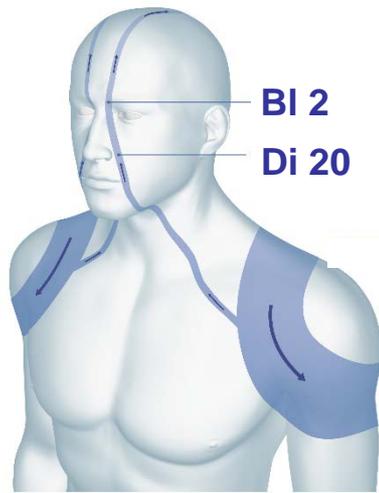
Sicherheit – Raum

Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)



Yang Qiao Mai

sicherer Stand,
Geborgenheit,
Übersicht,
Gelassenheit

Funktion der Außerordentlichen Gefäße

- **statisch** (Qiao Mai)
- **dynamisch** (Wei Mai)
- **Bezug zur inneren und äußeren Welt** (Chong & Dai Mai)
- **König(in) sein** als Teil der ganzen Menschheit (Ren & Du Mai)

- **menschliche Ent-wick-lung**

- **innere und äußere Haltung**

- **Erfahrungs-Speicher**

- **helfen uns aufrechte menschliche Wesen zu sein**

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Beziehung statt Rückzug

Sicherheit - Raum/ Revier

Selbstwirksamkeit - Stärke

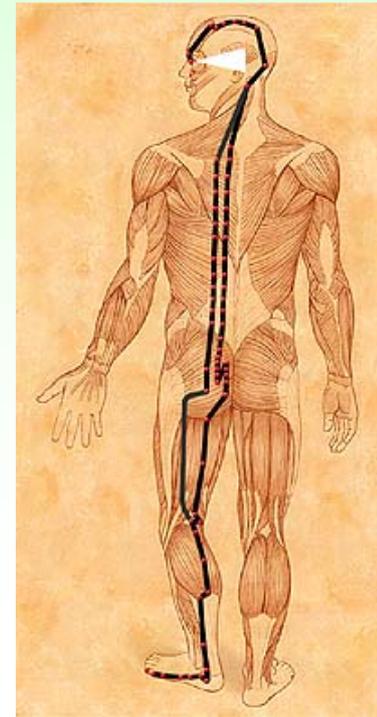
Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen



Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Beziehung statt Rückzug

Sicherheit - Raum/

Selbstwirksamkeit - Stärke

Seelischer Schmerz

Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen

KG 17 – Ich-Bewusstsein aktivieren

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Ni 3 - Moxa

Hier + Jetzt

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Beziehung statt Rückzug

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Sicherheit – Raum

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Selbstwirksamkeit - Stärke

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen

Seelischer Schmerz

KG 17 – Ich-Bewusstsein aktivieren

**Außenwahrnehmung/
Reflexion**

Wer bin ich da - was brauche ich?

Heilsam ist die Ich-Bildung

– nicht das Rühren in der Vergangenheit F. Ruppert

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Ni 3 - Moxa

Hier + Jetzt

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Beziehung statt Rückzug

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Sicherheit - Raum

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Selbstwirksamkeit - Stärke

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen

Seelischer Schmerz

KG 17 – Ich-Bewusstsein aktivieren

**Außenwahrnehmung/
Reflexion**

Wer bin ich - was brauche ich?

aufrechte Haltung

Du Mai / Ren Mai (LG / KG)

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Hier + Jetzt

Beziehung statt Rückzug

Sicherheit - Raum

Selbstwirksamkeit - Stärke

Seelischer Schmerz

**Außenwahrnehmung/
Reflexion**

aufrechte Haltung

Ur-Vertrauen

Ni 3 - Moxa

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen

KG 17 – Ich-Bewusstsein aktivieren

Wer bin ich da - was brauche ich?

Du Mai / Ren Mai (LG / KG)

Shao Yin (Ni - He)

Behandlungsansätze bei Angststörungen

Wärme - kalte Füße

Ni 3 - Moxa

Hier + Jetzt

Atem - ev. KG 17/12/6 - „Chong Mai - Atem“

Beziehung statt Rückzug

Berührung (Nacken + LWS) ⇒ Tonusoptimierung

Sicherheit - Raum

Yang Qiao Mai (Grenze / Gelassenheit)

Selbstwirksamkeit - Stärke

Tai Yang (Bl - Dü) – Grenzen setzen

Seelischer Schmerz

KG 17 – Ich-Bewusstsein aktivieren

**Außenwahrnehmung/
Reflexion**

Wer bin ich da - was brauche ich?

aufrechte Haltung

Du Mai / Ren Mai (LG / KG)

Ur-Vertrauen

Shao Yin (Ni - He)

**Beweglichkeit /
Emotionalität**

Shao Yang

Bei Beziehungstraumata braucht es positive Erfahrungen, damit das alte nicht eine Wunde bleibt oder eine Narbe, sondern integriert werden kann.

Was ist Akupunktur ?

Dao Qi

Wahrnehmungsschulung - Bewusstseins- und Atemlenkung

sich gut fühlen – bei sich sein statt Dissoziation

Lösen verhärteter Muskulatur – Strukturen

Regulation – Neuro-Psycho-Immunologie

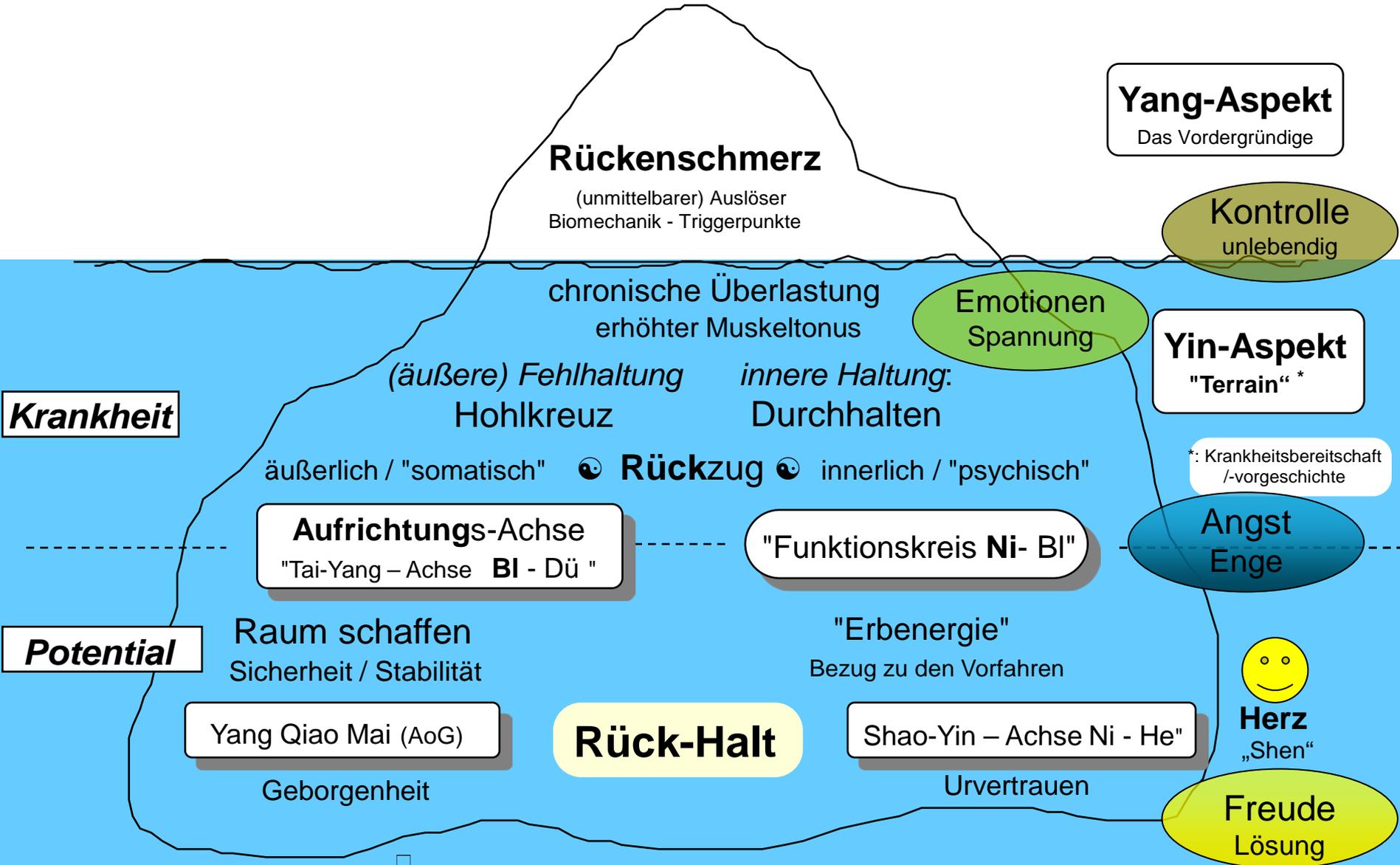
Somato-psychischer Zugang zum Menschen

Lösungsorientiert

Beweglichkeit + Lebendigkeit

Chance zur De-Hypnoherapie

"Der Eisberg" - systemisches Denken in der Akupunktur



ein Beispiel für den Sinn des Denkens in **Achsen** und **Funktionskreisen**

Wonach sehnen sich die Menschen am meisten?

Nach bedingungsloser Liebe

Wovor haben die Menschen am meisten Angst?

Vor der Liebe *zit. n. A. DeMello*

Wenn man innerlich gelernt hat, was Furcht und Zittern ist, so ist man gegen den Schrecken durch äußere Einflüsse gesichert.

I Ging, Hexagramm 51, Das Erregende (das Erschüttern, der Donner)

Ich bin hier,

weil es letztlich kein Entrinnen vor mir selber gibt.

Solange ich mir nicht selbst als Mensch in den Augen und Herzen meiner Mitmenschen begegne, bleibe ich auf der Flucht.

Solange ich es nicht zulasse, dass meine Mitmenschen an meinem Innersten teilhaben, gibt es keine Geborgenheit.

Solange ich mich fürchte, durchschaut zu werden, kann ich weder mich selbst noch andere erkennen, ich bleibe allein.

Richard Beauvais





"I've followed this way and I've followed that way, and the way to go turns out to be my way."

Leben ist In-Beziehung-Sein

3 „Ebenen“:

zu uns selber – Körperliche Realität – kann uns retten – Behauptung – survival

zu anderen – macht das Leben bunt – kreativ **Austausch**

zu etwas Allumfassenden – in und um uns – Spiritualität - Sinnorientierung

Störungen der Beziehung(-sfähigkeit) kommen durch:

Angst/Traumata inkl. Krieg – frühe (familiäre) Prägungen

gestaute Emotionen

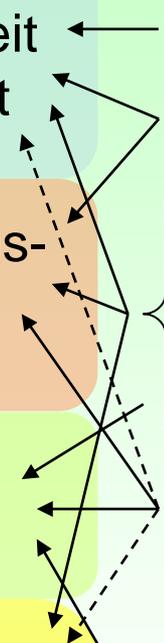
Bewertungen

Verluste

⇒ **gestörte Einstellungen zum „Leben“**

Was ist Schmerz - was kann hilfreich sein

	<i>Ziel</i>	<i>Indikatoren</i>	<i>mögl. Methoden</i>
• körperlich	• Lösen (Musk.) Tonus- u. Funktion normalisieren	• Beweglichkeit Lebendigkeit	Man. Therapie, AK etc. Akupunktur, Neuralth.
• emotional	• Fluss (ev. Katharsis)	• Schwingungs- fähigkeit Freude	Atemtherapie (QLB) Qi Gong, Yoga etc.
• sozial	• Beziehungs- fähigkeit	• Austausch Versöhnung	Psychotonik Glaser® Psychotherapie (körperorient., Trauma-Th., systemisch, analyt., VT, Gruppe, Aufstellungen)
• spirituell / Einstellung	• Da-Sein Bezug zu Ganzem Ja zum Leben	• Selbst-Bewusst- sein Ver-Antwortung (statt Opferrolle) Ausstrahlung	Selbsthilfe-Gruppen „Wer-bin-ich“ - Seminar Meditation



Der Körper ist der Übersetzer der Seele
ins Sichtbare.

Christian Morgenstern



Beziehung

Technik



Beziehung

Technik

Einstellung
wichtiger als
Technik