

Psyche und Soma

Ganzheitlich ins Gleichgewicht bringen

Markus Ruppert

In allen ganzheitlichen Medizinrichtungen wird der Mensch als eine mehrschichtige Wesenheit verstanden. Der belebte Körper und die Seele bilden eine Einheit, die Organe weisen funktionelle Zusammenhänge mit unserem seelischen Befinden auf. Was seelisch nicht verarbeitet werden kann, wird chronisch körperlich kompensiert. Symptome können als sinnvolle körperliche Reaktion gesehen und gelöst werden, wenn der seelische Hintergrund transzendiert wird. Am Beispiel von Leber und Nieren wird dieser Zusammenhang verdeutlicht.

Das Körperenergiemodell

Die alten Weisheitstraditionen aller Kulturen sind sich einig: Der Mensch ist ein vielschichtiges Wesen. Wir bestehen nicht nur aus Materie, die sich in organisierten Bewegungen ständig reorganisiert. Auch die moderne Wissenschaft versteht, dass diese Materie die genaue *Information* benötigt, in welcher Form sie sich darstellen

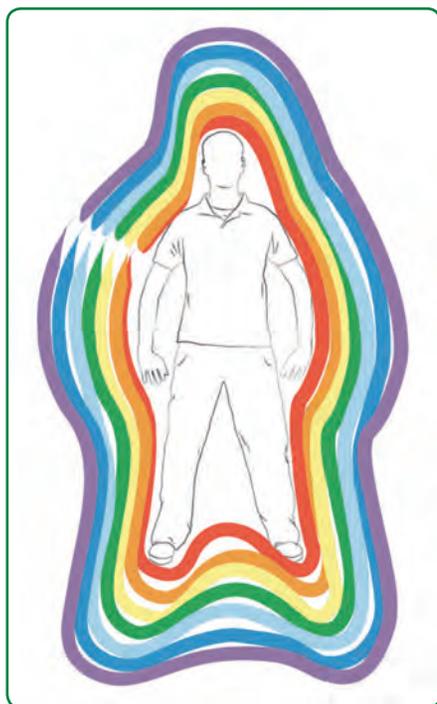


Abb. 1: Das Körperenergiemodell

soll (Spagyrik: Sulfur-Prinzip). In der Formenvielfalt (Spagyrik: Sal-Prinzip) treten gegenseitige Spannungen auf (z. B. ionisierte Atome, Moleküle), welche sich gegenseitig anziehen und abstoßen. So beobachten wir eine vitale Bewegung, eine Energie, die Leben ermöglicht. Diese Energie lässt sich stofflich erklären (Ionen) oder auch nicht stofflich (Energie), so die Erkenntnis der Quantenphysik. Als Mensch erfahren wir uns als denkendes und emotionales Wesen. Diese Eigenschaften lassen sich teils ebenso stofflich erklären. Hormone, Neurotransmitter, Vitamine, Elektrolyte und Spurenelemente haben einen großen Einfluss auf unser psychisch-somatisches Gleichgewicht. Damit eng verbunden sind die Funktionen der Drüsen und anderer Organe, die an diesen Stoffwechselprozessen beteiligt sind.

Der Mensch zeigt sich in diesem wahrnehmbaren Kosmos in vier ineinander verwobenen, aufeinander bezogenen und voneinander abhängigen Schichten, die als

- physischer Körper
- energetischer Körper
- mentaler Körper und
- astraler/emotionaler Körper

bezeichnet werden können.¹ Diese Körperlichkeiten sind nicht voneinander zu trennen und beeinflussen sich gegenseitig. Ein Progesteronmangel wird z. B. bei

der Frau einen Verlust der Libido nach sich ziehen. Ebenso wie Spannungen in einer Partnerschaft zu einer nachlassenden Paarungsbereitschaft führen, was zu dem gleichen hormonellen Ergebnis führt.

Der physische Körper trägt chronisch aus, was die Seele nicht verarbeitet!

So verarbeitet unser Körper, was die Seele in diesem Moment nicht zu leisten im Stande ist. Insbesondere chronische Symptome können als Hinweise verstanden werden, dass die Ursache auf seelischer Ebene zu suchen ist. Verstehen und lösen wir die seelische Disharmonie, verliert das körperliche Symptom seine Berechtigung.

Dabei sollten wir aber bitte nicht vergessen, dass der Körper eine gleichgewichtige Bedeutung hat und er im Fall (chronischer) Symptome ebenfalls entsprechende Pflege und Therapie benötigt. Einseitige psychotherapeutische oder körpertherapeutische Ansätze haben nur dann auf Dauer heilenden Erfolg, wenn das System die therapeutische Intervention auf der anderen Ebene selbstständig regulieren kann. Ganzheitliche Therapieansätze wie die Spagyrik (z. B. von Soluna) berücksichtigen diese Zusammen-

Mercur-Prinzip (Spagyrik) Yang (TCM)	Sal-Prinzip (Spagyrik) Yin (TCM)
beschleunigen (z. B. Sympathikus)	beruhigen (z. B. Parasympathikus)
verflüssigen (z. B. Fibrinolyse)	verfestigen (z. B. Koagulation)
aktivieren (z. B. hoher Cortisolausschuss morgens)	beruhigen (z. B. Abfall Cortisol abends)
ausdehnen (z. B. Diastole, Einatmung)	zusammenziehen (z. B. Systole, Ausatmung)
stimmungsaufhellend	beruhigend
erwärmen	abkühlen
ausleiten, ausscheiden, entgiften	einspeichern, assimilieren
Oxidation	Reduktion

hänge und schenken allen bedürftigen Ebenen ihre Aufmerksamkeit.

Rhythmus als Grundlage der Eigenregulation

Alle Organsysteme unterliegen einem zirkadianen Rhythmus². In definierten Zeiten und Rhythmen sind unsere Organe in der Lage, besonders hohe Leistung zu vollbringen oder sich zu regenerieren. Bei vielen Patienten beobachte ich, dass ihre Lebensführung diese Rhythmik massiv stört. Das gesamte System kommt aus dem Gleichgewicht. Der Organismus kann auf thermische, chemische, biologische (Erreger) oder psychoemotionale Reize nicht mehr angemessen reagieren und erkrankt. Auch die Verwertung von Nahrungsmitteln kann in Mitleidenschaft gezogen werden, was sich als Nahrungs-

mittelunverträglichkeit oder Vitalstoffmangel zeigen kann. Bei schweren Erkrankungen wie Rheuma oder Krebs sehe ich immer wieder völlige Rhythmusblockaden in mehreren Regulationssystemen.

Die grundlegenden Ausgleichsbewegungen lassen sich einfach zusammenfassen, diese Prinzipien sind *in allen* Körperfunktionen wiederzufinden. Nur im Zusammenspiel ergeben sie ein harmonisches Gleichgewicht – ein Teil kann nie ohne den anderen existieren. Unser Körper ist sehr sensibel für Störungen dieser Rhythmik und zeigt nur kleine Toleranzbereiche (Herz-/Atemrhythmus, pH-Werte, Temperatur etc.).

Im chronischen Krankheitsgeschehen ist erfahrungsgemäß die Etablierung von Rhythmus ein wesentlicher Bestandteil des Therapieerfolges:

- Identifikation und Eliminierung unrythmischen Verhaltens (z. B. Schichtarbeit)
- Überprüfung von Störfaktoren (aktivierende und beruhigende Drogen und Medikamente³)
- Regulation des Wärmehaushaltes (Ausmaß von Sonne, Wind, Kälte etc. beachten)
- regelmäßiger und gleichmäßiger Wach-Schlaf-Rhythmus mit mind. **acht** Stunden Schlaf (am besten **beginnend** vor Mitternacht)
- regelmäßige und gleichmäßige Nahrungsaufnahme (drei Mahlzeiten täglich)
- Tagesplanung mit ausreichenden Pausen- und Pufferzeiten
- Aufbau von Entspannungskompetenz

Die organische Rhythmik unterstütze ich sehr gerne im Tagesrhythmus:

- **solare Aktivierung** (Stärkung des Nervensystems, Verdauungstraktes, Nebennierenaktivität, Atemtraktes): Solunat Nr. 2 Aquavit, morgens und mittags je 8–10 Tropfen zusammen mit
- **lunarer Beruhigung** des Nervensystems, Förderung des erholsamen Schlafes: Solunat Nr. 4, Cerebretik, abends 1–6 Tropfen, Dosis langsam steigern, da es sonst zu starken „Entladungsercheinungen“ kommen kann.

Organ und Psyche

Aufregende Situationen aktivieren das Nervensystem. Stresshormone werden bereitgestellt, um das System auf Kampf, Flucht oder Starre einzustimmen und die dafür notwendige Energie bereitzustellen. Die sympathische Aktivierung unterdrückt den parasympathischen Anteil des Nervensystems und damit z. B. die Verdauungsaktivität. Aus dem Verständnis der Stressreaktion erklärt sich auch, wie sich entwicklungs-traumatische Ereignisse im Nerven- und Hormonsystem manifestieren können.⁴

Viele Zusammenhänge zwischen Psyche und Soma, die sich im Sprachgebrauch zeigen, können wir aus eigenen Erfahrung bestätigen: „Dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen!“, „Es nimmt mir den Atem!“, „Mir ist es auf den Magen geschlagen!“, „Ich bekomme gleich einen dicken Hals!“, „Es geht mir an die Nieren!“, „Es ist mir durch Mark und Bein gefahren!“ etc.

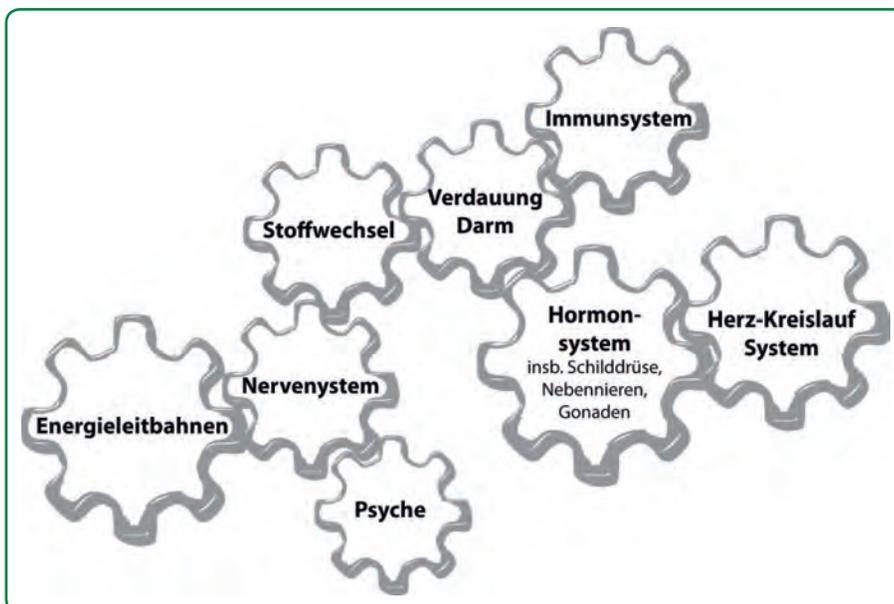


Abb. 2: Schaltstellensysteme

Die ganzheitlichen Weisheitswissenschaften (Chinesische Medizin, Alchemie, Anthroposophie, Ayurveda u.v.m.) beobachten und beschreiben diese organisch-psychischen Zusammenhänge im Sinne einer Analogie, ohne sie im Körperleib zwingend als Prozess nachweisen zu müssen. Therapeutisch zeigt sich, dass eine organische Stärkung auch eine Veränderung im Ätherkörper, Mentalkörper und Astralkörper nach sich zieht.

Am Beispiel einer essentiellen energetischen Achse (Leber-Nieren) soll nachfolgend der Zusammenhang zwischen Organ und Psyche dargestellt werden:

Die Leber – Veränderung, Anpassung, Wachstum

Die Leber ist das wichtigste Stoffwechselorgan. Sie wandelt die aufgenommenen Nahrungsmittel in körpereigene Substanzen um. Sie speichert die Nahrungsbestandteile, die im Moment nicht benötigt werden, und gibt sie zum richtigen Zeitpunkt wieder ab (chinesisch: reguliert den Qi-Fluss, regeneriert das Blut). Die Leber aktiviert und deaktiviert Hormone und reguliert so die Hormonspiegel. Das übergeordnete Thema der Leber heißt also „Verarbeitung“.

Energetisch bildet die Leber eine Schnittstelle im Innen-Außen-Kontakt. Sie muss verarbeiten, was von außen kommt und ggf. zurückweisen und wieder ausscheiden. Dies stellt eine – im positiven Sinn verstandene – aggressive Handlung dar (Mars-Prinzip). Das Nein zum Außen ist verwurzelt im Ja zu mir selbst.

Ungleichgewichte in der Leberverarbeitung erzeugen unterdrückten oder überzogenen Zorn (Gleichgewicht von „Schlucken“ und „Spucken“).

Ein weiterer Aspekt der Holz-Qualität der Leber ist Wachstum. Sie bringt die Energien (der Niere) ins Leben und steht für Ausdehnung und Verwirklichung. Dafür ist ein Gleichgewicht von Planung (Leber) und Entscheidung/Aktion (Galle) notwendig. Gallenstauungen stehen dafür, im Leben festzustecken, (Lebens-)Pläne nicht zu verwirklichen. Ängste halten uns fest, und wir scheuen uns, Entscheidungen zu treffen.

Bei lang andauernden Stauungen „kann man schon mal einen dicken Hals bekommen“. Dieser Zornausdruck beschreibt den energetischen Übergang auf

die Schilddrüse und erklärt das Kloßgefühl der „Leber-Qi-Stagnation“. Das Hals-Chakra steht für unseren Ausdruck und die Verwirklichung der Bestimmung (Stimme).

Auch andere unverarbeitete Situationen „emotionalisieren“ sich und belasten dann andere Organe. Aufgestauter Zorn kann als Feuer auf das Herz überspringen, mangelnder Mut (Mars) macht uns ängstlich und schwächt die Niere, unterdrückte Trauer belastet die Lungen, ständiges Grübeln schwächt die Milz.

Typische Lebersymptome

- Spannungsgefühl im (rechten) Oberbauch, Schulter, Nacken, Hinterkopf und Schläfe
- chronische Müdigkeit
- Muskelschwäche, -zittern, -krämpfe
- Sehstörungen (z. B. verschwommenes Sehen)
- Gleichgewichtsstörungen
- Hörsturz
- Depression
- Reizbarkeit
- Seufzen
- Vergesslichkeit
- Schlafstörungen mit vielen Träumen
- Schluckauf
- prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Spannungsgefühle in der Brust
- Dysmenorrhö
- unregelmäßige Menstruation
- Globusgefühl im Hals
- Schluckbeschwerden
- alle Symptome mit Tendenz zur Verschlechterung bei emotionalem Stress

Fragestellungen

- Benötige ich Rückzug oder eine Pause, um Raum für Verarbeitung zu schaffen?
- Was ist mein (Lebens-)Plan?
- Wovor scheue ich zurück?
- Was hält mich ab?

Therapeutische Möglichkeiten

- Solunat Nr. 8 Hepatik⁵, 3x tgl. 3–5 Tropfen
stärkt die Verarbeitungskraft (der Leber) und den Gallefluss, fördert uns im Jetzt zu sein, stärkt Entscheidungs- und Lebensfreude
- Ceres Cichorium intybus \emptyset^6 (Wegwarte)

Die Kraft des Jetzt, Ja zur Gegenwart sagen können, Treue, stärkt die Leberentgiftung, Anregung des Gallenflusses

- Ceres Absinthium \emptyset (Wermut)
energetische Durchdringung der Stoffwechselfunktionen, weckt das Interesse am Leben teilzuhaben (z. B. bei Depression), appetitanregend und sekretionsfördernd
- Ceres Carduus marianus \emptyset (Mariendistel)
Abgrenzung, Schutz, Individualität, schützt vor äußeren (toxischen) Einflüssen, stimuliert die Leberregeneration und schützt die Leberzellmembran
- Ceres Taraxacum \emptyset (Löwenzahn)
Wandlung, Anpassungsfähigkeit, Fließen, Wärme, Lebenskraft, stärkt die Gallesekretion
- Ceres Urtica dioica \emptyset (Brennnessel)
liefert marsische Aggressionskraft zur Umsetzung venusischer Kreativität, Wille, Selbstüberwindung, Wachstum, stärkt Leber- und Nierenstoffwechsel, diuretisch

Die Nieren – Ursprung, Urvertrauen, Angst

Die Niere symbolisiert unseren Ursprung. Es ist das Organ, das uns mit unserem Ursprung verbindet. In der Zeugung übertragen die Eltern die Erbenergie und damit die Energiereserve auf den Nachwuchs. Diese Lebensessenz (chin. Jing) zeigt sich als Konstitution, eine Grundkraft, die uns unser Leben lang wie eine Art Reservetank unterstützen kann. Die elterliche Geborgenheit und Vertrautheit nährt diese Energie in den ersten Lebensjahren oder wird in dieser Zeit lebenslang erschüttert.

Aus der Essenz gehen das Mark, die Nerven, Knochen, Haare und Zähne hervor. Auch alle Organe und das Blut wurzeln in ihrer Kraft in den Nieren, weshalb geschwächte Nieren eine generalisierte Schwäche nach sich ziehen. Folgen können mangelnde Lebenslust, Lebenswille, Depression, Antriebslosigkeit etc. sein.

Wenn „uns etwas an die Nieren geht“, dann sprechen wir von Ereignissen, die uns zutiefst treffen, schockieren und uns in unserem Grundvertrauen angreifen (z. B. Existenzangst). Oft handelt es sich um Fragestellungen in Partnerschaften und Beziehungen zu Menschen, die uns sehr nahe stehen (Vertrauensmissbrauch).

Auch das Thema Leben und Tod betrifft die Nieren. Die Mutter gibt ihre Nierenessenz an den Embryo weiter, wodurch sie selbst geschwächt wird. Im Tod begegnen wir unserer körperlichen Endlichkeit, was manchem große Ängste beschert.

Die Nieren verachten die Kälte, vor allem kalte, nasse Füße und der verkühlte Unterleib schwächen die Nieren. Auch Trinkmangel, Drogenkonsum, Medikamente (z. B. Antibiotika) schwächen die Nierenenergie.

Typische Nierensymptome

- Kälte, kalte Extremitäten
- dumpfe ziehende Empfindung im unteren Rücken bis hin zum stechenden Schmerz
- schwache wacklige Beine, Knie
- inneres Zittern, Unruhe
- Gefühl von mangelndem Halt
- Schwäche
- Vergesslichkeit
- Antriebslosigkeit, Mangel an Lebenslust, Depression
- Tinnitus
- Schwindel
- mangelnde Libido, Unfruchtbarkeit
- Ödembildung
- Störungen im Knochenstoffwechsel, Haarwachstum, ungesunde Zähne

Fragestellungen

- Auseinandersetzung mit der individuellen Spiritualität
- Neugewinnung von (Ur-)Vertrauen ins eigene Leben
- Lösung von Partnerschafts- und Beziehungsstress

Therapeutische Möglichkeiten

- Bettruhe und Bettwärme
- aufsteigende Fußbäder (z. B. Schiele Kreislauftraining)
- Moxibustion
- Solunat Nr. 16 Renalin, 3x tgl. 3–5 Tropfen
stärkt die venusischen Kräfte der Regeneration und Kreativität, schenkt Lebenslust, stärkt die Nieren(-ausscheidung)
- Ceres Chamomilla Ø (Kamille)
Geduld, Sanftmut, vermittelt das Gefühl mütterlicher Geborgenheit, bei gesteigerter Sinnesempfindlichkeit und Reizbarkeit

- Ceres Equisetum arvense Ø (Acker-schachtelhalm)
Gliederung, Strukturierung, Klarheit der Gedanken, diuretisch, antiödema-tisch
- Ceres Geranium robertianum Ø (Stor-chenschnabel)
Reinigung, Entgiftung, Lösen von Schockzuständen nach körperlicher Gewaltanwendung, traumatisierenden Erlebnissen, unerwarteten schweren Verlusten
- Ceres Glechoma hederacea Ø (Gundel-rebe)
Loslassen und Erneuerung, Gelassenheit, innere Ruhe, lebenserweckende Wärme, beendet die Winterstarre und Dunkelheit durch lösende Wärme- und Lichtkräfte, stärkt den Glauben an das Wunderbare, an das Leben selbst, diu-retisch, stoffwechselanregend
- Ceres Hypericum Ø (Johanniskraut)
Lichtassimilation, Nervenkraft, Stabili-tät, bei depressiver Verstimmung, Angst, Unruhe, Erschöpfung
- Ceres Lavendula Ø (Lavendel)
Klärung, Reinigung, Transzendenz, be-seelend, beruhigend, nervenstärkend.
- Ceres Solidago Ø (Goldrute)
Verbindung, Liebe, Beziehungsfähig-keit, heilt bei schmerzlichen Erfahrun-gen in Beziehungen und Partnerschaf-ten, bei Beziehungsverlusten, aktiviert die Nierenenergie, diuretisch

Zusammenfassung

Der Mensch ist mehr als eine Ansamm-lung von Fleisch und Blut. Wir sind be-seelte Wesen. Unser psychisches und emotionales Sein ist mit den Organen energetisch verbunden. Ganzheitliche Therapieansätze verstehen diesen Zu-sammenhang und wollen den Mensch in dieser Ganzheit verstehen und unterstüt-zen.

(Abbildungen vom Verfasser)

Literatur und Anmerkungen

¹ Ruppert, Markus: Grundlagen des Qigong – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qi-gong-Praxis., ML Verlag Kulmbach, 1. Aufl. 2015, S. 96 ff.

² Zirkadiane Rhythmen bezeichnen die sich rhythmisch wiederholenden aktiven und regenerativen Phasen eines Organs. Die Chi-nesische Medizin beschreibt diese Zusam-menhänge in der Organuhr, die sich aus dem vordefinierten Energiefluss in den Leitbah-nen ergibt.

³ „Spaßdrogen“ nehmen Einfluss auf die Nerven-kommunikation oder haben Verwandtschaft zu körpereigenen Neurotransmittern. Sie beeinflussen die körpereigene Regulation massiv. Aber auch legale Drogen wie Alko-hol, Kaffee oder Nikotin beeinflussen v. a. bei sensiblen Menschen die Rhythmik, was einfach am Puls messbar ist. Medikamente wie Beta-Blocker, Schilddrüsenhormone etc. sollen den Körper wieder in die eigene Rhythmik „zwingen“. Häufig wird jedoch die Widersprüchlichkeit der verordneten Medikamente übersehen.

⁴ Zur Vertiefung: Heller, Laurence: LaPierre, Aline: Entwicklungstrauma heilen – Alte Überlebensstrategien lösen. Kösel Verlag München, 2. Aufl. 2013

⁵ Beachten Sie auch die Rezepturbestandteile der Solunate und die im Folgenden erklärten Zu-sammenhänge der Ceres Urtinkturen.

⁶ Alle Angaben zu den Ceres-Präparaten in An-lehnung an das Kompendium der Ceres-Heilmittel, Dr. Roger Kalbermatten

Anschrift des Verfassers

Markus Ruppert
Heilpraktiker
Naturheilzentrum Allgäuer Tor
Sonnenstraße 4
87730 Bad Grönenbach
www.nhz-allgaeuertor.de