

# Yin Yang Polarität im Denken, Fühlen und Handeln

Harmonisierende Bauchatemübungen  
zur persönlichen Stressprophylaxe

(Felix Badelt für Kophil)

# Vortragsinhalt - Überblick

1. Das Altchinesische naturphilosophische Gesundheitsmodell von Yin – Yang – Taiji wird anhand Verwendung einfacher polarer Begriffspaare aus der westlichen Psychologie, also aus der Welt unseres Denkens, Fühlens und Handelns zeitgemäß veranschaulicht.

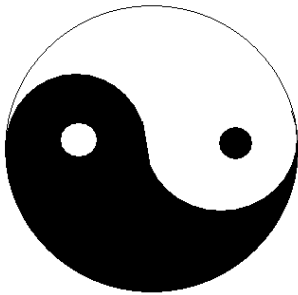
2. Hinter häufigen chronischen Stressfaktoren stehen unterschiedliche Formen erlebter Risikodynamik polarer Grundfunktionspaare (Balancestörungen, zu schwache oder zu heftige polare Dynamik, Konflikte )

## 3. Von der Theorie zur Praxis: „Erlebtes Erlernen“

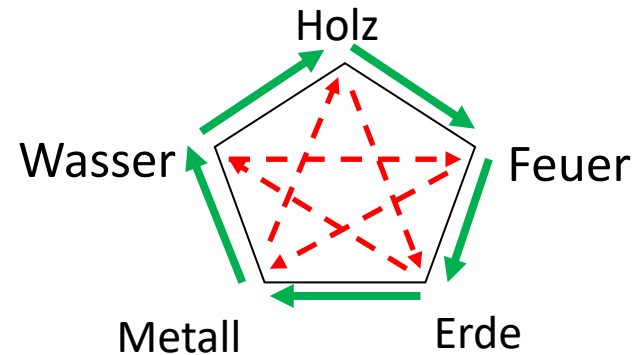
a) Relativ einfach erlernbare im Westen bewährte entspannende Bauchatmung;  
b) Bauchatmung ergänzt durch atemsynchrone Vorstellungen einiger persönlich wichtiger polarer Grundfunktionspaare zum schrittweisen Ausgleich polarer Risikodynamik bzw. zur zentralnervösen Speicherung dieser bipolaren polaren Aspekte (atemsynchron erlebtes Erlernen) auf autosuggestivem Weg (Selbsthypnose)

4. Ziele: Längerfristiger Gewinn an bipolarer psychosozialer Flexibilität zur Vorbeugung oder Reduktion chronischer Stressfaktoren im Sinne einer aktiven psychosomatisch orientierten Vorsorgemedizin

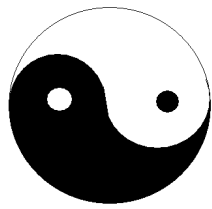
# Altchinesische Systeme in der Akupunkturliteratur



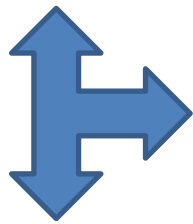
Tai Chi Symbol  
Abb. 1



# Yin – Yang –Taiji im Phasenwandel



Tai Chi Symbol  
Abb. 1

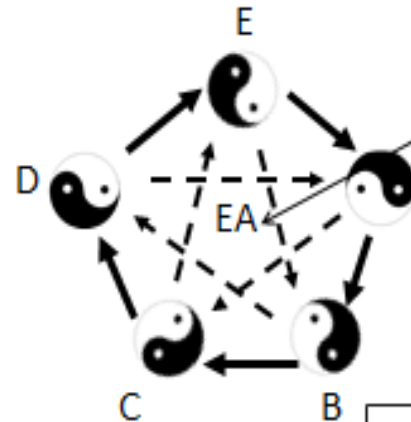


## Yin Yang Phasenwandel - Übersicht psychosozialer Blickwinkel

„Holz“ Entfaltung,  
(eigene Arbeit,  
Leistung

„Luft bzw. Atmosphäre“  
Entwicklung über Lust,  
Sprache, Medien, Zeit und  
Umwelt; Anpassung

„Wasser“ Latenz, Druck  
durch Begrenzung ,  
Motivation,  
Selbstbewusstsein



„Feuer“ Verbindung  
Kontakt – Erlebnis

„Metall“ Reinigung,  
Verantwortung, Ordnung

„Erde“ Verarbeitung,  
Bewahrung, Sorgsamkeit,  
Versorgung, Haushalt

Holz

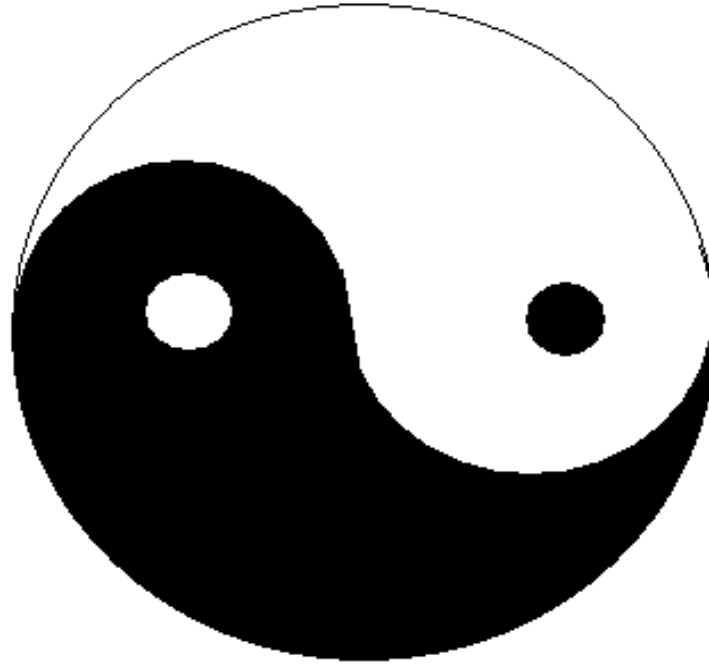
Feuer

Erde

Metall

Wasser

# Taiji als Gesundheitsbild



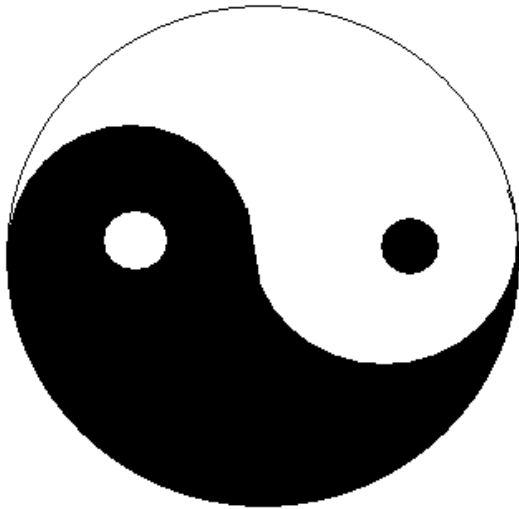
Tai Chi Symbol  
Abb. 1

TCM: **Gesundheit ist ausgewogenes Zusammenspiel von Yin und Yang** (polarer Gegebenheiten)  
in Ausrichtung auf eine umfassende Ganzheit (Dao),  
bildhaft als Taiji Symbol dargestellt

# Yin und Yang - Bedeutungen

- 1. Polare Naturphänomene: dunkel - hell;  
feucht – trocken; kalt – warm; weiblich - männlich
- 2. Polare Aspekte von Raum, Zeit und Bewegung:  
innen – außen; unten – oben; (links – rechts)  
**nach innen – nach außen gerichtet**;  
ruhig – bewegt; **passiv – aktiv**;
- 3. Polarität in westlicher Philosophie und Theologie,  
Wirksubstrat – Wirkkraft; (Objekt – Subjekt;  
Leib – Seele; somatisch – psychisch?)  
Materie – Geist; (Schöpfung – Schöpfer?)  
Begriff – Gegenbegriff ; **These – Antithese ( – Synthese)**  
begrenzt (individuell) – unbegrenzt (raumlos, zeitlos,  
unendlich)

# Typen von Polarität in unserem Denken, Fühlen und Handeln aus westlicher Sicht



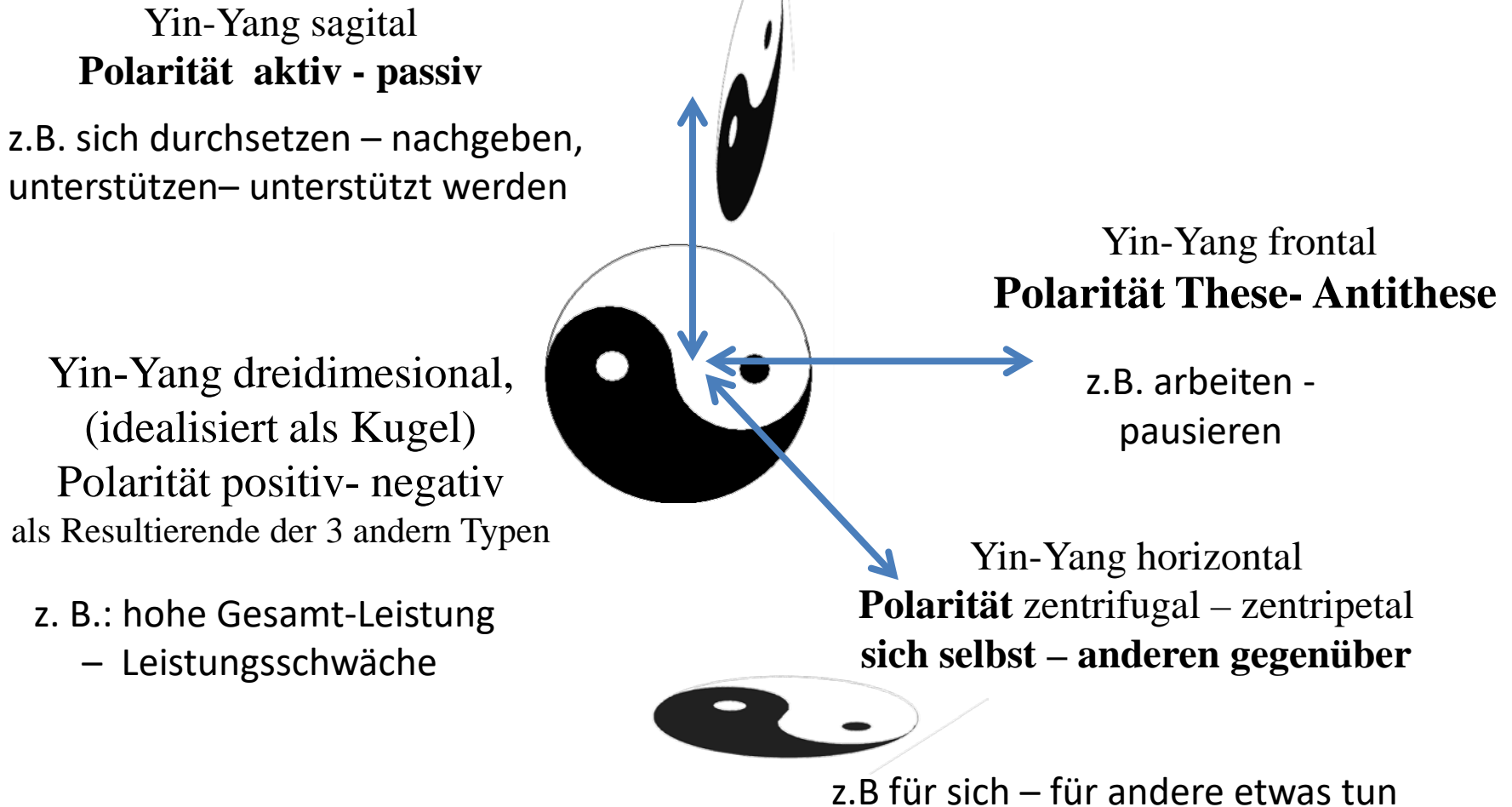
Tai Chi Symbol  
Abb. 1

These – Antithese  
aktiv – passiv  
anderen – sich selbst  
gegenüber  
positiv – negativ  
(psychisch – somatisch)

**Psychosoziale Gesundheit liegt vor, wenn möglichst viele polare Aspekte eigener Gedanken, Handlungsweisen und Gefühle subjektiv ausgewogen gelebt bzw. erlebt werden können.**

**Die Theorie ist einfach, die entsprechende Praxis erweist sich als überaus schwierig – auch in Hinblick auf kulturell geförderte Formen polarer Fehldynamik .**

# Typen polarer Aspekte – Taiji räumlich betrachtet frontal – sagital - horizontal





# Polare Fehldynamik als psychosoziale und psychosomatische Risikofaktoren

## Störungen der Yin - Yang Dynamik

träge bis fehlende Yin-Yang  
Dynamik



Abb. 1b

zu heftige Yin - Yang Bewegung  
Überkompensation



Abb. 1c



Ta Chi Symbol  
Abb. 1a  
ideale, gesunde  
Yin - Yang  
Dynamik



Abb. 1d

Yin - Yang Balancestörung



Abb. 1e

Yin - Yang Konflikt

- abgeschwächte oder fehlende polare Dynamik
- Extremschwankungen polarer Funktionen
- Balancestörung (ev. mit Verdrängungsaspekten)
- Konflikt polarer Funktionen

**Vorstellungen einer subjektiv ausgewogenen Dynamik  
polarer Funktionspaare wirken allen 4 Formen  
von Risikodynamik entgegen (mentales Training)**

# Beispiele für häufige Balancestörungen

| Balance-<br>störung            | eher yin                  | eher yang                | Balance- Störung                     |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| vereinnahmt                    | gemeinsam                 | allein                   | einsam                               |
| unbekannt,<br>zurückgezogen    | privat                    | öffentlich               | omnipräsent (z.B.<br>in soz. Medien) |
| misstrauisch                   | vorsichtig                | vertrauend               | unvorsichtig                         |
| beschönigend<br>ungenau        | wertschätzend<br>tolerant | kritisch                 | pedantisch<br>intolerant             |
| gleichgültig                   | zufrieden,<br>bescheiden  | motiviert,<br>begehrlich | eigensinnig, zu<br>hohe Ansprüche    |
| überfordert,<br>ängstlich,     | inkompetent<br>abhängig   | kompetent,<br>mächtig    | überheblich, eitel,<br>diktatorisch  |
| zu wenig Zeit,<br>Raum f. mich | Zeit, Platz f.<br>andere  | Zeit, Platz f.<br>mich   | zu wenig Zeit,<br>Raum f. andere     |
| unterdrückt,<br>hilflos        | nachgeben                 | durchsetzen              | rücksichtslos,<br>gewalttätig        |

# Zuordnung einiger bei Atemübungen verwendbarer polarer Funktionspaare zu unterschiedlichen Phasen

handeln – geschehen lassen  
**arbeiten - pausieren**  
mir selbst – anderen helfen  
durchsetzen – nachgeben (anpassen)

**Zeit für mich – Zeit für andere**  
die Zeit nützen – sich Zeit lassen  
Platz für mich – für andere  
**wachsen – reduzieren**  
**Nähe – Distanz; öffentlich - privat**

## Koordination von Zeit-Raum

Entfaltung

Verbindung

Sorgsamkeit

Verantwortung

Bereitstellung Abgrenzung

begrenzt - offen, aufgeschlossen  
von mir - von anderen verlangen  
kompetent – inkompetent,  
leiten – sich leiten lassen  
**Angespannt, bereit - entspannt, gelassen**  
**meine Möglichkeit - meine Grenze**  
**meine Bedürfnisse – meine Zufriedenheit**  
**bitten - danken**

gemeinsam – allein  
**verbinden – loslösen**  
**mich spüren – in andere**  
**hineinversetzen**  
Freude - Enttäuschung

**kritisch – wertschätzend**  
**genau – tolerant**  
Pflicht – Recht (mein – anderer)  
unterscheiden – angleichen  
geordnet – ungeordnet, zufällig

**vorsichtig sein -- vertrauen**  
**für mich – für andere sorgen**  
**nehmen -- geben**  
sich merken – vergessen (können)  
aufbewahren - verbrauchen

## Gemeinsame Übung: Allgemein entspannende Bauchatmung

- Optimales Einatmen: aktive Erweiterung vorwiegend der unteren Brustkorbhälfte gemeinsam mit Bauch (unterstützt Abflachung des Zwerchfells)
- Ausatmen; passives Einsinken lassen von Brustkorb und Bauch
- Atempause (nach Ausatmung)
- Diese Atemweise optimiert den Gasaustausch bzw. Lungenfunktion
- Langsame Bauchatmung wirkt durch ihre vorwiegende Vagus Unterstützung allgemein entspannend, und damit auch Angst-Atemnot und Schmerz-reduzierend
- Die Atembewegungen sind körperlicher Ausdruck einer optimalen Yin Yang Dynamik : aktiv – passiv; für mich – für andere; bzw. These - Antithese (einatmen – ausatmen; Atempause wirkt verstärkend)
- Beendigung des Entspannungszustandes durch kurze Anspannung

# Bauchatemübungen zur allgemeinen Beruhigung unter laufender Beobachtung der eigenen Atembewegungen

| ich atme ein   | ich atme aus  | Atempause                         |
|--|---|-----------------------------------|
| ein  | aus   | Pause                             |
| ganz   | von selbst  |                                   |
| immer  | ruhiger   |                                   |
| ganz   | ruhig   |                                   |
| leicht<br>immer  | frei<br>leichter  |                                   |
| Spannung, Unruhe kommt<br>(sie wird) immer<br>lässt langsam<br>(geht) ganz von<br>zieht<br>ich lasse sie | und geht<br>leichter<br>nach<br>selbst<br>vorbei<br>los |                                   |
| Schmerzen kommen   | und gehen   |                                   |
| Fäuste ballen, tief einatmen,<br>Augen weit öffnen   | durchschütteln  | Abschluss: bin wach<br>und frisch |

# Häufige Stressfaktoren in unserer Zeit

- Zeitdruck, Beschleunigung (auch durch Digitalisierung), Wettbewerb zur Leistungs- und Gewinnoptimierung, Zeitnot durch Personalmangel mit Mangel an Pausen (work- life balance)
- Künstlich überhöhte (über Werbung in Medien) persönliche Ansprüche; hohe Anforderungen (Personalmangel)
- Perfektionismus, Dokumentationen; mangelhafte Wertschätzung
- Konkurrenzdruck >> Kooperation; Anfeindungen
- Schlafmangel (Überarbeitung, Sorgen, Ängste etc.) fördert Ermüdbarkeit, Erschöpfung, Krankheitsanfälligkeit
- (mediale) Reizüberflutung behindert Ruhepausen, dauernde Erreichbarkeit; Überkonsum sozialer Medien zur Kompensation persönlicher Erlebnis- und Kontaktarmut? Flucht in Scheinwelten?)
- soziale bzw. finanzielle Not

# Häufige körperliche Folgen von chronischem Stress (mindestens 2/3 aller Krankheiten )

1. Schlafstörungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Burnout
2. Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
3. Chronische Schmerzerkrankungen
4. Angststörungen, Erschöpfungsdepressionen
5. Erhöhte Infektanfälligkeit und oder
6. chronische Infekten; Autoimmunerkrankungen
7. Allergische Erkrankungen, Asthma bronchiale
8. Viele abdominelle Funktionsstörungen und Erkrankungen
9. Erhöhtes Risiko für neurodegenerative Erkrankungen
10. Hormonelle Funktionsstörungen, sexuelle Funktionsstörungen;
11. Diabetes mellitus, Übergewicht,
12. Erhöhtes Risiko für Nikotin- Alkohol bzw. Suchtmittelabusus
13. Angststörungen, Essstörungen, Erschöpfungsdepressionen,
14. Erhöhter Leidensdruck bei Karzinomen

## Möglichkeiten von atemsynchronen Coping beim Stressfaktor: überhöhte Anforderungen

| Vorstellung beim einatmen    | beim ausatmen         | Stressfaktor                       |
|------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| meine Möglichkeit , Begabung | meine Grenze          | Selbstüberschätzung                |
| meine Ziele, Bedürfnisse     | meine Zufriedenheit   | Unzufriedenheit                    |
| von mir selbst verlangen     | von anderen verlangen | Überforderung                      |
| bitten                       | danken                | Begehrlichkeit?                    |
| mein Lebensraum              | Raum für andere       | Platzkampf, Position?<br>Egoismus? |
| Zeit für mich                | Zeit für andere       | ausgenützt?                        |
| kritisch                     | wertschätzend         | ja keine Fehler!                   |
| genau                        | tolerant              | pedantisch                         |
| anderen helfen               | mir helfen lassen     | überlastet                         |
| selbst erledigen             | erledigen lassen      | überarbeitet                       |
| ausweiten                    | reduzieren            | Ehrgeiz? Profit?                   |



# Bipolares Zeitmanagement- atemsynchrones Coping

| beim einatmen              | beim ausatmen       | Atempause         | Stressfaktor                      |
|----------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|
| meine Zeit nützen          | mir Zeit lassen     | nachwirken lassen | Zeitdruck, Zeiteinteilung         |
| Zeit für mich              | Zeit für andere     | s. oben           | Überlastung                       |
| arbeiten                   | pausieren           |                   | Überarbeitung                     |
| handeln                    | geschehen lassen    |                   | Überaktivität, Hektik             |
| Arbeit                     | Freizeit            |                   | fehlende work-life Balance        |
| anderen helfen             | mir helfen lassen   |                   | Überarbeitung?                    |
| meine Begabungen           | meine Grenzen       |                   | Selbst-überschätzung              |
| meine Wünsche              | meine Zufriedenheit |                   | Begehrlichkeit<br>Unzufriedenheit |
| Tätigkeitsumfang erweitern | reduzieren          |                   | Profitgier?                       |
| durchsetzen                | nachgeben           |                   | Unterdrückung?                    |
| selbst erledigen           | erledigen lassen    |                   | Überarbeitung                     |

# Möglichkeiten atemsynchronen Copings gegen Stressfaktor Reizüberflutung

| beim einatmen         | beim ausatmen         | Stressfaktor   |
|-----------------------|-----------------------|--|
| gemeinsam             | allein                | Einsamkeit; Beengungsgefühl, (soziale) Medien? Anfeindung? |
| öffentlich            | privat                | soziale Medien? Terminnot                                  |
| verbinden             | loslösen              | Beengung, Anfeindung                                       |
| wertvoll, wichtig     | wertlos, unwichtig    | Unordnung d. Informationsflut?                             |
| erleben               | ruhen, schlafen       | erhöhter Medienkonsum                                      |
| kontaktieren          | sich zurückziehen     | Zeitmangel, Überlastung                                    |
| Nähe                  | Distanz               | Beengung, Überlastung;                                     |
| real                  | virtuell, spielerisch | Realitätsflucht  |
| Wirklichkeit          | Phantasie             | Sorgen?  |
| offen, aufgeschlossen | begrenzt              | Eigensinn  |
| lustvoll, neugierig   | befriedigt, zufrieden | Frustration  |
| ausweiten             | reduzieren            | zu ehrgeizig? Profitstreben                                |

## Möglichkeiten atemsynchronen Copings von Stress durch Gewalt oder Anfeindung

| beim einatmen           | beim ausatmen                | Stressfaktor                   |
|-------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Platz , Raum für mich   | Platz, Raum für andere       | Egoismus?<br>Existenzangst?    |
| durchsetzen             | nachgeben                    | Unterdrückung?                 |
| meine Grenze            | deine Grenze                 | Machtanspruch<br>Unterdrückung |
| Spannung                | Entspannung                  | Schlafmangel                   |
| meine Ziele             | deine Ziele                  | Machtkampf?                    |
| Nähe                    | Distanz                      | Beengung                       |
| meine Kompetenz         | deine Kompetenz              | Überforderung,<br>Machtkampf?  |
| Stärke                  | Schwäche                     | Angst                          |
| eigene Macht, Kompetenz | eigene Ohnmacht, Inkompetenz | s.o.                           |
| führen, leiten          | sich führen lassen, folgen   | Bevormundung                   |
| Kritik                  | Wertschätzung                | Abwertung                      |
| sich selbst kritisieren | andere kritisieren           | Schuldgefühle                  |
| angreifen               | sich wehren, fliehen         | Angst                          |

## Möglichkeiten atemsynchronen Copings beim Stressfaktor Beziehung

| beim einatmen       | beim ausatmen               | Stressfaktor                       |
|---------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| gemeinsam           | allein                      | Beengung,<br>Einsamkeit            |
| Nähe                | Distanz                     | Abneigung?                         |
| Lust (meine, Deine) | Befriedigung (meine, Deine) | Frustration                        |
| verbinden           | loslösen                    | Beengung,<br>Überlastung           |
| lieben              | geliebt werden              | Liebeskummer<br>seelische Not      |
| sich selbst spüren  | sich hineinversetzen        | überempfindlich;<br>hypochondrisch |
| Zuneigung           | Abneigung                   | Verpflichtung                      |
| nehmen              | geben                       | Gier                               |
| sich durchsetzen    | nachgeben                   | Unterdrückung                      |
| für mich sorgen     | für andere sorgen           | Überlastung                        |
| Vorsicht            | Vertrauen                   | Mistrauen                          |
| Zeit für mich       | Zeit für Dich               | Überlastung                        |

## Übung: Verankerung einiger polarer Aspekte über die Atmung - Beispiele

| einatmen   | ausatmen  | Pause |
|--|---|-------|
| verbinden,<br>mich selbst spüren<br>allein (privat)              | loslösen,<br>in dich hineinversetzen<br>gemeinsam (öffentlich)    |       |
| Vorsicht;<br>nehmen,<br>für mich sorgen;                         | Vertrauen;<br>geben,<br>für andere sorgen,                        |       |
| genau,<br>kritisch   | tolerant;<br>wertschätzend;                                       |       |
| motiviert;<br>selbständig<br>meine Bedürfnisse,<br>Spannung      | zufrieden;<br>abhängig<br>deine Bedürfnisse<br>Entspannung        |       |
| arbeiten,<br>für mich etwas tun<br>handeln                       | pausieren,<br>für andere etwas tun,<br>geschehen lassen, zulassen |       |
| meine Zeit nützen<br>Zeit, (Raum) für mich<br>erweitern, wachsen | mir Zeit lassen,<br>Zeit, (Raum) für dich<br>reduzieren           |       |

## **Polare Funktionspaare als Bausteine komplexer psychosozialer Phänomene**

Hinter komplexen psychosozialen Phänomenen und Zielvorstellungen wie z.B. soziale Kompetenz, Kontaktfähigkeit, Selbstwertgefühl, Arbeitsfähigkeit, Anpassungsfähigkeit etc. verbirgt sich oft eine Vielfalt unterschiedlicher einzelner polarer Funktionspaare (siehe vorherige Folien)

Prophylaktisch können wichtige polare Basisfunktionen mittels Atemübungen harmonisierend gekoppelt und dadurch zentralnervös autosuggestiv gefestigt werden.

Die Koppelung einzelner polarer Komponenten eines Funktionspaares mit der eigener Inspiration bzw. des Gegenpols mit der Expiration erleichtert auf autosuggestivem Weg eine schrittweise bipolare Harmonisierung im ZNS als mögliche begleitende therapeutische Maßnahme einer Psychotherapie

# Vorteile polaren Denkens

1. Leicht verständliche Sprache , anschauliche Bilder;
2. Prophylaktisch in Schulen und Erwachsenenbildung einsetzbar;
3. Die verwendete Atemtechnik ist sowohl gesund, als auch alt bewährt und leicht erlernbar.
4. Die verwendeten polaren Begriffspaare sind längst bekannt und international verwendbar.
5. In Muster Altchinesischer Naturphilosophie westliche Begriffspaare einzusetzen bietet die Chance einer Synthese östlichen und westlichen Denkens im Dienst eines interkulturellen Gedankenaustausches – ganz im Sinne von „KoPhil“ - der Gesellschaft für komparative Philophie und interdisziplinären Bildung.

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit

**Felix Badelt**

## Psychosomatische Vorsorgemedizin

Seelische Balance durch polares Denken und Altchinesische  
Phasenwandlungslehre

**Springer Wien New York**

2008, 349 S, 13 Abb.

ISBN 978-3-211-79266-1/2

gebunden € 23,64 ; E Book € 8,98

Erhältlich über den Fachbuchhandel,  
über den Verlag: [books@springer.at](mailto:books@springer.at), [springer.at](http://springer.at)

Homepage Ordination Dr. Felix Badelt

**[www.ganzheitsmedizin-badelt.at](http://www.ganzheitsmedizin-badelt.at)**







# Literaturhinweise

Bachmann G. (1980) Akupunktur – eine Ordnungstherapie, Bände 1+2

Badelt F. Chinesische Klassik aus ärztlicher Sicht Broschüre 2.1.0 (klassische Theorie) aus

Bischko J. –Handbuch der Akupunktur und Auriculotherapie, Karl Haug Verlag, Heidelberg

Badelt F. Psychosomatische Vorsorgemedizin; Seelische Balance durch polares Denken und altchinesische Phasenwandlungslehre, 2008, SpringerWien NewYork, ISBN 978-3-211-79266-7;

B.: Yin-Yang-Taiji +Five Phases Rotation System as tools explaining psychosocial progress, risks in Hashi Hisaki (Ed) - Philosophy of Nature in Cross Cultural Dimensions (2017) Verlag Dr. Kovacs, Hamburg; Kophil Schriftenreihe Band 5

Bertalanffy Ludwig von ; General System Theory, Allan Lane The Penguin Press, London

Gebser J. (1974) Verfall und Teilhabe (über Polarität, Dualität, Identität und den Ursprung);

Otto Müller Verlag Salzburg

Fazzioli E (2004) gemalte Wörter 214 chin. Schriftzeichen in Wort und Bild, Matrixverlag, Wiesbaden

Granet M. (1963) Das chinesische Denken - Inhalt – Form – Charakter übersetzt von M. Porkert

Suhrkamp Taschenbuch Verlag Piper + Co, München

König G, Wancura I (2003) Praxis und Theorie der Neuen Chinesischen Akupunktur, Band 1

Maudrich, Wien München Berlin

Meng A, Bijak M Stockenhuber D: Basishandbuch der Akupunktur Verlag Maudrich 2010

Nguyen Van Nghi (1977) Hoang Ti, Nei King So Quen Bd1 Med.Lit. Verlagsgesellschaft, Uelzen

Pietschmann H. Das Ende des naturwissenschaftlichen Zeitalters (1980) Paul Zsolnay Verlag

Pietschmann H. (2002) Eris und Eirene – eine Anleitung zum Umgang mit Widersprüchen und Konflikten, Ibero Verlag, Wien

Platsch Klaus Dieter: Die fünf Wandlungsphasen (das Tor zur chinesischen Medizin Verlag Urban und Fischer bzw Elsevier, 1. Auflage 2005,

Porkert M. (1982) Die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin, Hirzel Verlag, Stuttgart

Schmidt H (1978) Akupunktur nach der chinesischen Typenlehre, Hippokrates, Stuttgart,

Unschuld PU Medizin in China – eine Ideengeschichte, C.H.Beck, München

Richard Wilhelm: Übersetzung, Kommentare zum Tao Te King und I Ging – Diederichs Gelbe Reihe

Xin Han De Cidian (1985) Das Neue Chinesisch-Deutsche Wörterbuch