

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.

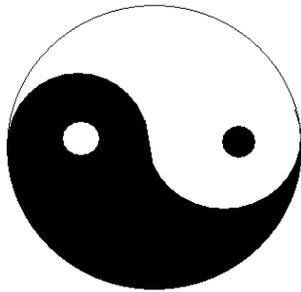
2. Hinter häufigen chronischen Stressfaktoren stehen unterschiedliche Formen erlebter Risikodynamik polarer Grundfunktionspaare (Balancestörungen, zu schwache oder zu heftige polare Dynamik, Konflikte)

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

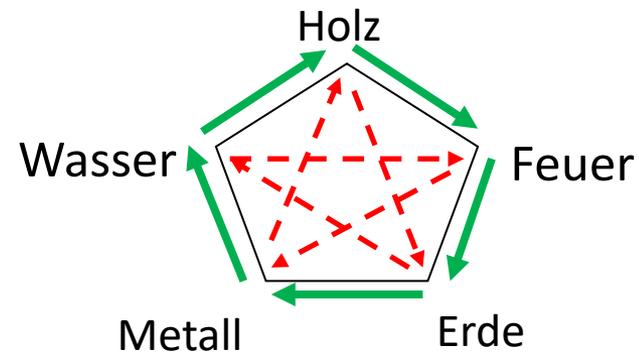
a) Relativ einfach erlernbare im Westen bewährte entspannende Bauchatmung;
b) Bauchatmung ergänzt durch atemsynchrone Vorstellungen einiger persönlich wichtiger polarer Grundfunktionspaare zum schrittweisen Ausgleich polarer Risikodynamik bzw. zur zentralnervösen Speicherung dieser bipolaren polaren 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



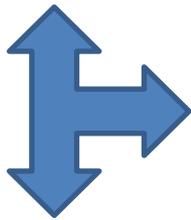
Tai Chi Symbol
Abb. 1



Yin – Yang –Taiji im Phasenwandel



Tai Chi Symbol
Abb. 1

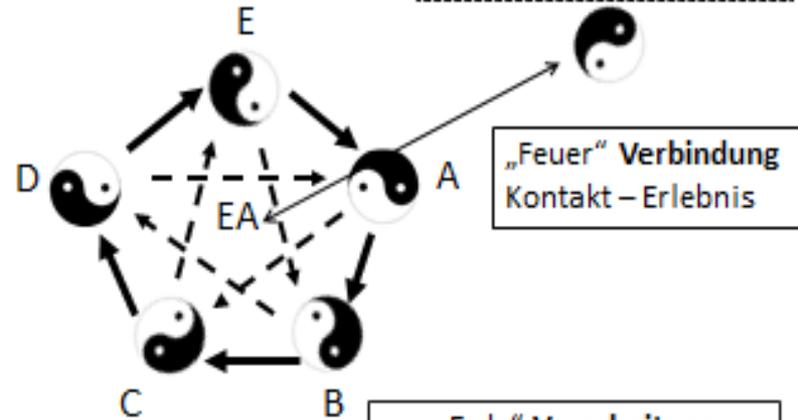


Yin Yang Phasenwandel - Übersicht psychosozialer Blickwinkel

„Holz“ Entfaltung,
(eigene Arbeit,
Leistung

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

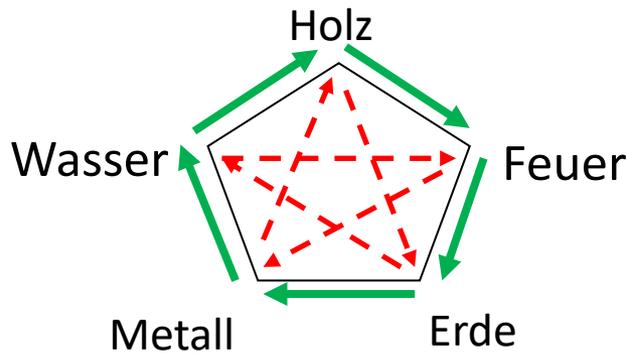
„Wasser“ Latenz, Druck
durch Begrenzung,
Motivation,
Selbstbewusstsein



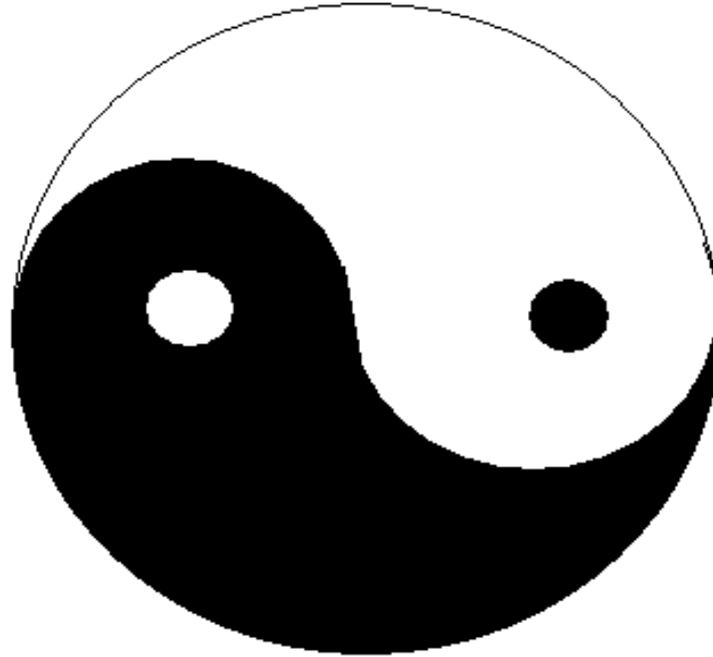
„Feuer“ Verbindung
Kontakt – Erlebnis

„Metall“ Reinigung,
Verantwortung, Ordnung

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



Taiji als Gesundheitsbild



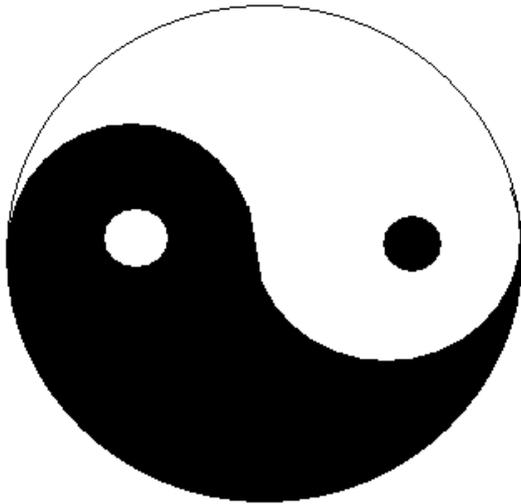
Tai Chi Symbol
Abb. 1

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

Yin-Yang sagital

Polarität aktiv - passiv

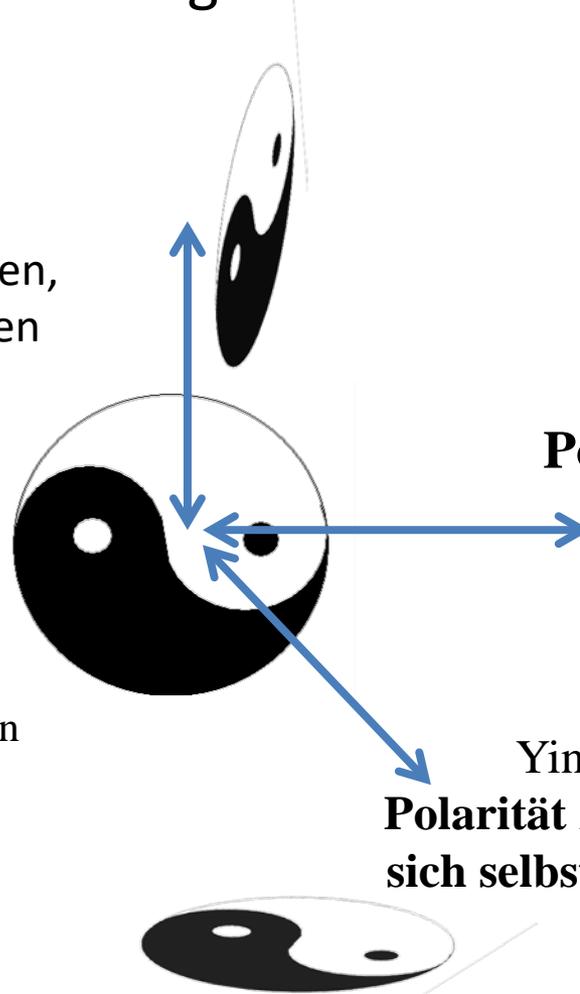
z.B. sich durchsetzen – nachgeben,
unterstützen – unterstützt werden

Yin-Yang dreidimensional,
(idealisiert als Kugel)

Polarität positiv- negativ

als Resultierende der 3 andern Typen

z. B.: hohe Gesamt-Leistung
– Leistungsschwäche



Yin-Yang frontal

Polarität These- Antithese

z.B. arbeiten -
pausieren

Yin-Yang horizontal

**Polarität zentrifugal – zentripetal
sich selbst – anderen gegenüber**

z.B für sich – für andere etwas tun

Polare Fehldynamik als psychosoziale und psychosomatische Risikofaktoren

Störungen der Yin - Yang Dynamik

träge bis fehlende Yin-Yang
Dynamik

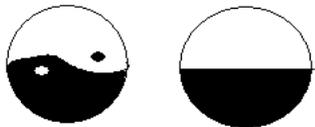


Abb. 1b

zu heftige Yin - Yang Bewegung
Überkompensation



Abb. 1c



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

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

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

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 immer	frei leichter	
Spannung, Unruhe kommt (sie wird) immer lässt langsam (geht) ganz von zieht ich lasse sie	und geht leichter nach selbst vorbei los	
Schmerzen kommen	und gehen	
Fäuste ballen, tief einatmen, Augen weit öffnen	durchschütteln	Abschluss: bin wach 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? 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		Selbstüberschätzung
meine Wünsche	meine Zufriedenheit		Begehrlichkeit 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? Existenzangst?
durchsetzen	nachgeben	Unterdrückung?
meine Grenze	deine Grenze	Machtanspruch Unterdrückung
Spannung	Entspannung	Schlafmangel
meine Ziele	deine Ziele	Machtkampf?
Nähe	Distanz	Beengung
meine Kompetenz	deine Kompetenz	Überforderung, 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, Einsamkeit
Nähe	Distanz	Abneigung?
Lust (meine, Deine)	Befriedigung (meine, Deine)	Frustration
verbinden	loslösen	Beengung, Überlastung
lieben	geliebt werden	Liebeskummer seelische Not
sich selbst spüren	sich hineinversetzen	überempfindlich; 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, mich selbst spüren allein (privat)	loslösen, in dich hineinversetzen gemeinsam (öffentlich)	
Vorsicht; nehmen, für mich sorgen;	Vertrauen; geben, für andere sorgen,	
genau, kritisch	tolerant; wertschätzend;	
motiviert; selbständig meine Bedürfnisse, Spannung	zufrieden; abhängig deine Bedürfnisse Entspannung	
arbeiten, für mich etwas tun handeln	pausieren, für andere etwas tun, geschehen lassen, zulassen	
meine Zeit nützen Zeit, (Raum) für mich erweitern, wachsen	mir Zeit lassen, Zeit, (Raum) für dich 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, springer.at

Homepage Ordination Dr. Felix Badelt

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