

Persönlichkeitsentwicklung durch **Auflösen** seelischer Konflikte

Als niedergelassener Allgemeinarzt wende ich seit mehreren Jahren die Psychosomatische Energetik (PSE) an. Diese mittlerweile weitverbreitete Methode der Komplementärmedizin wurde Anfang der 1990er-Jahre vom naturheilkundlich arbeitenden Kollegen Dr. Reimar Banis entwickelt⁸⁾. Sie vereinigt unterschiedliche Therapien wie Psychotherapie, Homöopathie und althergebrachte fernöstliche Heilverfahren wie das indische Yoga. Ursprünglich als eine Art „Psychotherapie mit Tropfen“ gedacht, findet die PSE mittlerweile in den verschiedensten Fachgebieten der Medizin Anwendung. Nach ihren Erkenntnissen sind verborgene, ungelöste seelische Konflikte die Ursache von Energieblockaden, die zu vermindertem Elan, Verstimmungen und chronischer Krankheit beitragen. Mit der Auflösung der Energieblockaden erlebt man in der PSE oft eine Zunahme an Vitalität, Lebensfreude und eine Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Besonders erstaunlich ist es, dass die PSE bei einigen Patienten zu einer deutlichen Persönlichkeitsentwicklung führt, wovon der nachfolgende Beitrag handelt.



Bild 1: Mithilfe des kinesiologischen Armlängentests und dem Reba-Testgerät werden die Werte der vier Energie-Ebenen ermittelt. Neben dem Gerät befinden sich die Testkästen mit den Testampullen zur Feststellung des aktuellen seelischen Konflikts.

Die vier Charaktertypen der PSE In der PSE arbeiten wir mit der Kategorisierung von vier deutlich unterscheidbaren Charaktertypen¹⁾. Darunter versteht man die verschiedenen Ausprägungen der Persönlichkeit von Menschen. In Anlehnung an die antiken Charaktertypen wird folgende Einteilung herangezogen (in Klammern die in der Antike verwendeten Begriffe):

- der unabhängige Typ (Melancholiker),
- der Darstellungstyp (Sanguiniker),

- der fürsorgliche Typ (Choleriker) und
- der Ordnungstyp (Phlegmatiker)^{2), 3)}.

Wenn wir von Charaktertypen sprechen, so sollten wir uns bewusst machen, dass wir alle Anteile der vier verschiedenen Typen in uns tragen. Je nachdem, wie groß das jeweilige „Kuchenstück“ ist, tritt dieser Typus mehr oder weniger in den Vordergrund. Meist handelt es sich um Mischtypen. Der Mensch kann sich einer Vielzahl von Mustern bedienen – je nach Situation und innerer Verfassung.

Das Wissen um den eigenen Charaktertypus und unseres Gegenübers kann uns helfen, die „Fremdsprache“ des anderen zu lernen und uns Aspekte dieser Sprache anzueignen. Die Therapie der PSE besteht in der Einnahme speziell für die Methode entwickelter homöopathischer Komplexmittel – zum einen, um das blockierte Chakra wieder in Fluss zu bringen (Chavita 1-7 entsprechen Chakra 1-7), und zum anderen, um das mit Hilfe des Reba-Testgerätes ermittelte emotionale Thema (Emvita 1-28)⁸⁾ aufzulösen.

Das Modell der Big Five Persönlichkeit (nach einer Definition von Prof. Saß, 1987) bezeichnet die Gesamtheit aller Eigenschaften eines Individuums, die darüber bestimmen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und wie wir mit ihr kommunizieren. Neuere Forschungen zeigen, dass zur differenzierten Persönlichkeitsbeschreibung fünf Dimensionen notwendig sind (Big Five, Lewis Goldberg, 1992)⁴⁾. Die vollständigen Big Five von Goldberg basieren auf 300 kurzen Fragen mit Facetten à 10 Fragen. Dieses Modell begann Cattell⁵⁾ in den 1930er-Jahren zu entwickeln. Bei den Big Five handelt es sich um fünf sehr stabile, unabhängige und weitgehend kulturstabile Faktoren. Dieses Modell wird international als Standard eingesetzt. So kann das Verhalten auf Grundlage empirischer Evidenzen prognostiziert werden. Der Vorteil dieses Modells ist meiner Meinung nach, dass es sich um eine Skala handelt, die die Ausprägung der jeweiligen Dimension wertfrei anzeigt.

Es handelt sich um folgende Faktoren⁶⁾:

1. Emotionale Labilität sagt etwas über Stärke und Häufigkeit der Reize aus, die benötigt werden, um von seinen Gefühlen beeindruckt zu werden.

2. Extraversion beurteilt die Stärke der Tendenz der Zuwendung nach außen. Zwischen den Extremen sind diejenigen beheimatet, denen es leichter fällt, zwischen dem Aus-sich-Herauskommen in sozialen Situationen und der Zurückgezogenheit der Einzelarbeit hin und her zu wechseln.

3. Offenheit für Erfahrungen bezieht sich auf geistige Beweglichkeit, Kreativität und Neugier, auch intellektuellen Ehrgeiz.

4. Verträglichkeit bezieht sich auf die Ausprägung zwischen Kooperation versus Konkurrenz. Ein Mensch im mittleren Bereich fungiert als Verhandler, der entsprechend der jeweiligen Situation zwischen nachhaltiger Verfolgung eigener Anliegen und flexiblem Nachgeben hin und her pendelt.

5. Gewissenhaftigkeit, wie eng sich jemand seinen Aufgaben und Zielen verpflichtet fühlt. Im mittleren Bereich ist ein Mensch ausbalanciert zwischen Fokus und Lockerheit, Produktion und Forschung.

Fallstudien aus meiner Praxis

Fall 1 Bei der ersten Patientin handelt es sich um Susanne, die zum Zeitpunkt der Erstvorstellung im März 2011 44 Jahre alt war. Sie trägt bunte Kleidung, hat gefärbte Haare und gestikuliert ihre Aussagen. Sie ist Künstlerin und arbeitet 20 Stunden pro Woche zusätzlich als Hausmeisterin. Hier zeigen sich deutliche Anteile eines Darstellungstyps. Susanne lebt mit ihrem Freund und dessen zwei Kindern in einer Wohnung. Sie klagt darüber, dass sie um 5 Uhr morgens aufwache und dass sie ein Angsttrauma aus der Kindheit habe, zu dem sie noch keinen Zugang gefunden hätte. Weiter berichtet sie über Stress an der Arbeit. Ihre Beschwerden treten insbesondere beim Aufstehen und wenn sie zur Ruhe käme auf. Allgemeinärzte konnten bisher nichts für sie tun.

Im Rahmen der PSE schauen wir, in welchem Energiezentrum (Chakra) die Person zum jeweiligen Zeitpunkt eine Energieblockade hat und welches emotionale Konfliktthema sich im entsprechenden Chakra zeigt. In Abbildung 2 sehen Sie den Verlauf von Susanne, die über drei Jahre von mir begleitet wurde. Etwa alle drei Monate wurde die Patientin getestet.

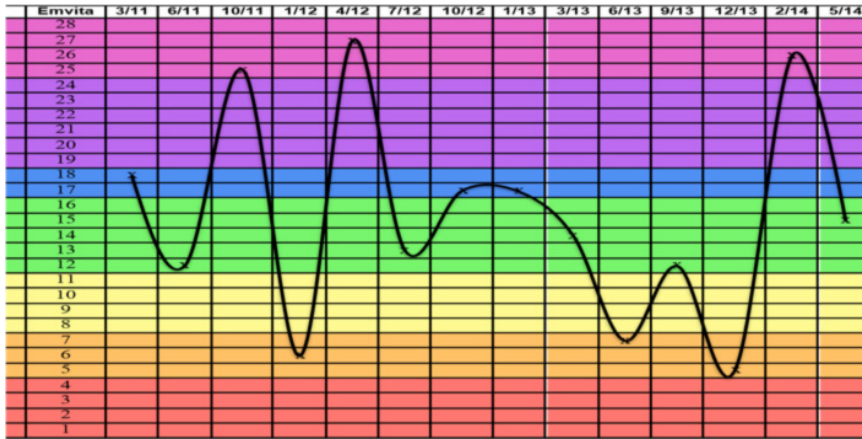


Bild 2: Die Chakren sind farblich unterschiedlich von unten nach oben dargestellt (Chakra 1-7), die Zahlen in der 1. Spalte stehen für die unterschiedlichen emotionalen Themen, von denen es 28 gibt. Die getesteten emotionalen Themen bei Susanne sind mit einem Kreuz gekennzeichnet. Die waagerechten Spalten entsprechen den Therapiemonaten (3/11 für März 2011).

Nachdem das erste Thema „Hastig“ im Kehlkopfchakra angegangen worden ist, kann die Patientin wieder durchschlafen. Das 5. Chakra steht für Selbstständigkeit und Kommunikation. Sie sei mehr bei sich, könne Entscheidungen treffen und sich mehr für sich einsetzen, berichtet Susanne. Sie habe wieder Freude am Leben und sei lockerer geworden. Im Rahmen der Bearbeitung des Themas „Geistig überanstrengt“ im Herzchakra berichtet die Patientin im Oktober 2011, dass sie mehr Energie habe im Zusammenleben mit anderen. Sie könne anderen vom Herzen her ihres lassen und sich ihre eigenen Gefühle eingestehen. Sie habe auch wieder mehr Zutrauen in sich selbst.

Im April 2012 hat Susanne nach Auflösung des Konflikts „Durchhalten“ im 2. Chakra ihre Grundangst verloren. Das 2. Chakra steht für die Stressverarbeitung sowie für die

Entwicklung von Mut und Kraft. Sie hafte nicht mehr an der Beziehung zu ihrem Partner, sagt sie jetzt. Nachdem das Thema „Gefühlsstarre“ im 5. Chakra bearbeitet ist, findet die Patientin einen neuen Job. Aggressionen seien schneller weg, sie könne auch wieder Bilder malen, beschreibt sie ihre Situation. Im Verlauf der erneuten Bearbeitung von „Geistig überanstrengt“ im 4. Chakra trennt sie sich von ihrem Partner, was sie als positiv erlebt. Sie habe sich von ihm immer wenig geschätzt gefühlt, berichtet Susanne. Es sei ihr klar geworden, was sie wolle. Das Herzchakra steht für die allumfassende Liebe und für Vertrauen.

Bei der PSE schauen wir außerdem nach den „Energiewerten“. Für den Therapieverlauf interessieren uns Therapeuten insbesondere die körperliche Ebene (der „Vitalwert“) und die emotionale Ebene (der „Emotionalwert“). Auf

einer Skala von 0-100 kann dann eingeschätzt werden, wie körperlich fit bzw. belastbar der Patient ist und wie hoch die Stimmung, die gute Laune ist.

Susanne fühlt sich heute deutlich stabiler und zufriedener. Sie hat ihre Kreativität wiedergefunden, sich aus einer sie belastenden Beziehung gelöst und ihren Job gewechselt.

Mit Bezug zu den Big Five hat sich auf folgenden Ebenen eine Entwicklung vollzogen:

1. Emotionale Labilität: Die Patientin fühlt sich deutlich stärker und zufriedener.

2. Offenheit für Erfahrungen: Susanne betätigt sich wieder kreativ, sie hat sich getrennt und einen neuen Arbeitsplatz gefunden.

Fall 2 Der zweite Patient ist René, er ist bei der Erstvorstellung im Februar 2014 52 Jahre alt und hat „Angst vor der Angst“. 40 Jahre lang habe er Ängste vor dem Vater infolge psychischer und körperlicher Misshandlung gehabt, berichtet er. Wegen der Ängste bekomme er Betreuung, Fürsorge und Hilfe in alltäglichen Bereichen. Weiter klagt er über einen Dauerzustand der Übermüdung, der schon seit 1,5-2 Jahren bestehe. Nach dem Schlaf sei vor dem Schlaf. Er habe den Eindruck, keinen Einfluss auf die Dinge ausüben zu können. René erscheint in einer gebügelten, beigefarbenen Stoffhose, sein Hemd ist zugeknöpft bis zum Hals, darüber trägt er einen Strickpullover. Er zeigt viele Eigenschaften eines Ordnungstyps. Während er spricht, bewegt sich sein Körper kaum, er verharrt in einer Haltung. Lediglich im Gesicht kommt es immer wieder zu Augenzuckungen und er zieht

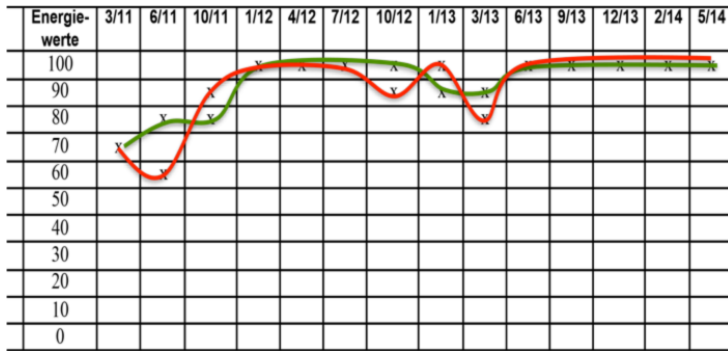


Bild 3: Energiewerteverlauf Susanne; grüne Linie: Vitalwerte, rote Linie: Emotionalwerte

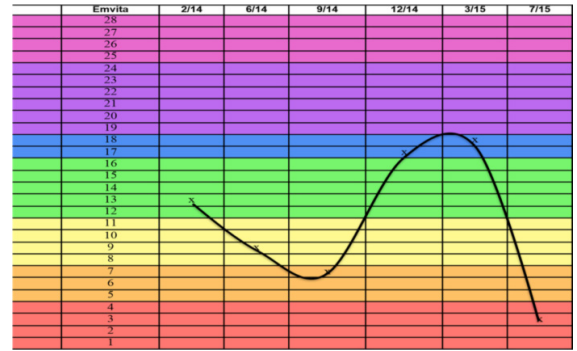


Bild 4: Getestete Emotionalmittel von René

regelmäßig die Nasenflügel hoch. Er wirkt sehr angespannt. René beschreibt, dass er kämpfe, um sich und seine Person zu schützen, da es kein anderer für ihn mache. Er könne sich nicht fallen lassen. Er berichtet auch über sehr viel Wut. Eine Therapeutin habe die Therapie abgebrochen, da sie Angst vor ihm gehabt habe.

René berichtet im September 2014 nach Auflösung des Themas „Zurückgezogen“ im Herzchakra, dass er wieder häufiger mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sei, davor habe er immer starke Ängste gehabt. Außerdem sei er nach zwei Jahren wieder Rad gefahren. Nach der Bearbeitung des Konflikts „Explodieren“ im Oberbauchchakra wirkt der Patient wesentlich entspannter, auch während der Testung. Es sei etwas Angenehmes im Sinne positiver Gefühle hochgekommen, was ihm längst abhandengekommen wäre, sagt René.

Die Bearbeitung des Themas „Vermeintliche Stärke“ half ihm, die Angst vor dem Vater zu verlieren. Das 2. Chakra im Unterbauch ist für die Stressverarbeitung zuständig. Er konnte nach Monaten auch einmal wieder Wäsche selbst waschen. Im März 2015 wirkt der Patient viel lebendiger, schwingungsfähiger. Zuvor wurde noch der Konflikt „Gefühlsstarre“ im 5. Chakra aufgelöst. Er könne nun seit sechs Wochen wieder kontinuierlich spazieren gehen, sei aufgelockerter und könne Dinge

nicht nur besser annehmen, sondern auch das Thema verstehen, berichtet René. Er habe auch keine Panikattacken mehr und sei schon monatelang ohne Medikamente. Er habe ein Stück Normalität wiedergefunden und könne wieder Kleinigkeiten erledigen. Ein Fallenlassen sei ihm möglich. Er erlebe Phasen von Leichtigkeit sowie von positiven Gefühlen, welche er vergessen hatte. René's Streitsucht hat sich im Verlauf der Behandlung gebessert. Er ist nicht mehr so launenhaft wie früher, sondern mitfühlender und stabiler geworden. Er sagt, er sei mutiger und ehrlicher geworden und habe einen Teil seiner Kraft wiedergefunden.

Bei folgenden Faktoren des Big Five-Modells kam es zu Entwicklungen:

- 1. Verträglichkeit:** René's Streitsucht ist gebessert. Er ist mitfühlender.
- 2. Emotionale Labilität:** Der Patient ist stabiler und nicht mehr so launenhaft.
- 3. Offenheit für Erfahrungen:** Er ist mutiger und ehrlicher geworden und hat einen Teil seiner Kraft wiedergefunden.

Zusammenfassung Mein abschließendes Fazit als Allgemeinmediziner fällt zusammenfassend sehr positiv aus. Die Wirkung der PSE-Therapie ist bei den meisten Patienten anhand ihrer Persönlichkeitsentwicklung gut erkennbar und wird von ihnen sehr positiv

wahrgenommen. Auch körperliche Beschwerden werden besser bewältigt. Es handelt sich daher bei der PSE um eine ganzheitlich wirkende Therapieform, die seelische Reifungsprozesse auf schonende und gleichzeitig nachhaltige Weise anregt und viele Patienten selbstständiger und selbstbewusster macht. Sie ist einfach durchzuführen und wegen ihres nonverbalen Therapiezugangs auch

bei „schwierigen Patienten“ mit multiplen körperlich-seelischen Beschwerden und psychosozialen Problemen gut wirksam.

Dr. Andreas Müller

Arzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schwerpunkte: Biologische Medizin, ganzheitliche Therapien, Psychosomatische Energetik



info@arzt-fuer-naturheilverfahren.de

Literatur

- 1) <https://de.wikipedia.org/wiki/Charaktertypen>
- 2) Meves, Christa: Charaktertypen. Wer passt zu wem? Media Maria Verlag, ISBN 978-3-98130-033-8
- 3) Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. Ernst Reinhardt Verlag, ISBN 978-3-49700-749-3
- 4) Goldberg, L. R. (1990): An alternative „description of personality“. The Big-Five factor structure. Journal of Personality and Social Psychology, 59, 1216-1229.
- 5) Cattell, R. B. (1949): Consistency of the factorial structures of personality ratings from different sources. Journal of Abnormal and Social Psychology, 44, 329-344
- 6) Fehr, Theo: „Big Five“. Die fünf grundlegenden Dimensionen der Persönlichkeit und ihre 30 Facetten. Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests, GABAL 2006.
- 7) Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 2, Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung: Differentielle Psychologie der Kommunikation. Rowohlt Taschenbuch Verlag, ISBN 978-3-49918-496-3
- 8) Banis, Dr. Reimar: Lehrbuch Psychosomatische Energetik. Karl F. Haug Verlag, ISBN 978-3-830-47864-5

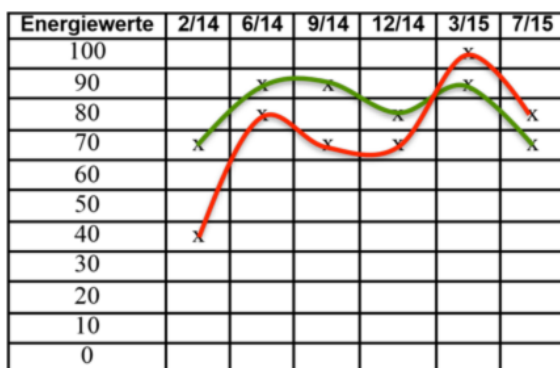


Bild 5: Energiewerteverlauf René, grüne Linie: Vitalwerte, rote Linie: Emotionalwerte