

Intuition in der Heilkunde

Wer entspannt ist, nimmt mehr wahr

Intuition spielt in der Beziehung Atemtherapeut-Patient eine wichtige Rolle. Sie hilft dem Behandler zu erkennen, was sein Patient benötigt und weist ihm den Weg in der Therapie. Doch nur, wenn der Atemtherapeut ganz entspannt und gelassen ist, kann er zu einer gesteigerten Intuition gelangen, wie eine Forschungsarbeit an der Universität Witten-Herdecke zeigt.

Dies wird von Kollegen und Kolleginnen als Erfahrung bestätigt. Als Atemtherapeuten greifen wir selten allein auf unser fundiertes Wissen in Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre und unsere weiteren spezialisierten Praktiken zurück. Ebenso wichtig wie unser objektives Wissen ist für uns die **subjektive Wahrnehmung** bei Diagnostik und Therapie. Mit ihren 5 Sinnen erhalten Therapeuten und Ärzte wichtige Informationen von einem Patienten.

Ein Teil dieser subjektiven Wahrnehmung ist die sogenannte **verfeinerte Wahrnehmung** oder auch **Intuition** genannt. Der Atemtherapeut nutzt dabei den subjektiven Eindruck, den er von einem Patienten bekommt.

Intuition in der Heilkunde bedeutet also, ständig das eigene Fachwissen mit empathischer Erkenntnisfähigkeit zu verbinden und die weitere Behandlung darauf abzustimmen. Das klingt zunächst nach einem ganz einfachen Prinzip: Man achtet auf spontan auftretende körperliche und emotionale Empfindungen bei sich und seinem Gegenüber – und schon erhält man eine verbesserte Sicht auf einen Patienten. Doch ganz so einfach wie das klingt, ist es nicht.

Phänomenologisches Wahrnehmen

Der Zugang zum eigenen Körperbewusstsein und damit zur Intuition setzt eine gewisse **Wahrnehmungsqualität** voraus – und diese erreicht man wie Untersuchungen zeigen am **besten in tiefer Entspannung**. Wahrnehmung heisst, seine Achtsamkeit dem Hier und Jetzt zuzuwenden. In einem entspannten Zustand lässt sich auf das, was einem im selben Moment sinnlich begegnet, deutlicher und besser achten. Eine Forschungsarbeit an der Uni Witten-Herdecke hat gezeigt, wie sich die Wahrnehmung unter körperlicher und geistiger Entspannung verändert und so die Intuition bzw. praktische Phänomenologie oder Beobachtungsfähigkeit verstärkt. Die Wissenschaftler haben dazu geprüft, welche Aufmerksamkeitszustände bei dieser besonderen Wahrnehmung auf sinnesphysiologischer und psychologischer Ebene vorliegen. Ihr Ziel war es, den Einfluss des vegetativen und zerebralen Zustandes auf die Qualität der Wahrnehmungseindrücke hin zu analysieren.

Für die Untersuchung bildeten die Wissenschaftler zwei Gruppen. Die Teilnehmer aus beiden Gruppen unterzogen sich demselben **Wahrnehmungsversuch**, allerdings unter verschiedenen Bedingungen. Die Teilnehmer in der ersten Gruppe entspannten vor dem

Wahrnehmungsversuch mit der komplementärtherapeutischen Entspannungsmassnahme **Ergosoma** (→ Kasten). Die Teilnehmer der anderen Gruppe entspannten nicht.

Ergosoma nach R. V. Tajon

Ergosoma ist eine sich stets in Entwicklung befindende traditionelle Heilmethode, die ihre Wurzeln im alt-asiatischen Raum hat.

Sie ist Teil der Selbstkraftquelle Methode. R. V. Tajon lehrt diese Methode als geistigen Weg, der zum Einklang mit sich selbst, mit der Natur und den Mitmenschen führt. Die Philosophie dieses Weges lässt sich in allen Weltreligionen finden.

Ergosoma lehrt:

Die Lebensenergie ist unsterblich. Sie zeigt sich in verschiedenen Formen und Farben, Wellenlängen und Frequenzen, Melodien und Rhythmen, Ideen und Bildern. Ergosoma ist die Lehre von dem Ergo als der physikalischen und sichtbaren Manifestation des Lebens, auch aktive Lebensenergie genannt, und dem Soma als der Lebensqualität und Ganzheit des Seins, unsichtbar und unteilbar, ewig und allgegenwärtig, auch passive Lebensenergie genannt.

Ergosoma nach R. V. Tajon

Ergosoma nach R. V. Tajon ist eine ganzheitliche (energetische) Körperarbeit. Meistens befindet sich das Zusammenspiel zwischen Ergo auf der einen und Soma auf der anderen Seite nicht in vollkommen fließender Harmonie. Die ideale Form des Seins ist erreicht, wenn Körper und Geist als duale Manifestation des Lebens perfekt miteinander harmonieren.

Das Ziel ist es, die aktiven Informationen, die von den Sinnen bewusst wahrgenommen werden, mit den passiven, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, in Übereinstimmung zu bringen. Daraus folgt eine verbesserte, erweiterte und fokussierte kognitive Wahrnehmung.

Ergosoma nach R. V. Tajon zielt darauf, diesen Bewusstseinszustand zu erreichen, die Lebenskraftzentren zu verbinden und den Energiefluss zu steigern.

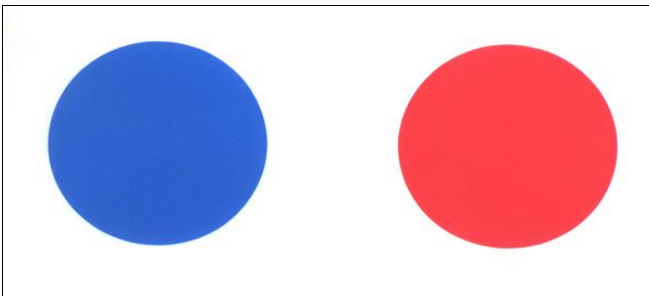
Die Qualität der subjektiven Erfahrung durch die Förderung der inneren Stärke führt zu objektivem Wissen, verbunden mit einem gesunden Verstand, einem gediegenen Charakter, tiefem Verständnis und menschlicher Würde.

Ergosoma nach R. V. Tajon ist eine präventive Gesundheitsvorsorge und ergänzt andere wissenschaftliche und traditionelle Heilmethoden.

Im Anschluss wurden den Teilnehmern der beiden Gruppen die **Meditationstafeln von Chartres gezeigt**. Der Anblick der Tafeln mit zwei gleichen Kreisen unterschiedlicher Farben löst einen sogenannten **binokula-**

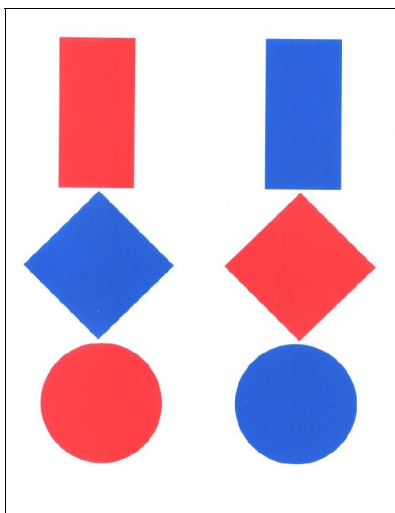
ren Streit der Augen aus. Der Betrachter sieht für einen Augenblick einen roten, für einen Augenblick einen blauen, dann wieder einen roten Kreis usw. Das liegt daran, dass zwei verschiedene Bilder in jedem Auge wahrgenommen werden, die das Gehirn zu einem Gesamtbild zusammenbringen muss.

Vergleichen lässt sich das in etwa mit dem, was wir beim räumlichen Sehen erleben: Der Streit besteht darin, dass die beiden Bilder in den Gehirnarealen so verarbeitet werden, dass sie abwechselnd dominant sind. Beide Bilder können aber auch zu einem Verschmelzen. Das ist der Moment, bei dem ein neuer Wahrnehmungseindruck entsteht, ein **phänomenologisches Wahrnehmen**. Bei den Tafeln von Chartres kann dabei zusätzlich zu den zwei sich ständig streitenden Bildern mit einem roten und einem blauen Kreis der Eindruck von drei Kreisen entstehen, mit einem violetten in der Mitte. Andere aus der Neurowissenschaft bekannte Doppelbilder sind so gewählt, dass ein



längs- und quergestreiftes Muster nicht zu einem Bildeindruck fusioniert werden und der Streit so genau beobachtet werden kann. Beim therapeutischen Wahrnehmen kommt es aber auf eine Gesamtsicht an, daher interessiert der Einklang der Bilder, wenn ein neuer Wahrnehmungseindruck entsteht.

Jeder Studienteilnehmer erhielt einen Handdrücker, mit dem er markieren konnte, wann und ob überhaupt für ihn zusätzlich zu dem roten und blauen Kreis der violette sichtbar wurde. Ob also ein Zustand phänomenologisches Wahrnehmens erreichen konnte.



Im Ergebnis zeigte die Forschungsarbeit: Wesentlich mehr Studienteilnehmer, die zuvor mit Entspannung durch Ergosoma ihre Wahrnehmungsfähigkeiten erhöht hatten, konnten im Versuch vergleichsweise öfter

den violetten Kreis zusätzlich zu den beiden anderen erkennen. In der Gruppe ohne Entspannung haben 7% das visuelle Phänomen der drei Kreise mit einer Farbänderung gesehen. In der Gruppe mit Entspannung lag das Ergebnis bei 83%!

Erweiterte Wahrnehmung

Warum das so ist, lässt sich anhand der bei den Untersuchungen vorgenommenen Messungen erklären: Während der Ergosoma-Behandlung entspannten sich die Studienteilnehmer aus der ersten Gruppe, was sich im sogenannten **Vegetativportrait** als charakteristisches Bild zeigte. Sie erreichten einen Zustand, der grundlegend für eine verfeinerte Wahrnehmung ist: Atem- und Herzrhythmus der Teilnehmer wurden durch die vegetative Entspannungsreaktion stabil und regelmässig, das Nervensystem kam zur Ruhe und die Hirnströme synchronisierten. Dabei vernetzten sich die rechte und linke Hirnhälfte miteinander, was die geistige Flexibilität der Teilnehmer steigerte. Sie kamen somit in einen Zustand gesteigerter Aufmerksamkeit – in eine **erweiterte Wahrnehmung**. Das ermöglichte es ihnen, mehr visuelle Eindrücke während des Wahrnehmungsversuches zu erleben, als den Teilnehmern aus der zweiten Gruppe. Während sie die Meditationstafeln von Chartres betrachteten, so schilderten die Teilnehmer aus der ersten Gruppe, erlebten sie bei vertiefter Wahrnehmung mehr sinnliche Eindrücke und subjektive Erfahrungen. Den Forschern zeigte sich, dass eine vertiefte Wahrnehmung demnach eine spezielle mentale Ausrichtung braucht, damit die Wahrnehmungsspektren zunehmen können.

Bei der Untersuchung fiel dabei noch etwas auf: Es liess sich während der vertieften Wahrnehmung mit der entspannenden Ergosoma-Anwendung und dem Schauen im Wahrnehmungsversuch eine veränderte Informationsverarbeitung nachweisen. Was die Teilnehmer der Entspannungsgruppe als ein «zeitfreies Erleben» schilderten, war die Aufhebung des typischen 3-Sekunden-Rhythmus der alltäglichen Informationsverarbeitung. Unser Sinnessystem sucht evolutionär geprägt üblicherweise alle drei Sekunden nach neuen Informationen bzw. Reizen. Dieser Takt der Sinne hob sich im Moment der erweiterten Wahrnehmung zugunsten eines kontinuierlich andauernden Momentes durch einen sogenannten On-Off-Mechanismus der Gehirnaktivität auf. Für die Forscher war dabei besonders interessant: Dies fand in dem Gehirnareal statt, das für die Integration der einzelnen Eindrücke zu einem Gesamtblick oder Überblick des Gesehenen zuständig ist. In diesem Bereich entsteht ein fortwährend fliessendes Ereignis über einen längeren Zeitraum.

Diagnosemittel Intuition

Diese gemessenen geistigen Zustände lassen sich im Sinne der Neurophilosophie als bewusstseinsweiternder Zustand und höhere Denkleistung deuten. Das Entwickeln eines therapeutischen Wahrnehmens formt auch die Denkstruktur des Therapeuten, alleine durch die Ausrichtung seiner Aufmerksamkeit.

Durch das phänomenale Wahrnehmen (griechisch phainomenon «Sichtbares, Erscheinung»; logos «Rede, Lehre») erschliesst sich einem intuitiv arbeitenden Atemtherapeuten ein neuer, subjektiver Gesamt-

eindruck seines Patienten. Dem muss so nicht mehr allein eine logisch-rational erfassbare Erklärung zugrunde liegen.

Bei aller Validierung, Standardisierung und Qualitätsprüfung der Methoden ist auch heute ein phänomenologisch geprägtes Vorgehen eine wichtige Ergänzung, um die Messergebnisse über Prozesse der organischen Systeme und den Zustand des Patienten nachspürend in Diagnose und Behandlung zu ergänzen. Diese Herangehensweise ist aus vielen Traditionen der Volksheilkunde bekannt und kann als Handwerkzeug des therapeutischen Wahrnehmens gut eingesetzt werden. Das therapeutische Wahrnehmen, die Empathiefähigkeit bzw. Intuition unterstützt den Behandler dabei, mit dem Patienten in Verbindung zu treten, Verständnis für seine Situation zu bekommen und einen objektiven sowie subjektiven Zugang zu ihm und seiner Situation zu finden. Fühlt sich der Patient ernst- bzw. wahrgenommen, gibt dies meist schon eine Entlastung. Die Heilung beginnt dann mit dem Wahrnehmen und der empathischen Wechselbeziehung zwischen Behandler und Patient. Das Handwerkzeug Intuition kann man trainieren. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Wahrnehmungsschulung. Achtsamkeitsschulungen mit Bewegungsübungen und das Körper-spüren in der Stille oder mit Musik und Tönen. Diese Übungen können aus allen Richtungen kommen wie dem Kampfsport, aus dem Theater, dem Qi-Gong oder der Meditationen. Es gibt dabei Wahrnehmungsübungen, die sich auf den Körper konzentrieren und dort beispielsweise Spannungen, Schmerz, Disbalance, Unruhe oder die Temperatur erspüren. Es gibt auch Wahrnehmungsübungen auf der Gefühlsebene, wobei Angst, Ärger oder Trauer erspürt werden. Ebenso kann eine Übung auch im Mentalen liegen und sich auf Wohlgefühl oder Weite konzentrieren. Die verschiedenen atemtherapeutischen Richtungen arbeiten genau in diese Richtung und schulen ebenso die Wahrnehmung.

In der Ruhe liegt die Kraft

Arbeitet ein Atemtherapeut also mit seiner eigenen oder einer Entspannungsmethode wie Ergosoma an sich selbst und/oder mit dem Patienten, kann er eine hohe Aufmerksamkeit bei gleichzeitiger Entspannung erreichen. Ein Zustand von Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein, der sich auch dem Patienten vermittelt. Der Behandler hat somit eine gute Möglichkeit, seine Empathiefähigkeit zu steigern und damit in eine bessere Verbindung zu kommen, mit sich selbst und mit seinen Patienten.

Die erweiterte Wahrnehmung ist bei allen Therapiemethoden anzuwenden, einschliesslich in der Schulmedizin. Ein weiterer Vorteil für den Atemtherapeuten liegt darin, dass er in schwierigen Behandlungssituationen in Verbindung mit der Intuition Lösungswege erkennen kann. Auch ein eventueller Therapiestillstand kann durch die Impulse aus der empathischen Verbindung wieder in Bewegung kommen.

Die Herausforderung des Atemtherapeuten ist es, die unterschiedlichen Wahrnehmungen zu einem Gesamteindruck zu vereinen, eine sogenannte **Synästhesie** zu schaffen. Eine erweiterte Wahrnehmung schafft die-

sen Weit- oder Überblick, der in einem Moment der Ruhe zur Wirkung kommt. Ist der Atemtherapeut in seinem empathiefähigen Handeln entspannt und wach zugleich, kann er die Informationen über den Patienten, seine eigenen Wahrnehmungen als Resonanz auf die Betrachtung des Patienten klarer erkennen und zugleich die Impulse in gesunder Neutralität und intuitiv weitergeben.

Eine Grundvoraussetzung für jeden Behandler ist also die innere Stabilität und Ruhe. Ein entspannter Körper, Gelassenheit und klare Gedanken geben Raum für phänomenologisches Wahrnehmen. Das Ziel im Hinblick auf die therapeutische Tätigkeit ist neben der Stabilität und Souveränität ein Zustand von Gewahrsein und Achtsamkeit, um zu erkennen, welche Information der Patient für seine Gesundheit benötigt. Gemeinsam kommen beide Seiten durch die verstärkte Empathie in eine Interaktion, in der Entspannung und Harmonie den Weg zur Gesundheit unterstützt.

Mit Leib und Seele leben

In der **Philosophie** (griechisch φιλοσοφία *philosophía*, wörtlich «Liebe zur Weisheit») wird versucht, die Welt und die menschliche Existenz zu deuten und zu verstehen. Der Kern der Philosophie des Geistes ist das Leib-Seele-Problem, das manchmal auch «Körper-Geist-Problem» genannt wird. Es entsteht durch die Frage, wie sich die mentalen Zustände (oder der Geist, das Bewusstsein, das Psychische, die Seele) zu den physischen Zuständen (oder dem Körper, dem Gehirn, dem Materiellen, dem Leib) verhalten. Handelt es sich hier um zwei verschiedene Substanzen? Oder sind das Mentale und das Physische letztlich eins? Dies sind die zentralen Fragen der Philosophie des Geistes. Jede Antwort wirft jedoch zahlreiche neue Fragen auf. Etwa: Sind wir in unserem Denken und Wollen frei?

Der Zustand der erweiterten Wahrnehmung, das «zeitfreie Erleben» wie es oben beschrieben wurde, hilft eine Brücke zwischen Leib und Seele zu schlagen und sich in der Differenzierung der durch das «Leib-Seele-Problem» aufgeworfenen Fragen zu orientieren und vor allem mit Leib und Seele zu leben!

Dr. rer. medic. Markus Köhl
Universität Witten-Herdecke/ZEPU GmbH
Zentrum für Elektropathologie und Umweltmedizin
Stockumer Str. 28, 58453 Witten

Markus Köhl studierte Kunst-, Literatur und Medienwissenschaften. Er forschte als Promotionsassistent an der medizinischen Fakultät der Universität Witten-Herdecke im Bereich der Sinnesphysiologie über die Erweiterung der Wahrnehmung, therapeutisches Wahrnehmen und den kreativen Moment der Gesundheit. Er ist Ergosom Praktiker.

Roland Hoppler
dipl. Physiotherapeut /
dipl. Körper- und Atemtherapeut LIKA /
Ergosom Praktiker
Leimenstr.76, 4055 Basel
rolandhoppler@bluewin.ch
www.ergosompraxisbasel.ch