

---

# **GRENZEN DER PHYSIKOPRAKTIK**

**Sabine Kirchberger, Mai/Juni 2007, November 2008**

---

## INHALTSÜBERSICHT:

### Prolog:

- Ausblick
- Grenzen der Physikopraktik

### Kapitel A:

- Neurobiologie
- Reizsetzung – Sinnesspurung (Physikopraktik)

### Kapitel B:

- Genotyp, Phänotyp
- Medizinisches Modell
- Theorie der drei Schätze (Klassische Chinesische Medizin)
- Definition Psychologie, Psychiatrie

### Kapitel C:

- Theorie des Bagua
- Theorie des Tao
- Theorie des I Ging

### Kapitel D:

- Definitionen der Physikopraktik
- Theorie der fünf Elemente
- Empirie der Akupunkturpunkte
- Faktoren
- Theorie von Qi und Blut
- Physikalische- und Entspannungsmethoden, Beratung
- Synthese

### Kapitel E:

- Zustandsbefundung und Milieubehandlung der Physikopraktik
- Hygiogenese
- Ontogenese
- Phänogenese
- Sanitologie / Ätiologie
- Salutogenese / Pathogenese

### Kapitel F:

- Salutogenese – Antonovsky – Physikopraktik

### Kapitel G:

- Sinn im Sinne Spitzer's

- 
- Wellen
  - Meditationsforschung
  - Qualia
  - Nous und Noetik
  - Viktor Frankl
  - Sinne

Konklusio:

- Versuch Grundlagentheoretischer Erkenntnisse
- Persönliche Überlegungen und Schlussfolgerung

Glossar:

- Alphabetische Reihenfolge einschlägiger Begriffe
- Literatur

---

## PROLOG)

- **Ausblick**
- **Grenzen der Physikopraktik**

### Ausblick

Die Grenzen der Physikopraktik finden sich zu Beginn der Arbeit, um den Eindruck der Grenzenlosigkeit zu verhindern. Da das Programm der Physikopraktik entsprechend dem Menschen fünfdimensional ist, eröffnet sich ein weites Feld.

Es werden unterschiedliche Wissenschaften und Themen herangezogen um Entsprechungen zur Physikopraktik zu finden. Aus einigen Entsprechungen werden Hypothesen aufgebaut. In Folge wird der Versuch unternommen grundlagentheoretische Erkenntnisse zu gewinnen. Der Themenschwerpunkt ist die Grenze des menschlichen Geistes und die Sinnhaftigkeit dessen. Die Herangehensweise ist eine systemische, d. h. die Themen, die es bis dato in diesen Gebieten gibt, sollen zu einem System zusammengeführt werden, um in eine Theorie zu münden.

Das erste Kapitel beginnt mit der Neurobiologie und der Sinnesspurung. Darauf abgestimmt folgt die Typologie, das Medizinische Modell, die Theorie der drei Schätze und die Definition von Psychologie und Psychiatrie in Kapitel B. In den Kapiteln C und D werden die umfangreichen Facetten der Physikopraktik verdeutlicht. Es wird die Mehrdimensionalität sowie die Fülle an Möglichkeiten aufgezeigt. Bis dahin werden Hypothesen aufgestellt, die am Ende der Arbeit die Basis für die grundlagentheoretischen Erkenntnisse liefern. Kapitel E wird dazu benützt, die Positionierung mit deren einschlägigen Begriffen zu erarbeiten. In Kapitel F ist ein Schnittpunkt zwischen Valsifizierung eines Vorreiters der Salutogenese und diesbezügliche neue Hypothesen, die wieder in die Basis der Schlusstheorie einfließen. Kapitel G bereitet die Themen zur Systematisierung vor.

In der Konklusio wird der Versuch unternommen systemisch grundlagentheoretische Erkenntnisse zu gewinnen.

Im Glossar werden berufsspezifische einschlägige Begriffe zusammengefasst und erklärt, und die Literatur gebündelt festgehalten.

---

## Grenzen der Physikopraktik

1. **Rechtliche Grenzen:** Diese sind durch die Positionierung des Berufsbildes bestimmt. Die Physikopraktik positioniert sich ganz deutlich in der Gesundheitsentwicklung, der Gesundheitsförderung, der Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsnachsorge. Auf Grund der Kontraindikationen werden sowohl Medizinische wie auch Psychologische Ansätze erkannt. Die Physikopraktik schließt die Kontraindikationen aus. Sie setzt salutogenetisch an. Die Behandlung entfaltet sich durch die Regelmäßigkeit der Anwendung und setzt sich prozessorientiert um. Der Klient wird bei Kontraindikationen an den Arzt oder Psychologen weiterempfohlen.
2. **Ethische Grenzen:** Diese werden in den Leitbildern für Physikopraktik festgehalten. Herausheben möchte ich den freien Willen und die Würde des Menschen. Die menschliche Würde, die auch im Grundgesetz der Menschenrechte verankert ist, ist unantastbar. Für PhysikopraktikerInnen ist der freie Wille des Mensch eine Grenze. Dem mündigen Klienten wird das Ergebnis der Befundung mitgeteilt und er wird über die Umsetzung aufgeklärt. Antwortet der Klient mit NEIN, ist das sein Wille, der respektiert wird. Unbeschreiblich ist der fünfdimensionale Umgang mit dem Klienten. Diesbezügliche Grenzen sind Ethik, Pietät, Achtsamkeit, Mitgefühl, Zurückhaltung und vieles mehr. Bezogen auf die persönliche Schlussfolgerung, unter Einbeziehung der WHO Definition von Gesundheit in Kapitel D und die Fragestellung von Antonovsky in Kapitel F, bestimmt der Klient subjektiv seine Gesundheit. Danach richten sich PhysikopraktikerInnen aus.
3. **Natürliche Grenzen:** Der Mensch als sterblicher Organismus in seiner Gesamtheit und Einheit von Körper, Seele und Geist mit der Adaption an das Umfeld und die Umwelt. Die Beeinflussung durch chemisch-biologische und physikalisch-biologische Reize auf das Milieu des Körpers endet an der Möglichkeit der schöpferischen Funktionsfähigkeit des Körpers, der Seele und des Geistes, deren Grenze wir noch nicht kennen. Die Anzahl der Reizsetzung ist grenzenlos. Durch prozessorientierte lebenslange Interventionen mit Physikopraktik ist eine stetige Weiterentwicklung auch im Sinne einer Transformation möglich. Der Punkt, an dem sich das Milieu des Körpers auf Grund krankmachender Faktoren nicht mehr positiv verändern lässt, ist sicherlich auch ein Forschungsthema für die Physikopraktik. Die andere Seite auf dem salutogenetischen Kontinuum, die Phänogenese, ist wahrscheinlich auch eine Grenze, die wir heute nicht kennen, und vermutlich nur erfahren können.
4. **Wissenschaftliche Grenzen:** Die Wirkungsforschung ist für die Physikopraktik abgeschlossen. Dazu hat sie sich wissenschaftlich anerkannte Instrumente zur Beweisführung genützt. Zur Zeit wird die Grundlagenforschung in Kooperation mit anderen Institutionen umgesetzt. Ein Teil der Physikopraktik wird sich nie ausdrücken lassen. Das zeigt die Erfahrung der PhysikopraktikerInnen bezüglich des Marketing. Die langjährige Kommunikation mit vielen Marketingexperten macht deutlich, dass die

---

Sprache alleine nicht ausreicht um Physikopraktik zu beschreiben. Auch diese Arbeit macht dies in ihrer Gesamtheit deutlich. Der Austausch mit anderen Wissenschaftlern gestaltet sich schwierig. Erst dann wenn derjenige eine Intervention mit Physikopraktik erfährt, wird erkannt worum es geht. Diese Wissenschaftler finden ebenso wie die Marketingexperten ab diesem Zeitpunkt keine Worte mehr.

Der Grund dafür könnte die Fünfdimensionalität der Physikopraktik sein. Da Wort und Schrift nur zwei Dimensionen sind, ist dies eine wahrscheinliche Erklärung. Die Erfahrung spricht für sich – siehe Grenze des Geistes.

Außerdem zeigt sich mit dem auseinandersetzen von schriftlichen Arbeiten die Schwierigkeit, eine wissenschaftlich anerkannte, formal richtige Arbeit zu fertigen dadurch, dass es in der Physikopraktik kein wissenschaftliches Fundament gibt, und persönliche Erfahrungen eingebracht werden können und müssen.

5. Politische Grenzen: Bis dato hat die Physikopraktik keinerlei Unterstützung von politischer Seite. Auch keine Unterstützung gibt es von Seiten der Interessensvertretung der Wirtschaftskammer. Im Gegenteil, die österreichischen Bundes- und Landeswirtschaftskammern haben die Aufforderung uns auf keinen Fall zu unterstützen. Es werden bürokratische Hürden aufgebaut. Das Bundesministerium für Gesundheit ignoriert, wenn dies aus rechtlichen Gründen nicht möglich ist, werden ebenfalls Hürden aufgebaut. Zusammengefasst kann man sagen, dass Institutionen, die sich offiziell mit Gesundheitsvorsorge beschäftigen nicht kooperativ sind. Dies widerspricht der Aufforderung der WHO zur Zusammenarbeit – Kapitel B. Private Gesundheitswissenschaftler und Lehreinrichtungen sind an Kooperationen sehr interessiert.
6. Geistige und Seelische Grenze: Es gibt keine Einheitliche Theorie von Geist, Gehirn und Bewusstsein und keine wissenschaftstheoretische Definition von Seele. Kann man beides nur erfahren? Ich versuche in dieser Arbeit einige Hypothesen zu finden die irgendwann zu einer Theorie werden.

---

## KAPITEL A)

- **Neurobiologie**
- **Reizsetzung - Sinnesspurung**

### Neurobiologie

Es gibt neue Ergebnisse aus der Forschung der Neurobiologie, bezogen auf allgemeine Lernprozesse, die sich abheben von der Vorstellung, es gäbe eine genetisch vorgegebene Begabung, welche sich durch Umwelteinflüsse nicht mehr verändern lässt.

Das Konzept einer Determinierung durch Gene geht davon aus, dass genetische Einflüsse vor allem in der Zeit vor der Geburt wirksam werden und dazu führen, dass im Gehirn „Verdrahtungen“ gebildet werden, die sich später lediglich einem vorgegebenen Programm entsprechend weiter entwickeln. Die Berechnungen von Spitzer (1996) zeigen allerdings, dass in der Leistungsfähigkeit eines durchschnittlichen menschlichen Gehirns gar nicht genug Speicherkapazität vorhanden ist, um es von Anfang an zu programmieren. Damit eine Vielfalt an Möglichkeiten entstehen kann, werden durch Umwelteinflüsse immer mehr Variationsmöglichkeiten geschaffen. Über Erfahrungen können neue Kombinationen entwickelt werden.

Die neuere Genetik verfügt über detaillierte biochemische Modelle, denen zur Folge die gesamte genetisch gespeicherte Information nur unter Umwelteinflüssen zur Wirkung kommt.

Dies geschieht nicht nur in der frühen Kindheit, sondern auch später und zwar über „Genexpressionen“, die ihrerseits ständig variierend auf Struktur und Funktion des Gehirns einwirken.

Damit ist der Bogen von der Genetik zur Hirnforschung geschlagen. Um eine Idee von der Vielfalt dieser Prozesse zu geben, seien hier einige der Vernetzungsmöglichkeiten mit ihren Variationen dargestellt.

Im „synaptischen Spalt“, d. h. dem Ort der Berührung von zwei Nervenzellen, kommen die Überträgersubstanzen (Transmitter) zur Wirkung. Dadurch werden Erregungen weitergeleitet. Die Transmittersubstanzen bewegen sich in Bläschen zur präsynaptischen Membran, durchbrechen diese und entleeren sich im synaptischen Spalt. Damit gelangen sie zur postsynaptischen Membran – d. h. der Membran, welche die Erregung aufnimmt – und führen dort über die Öffnung von Ionenkanälen zur Weiterleitung des elektrischen Impulses. Viele biochemische Prozesse sind die Folge. Darüber hinaus spielen kaskadenartig verlaufende biochemische Prozesse eine Rolle. Sie vollziehen sich langsamer, aber mit nachhaltiger Wirkung, da sie über Bildung von Proteinen - unter dem Einfluss von Genen – auch die Struktur verändern. Ihnen wird vor allem für das Lernen eine große Bedeutung zugeschrieben. Darüber hinaus kann nicht nur die erregende Transmittersubstanz ausgeschüttet werden, sondern auch eine entgegengesetzt wirkende, also die Erregung blockierende. Das Gleichgewicht zwischen beiden entscheidet dann.

---

Kleine Eiweißkörper können zusätzlich im synaptischen Spalt wirksam werden. Zu ihnen gehören u. a. Endorphine.

Während die Weiterleitung der Erregung in der Regel über Axone erfolgt, kann die Übertragung auf die Zellen verschiedene Wege einschlagen: die Synapsen können direkt am Zellkörper ansetzen oder an Fortsätzen (Dendriten), die wiederum untereinander in Verbindung treten. Auch hier gibt es eine enorme Vielzahl an Möglichkeiten. Zu einer Zelle gehören bis zu 10.000 Synapsen und bei Kindern bis zu 15.000 Synapsen. Schließlich können ganze Zellsysteme unter dem Einfluss von Neuromodulatoren sich in einer Weise verändern, die mit der Fein- und Grobkörnigkeit einer fotografischen Aufnahme vergleichbar ist. Dies fördert den wechselseitigen Austausch in größeren Beziehungen des neuronalen Netzes oder umgekehrt die Konzentration auf wenige Zelleinheiten. Im ersten Fall würde das freie kreative Assoziieren mit der Möglichkeit von Lernen begünstigt, im zweiten das bereits Verfügbare rasch abrufbar sein, etwa in Notfallsituationen.

Hier stellt sich die Frage, wie diese unvorstellbare Vielfalt an Möglichkeiten koordiniert wird. Nach den heutigen Vorstellungen gibt es im Gehirn keine hierarchische Ordnung, sondern eine Organisation nach dem Prinzip: „Was gleichzeitig erregt wird, gehört zusammen“. Da in der Regel eine Vielzahl von Synapsen zur Weiterleitung von Erregung nötig ist, ergeben sich daraus ganz unterschiedliche Strukturen, je nachdem in welcher Intensität und in welchem zeitlichen Verlauf die Erregungen ablaufen. Durch die Vielzahl der Verbindungen im Gehirn – über eine zweite Zelle ist jede mit allen anderen verbunden – wird es möglich, dass die Zellen sich über das ganze Gehirn hinweg an vergleichbaren Erregungsmustern erkennen und miteinander in Oszillation geraten.

Es wird diskutiert, in wieweit Lernprobleme sich in dieser Dimension abspielen, also bei der Frage, was zusammengehört, was sich unterscheidet und mit welcher Klarheit diese Strukturen sich ausprägen. Diese Prozesse verlaufen nicht gleichförmig, sondern über chaotische Phasen mit nachfolgender Neuorganisation des gesamten Systems – einem Modell entsprechend, wie es die Chaos - Theorie beschreibt.

Geht man davon aus, dass die geschilderten Strukturen unter Umwelteinflüssen in einem ständigen Umbauprozess sind – neue Verbindungen aufgenommen oder ausgebaut werden, andere langsam erlöschen, Zellen absterben – so stellt sich die Frage, wie der Einfluss der Umwelt auf diese Prozesse aussehen könnte.

<http://bidok.uibk.ac.at/library/luepke-sprachentwicklung.html> :

Lüpke bezieht sich in diesem Artikel auf mehrere Autoren.

Zusammenfassung vom 10. 06. 2007

Einer der bekanntesten und renommiertesten Forscher auf dem Gebiet der Neurobiologie ist Manfred Spitzer. Auszüge aus seinen neuesten Forschungsergebnissen finden sich im vorhergehenden Artikel. Manfred Spitzer ist unter anderem Professor für Psychiatrie.

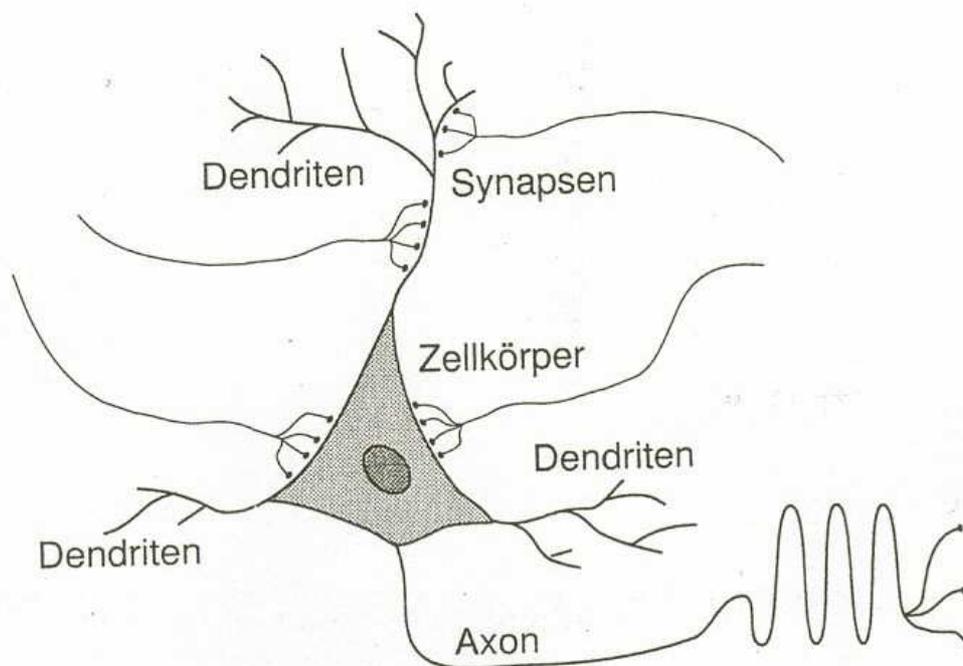
Spitzer hat in seinem Buch „Geist im Netz“, Modelle für Lernen, Denken und Handeln, Akademischer Verlag Spektrum, herausgegeben 2000, die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Neurobiologie festgehalten und von unterschiedlichen sich überschneidenden Wissenschaften die neuesten Erkenntnisse

---

zusammengetragen. Da es in der heutigen Zeit fast unmöglich ist, sämtliche einschlägige Literatur zu kennen, ist dieses Buch eine wichtige Grundlage um annähernd auf dem neuesten Stand zu sein.

Aus diesem Grund wird, obwohl in vorherigem Artikel bestimmte Prozesse im Gehirn schon beschrieben wurden, im Detail auf einiges aus Spitzers „Geist im Netz“ eingegangen.

Jede lebendige Zelle besitzt prinzipiell die Fähigkeit, auf Umwelteinflüsse zu reagieren. Im Verlauf der Evolution kam es zur Spezialisierung eines Zelltyps, der sich durch besondere Erregbarkeit und Leitfähigkeit auszeichnet: der Neuronen. Ein Neuron (Nervenzelle) besitzt weite, baumartige Verzweigungen, die sogenannten Dendriten und einen langen Fortsatz, das Axon. Sowohl an den Dendriten als auch am Zellkörper des Neurons enden die Axone anderer Neuronen mit synaptischen Endköpfchen.



Ihre besondere Erregbarkeit für Informationen erhalten Neuronen durch elektrisch geladene Atome (Ionen), insbesondere durch Natrium- und Kaliumionen. Alle Zellen des Körpers wenden mindestens ein Drittel der ihnen zur Verfügung stehenden Energie dafür auf, Natrium aus der Zelle heraus und Kalium in die Zelle hinein zu pumpen. Hierdurch entsteht an der Zellmembran ein Ladungsunterschied von etwa 70 Millivolt, der als sogenanntes Ruhepotential bezeichnet wird. Es gibt viele weitere Stoffe, die die Zelle beständig mit ihrer Umgebung austauscht. Die beteiligten Prozesse und Strukturen sind vielfältig miteinander rückgekoppelt. Das Ruhepotential wird dadurch gestört. Neuronen sind darauf spezialisiert, Veränderungen des Membranpotentials für die Übertragung und Verarbeitung von Informationen zu nutzen. Ist das Ruhepotential einmal gestört, kommt eine Lawine in Gang und es kommt zu automatisch ablaufenden Prozessen (Depolarisation). Genauso automatisch stellt sich das Ruhepotential von selbst innerhalb von einer bis zehn

---

Millisekunden wieder her. Man nennt solch einen explosionsartigen Vorgang ein Aktionspotential. (Seite 19, 20)

Neuronen sind Schaltelemente, die viele Eingangssignale (Input) in ein Ausgangssignal (Output) umwandeln. Bei dem einlaufenden Signal handelt es sich um ein Aktionspotential, wie beim Morsecode werden die Informationen weiter übertragen. Wichtig ist die Stärke der Verbindung, damit die Übertragung gut funktioniert. (Seite 21)

Ein einfaches Netzwerk zur Mustererkennung:

Lebewesen stehen ständig vor dem Problem, komplexe Muster zu erkennen und auf sie spezifisch zu reagieren. Die Sinneszellen liefern uninterpretierte Signale in Form von Aktionspotentialen. Was bei Emanuel Kant noch „Gewühl der Sinne“ hieß, wurde von der Neurophysiologie durch einen „Strom von Nullen und Einsen“ ersetzt; das Problem aber blieb wie generiert ein Organismus aus diesem Strom eine sinnvolle Erkenntnis über die Außenwelt bzw. eine sinnvolle Reaktion auf die Außenwelt? Es sind die Bedeutungen, auf die der Organismus jeweils mit einer bestimmten Reaktion zu antworten hat. Entscheidend für das funktionieren der gesamten Anordnung ist die Stärke der synaptischen Verbindung zwischen Input- und Outputschicht. (Seite 23 und 26)

Spitzer geht davon aus, dass geistige Prozesse nicht regelhaftes Hantieren mit Symbolen, sondern ein nur schwer mit Regeln beschreibbarer symbolischer Prozess, in dessen Verlauf interne Repräsentationen sich beständig verändern. (Seite 19)

Eine höhere geistige Leistung ist für Spitzer die Sprache. Er bringt ein Beispiel von dem Linguist Noam Chomsky: Auffallend ist die Kreativität von Kindern, die die Sprache lernen. Kinder sind zwar Beispielen ausgesetzt, jedoch konnte Chomsky aufzeigen, dass dies nicht ausreicht, um sich allein durch sie alle Regeln samt Ausnahmen anzueignen. Chomsky sieht die Lösung in einer angeborenen Sprachkompetenz, einer Art Sprachinstinkt. (Seite 30)

Ein Fazit von Spitzer ist, dass neuronale Netzwerke informationsverarbeitende Systeme sind, die aus einer großen Zahl einfacher Schalteinheiten zusammengesetzt sind. Neuronale Netzwerke können als Modelle dienen, mit denen sich kognitive Prozesse simulieren lassen. In den neuronalen Netzen wird Information durch Aktivierung und Hemmung solcher Neuronen verarbeitet. Herrschte früher die Meinung, geistige Leistungen werden hervorgebracht, indem feste Repräsentationen nach Regeln verknüpft werden (eine Konzeption des Geistes ist statisch und regelhaft), so ist das in den vergangenen Jahren immer deutlicher hervortretende Bild des Geistes ein völlig anderes. Das Bild geistiger Prozesse, das sich mit der Erforschung neuronaler Netzwerke gezeigt hat, ist von Dynamik und Prozesshaftigkeit geprägt.

Die Verbindungen zwischen den Neuronen des menschlichen Gehirns können nicht genetisch festgelegt sein, weil hierzu die im gesamten Genom speicherbare Informationsmenge nicht ausreicht. (Seite 39 und 40)

Eine Erkenntnis von Spitzer ist, dass überwacht Lernen langsam vonstatten gehen muß, damit nicht nur einzelnes gelernt wird, sondern allgemeine Strukturen des Input gelernt werden. Regeln z. B. werden von Kindern nicht durch predigen, sondern durch Beispiele gelernt. Netzwerke werden also trainiert, indem man ihnen immer wieder Beispiele der zu lernenden Input-Output-Beziehung darbietet, dann den Input

---

verarbeiten lässt, die Abweichung des Resultats der Verarbeitung mit dem gewünschten Resultat feststellt und danach die Synapsengewichte so ändert, dass sich der Output dem gewünschten Output annähert. (Seite 67)

Spitzer meint es wäre unwahrscheinlich, dass Organismen Abbilder der Umwelt bzw. Abbilder der von den Sinnesorganen eingehenden neuralen Erregungsmustern speichern. Er ist der Meinung, sie extrahieren vielmehr das Wesentliche und speichern dies ab. Nervensysteme komprimieren Information. Dieses Prinzip liegt den Codes zugrunde, die bei höheren kognitiven Leistungen eine Rolle spielen. Inputs über die Sinnesorgane werden codiert. Die Weiterverarbeitung bedient sich ebenfalls dieser Codes. (Seite 69)

Man kannte biochemische Vorgänge im Gehirn einerseits und Krankheitserscheinungen sowie deren Veränderung unter der Therapie andererseits. Dazwischen lag eine Kluft, die unüberwindlich erschien. Netzwerkmodelle haben hier wesentliche Beiträge geleistet.

Um dies zu verstehen, führt Spitzer die Unterscheidung von Neurotransmission und Neuromodulation ein. Bislang war die Rede von Neurotransmission – ein Neuron schüttet an einer Synapse einen Stoff aus, der auf der anderen Seite des Spalts....(obiger Artikel).Neben diesen schnell und punktgenau ablaufenden zentralnervösen Informationsverarbeitungsvorgängen gibt es noch einen kleinen Anteil von Neuronen, die nicht der eigentlichen Signalverarbeitung dienen. Diese Neuronen schütten Substanzen wie Noradrenalin, Dopamin, Serotonin oder Acetylcholin in diffuser Weise aus, oft über den gesamten Kortex oder zumindest über weite Teile des Kortex. Die Wirkung dieser Stoffe laufen über Rezeptoren, die in der Zelle weitere biochemische Reaktionen aktivieren. (sogenante G-Proteinegekoppelte Rezeptoren). Diese Reaktionen brauchen Zeit und dauern oft einige hundert Millisekunden. Sie beeinflussen aber die Funktion der schnellen Neuronen, die Transmission. Man bezeichnet diese Beeinflussung als Neuromodulation. In Analogie zum Fernsehgerät ist dies die Regulation von Kontrast, Helligkeit oder Farbsättigung. Im Organismus bedeutet es, dass wir mehr oder weniger wach oder konzentriert sind, uns in verschiedenen Stimmungen befinden, und in Abhängigkeit hiervon unterschiedliche Wahrnehmungen und Gedanken produzieren.

Hierzu ein Beispiel: Wenn wir wach, angstfrei und entspannt tagträumen, können wir mitunter einen scheinbar endlosen Strom frei assoziierender Gedanken und innerer Bilder erleben. Unter solchen Bedingungen kommen uns womöglich recht ungewöhnliche, vielleicht kreativ zu nennende Gedankenverbindungen in den Sinn. Die Bedingung von Angst und Stress schließen mithin Kreativität und Einfallsreichtum aus, was evolutionsbiologisch durchaus sinnvoll ist, sich jedoch z. B. in Prüfungssituationen ungünstig auswirken kann. Zusammenfassend sagt Spitzer, dass die Anpassung der allgemeinen Charakteristika der Informationsverarbeitung an die jeweiligen Anforderungen der Umgebung für den Organismus sinnvoll ist.

Um kreative Problemlösungen hervorzubringen, kann die Schärfe des Gedankens um jeden Preis abträglich sein. Entsprechende Prozesse im Nervensystem sind für die Anpassung des Organismus an neue Erfahrungen von großer Bedeutung, und man kann annehmen, dass das Ausmaß des Rauschens (d. h. der ungeordneten Aktivität) in Nervensystemen für die Optimierung von Lernvorgängen eine wichtige Rolle spielt. Einallgemein zu hohes oder zu geringes Rauschverhältnis bewertet Spitzer als pathologisch.

---

Stress und Angst führt zu einer Zunahme von Standardsituationen. Während sich in evolutionärer Hinsicht dieses Reaktionsmuster unzweifelhaft als Vorteil erwiesen hat, führt es unter den gewandelten Bedingungen einer Zivilisationsgesellschaft gelegentlich zu Fehlverhalten. (Seiten 291 bis 297)

Spitzer geht bei Depressionen davon aus, dass negative Affekte überrepräsentiert sind. Die Negative Gewichtung führt zu negativer Tendenz bei jeder Neubewertung äußerer Gegebenheiten als auch im Sachverhalt der stimmungsabhängigen Erinnerung.

Dies erlaubt nicht nur die Erklärung bestimmter Reaktionsmuster depressiver Patienten in Alltagssituationen wie auch in psychologischen Testuntersuchungen, sondern eröffnet auch die Möglichkeit, therapeutische Strategien am Modell zu entwickeln, zu testen und danach klinisch zu erproben.

Bei depressiven Stimmungen ergeben Befunde einen Serotoninmangel. Der Einfluss des Serotoninsystems geht durchaus bis in subtile Bereiche des Sozialverhaltens. Primatenversuche zeigten, dass das Alphasäuger die höchste Konzentration Serotonin im Blut hat. Steigt ein Affe in der Hierarchie ab, findet man eine Abnahme des Serotoninspiegels.

Entsprechende Beobachtungen zur Veränderung der Persönlichkeit unter Beeinflussung des Serotoninhaushaltes beim Menschen wurden von Kramer (1993) zusammengetragen:

All dies scheint nahe zu legen, dass Depressionen sowie manche Charaktereigenschaften „eben doch nur Chemie“, d. h. kausal durch bestimmte neurochemische Prozesse bedingt seien. Dem ist nicht so. Zum einen ist bekannt, dass das Selbstvertrauen von Kindern von deren Erfahrungen im Elternhaus abhängt: Wärme, Geborgenheit, Anerkennung und klar gesetzte Grenzen durch die Eltern fördern das Selbstvertrauen der Kinder (Coopersmith 1967, zit. nach Kramer 1993). Zum zweiten legen die oben angeführten kognitiven Theorien der Depression nahe, dass chronische Frustration einen Einfluss auf neuromodulatorische Effekte haben kann.

Nach Cloninger (1987) bestimmen die Neuromodulatoren Serotonin, Noradrenalin und Dopamin wesentlich übergreifende Variablen des menschlichen Verhaltens.

Geist im Netz, Modelle für Lernen, Denken und Handeln

Manfred Spitzer

Verlag: Spektrum, Akademischer Verlag, 2000;

---

## **Reizsetzung – Sinnesspurung (Physikopraktik)**

Die Sinnesspurung in dem Programm der Physikopraktik ist ein erstes Analogieverfahren zu Spitzer`s Erkenntnissen in der Neurobiologie. Die Neurobiologie belegt, dass der Mensch durch Umwelteinflüsse – bzw. Reize aus der Umwelt – lernt. Durch Reize kommt es zu Gehirnaktivitäten, die zu neuen Variationsmöglichkeiten führen. Die Neuroplastizität wird vermehrt.

Bezieht man sich auf die Reize der Sinne, kann man festhalten, dass der Mensch mehr oder weniger verzerrt wahrnimmt. Als Beispiel: Man liest etwas und plötzlich bemerkt man, das man gar nicht weiß was man gelesen hat. Oder, man hört zu und nimmt nur selektiv wahr, man versteht nicht.

Geht man von den Umweltreizen einen Schritt weiter zu einer therapeutischen Intervention, es wird also auf Grund einer Exploration und einer Differenzierung ein individuell ausgesuchter Reiz gesetzt, werden bestimmte Aktivitäten im Gehirn angeregt.

Bei der Sinnesspurung geht es um Folgendes:

Im Gesicht liegen die sieben Hirnnerven, die durch reflektorische Zonen gereizt werden können. Durch Reizung des entsprechenden Nervs, erreicht der Reiz sein Erfolgsorgan.

**Hypothese: Wird nun ein körperlicher Reiz, im Sinne einer physikopraktischen Intervention, an reflektorischen / neuronalen Zonen an den Augen, im Gesicht, im Mund, an der Nase und den Ohren gesetzt, kommt es in Folge zu einer Reizreaktion von sehen und besserem erkennen, hören und verstehen, riechen und durchdringen, schmecken und prüfen, und tasten und begreifen bzw. erfassen.**

**Die Sinneszellen liefern dadurch uninterpretierte Signale, die Wahrnehmung wird verbessert.**

**Durch die verbesserte Wahrnehmung nimmt das bewusste Erleben zu.**

**Wird diese Intervention öfter wiederholt, so bleiben die Wahrnehmung und das bewusste Erleben langfristig besser, da die Neuronen durch Training (Analogie zu Spitzer) lernen.**

**Dies verändert den Menschen auch in seinem Output.**

---

## KAPITEL B)

- **Genotyp, Phänotyp**
- **Medizinisches Modell**
- **Theorie der drei Schätze (Klassische Chinesische Medizin)**
- **Definitionen Psychologie / Psychiatrie**

### Genotyp, Phänotyp

Der Genotyp oder das Erbbild eines Organismus repräsentiert seine exakte genetische Ausstattung, also den individuellen Satz von Genen, den er im Zellkern in sich trägt. Der Begriff Genotyp wurde 1909 von dem dänischen Genetiker Wilhelm Johannson geprägt.

Der Phänotyp oder das Erscheinungsbild ist die Summe aller Merkmale eines Individuums. Er bezieht sich nicht nur auf morphologische, sondern auch auf physiologische Eigenschaften.

Im Phänotyp spiegeln sich erworbene Eigenschaften wider.

Wenn Umwelteinflüsse eine starke Variabilität des Erscheinungsbildes eines Individuums hervorrufen können, spricht man von hoher phänotypischer Plastizität. Ist der Phänotyp jedoch weitgehend durch seinen Genotyp vorherbestimmt, deutet dies auf geringe Plastizität hin. Das Konzept der phänotypischen Plastizität beschreibt das Maß, in dem der Phänotyp eines Organismus durch seinen Genotyp vorherbestimmt ist. Ein hoher Wert der Plastizität bedeutet: Umwelteinflüsse haben einen starken Einfluss auf den sich individuell entwickelnden Phänotyp. Bei geringer Plastizität kann der Phänotyp aus dem Genotyp zuverlässig vorhergesagt werden, unabhängig von besonderen Umweltverhältnissen während der Entwicklung.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ph%C3%A4notyp>

15. 11. 08

### Medizinisches Modell

Die Medizin ist spezialisiert auf die Krankheit. Es wird eine Diagnose gestellt und es darf ein Heilversprechen abgegeben werden.

---

WHO Definition, 22. Juli 1946 – Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht die bloße Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit> 16. 01. 2007

#### Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung

Die erste internationale Konferenz zur Gesundheitsförderung hat am 21. November 1986 in Ottawa die folgende Charta verabschiedet. Sie ruft damit auf zu aktivem Handeln für das Ziel „Gesundheit für alle“ bis zum Jahr 2000 und darüber hinaus. Die Konferenz verstand sich in erster Linie als eine Antwort auf die wachsenden Erwartungen an eine neue öffentliche Gesundheitsbewegung. Die Diskussion befasste sich vorrangig mit Erfordernissen in Industrieländern, es wurden aber auch Probleme aller anderen Regionen erörtert. Ausgangspunkt waren die auf der Grundlage der Deklaration von Alma-Ata über gesundheitliche Grundbetreuung erzielten Fortschritte, das WHO-Dokument „Gesundheit für alle“ sowie die während der letzten Weltgesundheitsversammlung geführte Diskussion zum intersektoriellen Zusammenwirken für die Gesundheit.

#### Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen. Um ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu erlangen, ist es notwendig, dass sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können. In diesem Sinne ist die Gesundheit als ein wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens zu verstehen und nicht als vorrangiges Lebensziel. Gesundheit steht für ein positives Konzept, das in gleicher Weise die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen für die Gesundheit betont wie die körperlichen Fähigkeiten. Die Verantwortung für Gesundheitsförderung liegt deshalb nicht nur bei dem Gesundheitssektor sondern bei allen Politikbereichen und zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin.

Auszug aus: [http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?PrinterFr...](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?PrinterFr...)  
24. 10. 08

#### **Theorie der drei Schätze (Klassische Chinesische Medizin)**

Die simplifizierte Denkart der Chinesen drückt mit den drei Schätzen Jin, Shen und Qi die Gesundheit, bzw. Vollständigkeit eines Menschen aus. Ergo - Gesund ist ein Mensch, wenn die drei Schätze vollständig sind.

Beim Jin wird das vorgeburtliche und das nachgeburtliche Jin unterschieden. Das vorgeburtliche ist jenes, welches durch die Eltern und Großeltern mitgegeben, vererbt wird, die sogenannte genetische Veranlagung. Beim nachgeburtlichen ist die ausgewogene Lebensweise entscheidend, denn dadurch wird Jin gespeichert. Achtet

---

der Mensch nicht darauf, nimmt z. B. Drogen, oder sorgt nicht für ausreichend Erholung und Regeneration oder für abwechslungsreiche Ernährung, wird das nachgeburtliche Jin nicht nachgefüllt, sondern verbrannt, und es wird die Reserve, das vorgeburtliche Jin angezapft. Der natürliche Schwund kommt mit dem Alter und zeigt sich in den Alterserscheinungen wie Falten, Haarausfall, Zahnausfall, Hörprobleme, Menopause, und anderem. Schlussfolgernd und Erfahrungsgemäß tritt bei ungesunder Lebensweise ein vorzeitiger Alterungsprozess ein.

Die westliche Analogie zu Jin ist die Plastizität.

Dem Jin ist außerdem die Seele zugeordnet – die Po Seele als Ahnenseele und die Hun Seele als nachgeburtliche Seele.

Ein Beispiel zur Po Seele: Man reagiert oder handelt in bestimmten Situationen wie seine Eltern oder Großeltern – geprägt.

Hun Seele: Es tritt ein bestimmtes Ereignis ein, dieses verarbeitet die Hun Seele.

Ein Beispiel an dem beide Seelen gefordert sind: Nach einer Operation, einem Gelenkbruch oder sogar einer Amputation einer Extremität ist nicht nur der körperliche Heilungsprozess wichtig und notwendig. In diesem Fall sind auch beide Seelen „angeschlagen“. Durch den Jinverlust, die verlorene oder gebrochene „Genetik“ ist eine Prägung plötzlich weg. Man braucht eine neue Perspektive und hat dazu keine Orientierung, kein Vorbild. Die Emotionen müssen verarbeitet werden – Hun Seele – die Orientierung muß gefunden werden.

Das Shen, der Geist, drückt sich in den Augen aus, durch Aufmerksamkeit und Vitalität. Das Shen kontrolliert das Bewusstsein, das Denken, das Gedächtnis und den Schlaf. Es schaltet den Verstand und das Gefühl zusammen. Es ist die Biochemie, die Initialzündung des Menschen.

Nach der Klassischen Chinesischen Medizin ist das Shen der Aspekt, der den Menschen von den Tieren unterscheidet.

Außerdem drückt sich das Shen in der Gestaltung der Lebensweise aus.

Die westliche Analogie zu Shen ist die Kohärenz.

Das Qi ist der Unterdruck im Körper, der den Menschen aufrichtet. Die Atmung und die Nahrung wird dadurch in eine bestimmte Richtung bewegt.

Eingeteilt wird das Qi wie das Jin in vorgeburtliches - anaerobes und nachgeburtliches – aerobes Qi.

Folgende Formen des Qi's sind zu unterscheiden:

Ursprungs / Yuan Qi – ist für die Entwicklung und das Wachstum zuständig

Nahrungs / Gu Qi – Aufnahme der Essenz aus der Nahrung

Sammel / Zong Qi – Brustkorb oder Atmungs Qi zur Verteilung

Klares / Qing Qi – aus der Natur durch die Atmung aufgenommen

Abwehr / Wei Qi – öffnet und schließt die Poren und regelt die

Schweißsekretion

Nähr / Ying Qi – die Anteile aus der Nahrung die in Blut umgewandelt werden

Zheng Qi – Immunsystem

Das Verhalten des Menschen äußert sich im Sinne des Qi Flusses.

Die westliche Analogie ist die Responsivität.

## Zusammenfassung der drei Schätze:

Jin ↓	Shen ↓	Qi ↓
Essenz	Gefühl und Verstand	Richtung
Physiologie	Vitalität	Unterdruck
Sitz der Seelen	Biochemie	Verhalten
Plastizität	Lebensweise	Responsivität
Kraft	Kohärenz	

### Definitionen der Psychologie / Psychiatrie

Die Psychologie ( aus griech. psychologia „die Seelenkunde“ v. Psyche „die Seele“ und logos „die Kunde“, Vernunft, das Wort“) ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten lebender Organismen, insbesondere des Menschen.  
[de.wikipedia.org/wiki/Psychologie](http://de.wikipedia.org/wiki/Psychologie) 28. 05. 07

Psychologie (griechisch, wörtlich übersetzt „Seelenkunde“) ist die Wissenschaft vom Denken, Fühlen, Erleben und Verhalten des Menschen.

<http://psychologie.know-library.net/>  
 28. 05. 07

Die Psychiatrie ( von griechisch psichiatriki – die Wissenschaft der Seelenheilkunde, von Psyche – die Seele und iatros – der Arzt ) ist das Gebiet der Medizin, das sich mit der Diagnostik, Therapie und Prävention der psychischen Krankheiten befasst. ...  
 Pathologische Befunderhebung: Bewusstsein, Orientierung, Aufmerksamkeit / Konzentration, Gedächtnis, Denken, Wahrnehmung, Ich-Erleben, Affektivität, Psychosomatik / Antrieb, Intelligenz;

<http://de.wikipedia.org/wiki/Psychiatrie>

Fazit:

Chinesische Theorie: Die drei Schätze müssen vollständig sein, dann ist der Mensch Gesund!

Die Klassische Chinesische Medizin besagt, dass die drei Schätze nicht zu trennen und auch nicht getrennt behandelbar sind. Diese Erfahrung hat auch die Physikopraktik.

Wird ein physikalischer Reiz gesetzt, kommt es zu einer indirekten biochemischen Reaktion. Dieser Effekt wird in der Neurobiologie ausreichend beschrieben.

Die Speicherkapazität wird erhöht und die Ausschüttung von Stoffen (Ausgleich durch differenzierte Intervention) führt zu einer Veränderung im Sozialverhalten.

---

Relevant ist die Lokalität der Reizsetzung. Ist eine Sinnesspurung erforderlich, eine manuelle Körperintervention oder eine Beratung? Die Intervention der Physikopraktik ist immer individuell integrativ prophylaktisch, und es geht eine Exploration und Differenzierung voraus.

Egal welcher Reiz gesetzt wird, er hat immer Auswirkung auf Jin, Shen und Qi, oder Plastizität, Kohärenz und Responsivität.

Die Zustandsbefundung der Physikopraktik wird jedes Mal aktualisiert, an die Chronobiologie adaptiert und unterstützt das Milieu dort wo es benötigt wird, ausgenommen den Teil der Krankheit.

Eine nicht unbedeutende Rolle spielt der krankmachende Faktor.

Die Erfahrung der Physikopraktik ist dahingehend, dass auch dieser auf alle drei Schätze wirkt.

Ein endogener Faktor löst körperliche Symptome aus, und körperliche Beschwerden führen zu unterschiedlichen Emotionen und anderem sozialem Verhalten. Der weder- noch Faktor Schleim kann unter anderem depressive Zustände auslösen.

Daraus kann folgendes resultieren:

- eingeschränkte Lebensqualität
- eingeschränkte Leistungs- und Arbeitsfähigkeit
- eingeschränkte Erholungs- und Anpassungsfähigkeit
- eingeschränkte Lern- und Kognitionsfähigkeiten
- eingeschränkte Sozial- und Aktualfähigkeiten
- Sinnverlust und fehlende Selbstverwirklichung.

Auch dies lässt eine Analogie zur Neurobiologie und Spitzer's Beweisen (Geist und Materie lassen sich nicht trennen) aus der Hirnforschung zu.

Damit die drei Schätze vollständig werden und bleiben, setzt die Physikopraktik mit ihren sanitologischen Faktoren an der Verbesserung aller Fähigkeiten, der Lebensqualität, der Selbstverwirklichung und der Sinnfindung an.

**Hypothese: Durch eine Intervention mit dem Programm der Physikopraktik, unter Einbeziehung der Reizreaktion des Organismus, wird die Lebensqualität verbessert. Die Selbstverwirklichung und die Sinnfindung werden unterstützt. Folgende Fähigkeiten verbessert: Leistungs-, Arbeits-, Erholungs-, Anpassungs-, Lern-, Kognitions-, Sozial- und Aktualfähigkeiten.**

**Hypothese: Das Ziel jeder physikopraktischen Intervention ist ein ruhiger Geist.**

**Der Klient befindet sich nach einer Intervention durch Physikopraktik in einer meditativen Ruhe (Gamma Aktivität).**

**Es kommt zur Ausschüttung bzw. zum Ausgleich von Transmittern. Entropie wird entzogen und der Organismus wird in seinem nach Ordnung strebendem Zustand unterstützt.**

**Ein ruhiger Geist ist ein wacher, achtsamer und zugleich entspannter Geist.**

In den nächsten Kapiteln werden einige östliche und westliche Theorien und Methoden herangezogen, um einerseits das Ausmaß der Physikopraktik annähernd nahe zu bringen, und andererseits weitere Vorbereitungen für grundlagentheoretische Erkenntnisse zu legen.

---

## KAPITEL C)

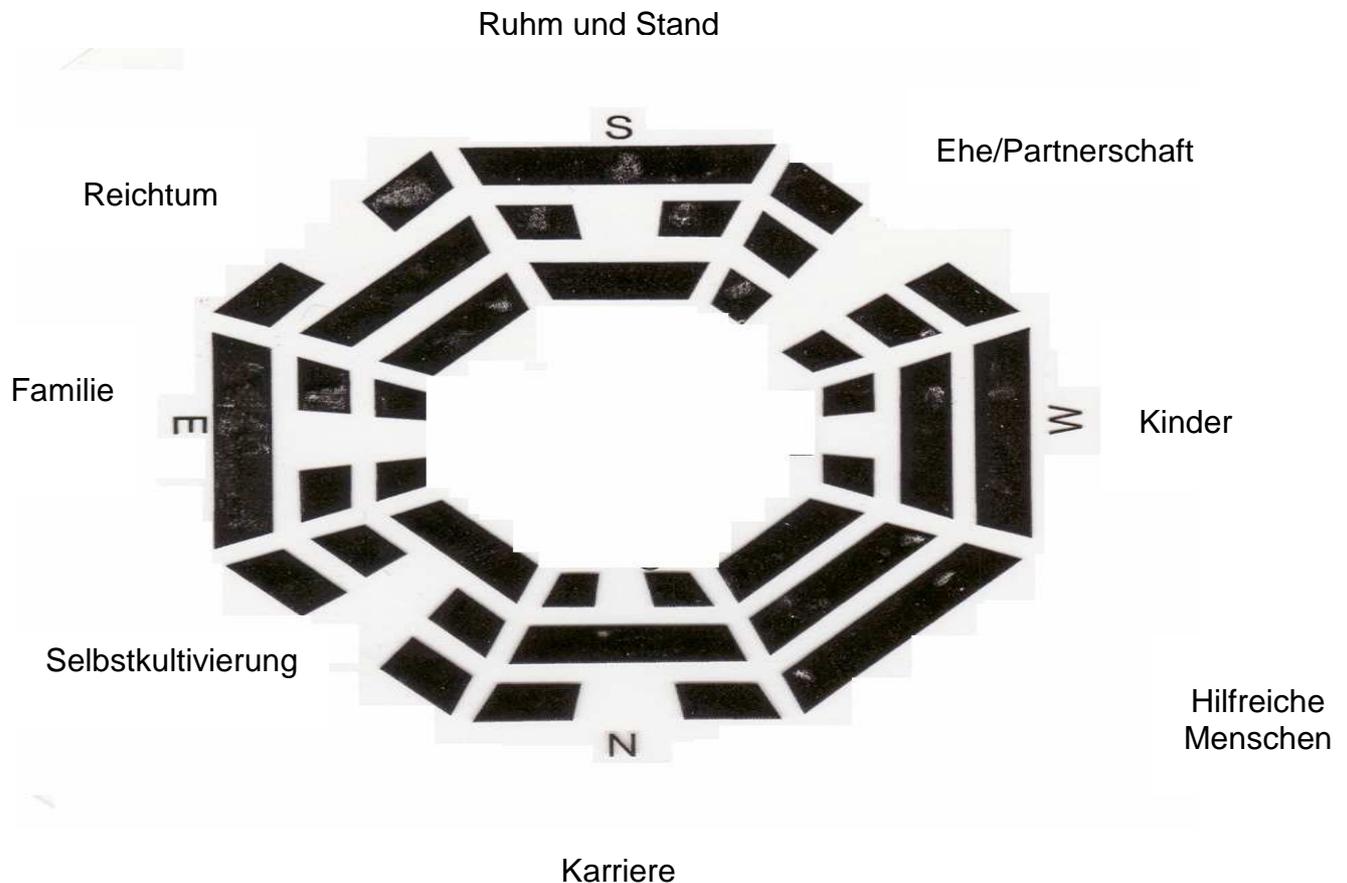
- Theorie des Bagua
- Theorie des Tao
- Theorie des I Ging

### Theorie des Bagua

Der Mensch folgt der Erde, die Erde folgt dem Himmel.

Es gibt Jahrtausende alte Beobachtungen von Naturvorgängen, deren Einfluss auf die Erde und ihren Wandlungen, die das chinesische Volk durch Zeichen festgehalten hat.

Diese Zeichen nennt man im Bagua Trigramme. Die Theorie des Bagua erklärt die Himmelseinflüsse auf die Erde. Der wichtigste Hinweis ist, dass alles dem Wandel unterliegt, alles verändert sich ständig. Die individuelle Lebensgestaltung unterliegt diesen Einflüssen. Erkennt man die Einflüsse und den Wandel, hat man die Möglichkeit ihn für verbesserte Lebensqualität zu nutzen.



---

## **Theorie des Tao**

Das Tao benutzen die Chinesen um etwas unbeschreibliches zu beschreiben.

Beispiele:

Jeder Mensch hat sein eigenes Tao und es endet am Tao des nächsten Menschen. Das Tao eines Fisches endet unter der Oberfläche der Wassergrenze. Das Tao des Menschen endet über der Oberfläche der Wassergrenze und ohne Sauerstoff normalerweise bei ca. 4.500 Höhenmetern, mit Ausnahmen einiger weniger Völker die in noch größeren Höhen leben.

Die Vorstellung der Chinesen ist folgende: Innerhalb des Taos gibt es so viele Möglichkeiten, die ganze Fülle des Lebens, warum sollen wir uns den Kopf darüber zerbrechen was außerhalb ist?

## **Theorie des I Ging**

Die Theorie des I Ging ist die Annäherung an die Theorie des Tao. Es begründet sich auf die Theorie des Bagua.

Das I Ging hat vierundsechzig Strichcodes. Sie werden mit den vierundsechzig genetischen Codes in Verbindung gebracht.

Analogie: Spitzer erwähnt, dass höhere geistige Prozesse von den Neuronen decodiert abgespeichert werden und wieder decodiert aufgerufen werden.

Vergleiche: Neuromodulation und Proteinbildung.

---

## KAPITL D)

- **Definitionen der Path-Physikopraktik**
- **Theorie der Fünf Elemente (Klassische Chinesische Medizin)**
- **Empirie der Akupunkturpunkte (Klassische Chinesische Medizin)**
- **Faktoren (Klassische Chinesische Medizin)**
- **Theorie von Qi und Blut (Klassische Chinesische Medizin)**
- **Physikalische- und Entspannungsmethoden, Beratung (westliche wissenschaftlich anerkannte Methoden)**
- **Synthese**

### Definitionen der Path-Physikopraktik

Das Programm der *Physikopraktik* ist ein, hauptsächlich mit den Händen, physikalischen Mitteln sowie Gesprächen individuell dem Zustand des Erscheinungsbildes angepasstes Reiz-, Bewegungs- und Beratungsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gesundheitsvor- und -nachsorge.

Das Programm entfaltet seine Wirkung insbesondere durch regelmäßige Anwendung und beruht auf den Verfahrenskonzepten der Tuinapraktik und der Physio-Akupunktur-Therapie.

Alle angewandten Techniken und Methoden sind für sich wissenschaftlich erforscht, werden jedoch nach ausführlicher Analyse differenziert, abgestimmt, neu kombiniert. Die Physikopraktik beschreibt ein Präaktives Syndrom und trainiert außerdem die Empfindungsintelligenz.

Das Konzept der *Physio-Akupunktur-Therapie* ist ein, hauptsächlich mit physikalischen Mitteln und Gesprächen ausgeführtes, individuell dem Zustand des Erscheinungsbildes angepasstes Reiz- und Beratungsverfahren.

Die Techniken (Art, Intensität und Dauer,...) die Methodik (Gespräch, Behandlung, Beratung), das Konzept (Prinzipien über Ursache und Wirkung) und der Ort der Anwendung (reflektorisch und/oder lokal segmental) werden im Sinne der chinesischen Physiologie und westlicher Somatotopien als Synthese der Kondition, der Konstitution und der Reaktionsfähigkeit des jeweiligen Menschen angepasst.

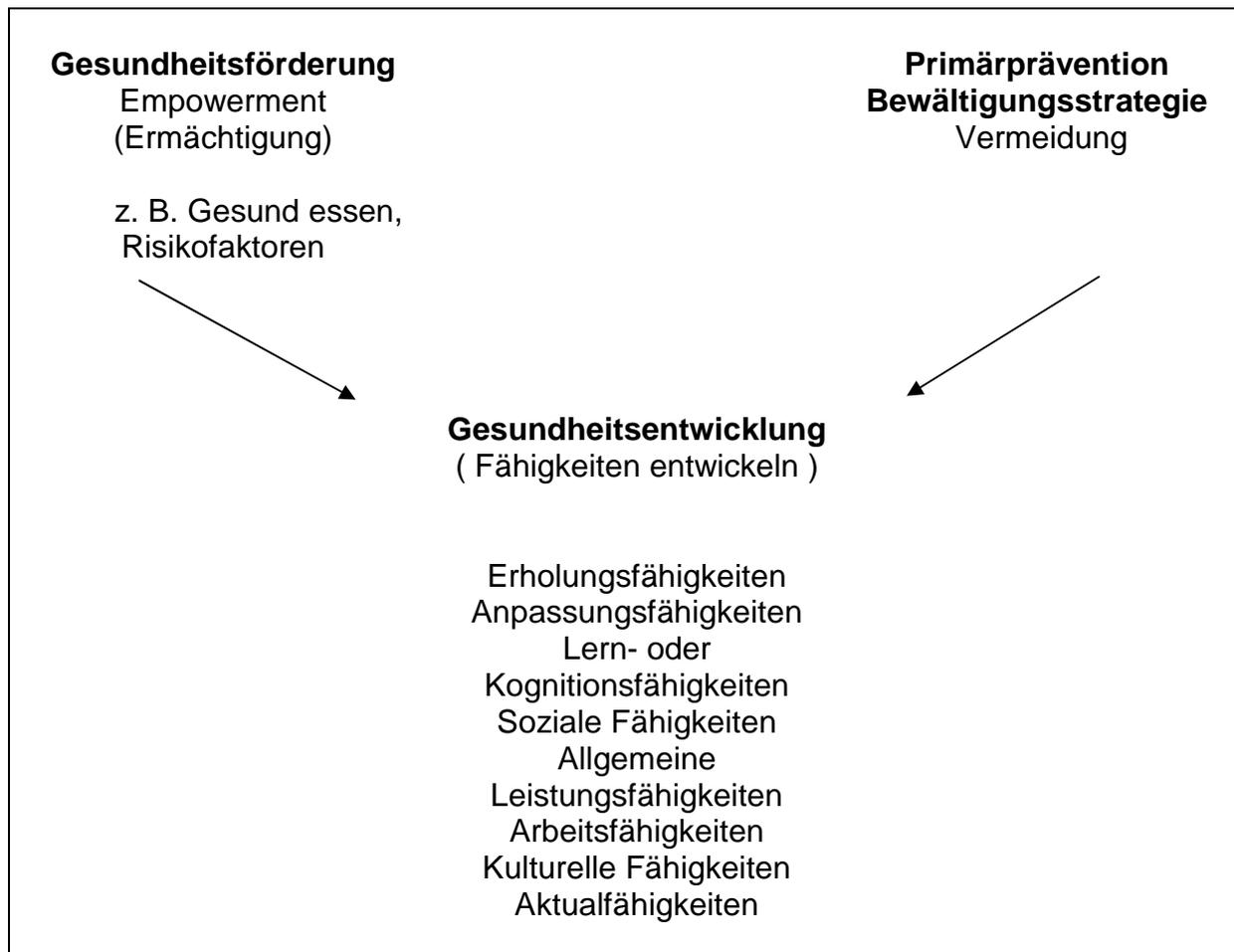
Das Konzept der *Tuinapraktik* ist ein, hauptsächlich mit den Händen und physikalischen Hilfsmitteln sowie Applikationen ausgeführtes, individuelles dem Zustand des Erscheinungsbildes angepasstes Reiz- und Bewegungsverfahren. Die Techniken (Art, Intensität und Dauer,...) das Behandlungskonzept (Ganzkörper-Teilkörperbehandlung) und der Ort der Anwendung (reflektorisch oder lokal

---

segmental) werden im Sinne der chinesischen Physiologie der Kondition, der Konstitution und der Reaktionsfähigkeit des jeweiligen Menschen angepasst.

(Alle drei Definitionen Antonius Wolf, Begründer und Urheber des Systems Path-Physikopraktik.)

**Im Rahmen der Physikopraktik werden Gesundheitsförderung und Primärprävention zur Gesundheitsentwicklung verbunden:**



Sinnfindung, Selbstverwirklichung und Lebensqualität als weiteres Tätigkeitsfeld der Physikopraktik müssen zur Vollständigkeit genannt werden.

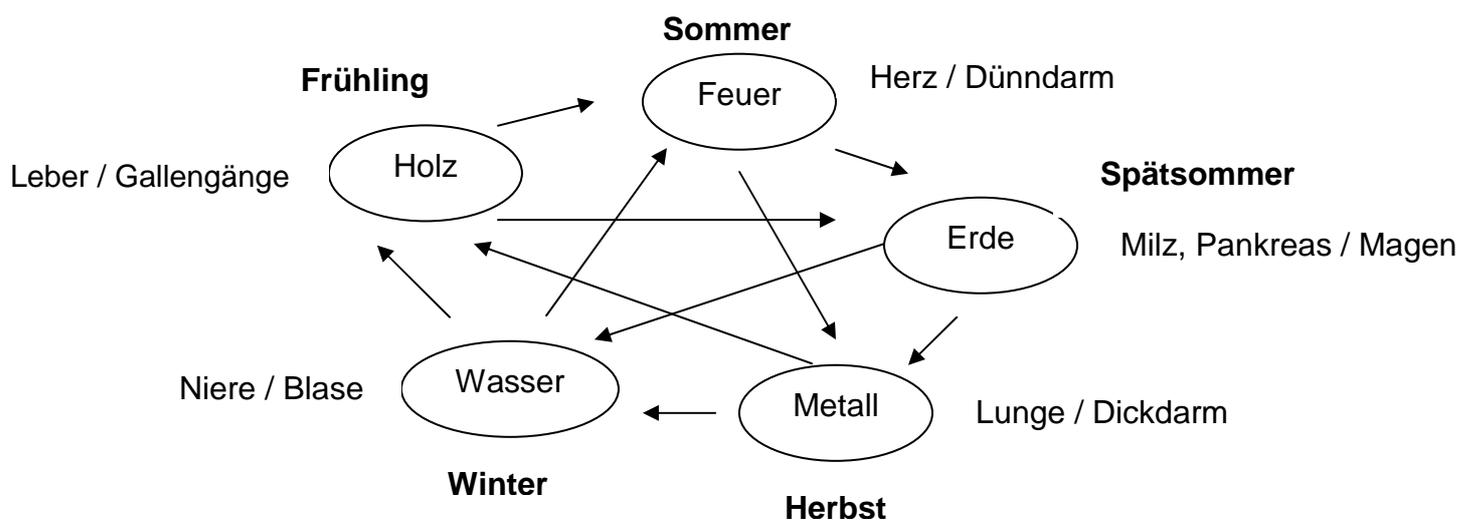
---

## Jede Intervention mit dem Programm der Physikopraktik beinhaltet folgendes:

1. Methodisch präventive Analyse ( Exploration )
2. Integrative prophylaktische Intervention ( Differenzierung und Kombinatorik von manuellen, physikalischen und Entspannungsverfahren )
3. Individuelle mathetische Reflexion ( personenzentrierte Beratung – im Sinne der Taxonomie ); Bio-Funktional, Psycho-Sozial, Sozioökologie, Kulturökonomie; Lebensstil und Lebensweise;
4. Evaluative Dokumentation ( SF 36 ), die Mittelwerte erreichen nach ca. drei Behandlungen die Normgruppe – Ausgangspunkt: ganz unten;
5. Evidenzbasierte Healthcare: 10% kurzfristige, 30% mittelfristige, 60% langfristige Effekte – 90% Verbesserung von Leistungs- und Arbeitsvermögen;

## Die Theorie der Fünf Elemente

Die Elemente und somit auch die entsprechenden Organfunktionskreisläufe unterliegen den fünf Wandlungsphasen, dem Frühling, dem Sommer, dem Spätsommer, dem Herbst und dem Winter. Wachstum und Niedergang ist Teil der Theorie der fünf Elemente. Was vom Himmel eingeleitet wird, manifestiert sich auf der Erde. Folgt der Mensch der Erde nicht richtig kommen die Organfunktionskreisläufe in Unordnung. Der Mensch folgt der Erde, die Erde folgt dem Himmel, der Himmel folgt dem Tao.



---

Die Klassische Chinesische Medizin beschreibt Organe und Gewebe die durch bestimmte Funktionen untereinander in direkter Verbindung stehen als Organfunktionskreisläufe. Es gibt insgesamt fünf dieser Kreisläufe. Es ist die Theorie von Zang und Fu, die den Fünf Elementen entsprechen. Die Organe Zang (Yin) sind Speicherorgane, die Organe Fu (Yang) haben Transportfunktion.

- Den Nierenfunktionskreislauf mit dem gekoppelten Organ Blase, der sich in den Ohren öffnet und in den Kopfharen spiegelt. Das zugeordnete Gewebe sind die Knochen, Gelenke und die Zähne. Der versorgte Körperabschnitt ist die Lendenwirbelsäule und die Knie. Der Nierenfunktionskreislauf ist dem Element Wasser zugeordnet. Westliche Analogie – Hormonfunktionskreislauf.
- Der Leberfunktionskreislauf ist gekoppelt mit den Gallengängen, öffnet sich in den Augen und spiegelt sich in den Nägeln. Das entsprechende Gewebe sind die Sehnen und Bänder. Die entsprechenden Körperabschnitte sind die Schultern und die Brustwirbelsäule. Der Leberfunktionskreislauf ist dem Element Holz zugeordnet. Westliche Analogie – Substanzfunktionskreislauf.
- Der Herzfunktionskreislauf ist gekoppelt mit dem Dünndarm, der sich in der Zunge öffnet und im Gesicht spiegelt. Das zugeordnete Gewebe ist das Bindegewebe. Der versorgte Körperabschnitt ist der Nacken. Der Funktionskreislauf des Herzens ist dem Element Feuer zugeordnet. Westliche Analogie – Blutfunktionskreislauf.
- Der Milz/Pankreasfunktionskreislauf ist gekoppelt mit dem Magen, der sich in der Mundhöhle öffnet und in den Lippen spiegelt. Das zugeordnete Gewebe sind die Muskeln. Der versorgte Körperabschnitt ist die Hüfte. Der Milz/Pankreasfunktions-kreislauf ist dem Element Erde zugeordnet. Westliche Analogie – Energiefunktionskreislauf.
- Der Lungenfunktionskreislauf ist gekoppelt mit dem Dickdarm, der sich in der Nase öffnet und durch die Körperhaare spiegelt. Das entsprechende Gewebe sind die Nerven. Der versorgte Körperabschnitt sind die Ellbogen. Der Lungenfunktionskreislauf ist dem Element Metall zugeordnet. Westliche Analogie – Fluidfunktionskreislauf.

Außerdem gibt es in der Klassischen Chinesischen Medizin noch außerordentliche Organe,

- die Gallenblase
- das Gefäßsystem
- das Knochen- und Rückenmark
- die Genitalorgane und
- das Gehirn,

die sich in den Elementen wiederfinden. Eine Entsprechung zu und von den Organfunktionskreisläufen ist möglich.

---

## **Empirie der Akupunkturpunkte / Westliche Wissenschaften (Physikalische Strömungslehre)**

Seit Tausenden Jahren sind durch Körperknetung und dabei beobachteten gleichen Reaktionen an gleichen Stellen Akupunkturpunkte empirisch erforscht worden. Es gibt zehntausend davon am Körper, dreihundertneunundsechzig dieser Punkte liegen auf Meridianen (verzweigtes Netzwerksystem - Unterdrucksystem). In diesem Netzwerksystem herrscht eine konstante Fließgeschwindigkeit ( Qi ) vor. Erklärbar ist dieser Prozess mit dem Gesetz von Daniel Bernoulli ( Schweizer Wissenschaftler 1700 – 1782 ), der Strömungslehre. Dieses besagt, dass die Geschwindigkeit in einem engen Strömungskörper höher ist als in einem weiten. Daraus ergibt sich nach Bernoulli in einem weiteren Querschnitt ein höherer Druck als in einem engen Querschnitt. Im Übergang vom engen Querschnitt in den weiten Querschnitt entsteht ein Sog. Dieser Abschnitt, Unterdruck und Sog, ist gleich Qi. Das Qi fließt also in den Meridianen und ist durch die Akupunkturpunkte zu erreichen. Durch wiederholte Reizsetzung an der Körperoberfläche sind die Meridiane in den tiefen Gewebsschichten erreichbar. Die Initiation und Reaktion von jedem Reiz ist jeweils eine neurologische und eine über das Unterdrucksystem. Ein Reiz an einem Akupunkt löst eine immerwiederkehrende Funktion bzw. Indikation (=empirisch erforscht) aus.

### **Faktoren**

Die Klassische Chinesische Medizin ordnet drei Faktoren zu einer Theorie: Endogene Faktoren, weder-noch Faktoren und exogene Faktoren

- 1.) Zu den endogenen Faktoren zählen Angst, Freude, Trauer, Kummer, Sorge und Melancholie.
- 2.) Weder/noch Faktoren sind Insektenstiche, Ernährungsfehler, Verletzungen und Schleim.
- 3.) Zu den exogenen Faktoren zählen Wind, Kälte, Hitze, Trockenheit und Feuchtigkeit.

### **Theorie von Qi und Blut**

Die Theorie von Qi und Blut besagt, dass beides zum fließen gebracht werden muss, bzw. im Fluss zu halten ist. Die Chinesen sagen: „Es ist ganz einfach, man muß nur Haut und Muskeln regelmäßig kneten.“ Qi ist, wie schon beschrieben, eine Kraft die in eine bestimmte Richtung fließt, die Strömung als Unterdrucksystem im Körper, die uns unsere menschliche Form gibt und die Aufrichtung ermöglicht. Durch oben genannte Faktoren wird das fließen von Qi und Blut verhindert oder verringert. Ist dies der Fall, vermindert sich die Arbeits- und Leistungsfähigkeit und beeinträchtigt in Folge die Lebensqualität. Die Erholung wird verlangsamt und die Selbstbestimmung

---

leidet, die soziale Funktionsfähigkeit wird geringer (siehe Physikopraktik - Tätigkeitsbereich).

Eine weitere Theorie die sich die Physikopraktik nützt, ist die Theorie von Yin und Yang.

Östlich: Yin und Yang, westliche Analogie Plastizität und Funktion.

Zu Nenne sind einige östliche Methoden: moxen, schröpfen, Gua Sha, Einzelöffnerbehandlung, Knochen, ...

### **Physikalische- und Entspannungsmethoden und Beratung**

Einige westlichen Methoden werden nur aufgezählt. Es wird nicht näher darauf eingegangen, da die meisten hinlänglich bekannt sind:

Als Physikalische Mitteln genutzt werden: Sono-, Kryo- und Elektrotherapie und Softlaserlicht;

Aus dem NLP: Polarisation;

Entspannungsverfahren: Mentale Rückführung;

Beratung und Gespräch: Grundlage Sokratischer Dialog, ...

Alle diese Methoden sind wissenschaftlich erforscht.

### **Synthese**

Alle genannten östlichen und westlichen Methoden werden untereinander nach einem pädagogischen Konzept kombiniert. Die Kombinatorik der Methoden und die entsprechenden Theorien erfolgen pragmatisch.

Der Intervention geht immer ein umfassender Befund voraus der zu Beginn dieses Kapitels dargestellt ist:

Methodisch präventive Analyse, Differenzierung mit integrativer prophylaktischer Intervention, Individuelle mathetische Reflexion, Evaluative Dokumentation und evidenzbasiertes Healthcare;

Eingebettet ist das Programm in die Salutogenese.

---

## KAPITEL E)

- **Zustandsbefundung und Milieubehandlung der Physikopraktik**
- **Hygiogenese, Ontogenese, Phänogenese  
Sanitologie / Ätiologie, Salutogenese / Pathogenese**

### Zustandsbefundung und Milieubehandlung der Physikopraktik

Bei der Zustandsbefundung (prophylaktisch präventive Analyse, ...) wird der Zustand eines Menschen, sein Milieu, durch die Kriterien sehen, hören, riechen, tasten und prüfen erhoben. Behandelt wird immer das Milieu und nie die Krankheit. Ein Vergleich der die Milieubehandlung verdeutlichen soll: Ist ein Ackerland lange brachgelegen, muß der Boden kultiviert werden. Das Unkraut wird entsorgt und dann die Erde gepflügt. Nährstoffe und Wasser müssen zugeführt werden. Hat sich der Boden erholt, kann er neue Früchte hervorbringen.

### Hygiogenese

- beschreibt die Erholung und die Dauer der Erholung. (Hildebrandt)

### Ontogenese

- ist der strukturelle Wandel einer Einheit ohne Verlust ihrer Organisation.

### Phänogenese

- ist, der durch die Wechselwirkung von Genotyp u. Umwelt charakterisierte entwicklungsgeschichtliche Prozess der Merkmalsentwicklung eines Individuums.

### Salutogenese / Pathogenese

Die Salutogenese beschreibt den Weg in die Gesundheit . Dieser Begriff wurde durch Aaron Antonovsky populär.  
Die Pathogenese ist der Weg der Erkrankung (Medizinisches Modell).

---

## **Sanitologie / Ätiologie**

Die Ätiologie beschreibt die Ursache der Erkrankung und behandelt dann die Erkrankung (Medizinisches Modell). Das Medizinische Modell erforscht Ursache und Wirkung.

Die Physikopraktik differenziert die Ursache, neutralisiert und konzentriert sich dann auf die Sanitologie – die gesundmachenden Faktoren. Die Physikopraktik arbeitet mit Kausalitäten.

Die Physikopraktik bearbeitet das Milieu durch kneten von Haut, Muskeln, Geweben und Akupunkturpunkten manuell und mit genannten physikalischen Mitteln, mit Gesprächen, Entspannungsverfahren, Beratungen und mentaler Gesundheitsvorsorge, um das Fließen von Qi und Blut in Gang zu halten oder zu bringen. Voraussetzung dafür ist die oft erwähnte individuelle Zustandsbefundung.

Der Salutogenetische Anspruch der Physikopraktik ist die Förderung und Forderung von Fähigkeiten, Selbstverwirklichung, Sinnfindung und Lebensqualität. Darin hat die Physikopraktik empirische Erfahrung. Prozessorientierte und regelmäßige Intervention sind erforderlich.

Durch wissenschaftlich anerkannte Instrumente wird verifiziert.

Eine Verbesserung der Immuntoleranz ist durch die Klassische Chinesische Medizin schon bewiesen.

Die Effektypologie beweist 90% Effekte.

SF 36 verbessert sich nach drei Interventionen.

Der Schritt zu neuen Science Community ist getan.

---

## KAPITEL F)

### ➤ Salutogenese – Antonovsky - Physikopraktik

#### Salutogenese – Antonovsky – Physikopraktik

Es gibt dem Zeitgeist entsprechend mittlerweile viele Protagonisten, deren Anliegen es ist, Kriterien für den Weg in die Gesundheit zu suchen, Forschung zu betreiben, bzw. neue wissenschaftliche Instrumente für diese Kriterien festzulegen, was auf Grund der individuellen, subjektiven Wahrnehmung von „Gesundheit und Lebensqualität“, nicht einfach ist. Um entsprechende Instrumente zu finden werden vorweg viele Versuche unternommen um Gesundheit und Lebensqualität zu definieren.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Gesundheit und Lebensqualität nach objektiven Indikatoren.

Soziologen, Psychologen, Ethnologen u. a. wissenschaftliche Richtungen definieren aus ihren Schwerpunkten.

**Fragestellung für die Schlussfolgerung: Da Gesundheit jedoch das höchste Gut des Menschen ist, und jeder Mensch das Recht auf Individualität im Sinne seiner unverwechselbaren und unaustauschbaren Würde hat, kann und soll es eine einheitliche Definition von Gesundheit und Lebensqualität überhaupt geben?**

Wie ist dies mit der Notwendigkeit wissenschaftliche Theorien und neue Forschungsinstrumente zu finden, um Programme und Konzepte der Gesundheitsförderung zu beweisen, zu vereinbaren?

Erkennbar bei allen Gesundheitsforschern ist die Mühe nach der Suche von individuellen Parametern für Gesundheit.

Einer der Vorreiter der Salutogenese ist Aaron Antonovsky.

Er wird oft zitiert und erwähnt, deshalb sei seine Theorie nur kurz zusammengefasst:

Er stellt das Kohärenzgefühl (sense of coherence), Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit den Widerstandsressourcen (Engagement, Kontrolle, Herausforderung) gegenüber mit Einbeziehung von individuellen Stressoren. Jeder Mensch geht mit Stresssituationen anders um, wobei Antonovsky festgestellt hat, dass die Zuversichtlichkeit (Kohärenz) in Bezug zur Gesundheit dabei eine entscheidende Rolle einnimmt.

Eine weitere Theorie von der Antonovsky ausgeht, ist die Theorie der Heterostase im menschlichen Organismus. Einer Unordnung (Entropie) die ständig nach Ordnung strebt.

In seinem Buch „Salutogenese Zur Entmystifizierung der Gesundheit“ vergleicht er viele der Gesundheitsprotagonisten und kommt zu dem Schluss, dass es in der Tiefe der Auseinandersetzung viele Ähnlichkeiten gibt.

---

Ein Aspekt von Antonovsky soll hier aufgezeigt und in Analogie zur Physikopraktik gestellt werden:

Verstehbarkeit, erklärt Antonovsky, entwickelt sich bei einem Menschen durch Stabilität.

In der Entwicklungspsychologie weiß man, daß Kinder ein natürliches menschliches Bedürfnis nach Stabilität haben. Das Kind kann sich so verhalten, dass Nähe und Kontakt zu ihren Eltern gefördert wird, es tritt sofort nach der Geburt in Interaktion (Boyce). Reagieren Mutter und Vater darauf, wird Urvertrauen entwickelt und Stabilität manifestiert sich. Der Umkehrschluss lässt vermuten, wenn die Eltern nicht auf die Aktion des Kindes reagieren – es somit zu keiner Interaktion kommt - können sich Stabilität und Urvertrauen nicht entwickeln. Das Kind versteht nicht, warum Mama oder Papa nicht da sind, nicht reagieren.

Bei der Bedeutsamkeit ist die Qualität der Reaktion von Bedeutung. Ist die Reaktion der Eltern für das Kind nicht erfreulich, bekommt es z. B. einen Klaps als Antwort auf weinen weil es hungrig ist, lernt das Kind – ich bzw. meine Bedürfnisse sind nicht von Bedeutung.

Das Kind muß ganz früh an Entscheidungsprozessen beteiligt werden und darf dabei keine Abwertung erfahren. Du bist uns wichtig. Deine Bedürfnisse sind uns wichtig, wir nehmen sie ernst.

Handhabbarkeit hat mit Erfahrungen mit der Belastungsbalance zu tun. Forderungen in der Sauberkeitserziehung, die der physiologischen Reife vorausgehen, Vorgehensweisen beim Füttern, welche die biologische Realität verletzen und ähnliches können als Überforderung interpretiert werden.

Bedürfnisse die von Innen kommen und in Bestrafung enden können zu Überlastung führen.

Wird die Belastungsbalance eingehalten lernt das Kind zurückzuhalten und loszulassen. Es lernt seine soziale Identität und seinen eigenen Platz kennen.

Ist das Kohärenzgefühl (Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit, Handhabbarkeit) gut oder schlecht entwickelt, spricht Antonovsky von einem starken oder schwachen SOC (Kohärenzgefühl).

Antonovsky geht außerdem davon aus, dass jemand mit einem starken SOC keine Therapeuten bzw. Praktiker (Menschen aus helfenden Berufen) braucht und solchen mit einem schwachen SOC nicht wirklich geholfen werden kann.

**Hypothese: Die Physikopraktik unterstreicht die Theorie, dass sich Kohärenz positiv auf die Gesundheit auswirkt, und geht andererseits davon aus – ohne regelmäßige Behandlung gibt es keine vollständige Gesundheit.**

Auch die Theorie der Heterostase wird von der Forschung der Physikopraktik unterstützt.

Um die Theorien der Heterostase und der Entropie zu untermauern, aber die Theorie, dass man Menschen mit schwachem oder starkem SOC nicht helfen kann bzw. diese keine Hilfe brauchen, zu falsifizieren, ist es sinnvoll bei Antonovsky's eigenem Beispiel von den Stressoren und der dabei entstehenden Entropie zu bleiben.

---

Stressoren sind ein Faktor, der Unordnung im Körper auslöst. Es gibt sicherlich viele Faktoren die Unordnung auslösen, einige davon sind Nahrung, Getränke, Verletzungen, ...

Der Organismus schafft es selber durch Ausscheidung von Stuhl, Harn und Schweiß wieder Ordnung zu schaffen. Ist der Körper beeinträchtigt beim Entzug von Entropie, gibt es Interventionsmöglichkeiten ihn dabei zu stärken und zu unterstützen. Das Interventionsprogramm der Physikopraktik (Gesundheitsentwicklung) setzt Reize, welche den Körper in seiner nach Ordnung strebenden Natürlichkeit unterstützen. Diesen Reizen geht häufig erwähnte individuelle Befundung voraus, es wird exploriert, differenziert, interveniert, examiniert und evaluiert. Bei der Physikopraktik werden die Konstitution, Kondition und Reaktion des Menschen miteinbezogen. Entsprechend der Abweichung der körperlichen Natur, des Zustandes, werden unter Einbeziehung aller Chinesischen Theorien oberflächliche und/oder tiefe Reize in einer bestimmten Intensität, einem bestimmten Rhythmus und einer auf den Zustand abgestimmten Dosis gesetzt. Unter anderem werden Leukozyten erhöht, dadurch wird die Phagozytose Funktion gestärkt, die Anzahl der Erythrozyten und der Thrombozyten steigt. Das Immunsystem wird gestärkt und die Hygiogenese (Erholung) beschleunigt.

Außerdem kommt es zu einer gezielten Ausschüttung von körpereigenen Substanzen, u. a. von Katecholaminen und Endorphinen, die das Stresspotential erhöhen oder beruhigen. Diese Stressgegenspieler kann man auch als Gegensatzpaar, welches einander braucht, betrachten und zur Chinesischen Theorie von Yin und Yang analogisieren, die sich seit tausenden von Jahren bewährt. Aus der Theorie von Yin und Yang kann man u. a. auch ableiten, dass dieses „Paar“ immer dem Ausgleich zustrebt, dieser aber nur durch Auflösung von Yin und Yang (= der Tod) zu erreichen ist.

In der Beratung werden Kognitionsprozesse genützt.

Aus der Entwicklungspsychologie weiß man, dass auf eine Interaktion – Reiz und Reizantwort – der Entwicklungsprozess gefördert wird. Auf Grund der Beweise der Neurophysiologie von Manfred Spitzer ist die Entwicklungsmöglichkeit im Erwachsenenalter durch bildgebende Verfahren, siehe oben, verifiziert. Es kommt dabei zu einer Ausschüttung von Botenstoffen im Gehirn, die sich in Gruppen erkennen und neu konfigurieren – Neuroplastizität.

Voraussetzung für diese Beratung ist die Eigenverantwortlichkeit des Klienten und eine Zielklärung zwischen dem Klienten und dem Berater. Was möchte der Klient erreichen? Es kommt zu einem Konsens der auf Vertrauen, Überzeugung, Verlässlichkeit, Offenheit und Ehrlichkeit ruht. Interaktion und Wechselwirkung versus Zuwenderreflex. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob die alte Lebensstrategie noch notwendig ist.

**Hypothese: Der Klient wird durch den ruhigen Geist in einen Erkenntnisprozesses, unter oben genannten Befundungskriterien, geführt.**

Hingewiesen muß in diesem Zusammenhang auf Äquilibration werden, wobei es zur Aufhebung eines Spannungszustandes durch Organisation, Adaption und Akkomodation kommt. Es folgt eine strukturelle Veränderung von Individuen - siehe Phänogenese.

Die Physikopraktik schlussfolgert aus obiger Kurzdarstellung und behauptet entgegen Antonovsky's Theorie, dass Lebensstrategien durch therapeutische Hilfe

---

sowohl bei einem schwachen als auch bei einem starkem SOC veränderbar sind, denn durch Entzug von Entropie ordnet sich der Körper neu, und wenn er dabei unterstützt wird kommt es zu einer beschleunigten Ordnung, zur Entwicklung von Fähigkeiten, mehr Vitalität, Konzentration, Wohlbefinden, und einiges mehr.

An dieser Stelle muß auf Gefahren aufmerksam gemacht werden welche wir aus der Philosophie bereits kennen, als Beispiel sei Hegel genannt mit seiner Idee der organischen Gesellschaft, oder Platon mit der Idee der idealen Gesellschaft. Auch Antonovsky stellt sich die Frage: „ Ist es ein zu grandioser Ehrgeiz, sich als Ziel zu setzen, zu einer integrierten Theorie zu gelangen, die erklären kann, wie jedwedes System seine Realität bewältigt?“

Fazit:

Die Physikopraktik will sich messbar machen und sieht sich zum Wohle der Gesellschaft verpflichtet. (Antonius Wolf)

Alle Programme und Konzepte sind eine Synthese aus Klassischer Chinesischer Medizin und westlichen Wissenschaften. (Urheber und Entwickler: Antonius Wolf)

Antonovsky´s Wunsch ist es, dass seine Erfahrungen und Theorien aufgegriffen und weiterentwickelt werden.

Er sah in einem seiner letzten Beiträge zwei ethische Probleme, zum einen ein definitorisches und zum anderen ein funktionelles.

Gesundheit ist das höchste Gut des Menschen, und jeder Mensch hat das Recht auf Individualität im Sinne seiner unverwechselbaren und unaustauschbaren Würde. Kann und soll es eine einheitliche Definition von Gesundheit und Lebensqualität geben?

Es gibt vielleicht keine endgültige Lösung für Antonovsky´s Probleme, jedoch sehen die Physikopraktiker eine ethische Weise damit umzugehen, einer ihrer Leitsätze ist:

Wir behandeln Menschen und sehen ihn als Individuum im Sinne seiner unverwechselbaren und unaustauschbaren Würde. Eine unserer Kernkompetenzen ist das Thema Gesundheitsvorsorge in all ihren Facetten. Voraussetzung für eine optimale Lebensqualität ist die Gesundheit. Unser Angebot lautet regelmäßige differenzierte Intervention in hoher Qualität im Sinne unseres Programms. Ein respektvoller, klarer, sachlicher Kommunikationsstil, sowie Eigenständigkeit, Verlässlichkeit, Offenheit und Ehrlichkeit bilden die Eckpfeiler in unserer Zusammenarbeit, um das Ganze zu sehen und zu fördern.

Auszüge aus: Salutogenese, Zur Entmystifizierung der Gesundheit  
Aaron Antonovsky, Deutsche Herausgabe von Alexa Franke  
1997 dgvt-Verlag, Tübingen  
Mit Interpretationen von Sabine Kirchberger

---

## KAPITEL G)

- **Sinn im Sinne Spitzer´s**
- **Wellen**
- **Meditation**
- **Qualia**
- **Nous und Noetik**
- **Viktor Frankl**
- **Sinn / Sinne**

### Sinn im Sinne Spitzer´s

Vor hundert Jahren war die Welt noch einfach und aufgeteilt in Körper und Geist, zwei Bereiche mit einem riesigen Graben dazwischen. Heute wissen wir, dass und wie der Körper auf den Geist wirkt und umgekehrt. (Seite 2)

Wir werden also zu dem, der wir jeweils schon sind. Aber nur, wenn die Umstände (und vor allem andere Menschen) uns lassen.

Seit Aristoteles geht es um die richtige Mitte. Im Geist ist es auch nicht anders: Angst macht uns vorsichtig, lässt uns Gefahren vermeiden und bewahrt uns vor unangenehmen (oder gar tödlichen) Überraschungen. Neugier hingegen veranlasst uns zur Suche, und mit etwas Glück finden wir Neuigkeiten: Informationen, Beeren und einen Partner. (Seite 5)

Wie schon gesagt spielt sich der allergrößte Teil unseres geistigen Lebens ab, ohne dass wir auch nur das Geringste merken (oder haben Sie schon einmal an Grammatik gedacht, wenn Sie etwas sagen wollten?). Unsere bewussten Wahrnehmungen, Gedanken, Bewertungen, Entscheidungen und Handlungen sind eher wie eine Nussschale auf dem Ozean der unbewussten Prozesse.

Kommandos funktionieren nicht, wie man am Schicksal guter Vorsätze leicht sehen kann.

Haben wir erst einmal akzeptiert, dass wir zwar verantwortlich für das Haus, nicht aber der Herr im Haus sind, handeln wir schlauer: Wir sind nicht jeden Tag aufs Neue frustriert über unsere Unfähigkeit des Einhaltens der besten Vorsätze; wir nehmen uns nur vor, was auch möglich ist: (Seite 6)

Kurzfristig mögen uns Sachen also gefallen, längerfristig sind uns Erlebnisse jedoch wichtiger. (Seite 17)

... Und weil sie kompliziert ist, macht es wenig Sinn anzunehmen, es ginge um einen einzigen Sinn, wenn wir nach dem Sinn unseres Lebens fragen. Jeder kommt mit ganz bestimmten Eigenschaften auf die Welt und kultiviert diese, wenn es gut geht, im Laufe seines gesamten Lebens. Wenn es klappt, stimmen die Umstände, man trifft die richtigen Menschen, und angeborene sowie vorgefundene Strukturen passen aufeinander. Dann entsteht nicht nur Sinn, sondern sogar Glück!

---

Aus diesem Sinn folgt ein weiterer: Sei für andere, was du möchtest, dass sie für dich sind! (Seite 19)

Neurotheologie:

Äußert man sich zu religiösen Themen, kann man nur verlieren, denn man tritt immer irgendwem auf den Füßen herum. Ich lernte dies anlässlich des Kapitels über den Religionsunterricht in meinem Buch Lernen (25): (Seite 206)

... Es mag daran liegen, dass neuere Arbeiten zur funktionellen Bildgebung bei höheren geistigen Leistungen auch vor religiösem Erleben nicht halt gemacht haben:...

Interessant ist zu Beispiel, dass meditierende Menschen immer wieder beschreiben, dass ihnen das Gefühl für den Raum abhanden komme und dass sie sich völlig losgelöst vom Hier und Jetzt fühlten. Hierzu passt der Befund, dass man unter Meditation eine Abnahme der Aktivität des Parietalhirns fand, eines Bereichs im menschlichen Gehirn, der bekanntermaßen für räumliches Vorstellen und räumliche Informationsverarbeitung insgesamt zuständig ist. Wer sich also beim Meditieren „im Nichts“ fühlt, der fühlt schlicht die Ausschaltung seines Zentrums für die eigene Verortung.

Das Beten von Psalm 23 mit Inbrunst war vor allem mit der Aktivierung kognitiver Areale verbunden, nicht hingegen mit der Aktivierung von Arealen, von denen man weiß, dass sie in emotionale Prozesse involviert sind. Man kann vor diesem Hintergrund fragen, ob Beten tatsächlich ein so affektiv aufgeladener Vorgang ist, wie manche religiösen Menschen behaupten. (Seite 210)

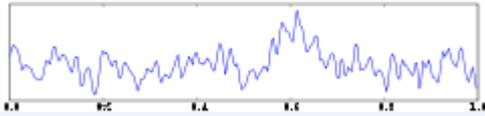
„Sich auf die organische Verursachung eines religiösen Geisteszustands zu berufen, um damit dessen Anspruch auf einen höheren spirituellen Wert zurückzuweisen, ist ziemlich unlogisch und willkürlich, wenn man nicht schon im Voraus irgendeine psycho-physikalische Theorie ausgearbeitet hat, die spirituelle Werte grundsätzlich mit bestimmten Formen physiologischer Veränderungen in Verbindung bringt. Andernfalls dürfte keiner unserer Gedanken und Gefühle, nicht einmal unsere wissenschaftlichen Lehren, nicht einmal unser Unglaube, irgendeinen Wahrheitswert beanspruchen, denn sie alle entströmen ausnahmslos der jeweiligen körperlichen Verfassung ihres Besitzers.“ (Seite 212)

Auszüge aus Spitzers: Sinn des Lebens, Wege statt Werke  
2007 by Schattauer GmbH

---

## Wellen

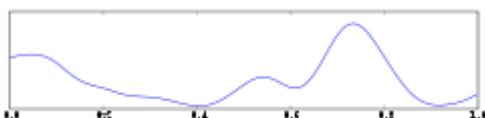
### EEG-Frequenzbänder und Graphoelemente



EEG-Signal von 1 Sec. Dauer

Die EEG-Auswertung erfolgt traditionell durch Mustererkennung des geschulten Auswerters. Insbesondere für Langzeit- und Schlaf-EEGs werden auch Software-Algorithmen zur assistierten oder automatischen Auswertung eingesetzt, die diese Mustererkennung nachbilden sollen. Dies gelingt einfacher für die hauptsächlich im Frequenzbereich definierten EEG-Bänder, etwas schwieriger für sonstige Graphoelemente, typische Muster im EEG.

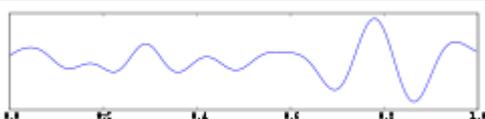
So deutet z. B. ein sehr asynchrones Muster aller Frequenzbänder auf starke emotionale Belastung oder Verlust der willentlichen Kontrolle hin, während vermehrt langsame Wellen bei gleichzeitig wenigen schnellen Wellen auf einen Schlaf- oder einen Döszustand hinweisen.



Delta-Wellen

#### **Delta-Wellen**

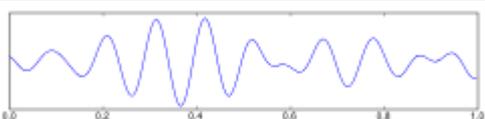
Delta-Wellen weisen eine niedrige Frequenz von 1 bis 4 Hz auf. Sie sind typisch für die traumlose Tiefschlafphase.



Theta-Wellen

#### **Theta-Wellen**

Als Theta-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 4 und 7 Hz bezeichnet. Sie treten vermehrt in den leichten Schlafphasen auf und man reagiert nur noch auf wichtige oder starke Umweltreize.

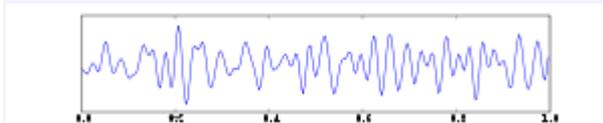


---

Alpha-Wellen

## Alpha-Wellen

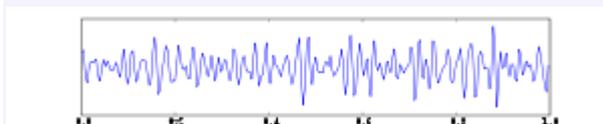
Als Alpha-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich zwischen 8 und 13 Hz bezeichnet. Ein verstärkter Anteil von Alpha-Wellen wird mit leichter Entspannung, bzw. entspannter Wachheit assoziiert.



Beta-Wellen

## Beta-Wellen

Beta-Wellen stellen einen bestimmten Ausschnitt aus dem Spektrum des Hirnwellenbildes dar, und nehmen einen Frequenzbereich zwischen 14 und 30 Hz ein. Das Auftreten von Betawellen hat verschiedene Ursachen und Bedeutungen, z. B. kommen Betawellen bei etwa 8 % aller Menschen als normale EEG-Variante vor. Betawellen entstehen aber auch als Folge der Einwirkung bestimmter Psychopharmaka oder kommen im REM-Schlaf vor. Physiologisch treten  $\beta$ -Oszillationen außerdem z. B. beim konstanten Halten einer Kraft auf.



Gamma-Wellen

## Gamma-Wellen

Als Gamma-Welle wird ein Signal im Frequenzbereich über 30 Hz bezeichnet. Sie treten zum Beispiel bei starker Konzentration oder Lernprozessen auf. Neuere Forschungen zeigten die Bedeutung des Gammabandes bei der s.g. Top-Down Regulierung und der Synchronisation von verschiedenen Hirnarealen zur Integration verschiedener Qualitäten eines Stimulus. Sie sind auf einem EEG-Streifen mit bloßem Auge nicht zu sehen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

09. 11. 08

---

## Meditation

Wissenschaftler und Buddhisten pflegen mittlerweile einen regen Austausch, insbesondere in den USA in den Bereichen Neurologie, Medizin und Physiologie. Diego Hangartner fasst den gegenwärtigen Forschungsstand zusammen. Neueste Experimente zeigen, dass das Gehirn durch Meditation verändert werden kann und kontemplative Übungen förderlich für die Gesundheit sein können.

In den letzten 25 Jahren haben sich westliche Wissenschaft und die östliche spirituelle Tradition angenähert. Die beiden unterschiedlichen Erkenntnisströme scheinen in einen größeren Strom zu münden, der angetrieben wird von der menschlichen Sehnsucht nach Erkenntnis und Glück: "Was bedeutet es, Mensch zu sein? Wie erreichen wir Gesundheit und Wohlergehen? Wer sind wir?" Der rege Austausch zwischen Wissenschaftlern und Buddhisten ist maßgeblich vom Dalai Lama und dem Mind&Life-Institut angeregt und gefördert worden.

Ein Ergebnis dieser Annäherung ist die Integration meditativer Übungen und Techniken, insbesondere das Achtsamkeitstraining in die Medizin.

Achtsamkeitsübungen werden mit großem Erfolg zur Behandlung von Stress, Schmerz und chronischen Krankheiten als eine komplementäre Therapieform zu den klassischen, allopathischen Therapien angewendet. Ein weiteres wichtiges Resultat dieser Ost-West-Annäherung ist die vermehrte experimentelle Untersuchung im Bereich der Neurowissenschaften. Dabei geht es um die Frage, wie sich Meditation auf die physiologischen und neurologischen Muster auswirkt. Dazu werden sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Yogis im Labor untersucht.

Die Forschungsarbeiten der letzten Jahre ermöglichen es, das Gehirn besser zu verstehen. Sie werfen aber auch kontroverse Themen auf: Wie weit beeinflusst das Gehirn das Bewusstsein bzw. steht das Bewusstsein unter der Kontrolle des Gehirns, wie es führende, materialistisch ausgerichtete Neurobiologen annehmen. Sind Bewusstsein und Gehirn unterschiedliche Entitäten oder sich ergänzende Phänomene?

Eine seiner herausragenden Forschungsarbeiten, die er zusammen mit seinem Kollegen Antoine Lutz unternommen hat, betrifft die neurowissenschaftlichen Untersuchungen von außergewöhnlichen mentalen Fähigkeiten, unter anderem auch von tibetischen Yogis. Wichtigstes Ergebnis der Testreihe: Positive Geisteszustände wie Mitgefühl verändern das Gehirn, erzeugen eine gute Grundstimmung und stabile angenehme Empfindungen und Emotionen.

Die Wirkweise erklärt Davidson so: Viele periphere biologische Systeme existieren in einem Netzwerk neuraler Verbindungen, welche den Einfluss des Gehirns auf periphere biologische Funktionen vermitteln. Meditation ist eine Form des mentalen Trainings, das willentliche Veränderungen der Muster neuraler Aktivitäten hervorbringt und dadurch periphere Wirkungen produziert.

Beispiele solcher Veränderungen im Gehirn unter dem Einfluss von Meditation sind vergrößerte oder vermehrt aktive Bereiche wie der linke präfrontale Kortex, der wichtig für das emotionale Gleichgewicht ist. Auch Veränderungen des Immunsystems und der Funktion von Hormonen durch Meditation gelten mittlerweile als gesichert. Über die Mechanismen dieser Veränderungen wird aber noch diskutiert. Entsprechend gibt es verschiedene Theorien, wie diese Beobachtungen zu größerer mentaler und physischer Gesundheit führen könnten.

---

Ein Ergebnis der Untersuchung erfahrener tibetischer Mönche ist die vermehrte Gamma-Aktivität in ihren Gehirnen. In der Regel werden Gamma-Wellen über 30 Hertz selten beobachtet, denn sie begleiten kognitive Höchstleistungen, etwa Momente starker Konzentration. Alpha-Wellen mit etwa zehn Hertz beherrschen normalerweise den entspannten Wachzustand. Delta-Wellen charakterisieren die Phase des Tiefschlafs. Im Zustand der Meditation nehmen die Gamma-Wellen zu, das Gehirn ist extrem wach.

Auszüge aus: <http://www.schattenblick.de/infopool/religion/buddha/rbpre572.html>  
09. 11. 08

## **Qualia**

Unter Qualia (Singular: Quale, von lat. Qualis "wie beschaffen") oder phänomenalem Bewußtsein versteht man den subjektiven Erlebnisgehalt eines mentalen Zustandes. Das Verständnis der Qualia ist eines der zentralen Probleme der Philosophie des Geistes, da oft angenommen wird, dass ihre Existenz nicht mit den Mitteln der Neuro- und Kognitionswissenschaften erklärbar ist.

Farben sind ein klassisches Problem der Qualiadebatte: Wie kommt es, dass bei der Verarbeitung von bestimmten Lichtwellen Farberlebnisse entstehen?

<http://de.wikipedia.org/wiki/Qualia>  
09. 11. 08

## **Nous und Noetik**

Der Begriff Nous, (griech. Nous) bezeichnet primär das menschliche Vermögen, etwas geistig zu erfassen. Daneben wird es teilweise auch als kosmisches Prinzip verwendet. Er wird häufig mit Geist oder auch Vernunft, aber in Abgrenzung zur Logik wiedergegeben. Der ebenso uneinheitliche Begriff der Noetik bezeichnet die Lehre vom „geistigen Erkennen“.

Der Begriff noos findet sich (als unkontrahierte Form nous) schon bei Homer. Bei Anaxagoras findet sich zum ersten die kosmologische Bedeutung. Bei Aristoteles bezeichnet nous in der Schrift *De anima* das Denkvermögen. Im neuplatonischen, trichotomischen Menschenbild bezeichnet der Nous die oberste Instanz des Menschen, der an der rein geistigen Welt teil hat.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Noetik>  
09. 11. 08

---

## Viktor Frankl

Logotherapie und Existenzanalyse (abgeleitet vom griechischen logos = der Sinn) sind zwei überwiegend synonym verwendete Begriffe für eine um 1930 von Viktor E. Frankl

(1905 – 1997) neben der Psychoanalyse Sigmund Freuds und der Individualpsychologie Alfred Adlers begründete, sog. „dritte Wiener Schule“ der Psychotherapie. Seine Methodik geht von der Annahme aus, dass der Mensch existentiell auf Sinn ausgerichtet ist und nicht erfülltes Sinnerleben zu psychischen Krankheiten führen kann sowie psychische Erkrankungen von einem eingeschränkten individuellen Sinnbezug begleitet werden. Sie ist als eigenständiges Therapieverfahren in Österreich anerkannt, in Deutschland wird sie nicht von den gesetzlichen Krankenkassen finanziert.

Die Gründung der Existenzanalyse geht auf die gegen den Psychologismus gerichtete Strömung der Psychotherapie zurück, die von Edmund Husserl ausging und v.a. von Karl Jaspers, Ludwig Binswanger, Medard Boss und Rollo May vertreten wurde. In Abgrenzung zur Psychoanalyse Freuds (und der Individualpsychologie Adlers) stellte Frankl neben die auf die Binnendynamik psychisch-triebhafter Kräfte gerichtete „Psycho“-Analyse eine auf die Welt der Werte gerichtete „Existenz“-Analyse und präziserte ihr therapeutisches Ziel im Begriff „Logo“-Therapie („logos“=Sinn)

Die Methode definiert sich in diesem Kontext als phänomenologische, an der Person ansetzende Psychotherapie mit dem Ziel, der Person zu einem (geistig und emotional) freien Erleben, zu authentischen Stellungnahmen und eigenverantwortlichem Umgang mit sich selbst und ihrer Welt zu verhelfen. Das bedeutet: die existenzanalytische Psychotherapie hat zum Ziel, den Menschen zu befähigen, mit innerer Zustimmung zum eigenen Handeln und Dasein leben zu können.

Die Zuordnung geschieht meistens (im Ausschlussverfahren) zur humanistischen Psychologie. Doch in deren Haupttheorem (Selbstaktualisierung) Kein Fokus der Existenzanalyse, so dass sie im Grunde einer eigenen Kategorie „existentieller Psychotherapierichtungen“ zuzuordnen ist, die dem therapeutischen Grundprinzip der Wiederherstellung der dialogischen Austauschfähigkeit mit der Welt folgen. Indiziert ist die Therapieform bei allen Formen psychisch, psychosozial oder psychosomatisch bedingter Verhaltensstörungen und Leidenszustände entweder als spezifische oder als supportive Psychotherapie. Frankl kritisiert die klassische Psychoanalyse und Individualpsychologie mit seiner dimensional Anthropologie. Mensch haben demnach drei Dimensionen:

1. physische Dimension (Leib)
2. psychische Dimension (Psyche)
3. noetische Dimension (Geist)

Während die physische und die psychische Dimension in engem Zusammenhang stehen (psychophysischer Parallelismus) kann sich der Mensch nach Ansicht Frankls aufgrund seiner geistigen Dimension über sein Psychophysikum erheben. Nur das Psychophysikum kann demnach erkranken; die noetische Dimension des Menschen bleibt gesund und steht nach Auffassung Frankls jenseits jeder Krankheit. Dieser

---

philosophisch-theoretische Unterbau der Logotherapie wird Logotheorie genannt. Sie unterstützt dabei, Lebenslagen sinnvoll auszufüllen oder umzubewerten. Ein Extremfall der Anwendung sind nach Frankl noogene Neurosen, bei denen der Lebenssinn gänzlich fehlt.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie>

09.11.08

Sigmund Freud entdeckte den „Willen zur Lust“, Alfred Adler entdeckte den „Willen zur Macht“, Viktor Frankl entdeckte den „Willen zum Sinn“.

Frankl schließlich sieht im Menschen ein Wesen, das sein Leben sinnvoll gestalten will und seelisch erkranken kann, wenn dieser „Wille zum Sinn“ frustriert wird.

...die Logotherapie betrachtet den Menschen als ein agierendes Wesen.

Mit anderen Worten, Sinn ist etwas objektives, und dies ist nicht nur der Ausdruck meiner privaten und persönlichen Weltanschauung, sondern auch das Ergebnis experimentell-psychologischer Forschung. Hat doch Max Wertheimer, einer der Begründer der Gestaltpsychologie, ausdrücklich darauf hingewiesen, dass jeder einzelnen Situation ein Forderungscharakter innewohnt, eben der Sinn, den die mit dieser Situation konfrontierten Person zu erfüllen hat, und dass „the demands of the situation“ als „objective qualities“ anzusprechen sind. Was ich den Willen zum Sinn nenne, läuft anscheinend auf ein Gestalterfassen hinaus. James C. Crumbaugh und Leonard T. Maholick bezeichnen den Willen zum Sinn als die eigentlich menschliche Fähigkeit, Sinn gestalten nicht nur im Wirklichen, sondern auch im Möglichen zu entdecken. (Frankl, 3)

Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz, insbesondere jene tragischen Trias, zu der sich Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden können, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird. (Frankl, 4)

Unter der Berücksichtigung der noetischen Dimension des Menschen bedeutet Glück aber: innere Sinnerfüllung.

Von der Trotzmacht des Geistes, Menschenbild und Methoden der Logotherapie  
Elisabeth Lukas  
Verlag: Herder 1993

## **Sinn / Sinne**

Mit den Sinnen bezeichnet man physiologisch die Wahrnehmung der Umwelt durch die Sinnesorgane.

Klassischerweise unterscheidet man im Allgemeinen Sprachgebrauch fünf Sinne, die bereits von Aristoteles beschrieben wurden.

- 
1. Sehen, Visuelle Wahrnehmung
  2. Hören, Auditive Wahrnehmung
  3. Riechen, Olfaktorische Wahrnehmung
  4. Schmecken, Gustatorische Wahrnehmung
  5. Tasten, Haptische Wahrnehmung

Der Sinn des Lebens ist die Bedeutung der individuell gegebenen Lebenszeit eines Menschen. Er ist die „Deutung des Verhältnisses zwischen dem Menschen und seiner Welt“ (P. Tiedemann). Die eigenständige Frage nach einem individuellen Lebenssinn taucht als solche erst am Ende des 19. Jahrhunderts in der „populärwissenschaftlichen“ Philosophie auf.

Es gibt unzählige mögliche Antworten auf die Frage nach dem „Sinn des Lebens“. Häufig beruhen sie auf religiösen oder philosophischen Überzeugungen. Das Fehlen einer allgemein gültigen Antwort kann als unbefriedigend oder belastend empfunden werden.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen ist eine Eigenschaft, die offenbar nur beim Menschen vorkommt. Schon in der antiken Philosophie hatte man festgestellt, dass er offenbar das einzig bekannte sprachbegabte Vernunft- und Verstandeswesen (zoon logon echon) ist, das die Voraussetzungen für eine selbstbezügliche Sinnreflexion vorweisen kann.

Vielen Menschen stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens im Alltag in der Regel nicht, solange die eigene Lebensführung nicht zweifelhaft oder fragwürdig wird. Häufig kommt es zu einer existenziellen Sinnkrise, wenn Ereignisse nicht mehr in das vorhandene Sinnkonzept integriert werden können: z.B. durch Enttäuschungen, Unglücke oder Anforderungen eines neuen Lebensabschnitts. Die Folge ist oftmals der Beginn oder die Wiederaufnahme der Reflexion über den Lebenssinn, zu denen dann auch die Fragen wie die nach dem Glück oder gar dem Sinn des Leidens gehören.

Prinzipiell kann der Mensch seinem Leben in jeder Situation Sinn abgewinnen oder geben, solange er bei Bewusstsein ist (Viktor Frankl). Eine wirklich freie Entscheidung können die meisten aber nur dann treffen, wenn ihre Grundbedürfnisse erfüllt sind (Abraham Maslow) Hunger, Durst, Schmerz, Angst, Unfreiheit usw. können daher sehr schnell zu einem Verlust an wahrgenommen Lebenssinn führen. Die Befriedigung der menschlichen Bedürfnisse darf jedoch nicht mit der von diesen grundsätzlich unabhängigen Sinnsetzung bzw. –findung verwechselt werden.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Sinn> (Wahrnehmung)

09. 11. 08

---

## KONKLUSIO)

- **Versuch Grundlagentheoretischer Erkenntnisse**
- **Persönliche Überlegungen und Schlussfolgerung**

### Versuch Grundlagentheoretischer Erkenntnisse

Jeder Mensch kann sich ein lebenslang individuell weiterentwickeln und lernen. Die Wissenschaft war lange der Meinung, dass dies nur in der frühen Kindheit möglich ist. Inzwischen hat man Beweise für die „Entfaltungsmöglichkeit“ des Gehirns gefunden. Es gibt bildgebende Verfahren, welche die Vermehrung der Speicherkapazität durch Neuverbindungen von Nervenzellen zeigen (=Neuroplastizität). Die Leistungsfähigkeit des Gehirns wird dadurch verbessert. Dieser Prozess wird durch Umwelteinflüsse ausgelöst.

Durch die Natrium-Kalium Pumpe entsteht ein Ruhepotential von minus 70 Millivolt an der Zellmembran. Es gibt viele weitere Stoffe, die die Zelle ständig mit ihrer Umgebung austauscht. Wird das Ruhepotential gestört, kommt es zu einer Depolarisation (automatisch ablaufende Prozesse) mit nachfolgender selbständiger Wiederherstellung des Ruhepotentials.

Die Physikopraktik unterstützt diesen Prozess der Depolarisation und Neuorganisation mit der Reizung der Nerven durch einen Magnetstab.

Die Chinesen beschreiben dieses Ruhepotential, diese mittlere Spannung mit dem Qi. Das Qi stellt die Innen Außen Verbindung her, da es auch außerhalb von uns ist. Der Mensch benötigt bestimmte Lebensbedingungen in denen er existieren kann.

Die Spannung in der Atmosphäre in der wir leben ist auch Qi.

Durch Einflüsse, wie z. B. essen, trinken, Sport betreiben, emotionale Erregung, Stress und vieles mehr, entsteht im Körper Unordnung – Entropie. Es wird ein Stoffwechselprozess ausgelöst, der wieder Ordnung herstellt und somit auch die Anpassung nach außen verbessert.

Den Entzug von Entropie unterstützt die Physikopraktik durch die schon beschriebene Depolarisation.

Durch Interaktion von Innen und Außen lernt und entwickelt sich der Mensch.

Die Nervenzellen sind Schaltelemente. Sie wandeln ein Eingangssignal (Input) in ein Ausgangssignal (Output) um. Man nennt die Umwandlung ein Aktionspotential.

Dieses löst die Kalium-Natrium Pumpe aus. In weiterer Folge werden die Überträgersubstanzen, die Transmitter, ausgeschüttet, die wieder weitere Biochemische Prozesse auslösen. Spitzer meint, dass die Sinneszellen uninterpretierte Signale aufnehmen, umwandeln und dann eine sinnvolle Antwort nach draußen schicken.

Die Abbildung des Inputs erfolgt durch Codes.

---

Was aber ist, wenn die Signale gar nicht uninterpretiert sind? Da die Wahrnehmung über die Sinneszellen abläuft, muss man sich vor Augen halten, dass die menschliche Wahrnehmung meistens verzerrt ist. Ich erinnere an das selektive hören oder mangelnde Tastempfinden usw..

Ist dann die Reaktion auf die Außenwelt immer sinnvoll?

Ich gebe in dem Zusammenhang noch zu bedenken, das im Shen (Klassisch Chinesische Medizin) der Verstand und das Gefühl zusammengeschaltet werden. Um einen sinnvollen Output zu geben, muss die Wahrnehmung auf hohem Bewusstsein – mit klaren Sinnen – sein und das Gefühl ausgeglichen.

Durch die Sinnesspurung im Programm der Physikopraktik wird die Wahrnehmung verbessert. Die manuelle körpertherapeutische Intervention, durch Entspannungsverfahren und Beratung, übernimmt die Unterstützung zu einem ausgeglichenen Gefühlsleben.

Zur codierten Abbildung gibt es die Verbindung zum I Ging (Klassisch Chinesische Medizin). Es hat 64 Hexagramme, die den 64 gespeicherten genetischen Codes entsprechen.

Entscheidend für das Funktionieren des In- und Outputs ist in der Neurobiologie die Stärke der synaptischen Verbindungen.

Die Verarbeitung von Information erfolgt durch Aktivierung und Hemmung von bestimmten Neuronen, die durch Dynamik und Prozesshaftigkeit geprägt ist. Außerdem erkennen sich in den kaskadenartig ablaufenden Prozessen die gleichen Neurone.

In der Physikopraktik wird Wert auf die Intensität, die Dosis, den Rhythmus und die Dauer der Anwendung gelegt. Durch die oft erwähnte Zustandsbefundung wird ein Reiz gesetzt, der sich einen durch die Intervention vorbestimmten Weg sucht – Erkennung der gleichen Zellen – versus Organfunktionskreislauf. Eine Überlegung zum Erkennen der Neurone: Gibt es die Wiederholungen der Somatotopien am ganzen Körper auch im Gehirn?

Was wiederum verdeutlicht, dass die Physikopraktik entsprechend der körperlichen Vorgänge ihre Reize setzt. Die langsame und prozessartige Vorgangsweise unterstützt die Art des Gehirns zu lernen.

Zwischen biochemischen Vorgängen im Gehirn und Krankheitserscheinungen liegt nach Spitzer eine Kluft die vorerst unüberwindlich schien. Durch Netzwerkmodelle hat sie sich geschlossen.

Man muß nach Spitzer die Neurotransmission von der Neuromodulation unterscheiden.

Bei der Neurotransmission kommt es zu schnell ablaufenden punktgenauen zentralnervösen Informationsverarbeitungsvorgängen. Es gibt einen kleinen Anteil von anderen Neuronen, die Substanzen in diffuser Weise ausschütten wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Serotonin oder Acetylcholin. Diese Vorgänge dauern länger und sie beeinflussen die schnellen Vorgänge. Das ist die Neuromodulation. Spitzer legt die Verbindung zum Fernsehgerät. Dies ist Vergleichbar mit der Regulation von Kontrast, Helligkeit oder Farbsättigung. Im Organismus bedeutet es, dass wir mehr oder weniger wach oder konzentriert sind, uns in verschiedenen Stimmungen befinden, und in Abhängigkeit davon unterschiedliche Wahrnehmungen und Gedanken produzieren. Befinden wir uns in einem angstfreien, wachen und entspannten Zustand, können wir frei assoziierende Gedanken erleben. Unter

---

solchen Bedingungen kommen uns womöglich recht ungewöhnliche, vielleicht kreativ zu nennende Gedankenverbindungen in den Sinn.  
Zusammengefasst kann man sagen, die Neuromodulatoren lösen so einen Zustand aus.

**Hypothese: Es ist verifiziert, dass Neuromodulatoren allein durch manuelle Interventionen mit Physikopraktik ausgeschüttet werden. Dabei kommt es wie bei Yin und Yang zu einem Ausgleich. Das oben erwähnte Ruhepotential wird durch Entzug von Entropie wieder hergestellt. Die Schlussfolgerung lässt zu, dass durch eine Intervention mit Physikopraktik die Kreativität und das freie assoziieren gefördert werden.**

Durch die Reizsetzung mittels Magnetstab und anderen physikalischen Hilfsmitteln gelangen die Reize bis in den Hirnstamm und unterstützen somit auch die schnellen Neuronen, die Transmission.

In der Entwicklungspsychologie weiß man, dass Kinder durch die Zuwendung der Eltern Geborgenheit und Vertrauen erfahren. Beziehe ich diese Erfahrung auf den Zuwenderreflex, ist dies eine zusätzliche Maßnahme in der Intervention. Die häufig angebotenen Massagegeräte und ähnliches können weder den Zuwenderreflex ersetzen kann, noch die Interaktion zwischen den Menschen. Eine Maschine kann erstens keine Exploration, Differenzierung etc. machen und zweitens fehlt die Erfahrung des Vertrauens.

Die Wissenschaft war außerdem der Meinung, dass jeder Mensch eine vorgegebene Begabung hat, die sich im Laufe des Lebens nicht verändert. Auch dies konnte Spitzer durch bildgebende Verfahren und Modellverfahren widerlegen. Durch die Reize von Außen kommt es im Inneren zur Strukturveränderung. Dies ist mittlerweile ausreichend durch die biochemischen Vorgänge und Reizauslöser beschrieben.

Spitzer bestätigt, daß Chronische Frustration Einfluss auf die Neuromodulatoren hat. Allein durch manuelle Behandlung gleicht eine Intervention mit Physikopraktik die Modulatoren Serotonin, Noradrenalin und Dopamin aus. In Folge kommt es zu einer Strukturveränderung und einer Veränderung im Sozialverhalten.

Zu Unterscheiden bezüglich Strukturveränderung ist die Typologie: Der Genotyp ist Träger der genetischen Erbanlagen. Der Individualisierungsprozess des Phänotyps wird durch viele, unterschiedliche, neue und starke Umwelteinflüsse ausgelöst und gefordert. Durch gezielte therapeutische Reize wird die Strukturveränderung (Plastizität) unterstützt. Die Wahrnehmung wird verbessert, die Codierung (von der Spitzer spricht) durch neue Informationsverarbeitung verändert und somit wird der Output sinnvoller.

**Hypothese: Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Durch gezielte Intervention mit Physikopraktik (Reiz- und Reizreaktion) wird die Plastizität vermehrt, ein ausgeglichenes Gefühlsleben stellt sich ein und die Wahrnehmung verbessert. Der Output wird sinnvoller. Durch verbesserte Wahrnehmung nimmt das bewusste Erleben zu. Wird die Intervention öfter wiederholt, trainiert, entsprechend der prozessartigen**

---

## **Abläufe im Gehirn, werden die Wahrnehmung und das bewusste Erleben langfristig positiv verändert (Effekttypologie).**

Die Weltgesundheitsorganisation ruft zu aktivem Handeln für das Ziel Gesundheit und zu intersektoriellen Zusammenwirken auf.

Gesundheitsförderung beinhaltet für die WHO ein höheres Maß an Selbstbestimmung über die Gesundheit für den Einzelnen. Es wird außerdem betont, dass die Bedeutung sozialer und individueller Ressourcen und Fähigkeiten für die Gesundheit von Bedeutung sind.

Physikopraktiker haben sich für die Implementierung der Gesundheitsentwicklung zum Wohle der Gesellschaft verpflichtet. Leider gestaltet sich die politische Kooperation äußerst schwierig bis hinderlich. Die Suche nach privaten Kooperationen ist erfolgreich.

Die Intervention der Physikopraktik unterstützt auch den Aufruf der WHO nach Selbstbestimmung. Die Individualisierung die die Physikopraktik unterstützt, ist meiner Meinung nach durch die ausführlichen Erklärungen über Reize und biochemische Prozesse mittlerweile deutlich zu erkennen – auch im Zusammenhang mit dem Phänotyp.

Analog zur westlichen Definition der WHO steht die chinesische Definition der drei Schätze. Die Theorie der drei Schätze sagt: Die drei Schätze können nie zuviel, immer nur ausreichend sein.

**Hypothese: Das Jin (Plastizität) kann nach der Geburt aufgefüllt werden, durch Nahrung, Atmung, und regelmäßige Behandlung mit Physikopraktik. Im Sinne der Plastizität sind die regelmäßigen Interventionen lebensverlängernde Maßnahmen.**

Menschliche Ressourcen werden freigemacht. (Phänotyp)

Das Shen schaltet Verstand und Gefühl zusammen. Dies ist ein Schwerpunkt meiner Arbeit. Darauf komme ich noch einige Male zurück.

Die Verbindung von Jin und Shen ist laut der Theorie der drei Schätze die Seele.

Das Qi, mit der westlichen Analogie der Responsivität, beinhaltet auch die Reaktion des Menschen.

Die westliche Wissenschaft anerkennt, dass Körper und Geist nicht zu trennen ist. Interessant ist die Definition der Psychologie und der Psychiatrie im Sinne der „Seelenkunde bzw. der Seelenheilkunde“. Denn in der Umsetzung wird vom Verhalten des Menschen, Bewusstsein, Orientierung, Denken, Wahrnehmung und einiges mehr gesprochen. Die Seele ist der westlichen Wissenschaftstheorie fremd. Die Chinesen hinterfragen die Seele nicht, sondern gehen damit um.

Die Intervention mit Physikopraktik wirkt immer auf alle drei Schätze.

**Hypothese: Ohne regelmäßige Behandlung gibt es keine Vollständige Gesundheit.**

**Hypothese: Durch die differenzierte Intervention mit Physikopraktik befindet sich der Mensch in einem meditativen Zustand (=ruhiger Geist).**

Das Bewusstsein wird durch die Sinnesspurung erhöht, bei erhöhtem Bewusstsein ist die Gamma Aktivität neurobiologisch nachzuweisen.

Darauf komme ich noch einmal zurück. Das ist Teil des systemischen Ansatzes und des Modellversuchs.

---

Durch die verbesserte Wahrnehmung ist auch die Adaption nach Außen besser. Ein Teil der Adaption ist, zu erkennen, draußen ist es kalt und ich muß mich entsprechend anziehen. In Bezug auf die Theorie des Bagua bedeutet es wahrzunehmen, wie folge ich als Mensch der Erde richtig. Wann ist der richtige Zeitpunkt zum handeln? Wie ernähre ich mich in einer bestimmten Jahreszeit. Schlafe ich in der Nacht?

Der erhöhte Bewusstseinszustand macht die Abhängigkeit von der äußeren Welt deutlich und verbessert jedoch die Adaption.

Ein weiterer Interventionsbereich der Physikopraktik ist die Chronotherapie. Die Maßnahmen werden der Jahreszeit entsprechend verändert und angepasst. Die Hygiogenese wird beschleunigt und wiederhergestellt. Der „Jet leg“ wird eingestellt. Die Erholung ist die Voraussetzung für die Phänogenese.

Das „Ausmaß“ und die Mehrdimensionalität der Physikopraktik zeigt sich immer wieder. Das Tätigkeitsfeld für die Physikopraktik ist umfangreich. Es gibt viel zu tun.

Eingebettet ist die Physikopraktik in die Salutogenese. Dementsprechend ist der Umgang und Austausch mit dem Klienten. Der Klient bestimmt was Gesundheit für ihn ist, und welches Ziel er durch die Intervention mit Physikopraktik erreichen will.

Lassen sich dadurch Kriterien für mein wissenschaftliches Modell finden?

Kann ein Kriterium sein den Organismus dabei zu unterstützen Entropie zu entziehen und Ordnung im Organismus zu schaffen? Ist Ordnung ein Teil von Gesundheit?

Voraussetzung dafür ist die Theorie der Heterostase von der Antonovsky ausgeht.

Weiters spricht Antonovsky vom „sence of coherence“. Übersetzt wird es mit Kohärenz.

Die Kohärenz wiederum ist die westliche Analogie von Shen. Dies lässt den Schluss zu, dass Zuversichtlichkeit – Verstehbarkeit, Bedeutsamkeit und Handhabbarkeit – mit der Zusammenschaltung von Gefühl und Verstand zu tun hat.

Wird ein Kind überfordert, hat es keine Interaktion und werden seine Bedürfnisse nicht ernst genommen wird das Kind nicht kohärent. In Folge muss es zu einer Wahrnehmungsverzerrung kommen, denn die Neuromodulatoren können nicht richtig eingestellt sein. Mittlerweile wissen wir, dass dieser Zustand veränderbar ist.

Zuversichtlichkeit ist ein positiv besetztes Gefühl. Durch die Gemeinsamkeit von Sinnesspurung und Körpertherapie wird die Kohärenz und damit das Shen – Gefühl und Verstand – verbessert.

Das Ziel jeder physikopraktischen Intervention ist ein ruhiger Geist. Ein ruhiger Geist ist ein entspannter wacher konzentrierter Geist. Ich erinnere an die Neuromodulation – es wird Kreativität und freies Assoziieren freigesetzt.

Dadurch kann der Mensch sich selbst verwirklichen, seinen Sinn finden und selbstbestimmt leben.

In Bezug auf Sinnfindung sagt Spitzer, wir werden zu dem der wir schon sind, aber nur wenn die Umstände uns lassen. Dieser Meinung bin ich nicht. Ich gehe mit Viktor Frankl und der Trostmacht des Geistes analog. Wenn man sich selbst verändern möchte „will“ ist dies möglich. Mit der Einschränkung der Theorie des Bagua, dass der Mensch der Erde folgt. Vielleicht ist es nicht die richtige Zeit oder der richtige Weg. Dann ist der Zeitpunkt und der Weg zu überdenken.

Das Milieu des menschlichen Organismus wird kultiviert, die Physikopraktik unterstützt dabei den Weg zur Sinnfindung und Selbstverwirklichung. Durch

---

Beratung, durch Entspannungsverfahren und durch Körperbehandlung. Durch diese Art der Intervention entsteht der schon genannte meditative Zustand in dem Kreativität frei wird. Durch die Körperbehandlung erholt sich auch der Körper und somit kommt es zu keinem Ungleichgewicht zwischen Körper und Geist.

Einen neurobiologischen Beweis von Spitzer möchte in an dieser Stelle noch einfügen:

Meditierende Menschen beschreiben immer wieder, dass ihnen das Gefühl für den Raum abhanden komme und dass sie sich losgelöst vom Hier und Jetzt fühlen.

Bei dieser Aktivität wird die Aktivität der Gammawellen durch EEG festgestellt.

Diese neuen Experimente zeigen auch, dass kontemplative Übungen förderlich für die Gesundheit sind. Östliche spirituelle Tradition und westliche Wissenschaften haben sich in den letzten Jahren angenähert. Diese Annäherung wird angetrieben von einem Strom der menschlichen Sehnsucht nach Erkenntnis und Glück. Mönche wurden im EEG Labor untersucht.

Das Immunsystem und die Hormonfunktion werden unter Meditation verbessert. Es gibt noch viele unterschiedliche Theorien dazu, denn kognitive Höchstleistungen können durch die Gamma Aktivität festgestellt werden, mehr wissenschaftliche Erkenntnisse gibt es diesbezüglich noch nicht.

Unterdrückt wird die Beobachtung, dass Mönche häufig an Schlaganfällen erkranken, da das Gehirn zwar meditative Höchstleistungen bringt, dies aber anscheinend auf Kosten des Körpers geht.

Es spricht noch etwas gegen Meditation ohne Körperbehandlung: Erfüllen Mönche, die in Askese leben, ihre Bestimmung? Haben sie den Sinn gefunden, ihn mit den äußeren Anforderungen abgestimmt und setzten sie ihr Lebenswerk um?

Die Neurobiologen fragen sich außerdem ob Bewusstsein und Gehirn unterschiedliche Entitäten oder sich ergänzende Phänomene sind?

Betrachtet man dies aus Chinesischer Sicht, aus dem Shen, besteht der Geist aus dem Gefühl und dem Verstand.

Der Begriff Qualia muss noch genannt werden – darunter versteht man den subjektiven Erlebnisgehalt eines mentalen Zustandes.

Ist dies ein Gefühl oder mehr?

Nous bedeutet etwas geistig zu erfassen. Es wird auch als Vernunft wiedergegeben. In der frühen Philosophie war es die oberste Instanz des Menschen.

Noetik ist das geistige Erkennen.

Muss man sich nicht zuerst selbst erkennen, um seinen Sinn zu finden?

Viktor Frankl prägte den Begriff der Noetik. Die noetische Dimension steht bei ihm im Vordergrund und ist sein therapeutisches Ziel. Frankls Logotherapie ist der Wille zum Sinn, wenn man will findet man den Sinn. Er beschreibt dies auch als Trotzmacht des Geistes.

Auch Frankl weiß, dass Frustration mit Serotoninmangel einhergeht. Siehe oft erwähnte Interventionen der Physiotherapie.

Unter Berücksichtigung der noetischen Dimension bedeutet Glück aber: innere Sinnerfüllung.

Leider ist Glück immer nur ein kurz andauernder Zustand.

---

Ich komme nun zurück zu den fünf Sinnen: Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten.

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich immer wieder, manchmal früher manchmal später. Seit Beginn des logischen Denkens, seit Beginn der Philosophie. Das Fehlen einer allgemein gültigen Antwort kann als unbefriedigend oder belastend empfunden werden.

Frankl ist der Meinung, dass jeder Mensch seinem Leben einen Sinn abgewinnen oder geben kann, solange er bei Bewusstsein ist.

Die Wahrnehmung kommt durch die fünf Sinne, dann deutet das Gehirn. Ist die Deutung sinnvoll? Folgt der Mensch der Erde richtig,? Ist die Innen-Außenabstimmung erfolgt? Tut der Mensch sozusagen das was er tun soll? Ist das Gefühlsleben ausgeglichen?

Der Versuch der systemischen Zusammenführung einzelner Wissenschaftsdisziplinen gestaltet sich mittlerweile schwierig. Durch Zusammenführung der Hypothesen und einer daraus entstehenden Matrix, soll in Folge eine grundlagentheoretische Erkenntnis bzw. Weise eine Theorie ergeben.

### **Zusammenführung der Hypothesen:**

**Hypothese: Wird nun ein körperlicher Reiz, im Sinne einer physikopraktischen Intervention, an reflektorischen / neuronalen Zonen an den Augen, im Gesicht, im Mund, an der Nase und den Ohren gesetzt, kommt es in Folge zu einer Reizreaktion von sehen und besserem erkennen, hören und verstehen, riechen und durchdringen, schmecken und prüfen, und tasten und begreifen bzw. erfassen.**

**Die Sinneszellen liefern dadurch uninterpretierte Signale, die Wahrnehmung wird verbessert.**

**Durch die verbesserte Wahrnehmung nimmt das bewusste Erleben zu.**

**Wird diese Intervention öfter wiederholt, so bleiben die Wahrnehmung und das bewusste Erleben langfristig besser, da die Neuronen durch Training (Analogie zu Spitzer) lernen.**

**Dies verändert den Menschen auch in seinem Output.**

**Hypothese: Durch eine Intervention mit dem Programm der Physikopraktik, unter Einbeziehung der Reizreaktion des Organismus, wird die Lebensqualität verbessert. Die Selbstverwirklichung und die Sinnfindung werden unterstützt. Folgende Fähigkeiten verbessert: Leistungs-, Arbeits-, Erholungs-, Anpassungs-, Lern-, Kognitions-, Sozial- und Aktualfähigkeiten.**

**Hypothese: Das Ziel jeder physikopraktischen Intervention ist ein ruhiger Geist.**

**Der Klient befindet sich nach einer Intervention durch Physikopraktik in einer meditativen Ruhe (Gamma Aktivität).**

**Es kommt zur Ausschüttung bzw. zum Ausgleich von Transmittern. Entropie wird entzogen und der Organismus wird in seinem nach Ordnung strebendem Zustand unterstützt.**

**Ein ruhiger Geist ist ein wacher, achtsamer und zugleich entspannter Geist.**

---

**Hypothese: Die Physikopraktik unterstreicht die Theorie, dass sich Kohärenz positiv auf die Gesundheit auswirkt, und geht andererseits davon aus – ohne regelmäßige Behandlung gibt es keine vollständige Gesundheit.**

**Hypothese: Der Klient wird durch den ruhigen Geist in einen Erkenntnisprozess, unter oben genannten Befundungskriterien, geführt.**

**Hypothese: Es ist verifiziert, dass Neuromodulatoren allein durch manuelle Interventionen mit Physikopraktik ausgeschüttet werden. Dabei kommt es wie bei Yin und Yang zu einem Ausgleich. Das oben erwähnte Ruhepotential wird durch Entzug von Entropie wieder hergestellt. Die Schlussfolgerung lässt zu, dass durch eine Intervention mit Physikopraktik die Kreativität und das freie assoziieren gefördert werden.**

**Hypothese: Körper und Geist beeinflussen sich gegenseitig. Durch gezielte Intervention mit Physikopraktik (Reiz- und Reizreaktion) wird die Plastizität vermehrt, ein ausgeglichenes Gefühlsleben stellt sich ein und die Wahrnehmung wird verbessert. Der Output wird sinnvoller. Durch verbesserte Wahrnehmung nimmt das bewusste Erleben zu. Wird die Intervention öfter wiederholt, trainiert, entsprechend der prozessartigen Abläufe im Gehirn, werden die Wahrnehmung und das bewusste Erleben langfristig positiv verändert (Effekttypologie).**

**Hypothese: Das Jin (Plastizität) kann nach der Geburt aufgefüllt werden, durch Nahrung, Atmung, und regelmäßige Behandlung mit Physikopraktik. Im Sinne der Plastizität sind die regelmäßigen Interventionen lebensverlängernde Maßnahmen.**

**Hypothese: Ohne regelmäßige Behandlung gibt es keine Vollständige Gesundheit.**

**Hypothese: Durch die differenzierte Intervention mit Physikopraktik befindet sich der Mensch in einem meditativen Zustand (=ruhiger Geist).**

---

Voraussetzung

Zustand

Erfüllung

Verbesserte Wahrnehmung	langfristig	Bewusstes Erleben	Erfahrung
Meditative Ruhe	ruhiger Geist	Erkenntnisprozess	Erkenntnis
Selbstverwirklichung	Lebensqualität	Sinnfindung	Ziel
Regelmäßige Behandlung	Prozessorientierung	Lebensverlängernde Maßnahme	Annahme
Wacher Geist	freies assoziieren	Kreativität	Kunst
Ausgeglichenes Gefühlsleben	Sinnvoller Output	Vollständige Gesundheit	Orientierung

**Versuch einer grundlagentheoretische Erkenntnis:**

**Eine Intervention mit dem Programm der Physiotherapie - verbessert die Wahrnehmung, und sorgt für ein ausgeglichenes Gefühlsleben dadurch wird das Erleben bewusster. Die meditative Ruhe macht den Geist ruhig und löst einen Erkenntnisprozess aus. Selbstverwirklichung und Sinnfindung verbessern die Lebensqualität. Prozessorientierte, regelmäßige Behandlung sind lebensverlängernde Maßnahmen. Ein wacher Geist assoziiert frei und ist kreativ. Langfristig wird der Output sinnvoller und die Gesundheit vollständig.**

---

## **Persönliche Überlegungen und Schlussfolgerung**

Ich möchte eine Begriff einbringen, den ich vorweg semantisch kläre. Der Begriff ist Seligkeit. Ich grenze mich hiermit von der religiösen Besetzung des Begriffes ab. Meine Deutung ist folgende: innerer kindlich naiver mit anhaltendem Sinnlichkeitsgefühl auf Erkenntnis beruhender Zustand fern des Raumes und unabhängig der Zeit;

Auf Grund der oben erstellten Matrix und dem Wissen, dass meditativer Zustand raumauflösend ist, stellt sich die Frage, ob man sich dadurch an die Zeit annähert?

Ist die Annäherung an die Zeit die Grenze des Geistes?

Ist dieser Zustand überhaupt erreichbar? Ist es Erleuchtung? Meiner Meinung nach kann man den Zustand nur erfahren. Damit würden sich allerdings die vielen Fragen diesbezüglich erübrigen.

**Konklusio: Körper und Geist sind nicht zu trennen. Das Innewohnende, die Inhärenz ist die Verbindung.**

Die Intervention mit Physikopraktik unterstützt auf jeden Fall den Weg dahin, dies ist meiner Meinung nach bewiesen.

Das bedeutet, dass man sein Lebenswerk ohne quälende Fragen in Seligkeit vollenden kann.

Laotse fragte: „Was ist Nutzen, was ist Sein? Was ist die Speiche eines Rades und was das dazwischen?“ Die Antwort lautet: „Die Speiche ist das Sein, das dazwischen der Nutzen. Schau auf das Sein.“

---

## **GLOSSAR)**

- **Alphabetische Reihenfolge einschlägiger Begriffe**
- **Literatur**

### **Alphabetische Reihenfolge einschlägiger Begriffe**

Aktionspotential: Natrium und Kalium werden ausgeschüttet und bringen Aktion hervor

Akkomodation: Angleichung, Anpassung

Äquilibration: Aufhebung des inneren Spannungszustandes, selbstregulierend

Ätiologie: die Ursache

Erkenntnistheorie: wie wir davon wissen können

Evidenzbasiertes Healthcare: auf Beweismittel gestützte Gesundheitsentwicklung mit Einbeziehung der Klienten

Genotyp: Der Genotyp oder das Erbbild eines Organismus repräsentiert seine exakte genetische Ausstattung, also den individuellen Satz von Genen, den er im Zellkern in sich trägt. Der Begriff Genotyp wurde 1909 von dem dänischen Genetiker Wilhelm Johannson geprägt.

Haptik: Tastsinn, fühlen

Hygiogenese: beschreibt die Erholung und die Dauer der Erholung. (Hildebrandt)

Inhärent: innewohnend

Mathetische Reflexion: Lernberatung

Ontogenese: ist der strukturelle Wandel einer Einheit ohne Verlust ihrer Organisation.

---

Phänogenese: ist, der durch die Wechselwirkung von Genotyp u. Umwelt charakterisierte entwicklungsgeschichtliche Prozess der Merkmalsentwicklung eines Individuums.

Phänotyp: Der Phänotyp oder das Erscheinungsbild ist die Summe aller Merkmale eines Individuums. Er bezieht sich nicht nur auf morphologische, sondern auch auf physiologische Eigenschaften.  
Im Phänotyp spiegeln sich erworbene Eigenschaften wider.

Pathogenese: Die Pathogenese ist der Weg der Erkrankung (Medizinisches Modell).

Salutogenese: beschreibt den Weg in die Gesundheit . Dieser Begriff wurde durch Aaron Antonovsky populär.

Sanitologie: gesund machende Faktoren

Semantik: Bedeutung

Transmitter: leiten Erregung weiter und werden durch das Aktionspotential freigesetzt  
- Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Acetylcholin = Katecholamine =  
Neuromodulatoren – arbeiten im Hintergrund, schütten diffuse Verbindungen in den Cortex und veranlassen, dass andere Substanzen ausgeschüttet werden, sind sympathisch; = Neurotransmitter – arbeiten schnell

Endorphine = analgetisch, steuern vegetativ, sind parasymphatisch; wie Morphinum;

## Literatur

Geist im Netz  
Modelle für Lernen, Denken und Handeln  
Manfred Spitzer  
Akademischer Verlag Spektrum, 2000  
ISBN 3-8274-0572-6

Vom Sinn des Lebens  
Wege statt Werke  
Manfred Spitzer  
2007 by Schattauer GmbH  
ISBN 3-7945-2563-9  
ISBN 978-3-7945-2563-8

---

Von der Trotzmach des Geistes  
Menschenbild und Methoden der Logotherapie  
Elisabeth Lukas  
Verlag Herder Freiburg im Breisgau 1986  
Neuausgabe Verlag Herder 1993  
ISBN 3-451-04170-7

Zur Entmystifizierung der Gesundheit  
Salutogenese  
Aaron Antonovsky  
1997 dgvt-Verlag, Tübingen  
ISBN 3-87159-136-x

Definitionen Path-Physikopraktik, Physio-Akupunkt-Therapie, Tuinapraktik  
Antonius Wolf,  
Urheber und Markeninhaber Path Physikopraktik

Mission Statement und Berufsleitbilder für PhysikopraktikerInnen  
Antonius Wolf

<http://bidok.uibk.ac.at/library/luepke-sprachentwicklung.html>

<http://bidok.uibk.ac.at/library/luepke-sprachentwicklung.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Gesundheit>

[http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827\\_2?PrinterFr](http://www.euro.who.int/AboutWHO/Policy/20010827_2?PrinterFr)

<http://psychologie.know-library.net/>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Psychiatrie>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Elektroenzephalografie>

<http://www.schattenblick.de/infopool/religion/buddha/rbpre572.html>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Qualia>

---

<http://de.wikipedia.org/wiki/Noetik>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Logotherapie>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Sinn> (Wahrnehmung)