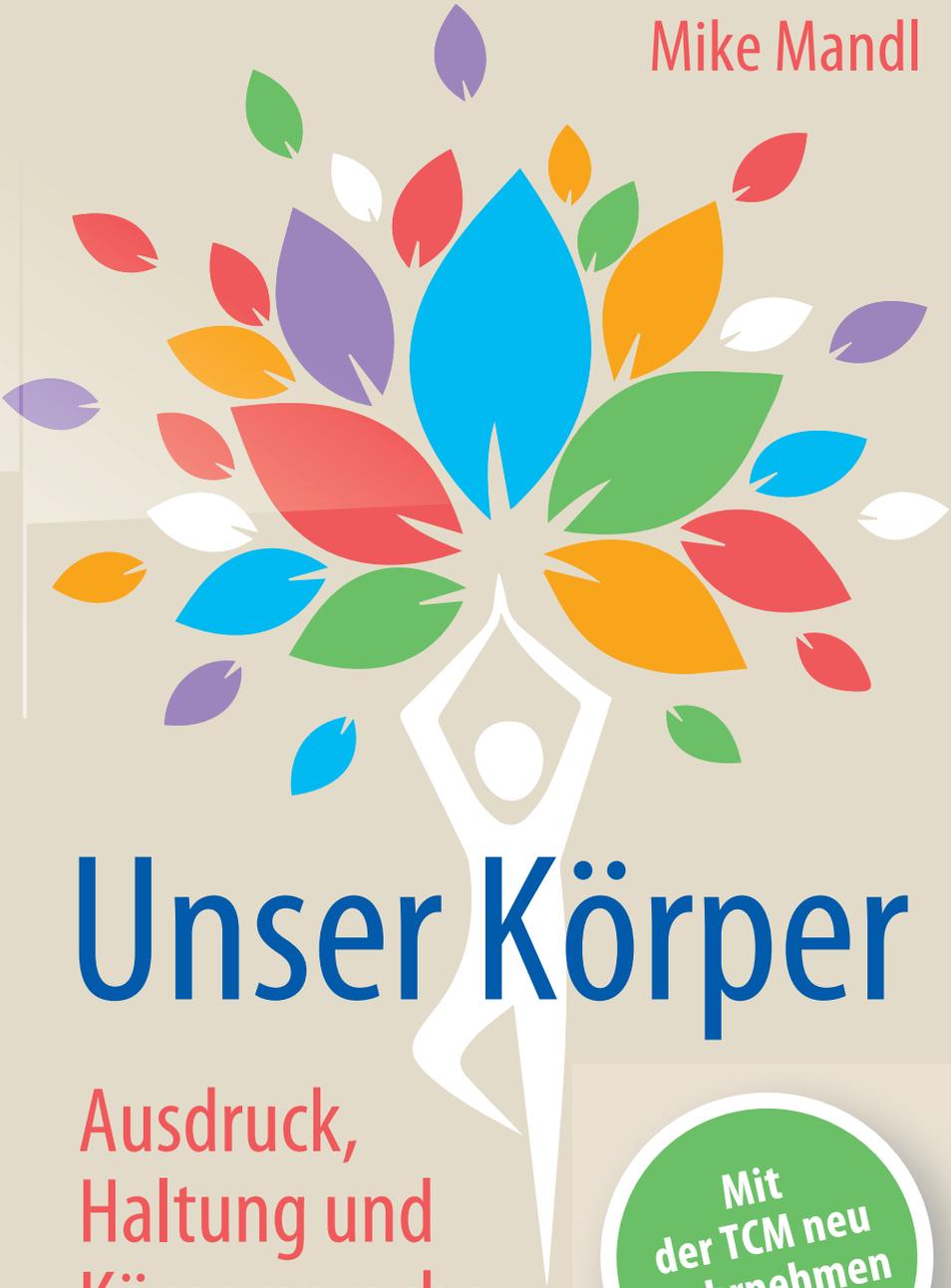


Mike Mandl



Unser Körper

Ausdruck,
Haltung und
Körpersprache

Mit
der TCM neu
wahrnehmen

SACHBUCH



Springer

Unser Körper – Ausdruck, Haltung, Körpersprache

Mike Mandl

Unser Körper – Ausdruck, Haltung, Körpersprache

Mit der TCM neu wahrnehmen



Springer

Mike Mandl
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-63381-6 ISBN 978-3-662-63382-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63382-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlag: (c) Adobe Stock, abundzu
Mandala am Kapitelbeginn: © bagus/stock.adobe.com
Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Planung/Lektorat: Renate Eichhorn
Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Körper (Be)Deutung – Geschichten von Kopf bis Fuß

Körpersprache ist die meist gesprochene Sprache der Welt. Sie spielt die Hauptrolle in jedem Kommunikationsprozess, ob im kleinen familiären Rahmen oder auf der Bühne der Weltpolitik. Die gesprochenen Worte verkommen dabei zur Nebensache. Manche Studien räumen ihnen weniger als zehn Prozent an Bedeutung ein. Für den Gesamteindruck und die Glaubwürdigkeit zählen vielmehr Haltung, Gestik, Mimik, Sprechtempo, Stimmlage und Betonung. Was wir sagen, können wir leicht beeinflussen. Wie wir etwas sagen, ist hingegen schwer zu kontrollieren. Der körperliche Ausdruck gilt als echter, als wahrer. Er spiegelt direkt und unverblümt unsere Gefühle, das, was wir wirklich sagen wollen, unser wahres Ich.

Worte sind nicht mehr als eine Absichtserklärung. Wie ernst wir diese Absicht meinen, zeigt die Körpersprache. Der Körper lügt nicht. Diskrepanzen zwischen verbalem und physischem Ausdruck registrieren wir sofort. Sie machen uns skeptisch: weil es so wirkt, als würde die Person „nicht zu dem stehen“, was sie da so von sich gibt, dass sie nicht ihren ehrlichen „Standpunkt“ vertritt, dass ihre Meinung „auf wackeligen Beinen“ steht, dass ihr für Offenheit und Direktheit das „notwendige Rückgrat“ fehlt, dass es sich bei der Person möglicherweise um einen „Wendehals“ handelt, dass sie mit „gespaltener Zunge“ zu uns spricht.

Es kann als Konsens betrachtet werden, dass wir über den Körper wesentlich mehr über uns preisgeben als über die Sprache. Selbst die besten Redner greifen diesbezüglich auf entsprechende Coachings zurück, ob mächtige Präsidentin, globale Geschäftsperson oder Schauspieler mit Superstar-Status. Authentizität entsteht, wenn physischer Ausdruck, Tonfall und Inhalt des

Gesprochenen deckungsgleich sind. Die (Be)Deutung der Körpersprache für unser Zusammenleben ist enorm.

Es gibt jedoch eine zweite Form von Körpersprache, die zwar weniger bekannt, aber trotzdem nicht weniger wichtig ist: Es ist die Sprache, mit der unser Körper zu uns spricht. Durch seine Formen, seine Strukturen, seine Ausprägung. Betrachten wir unseren Ebenbild, dann erzählt es uns mannigfaltige Geschichten: Über unsere Herkunft und unseren Werdegang. Über unseren Status Quo und unsere Zukunft. Es berichtet von Möglichkeiten und Grenzen, von Stärken und Schwächen, von Vorlieben und Abneigungen. Es kann uns helfen, uns selbst zu erkennen, vorausgesetzt, wir verstehen seine Sprache. Diese zu erlernen, ist Ziel dieses Buches.

Mein Beruf ist Therapeut. Mein Hintergrund ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Wie viele andere ganzheitliche Systeme geht die TCM von einer engen Interaktion zwischen Körper und Geist aus. Der Geist beeinflusst den Körper. Der Körper beeinflusst den Geist. In vielen tausenden Behandlungen habe ich erfahren, dass ein Körperteil weit mehr ist als bloß ein Körperteil. Meine Klientinnen und Klienten haben dies ebenso erfahren. Welche Botschaft schlummert in den Füßen? Welche in den Händen? Was hat es zu sagen, wenn diese groß und kräftig sind? Was bedeutet es, wenn sie filigran und flexibel sind? Wie viel kann unser „Rücken ertragen“? Welche Aufgaben können und sollen wir mit unseren „Schultern stemmen“? Wie „hartnäckig“ können wir sein, wenn uns der Wind des Lebens rauer ins Gesicht bläst? Die Kernfragen sind: Wer sind wir in körperlicher Hinsicht? Was sagt unser Körper über uns? Welches Potenzial schlummert in ihm? Welche Entwicklungen haben ihn geprägt? Für die Antworten müssen wir uns nur betrachten.

Dabei geht es nicht um Schubladen für Eigenheiten oder Auffälligkeiten der Persönlichkeit. Es geht um eine Standortbestimmung. Denn ist es nicht so: Mittlerweile scheint es derart viele Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden zu geben, dass der Dschungel des Angebots die Orientierung beinahe unmöglich macht. Jede Diät beansprucht für sich, die ultimative Lösung in Ernährungsfragen gefunden zu haben. Jede Bewegungsform sieht sich als das Gelbe vom Ei. Jede Therapie ist überzeugt, den Stein des Weisen zu besitzen. Es gibt ihn jedoch nicht, den Königsweg zum Glück. Es gibt nur den individuellen Weg.

Dieser individuelle Weg muss maßgeschneidert sein. Er muss sitzen, wie ein Hochzeitskleid: Auf den Leib geschnitten. Und wie ein guter Schneider oder eine gute Schneiderin dementsprechend penibel die Maße nimmt, können auch wir von unserem Körper ablesen, was genau zu ihm passt. Daher: Standortbestimmung. Anders ausgedrückt: Ein Sportwagen fühlt

sich auf der Autobahn wohl. Dafür ist er gedacht, dafür ist er konstruiert. Natürlich: Man kann mit ihm auch im Gelände fahren. Nur: Sein volles Potenzial wird er dort nicht abrufen können. Genauso wenig wie ein Geländewagen dies am Nürburgring tun würde. Einer fünfköpfigen Familie wird es im kleinen Stadtauto schnell einmal zu eng, wenn die Reise weiter als 100 m geht. Und als einzelne Person muss man nicht unbedingt mit einem Lkw zum Brötchen-holen fahren.

So ist das auch mit uns und unserem Fahrzeug: Unserem Körper. Er kann mehr oder weniger alles. Wir können ihn überall einsetzen. Wir können ihn Stunden vor den Computer verbringen lassen oder ihn stundenlang den Berg hinaufjagen. Wir können mit ihm das Uhrwerk einer Schweizer Uhr zusammenbauen, Beethovens Symphonien am Klavier interpretieren oder Chirurgie an Kinderherzen durchführen. Wir können mit ihm Bäume fällen, Mike Tyson k.o. schlagen oder durch den Ärmelkanal schwimmen. Aber bei welchen Tätigkeiten blüht er auf? Was tut ihm wirklich gut? Was passt zu ihm? Was braucht er? Wie erwecken wir ihn voll und ganz zum Leben? Lassen Sie uns mit ihm sprechen. Lassen Sie ihn zu uns sprechen. Dazu lade ich Sie ein. Möge dieses Buch zur besseren Kommunikation beitragen.

Mike Mandl

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
1.1	Geschichten von Kopf bis Fuß	2
1.2	Dieses Buch ist von Bedeutung für ...	4
1.3	Die Einleitung, die Betriebsanleitung oder die einleitende Betriebsanleitung	6
Teil I Der Baum Mensch		
2	Der Baum Mensch: von Wurzeln und Blüten	11
2.1	Was wir haben und was wir daraus machen: Über Konstitution und Kondition	15
2.2	Die drei Schätze und Somatopsychologie	16
2.3	Yin und Yang und die fünf Elemente	19
Teil II Die Wurzeln		
3	Die Füße – Sicherheit und Stabilität	25
3.1	Temperatur und Stabilität	28
3.2	Achilles und die Sehne	31
3.3	Spannend oder platt: Das Fußgewölbe	32
3.4	Schweiß und Käse	34
3.5	Was Sie für Ihre Füße tun können	34

X Inhaltsverzeichnis

4	Die Beine – Standhalten und Fortschreiten	37
4.1	Das X und das O des Knies	39
4.2	Die Beine: Stelzen oder Stampfer?	43
4.3	Die Waden: Immer auf dem Sprung?	45
4.4	Was Sie für Ihre Beine tun können	47

Teil III Der Stamm

5	Das Becken – Aussitzen, Durchsetzen oder Sitzenbleiben	51
5.1	Die Hüfte: Gespreizt oder geschlossen	55
5.2	Von Knackärschen und Elefantenhintern	58
5.3	Der heilige Knochen, die Schlange und der Sex	61
5.4	Was Sie für Ihr Becken tun können	64
6	Der Bauch – Zentrierung und Verdauung	65
6.1	Waschbrett oder Kugel?	69
6.2	Prall oder hängend?	72
6.3	Was Sie für Ihren Bauch tun können	73
7	Der Rücken – aufrichtiges Ertragen	75
7.1	Von aufrichtig bis steif	78
7.2	Krumm, gebeugt und das Kreuz mit dem Kreuz	81
7.3	Der seitliche Verzug	84
7.4	Was Sie für Ihren Rücken tun können	85
8	Die Brust – das Herz zeigen	87
8.1	Von Trichtern, Hühnern, Panzerknackern und dem Gorilla	90
8.2	Der Busen der Natur – die Natur des Busens	94
8.3	Was Sie für Ihre Brust tun können	96

Teil IV Die Krone

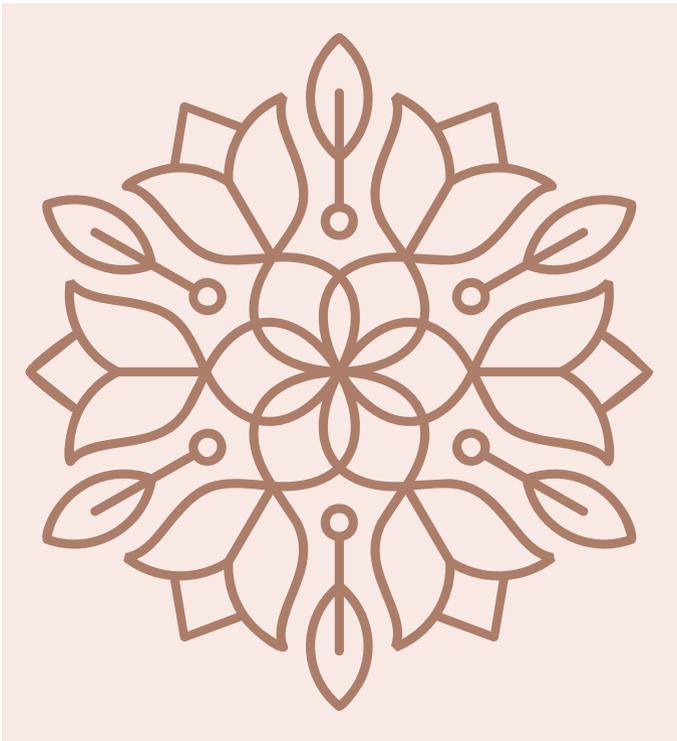
9	Die Hände – Manifestieren und Begreifen	101
9.1	Waschlappen, Schleifpapier, Temperatur und Feuchtigkeit	105
9.2	Kraft und Ausprägung: Von Schraubzwingen und Antennen	108
9.3	Fingerspitzen und das Gefühl	110
9.4	Was Sie für Ihre Hände tun können	112

10	Die Arme – wie wir uns durchsetzen und umarmen	115
10.1	Das Astl und die Bingo Wings	118
10.2	Popeye lässt grüßen	123
10.3	Was Sie für Ihre Arme tun können	124
11	Die Schultern – eine Frage der Belastbarkeit	125
11.1	Breite Schultern, schmale Schultern, Tarzan und Jane	128
11.2	Hochgezogen oder hängend?	130
11.3	Der Bewegungsspielraum	133
11.4	Was Sie für Ihre Schultern tun können	135
12	Der Hals – Durchsetzen oder Nachgeben	137
12.1	Kurz oder lang: Von Stieren und Schwänen	141
12.2	Der dicke Hals oder die Sache mit dem Frosch	145
12.3	Was Sie für Ihren Hals tun können	147
13	Der Kopf – die Hauptsache und die fünf Elemente	149
13.1	Der Holz-Kopf	152
13.2	Der Feuer-Kopf	153
13.3	Der Erd-Kopf	154
13.4	Der Metall-Kopf	155
13.5	Der Wasser-Kopf	157
13.6	Drei Ebenen und zwei Pyramiden	159
13.7	Was Sie für Ihren Kopf tun können	160
	Stichwortverzeichnis	163



1

Einleitung



1.1 Geschichten von Kopf bis Fuß

Körpersprache ist die meist gesprochene Sprache der Welt. Sie spielt die Hauptrolle in jedem Kommunikationsprozess, ob im kleinen familiären Rahmen oder auf der Bühne der Weltpolitik. Die gesprochenen Worte verkommen dabei zur Nebensache. Manche Studien räumen ihnen weniger als zehn Prozent an Bedeutung ein. Für den Gesamteindruck und die Glaubwürdigkeit zählen vielmehr Haltung, Gestik, Mimik, Sprechtempo, Stimmlage und Betonung. Was wir sagen, können wir leicht beeinflussen. Wie wir etwas sagen, ist hingegen schwer zu kontrollieren. Der körperliche Ausdruck gilt als echter, als wahrer. Er spiegelt direkt und unverblümt unsere Gefühle, das, was wir wirklich sagen wollen, unser wahres Ich.

Worte sind nicht mehr als eine Absichtserklärung. Wie ernst wir diese Absicht meinen, zeigt die Körpersprache. Der Körper lügt nicht. Diskrepanzen zwischen verbalem und physischem Ausdruck registrieren wir sofort. Sie machen uns skeptisch, weil es so wirkt, als würde die Person „nicht zu dem stehen“, was sie da so von sich gibt, dass sie nicht ihren ehrlichen „Standpunkt“ vertritt, dass ihre Meinung „auf wackeligen Beinen“ steht, dass ihr für Offenheit und Direktheit das „notwendige Rückgrat“ fehlt, dass es sich bei der Person möglicherweise um einen „Wendehals“ handelt, dass sie mit „gespaltener Zunge“ zu uns spricht.

Es kann als Konsens betrachtet werden, dass wir über den Körper wesentlich mehr über uns preisgeben als über die Sprache. Selbst die besten Redner greifen diesbezüglich auf entsprechende Coachings zurück, ob mächtige Präsidentin, globale Geschäftsperson oder Schauspieler mit Superstar-Status. Authentizität entsteht, wenn physischer Ausdruck, Tonfall und Inhalt des Gesprochenen deckungsgleich sind. Die (Be-)Deutung der Körpersprache für unser Zusammenleben ist enorm.

Es gibt jedoch eine zweite Form von Körpersprache, die zwar weniger bekannt, aber trotzdem nicht weniger wichtig ist: Es ist die Sprache, mit der unser Körper zu uns spricht. Durch seine Formen, seine Strukturen, seine Ausprägung. Betrachten wir unseren Ebenbild, dann erzählt es uns mannigfaltige Geschichten: Über unsere Herkunft und unseren Werdegang. Über unseren Status Quo und unsere Zukunft. Es berichtet von Möglichkeiten und Grenzen, von Stärken und Schwächen, von Vorlieben und Abneigungen. Es kann uns helfen, uns selbst zu erkennen, vorausgesetzt, wir verstehen seine Sprache. Diese zu erlernen, ist Ziel dieses Buches.

Mein Beruf ist Therapeut. Mein Hintergrund ist die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Wie viele andere ganzheitliche Systeme geht

die TCM von einer engen Interaktion zwischen Körper und Geist aus. Der Geist beeinflusst den Körper. Der Körper beeinflusst den Geist. In vielen tausenden Behandlungen habe ich erfahren, dass ein Körperteil weit mehr ist als bloß ein Körperteil. Meine Klientinnen und Klienten haben dies ebenso erfahren. Welche Botschaft schlummert in den Füßen? Welche in den Händen? Was hat es zu sagen, wenn diese groß und kräftig sind? Was bedeutet es, wenn sie filigran und flexibel sind? Wie viel kann unser „Rücken ertragen“? Welche Aufgaben können und sollen wir mit unseren „Schultern stemmen“? Wie „hartnäckig“ können wir sein, wenn uns der Wind des Lebens rauer ins Gesicht bläst? Die Kernfragen sind: Wer sind wir in körperlicher Hinsicht? Was sagt unser Körper über uns? Welches Potenzial schlummert in ihm? Welche Entwicklungen haben ihn geprägt? Für die Antworten müssen wir uns nur betrachten.

Dabei geht es nicht um Schubladen für Eigenheiten oder Auffälligkeiten der Persönlichkeit. Es geht um eine Standortbestimmung. Denn ist es nicht so: Mittlerweile scheint es derart viele Wege zu Gesundheit und Wohlbefinden zu geben, dass der Dschungel des Angebots die Orientierung beinahe unmöglich macht. Jede Diät beansprucht für sich, die ultimative Lösung in Ernährungsfragen gefunden zu haben. Jede Bewegungsform sieht sich als das Gelbe vom Ei. Jede Therapie ist überzeugt, den Stein des Weisen zu besitzen. Es gibt ihn jedoch nicht, den Königsweg zum Glück. Es gibt nur den individuellen Weg.

Dieser individuelle Weg muss maßgeschneidert sein. Er muss sitzen, wie ein Hochzeitskleid: Auf den Leib geschnitten. Und wie ein guter Schneider oder eine gute Schneiderin dementsprechend penibel die Maße nimmt, können auch wir von unserem Körper ablesen, was genau zu ihm passt. Daher: Standortbestimmung. Anders ausgedrückt: Ein Sportwagen fühlt sich auf der Autobahn wohl. Dafür ist er gedacht, dafür ist er konstruiert. Natürlich: Man kann mit ihm auch im Gelände fahren. Nur: Sein volles Potenzial wird er dort nicht abrufen können. Genauso wenig wie ein Geländewagen dies am Nürburgring tun würde. Einer fünfköpfigen Familie wird es im kleinen Stadtauto schnell einmal zu eng, wenn die Reise weiter als 100 m geht. Und als einzelne Person muss man nicht unbedingt mit einem Lkw zum Brötchen-holen fahren.

So ist das auch mit uns und unserem Fahrzeug: Unserem Körper. Er kann mehr oder weniger alles. Wir können ihn überall einsetzen. Wir können ihn Stunden vor den Computer verbringen lassen oder ihn stundenlang den Berg hinauf jagen. Wir können mit ihm das Uhrwerk einer Schweizer Uhr zusammenbauen, Beethovens Symphonien am Klavier interpretieren oder Chirurgie an Kinderherzen durchführen. Wir können mit ihm Bäume

fällen, Mike Tyson k.o. schlagen oder durch den Ärmelkanal schwimmen. Aber bei welchen Tätigkeiten blüht er auf? Was tut ihm wirklich gut? Was passt zu ihm? Was braucht er? Wie erwecken wir ihn voll und ganz zum Leben? Lassen Sie uns mit ihm sprechen. Lassen Sie ihn zu uns sprechen. Dazu lade ich Sie ein. Möge dieses Buch zur besseren Kommunikation beitragen.

Mike Mandl

1.2 Dieses Buch ist von Bedeutung für ...

... alle, die sich besser verSTEHEN wollen

Kennen Sie die Geschichte vom Adler, der unter Hühner aufwuchs? Ein Bauer fand ein Ei. Neugierig darauf, welcher Vogel sich darin wohl verbergen würde, gab er es zu seinen Hühnern, damit diese es ausbrüten konnten. Und siehe da, es schlüpfte ein kleiner Adler, der von der Henne wie ein ganz normales Küken behandelt und dementsprechend aufgezogen wurde. So wuchs der Adler heran. Unter Küken. Unter Hühnern. Unter seinen Vorbildern. Daher machte er dasselbe wie all die anderen auch. Er scharfte in der Erde nach Würmern und Insekten. Er nutzte seine Flügel nur für kleine Hüpfen. Er versteckte sich, sobald ein Adler am Himmel kreiste. Eines unterschied ihn jedoch von den Hühnern: Er betrachtete den am Himmel kreisenden Adler nicht mit Angst, sondern mit einer tiefen Sehnsucht. Die Freiheit des mächtigen Vogels, die Erhabenheit, die Eleganz, all das berührte seine Seele und irgendwie spürte er, dass in seinem Leben etwas mächtig falsch zu laufen schien. Er wusste aber nicht was. Denn ein Huhn ist ein Huhn und Hühner tun nun einmal das, was Hühner ebenso tun. So darbt er dahin, bis er letztlich unglücklich und traurig verstarb, am Boden gehalten einzig von seinem Glauben, ein Huhn zu sein. Dabei hätte er sich nur betrachten müssen: Was aussieht wie ein Adler, ist wohl auch ein Adler und sollte seiner Natur gerecht werden, sollte sich zum König der Lüfte erheben und nicht am Boden im Dreck scharen. Was hat diese Geschichte nun mit uns zu tun?

Viele Aspekte unserer Persönlichkeit sind erlernt und übernommen. Von den Eltern, von prägenden Bezugspersonen, aber auch von maßgeblich beeinflussenden Gesellschaftssystemen, ob kultureller oder politischer Natur. Das gehört zu unserem Werdungsprozess. Fördern diese Angewohnheiten die sukzessive Entfaltung unseres individuellen Potenzials, dann ist alles gut. Dann wachsen wir. Dann kommen wir uns immer näher. Dann überwiegt das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und das

Richtige zu tun. Das Leben kann, darf und sollte ein Flow-Zustand mit vielen spannenden Abenteuern sein. Das ist jedoch nicht die Norm. Das ist die Ausnahme. Leider. Generell gibt es viel Sand im Getriebe. Generell dominieren innere und äußere Reibereien. Die ganzen Schichten an Meinungen, Verhaltensweisen und Mustern, die wir erlernt haben, stehen oft im Widerspruch zu dem, was wir innerlich empfinden. Der Kern unserer Persönlichkeit wird durch diese Schichten verdeckt. Außen Huhn. Innen Adler. Flugangst statt Freiheit.

Dieses Spannungsfeld zwischen Innen und Außen führt zu einem massiven Energieverlust und zu einer Verkümmern der Möglichkeiten. Viel zu oft gehen wir den Hühnerweg, obwohl wir für etwas anderes geboren wären. Aber zu was sind wir eigentlich geboren? Was ist unsere Berufung? Wie schaut der Lebensweg aus, der wirklich zu uns passt? Das sind komplexe Fragen. Warum also nicht mit dem Naheliegenden beginnen? Mit einer BeSTANDsaufnahme. Mit unserem Körper. Mit unserem Fahrzeug für Geist und Seele. Vielleicht entdecken wir Adlerflügel? Vielleicht einen Storchschnabel? Vielleicht die Augen eines Uhus? Das VerSTEHEN unseres Körpers kann helfen, unsere individuelle Natur klarer zu erfASSEN und die damit einhergehenden Bedürfnisse zu beGREIFEN. Die BeSTANDsaufnahme kann helfen zu erkennen, wo und wie wir im Leben stehen und welche Richtungen wir auf Basis unserer Möglichkeiten leichtfüßig und mit Rückenwind einschlagen könnten. Sodass das Innere mit dem Äußeren im Gleichklang geht.

... alle, die sich gerne beGREIFEN wollen

Anhand unseres Körpers können wir nicht nur ein besseres Verständnis für unser inhärentes Potenzial entwickeln, wir können mithilfe unseres Erscheinungsbildes nachvollziehbar beGREIFEN, warum wir so sind, wie wir sind. Denn neben unseren Möglichkeiten bringt unsere physische Form auch unsere Lebensgeschichte zum Ausdruck. Unsere ganz persönliche Biografie blickt uns Tag für Tag aus dem Spiegel entgegen. Wir sind die Verkörperungen all unserer Entscheidungen und Nichtentscheidungen, all unserer Träume und Enttäuschungen, all unserer Erfolge und Missgeschicke. Wir haben uns selbst moduliert. Wir sind wie ein Baum, dem man seinen Wachstumsprozess ansieht.

Was sehen wir? Lach- oder Sorgenfalten? Hängende oder rosige Backen? Angespannte Kiefermuskeln oder loses Mundwerk? Aber nicht nur das Gesicht bringt die manifestierte Mitschrift unserer Erfahrungen und Verhaltensweisen zum Ausdruck. Auch der Rest. Haben uns jahrelange und schwerwiegende Herausforderungen „krumm gemacht“? Haben uns Bürden

und Hürden das „Kreuz gebrochen“? Lassen wir angesichts unserer Erlebnisse resigniert die „Schultern hängen“? Oder haben sie uns den „Rücken gestärkt“? Tragen wir selbstbewusst und „stolz die Brust zur Schau“, weil uns die Auseinandersetzung mit dem Sein stetig wachsen hat lassen?

Unser Körper kann wie ein Buch sein. Lernen wir in diesem Buch zu lesen, dann können wir uns besser begreifen, ganz einfach, weil wir die Geschichte, die wir mit unserem Wünschen und unserem Wollen, mit unserem Tun und unserem Lassen geschrieben haben, direkt und unverblümt serviert bekommen. Der Körper lügt nicht. Er zeigt, wie wir unser Leben erlebt haben. Wie wir die gemachten Erfahrungen verarbeitet haben. Wie wir sie integriert haben. Was uns geformt hat. Was an unserem Leib haften geblieben ist. Unsere Form beinhaltet all diese InFORMationen. Dieses Buch wird sie gemeinsam mit Ihnen entschlüsseln. Bringen wir das körperliche Potenzial und die körperliche Geschichte auf einen Nenner, dann ergibt das unsere Persönlichkeit. Dann wissen wir, wo und wie wir im Leben stehen. Und wir wissen, wie wir zu uns stehen.

... Therapeutinnen und Therapeuten aller Stilrichtungen

Ob Psychotherapeut oder Medizinerin, ob Masseur oder Akupunkteurin: Zwischenmenschliche Interaktion ist Informationsaustausch. Das Verständnis der Körpersprache ist ein Aspekt. Den Körper als solches lesen zu können, der andere. Es gibt viele spannende Zusammenhänge zwischen Körperteilen, Körperregionen, Organfunktionen und psychologischen Aspekten. Das VerSTEHEN dieser Zusammenhänge kann die therapeutische Arbeit vertiefen oder zu neuen Lösungsansätzen führen. Die Basis für dieses VerSTEHEN liefert der Hintergrund der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie müssen diese Zusammenhänge nicht glauben. Es reicht zu respektieren, dass es medizinische Systeme gibt, die ein anderes Menschenbild in den Mittelpunkt stellen. Eine Offenheit für Erfahrungen ist immer noch der beste Schlüssel, um Neuland zu betreten und Erkenntnisse zu gewinnen.

1.3 Die Einleitung, die Betriebsanleitung oder die einleitende Betriebsanleitung

Dieses Buch vergleicht Menschen mit Bäumen, spricht von fünf Elementen, widmet sich drei Schätzen und ist der Meinung, dass Kondition und Konstitution auf einen Nenner kommen sollten. Das kann auf den ersten

Blick chinesisch wirken. Auf den zweiten ist es das sogar. Weil eine Grundlage dieses Buches die Traditionelle Chinesische Medizin ist. Es macht Sinn, sich mit den wichtigsten Begrifflichkeiten vertraut zu machen. Daher die einleitende Betriebsanleitung.

Sie können diese natürlich gerne überspringen und gleich mit dem „wirklichen“ Inhalt beginnen. Vielleicht werden Sie in diesem Buch über Aussagen stolpern, die nicht ganz Ihrem Werte- oder Glaubenssystem entsprechen. Was ist Energie? Kann ein Körperteil wirklich etwas über eine Person sagen? Das sind gedankliche Ansätze, die nicht unbedingt mit unserem westlichen Verständnis der Welt konform gehen. Das ist okay. Wir sollten jedoch unser Verständnis nicht immer als das Maß aller Dinge sehen. Man muss nicht immer einer Meinung sein. Aber man sollte tolerieren und akzeptieren, dass es andere Betrachtungsweisen gibt.

Es lohnt sich, mit der Perspektive anderer Kulturen und anderer Philosophien auseinanderzusetzen. Vor allem wenn es Philosophien sind, die im Körper mehr sehen als eine reine Funktionseinheit, die ihre biomechanischen Aufgaben zu erfüllen hat. Denn das ist sicherlich eine kleine Schwäche im Westen: Die strikte Trennung von Körper und Geist. Von Wissenschaft und Nichtwissenschaft. Nichtwissenschaft wird gerne in den Bereich der Oberflächlichkeit gedrängt. Reines Geschwurbel. So kann die TCM natürlich gesehen werden. Als leicht gestrickte Alltagspsychologie. Viel von dem Geschwurbel wird nun jedoch Schritt für Schritt von der Wissenschaft entdeckt und bestätigt. Was heute noch nicht bewiesen ist, kann es morgen schon sein. Schließlich heißt es in der Forschung selbst: No evidence of effect does not always mean that there is no effect in real life. Einigen wir uns daher für dieses Buch auf ein beherztes Sowohl-als-auch. Das ist so oder so ein vielversprechender Ansatz. Weil er verbindet, anstatt zu trennen. Und es sich immer lohnt, etwas von zwei Seiten zu betrachten.