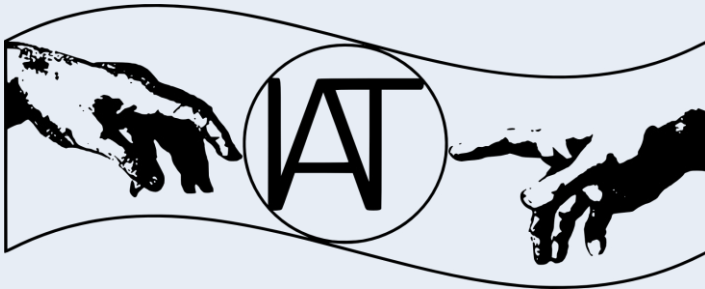


ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ

Erkenne dich selbst



Impulsive Autoreflexions-Therapie

Wirkungsweise und Hintergründe

eines naturheilkundlich begründeten
ganzheitlichen Behandlungsprinzips
auf manueller Basis in der
Physiotherapie

Gernot Frey
Heilpraktiker für Physiotherapie

ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ

Erkenne dich selbst

Erkenne dich selbst - diese vielzitierte Forderung antiken griechischen Denkens geht auf ein Fragment des Philosophen Heraklit (~535-475 v. Chr.) zurück: *„Allen Menschen ist zuteil, sich selbst zu erkennen und verständig zu denken“*. Ein wiederkehrendes Thema seiner Philosophie ist neben dem Begriff des Logos, der die vernunftgemäße Weltordnung, ihre Erkenntnis und Erklärung bezeichnet, der natürliche Prozess beständigen Werdens und Wandels. In der Einleitung zu seinem Werk *„Über die Natur“* heißt es: *„Für diesen Logos aber, obgleich er ewig ist, gewinnen die Menschen kein Verständnis, weder ehe sie ihn vernommen noch sobald sie ihn vernommen. Alles geschieht nach diesem Logos, und doch gebärden sie sich wie Unerprobte, so oft sie es probieren mit solchen Worten und Werken, wie ich sie künde, ein jegliches nach seiner Natur zerlegend und deutend, wie sich's damit verhält. Die anderen Menschen wissen freilich nicht, was sie im Wachen tun, wie sie ja auch vergessen, was sie im Schlafe [tun].“*

Der griechische Logos ist das Wort im weitesten Sinne, etwas Gesagtes, genauer eine Darlegung, auch ein Ausdruck, Bericht, Anlass, oder Fall. Mit der Zeitenwende und den Schriften des Neuen Testaments schildert Johannes den Logos folgen-

dermaßen: „*Im Anfang war das Wort, und das Wort war hingewandt zu Gott, und Gott war das Wort. Dieses war im Anfang hingewandt zu Gott. Alles wurde durch dasselbe, und ohne dasselbe wurde auch nicht eines, das geworden ist*“ (Jo 1:1-3).

Aus dem Werden wird das Sein. Das vernunftbegabte Geschöpf begreift im (Da-)Sein sein Selbst (ΑΥΤΟΣ). Aus dem Selbstsein entwickelt es das Ego [ΕΓΩ = ΕΓ (in) + Ω (seiend), das Darinnenseiende], das Ich. Dieses Ich aber gründet seine Existenz von Anbeginn nicht auf das Selbst (ΑΥΤΟΣ), sondern ausschließlich auf das Sein (ΕΙΜΙ = Ich-bin-seiend). Das führt bei zunehmender Verselbständigung zu einer ungesunden Ich-Sucht (die sich, wenn überhaupt bemerkt, in unserem Sprachgebrauch als *Selbstsucht* ausgibt), zu einer „selbst“-herrischen Unterdrückung, ja Versklavung des Selbst. Letzteres wird somit seines Wesens entkleidet und zum Mein umgestaltet, es wird zum Leibeigenen des Ich. Dieser Sachverhalt hat den Begriff des Egoismus geprägt, der das Du außer Acht lässt und die Einheit nur noch im Ich-Selber sucht. Das Ich-selbst aber gibt es nicht, die nominative Grundform des Reflexivpronomens ist nicht besetzt. Das Ich-Selber versteht sich possessiv, besitzergreifend, vereinnahmend: Mein. Diese Entwicklung musste geradezu Pathologien hervorrufen, denen wir uns heute auf breiter Front ausgesetzt sehen, individuell und universell.

Um aus dem Dilemma heraus zu kommen, muss die einleitende Aufforderung neu formuliert werden:

Mensch, erkenne *dein* Selbst!

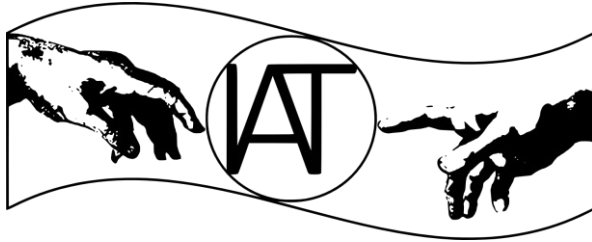
Dazu muss das Ich das gefangen geführte Selbst wieder frei geben, aus dem possessiven Mein muss ein reflexives Ich-Selber werden, darin erst kann der Mensch sich selbst erkennen. Das geht durch einfache aber kompromisslos ehrliche Spiegelung. Das Ich betrachtet sich im frei gewordenen Selbst und aus dem ΑΥΤΟΣ wird durch Reflexion das ΕΜΑΥΤΟΝ, das, was mich-selbst betrifft. Die offensichtliche Schwierigkeit liegt in der unbedingten Notwendigkeit der Objektivität, ansonsten erhalten wir ein Zerrbild, das nicht der Wirklichkeit entspricht. Anders ausgedrückt bleibt das Ich bei lediglich subjektiver Eigenbetrachtung kleben am Mein und ergötzt sich eitleerweise an seinem Ich-Selber, will sagen, an seinem scheinverklärten Spiegelbild. Daraus kann nichts gesunden. Echte Selbsterkenntnis kann sich selbst nichts vormachen. Lösen wir uns also von unserem Mein, besinnen uns schlicht auf das Mich-selbst und beginnen zu verstehen, dass das, was mich selbst betrifft, auch und vor allen Dingen mit mir selbst zu tun hat. Das führt viel tiefer in das individualisierte Selbst hinein als das Mein je zu gehen imstande wäre.

Was mich selbst betrifft, ist für meine Umwelt nur zweitrangig, auch wenn es andererseits in beständiger Wechselwirkung zu ihr steht. Was demnach von außen in mein Inneres hineinwirkt hat primär mit mir selbst zu tun, genauso wie das, was in meinem Inneren dadurch hervorgerufen wird. Was sich wahrer Selbsterkenntnis erschließt, eröffnet Wege der Gesundung, die bei mir selbst beginnen. Mein Sein ist auch ein Werden, Entwicklung also. Entwicklung aber geht stets mit Veränderungen einher, etwas, das dem Menschen individuell am allerschwersten fällt. Gewohnheiten zu verändern ist Charakterarbeit. Solche nötigt Überwindung ab, ist entsprechend mühsam und im Allgemeinen ohne Aussicht auf materiellen Gewinn. Aber geht es im Leben nicht auch um viel mehr? Die Hingabe an echte Persönlichkeitsarbeit adelt nicht nur das Menschsein, sie bringt auch eine Ernte ein, die mit allen Schätzen dieser Erde nicht zu bezahlen ist. Gesundheit, Zufriedenheit, Freude, Herzensfrieden, Glück, usw. werden zwar von äußeren Umständen beeinflusst, können aber nur von innen her erreicht, ja wollen aus einem internen Antrieb heraus errungen werden.

Was hat das alles mit Therapie zu tun?

Krankheit, Therapiebedürftigkeit wirft Fragen auf, fordert Veränderungen. Therapie will Genesung schaffen, Gesundung erreichen. Heilung im weitesten Sinne ist ihr hohes Ziel. Ersteres führt in Krisen hinein, Letzteres zeigt Wege aus der Krise

auf. Die erforderlichen Veränderungen sind oft nicht im Alleingang zu schaffen und sich helfen lassen ist manchmal schwerer als zu helfen. Doch beides gehört zusammen. Es ist die Rechnung des Nehmens und Gebens, die das Sozialleben im tiefsten Sinne ausmacht. Unbedingt erforderlich aber ist zunächst einmal Einsicht, Einsicht etwas ändern zu müssen, ja ändern zu wollen. Diese wird meist aus der Not geboren. Dann ist Verständnis vonnöten, Verständnis für das, was geändert werden kann und soll. Zuletzt erwächst ein Bewusstsein für einen gangbaren Weg. Bevor aber das Einsichtspflänzchen sprießen, die Wurzeln des Verständnisses ausbreiten und seinen Bewusstseinsstängel entfalten kann, bedarf es der zerungsfreien Selbstspiegelung. Sie gleicht dem Wasser, das alles in Bewegung bringt. In wohlantgemessener Wärme (Therapie leitet sich im Griechischen von Wärme ab) kann dann etwas gedeihen, wenn mit Geduld und Ausdauer gehegt und gepflegt wird. Andernfalls aber wird Entwicklung verzögert oder sogar vermieden, was naturgemäß zu Entwicklungsstörungen führt und weiteren Pathologien Tür und Tor öffnet. Krankheit ist eine Chance zur Weiterentwicklung und höheren Persönlichkeitsentfaltung, wenn wir sie im Spiegel ehrlicher Selbstbetrachtung nur recht verstehen.



Impulsive Autoreflexions-Therapie

Das Gesagte aus therapeutischer Sicht aufgreifend lässt eine therapeutische Idee entstehen, die Konzepte hervorbringt, welche man unter dem Oberbegriff „Impulsive Autoreflexions-Therapie“ (IAT) zusammenfassen kann. Darunter versteht man eine zunächst unbewusst erfolgende Selbstreflexion des Organismus auf einen extern verabreichten Impuls, welche die hinter dem Impuls stehenden *Idee der gesunden Funktion* aufgreift und eine Selbstregulation einleitet. Angesprochen wird hierbei die jedem Organismus innewohnende potentielle Fähigkeit der Selbstheilung, die Paracelsus noch sehr treffend den „inneren Heiler“ nannte. Der Therapeut agiert nicht als Manipulator und der Patient findet sich nicht in der Rolle des ausgelieferten Objekts, allerdings auch nicht in der Rolle dessen, der sein ureigenstes Problem quasi zur Reparatur abgibt. Vielmehr ist es die Aufgabe des Therapeuten, Fehlfunktionen zu diagnostizieren und die Idee der gesunden Funktion in geeigneter Weise zu verabreichen. Die Aufgabe des Patienten besteht in aufmerksamer Mitarbeit. Objektiv wahrnehmen, Zusammenhänge verstehen, ein

Bewusstsein für offensichtlich notwendige Selbstentfaltung entwickeln sind Dinge, die (vielleicht ganz neu) geschult und gelernt werden müssen. Vertrauen, Geduld, Disziplin und die beständige Bereitschaft zur Veränderung sind hierbei wesentliche Begleiter. Es versteht sich von selbst, dass diesem therapeutischen Ansatz eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen zugrunde liegt, und zwar ganzheitlich hinsichtlich des gesamten Menschenwesens und nicht nur in Bezug auf seinen Körper. Das heißt nicht, dass das Detail außer Acht gelassen wird; es ist mitunter sogar sehr notwendig, ins Detail zu gehen, man darf dabei aber die Übersicht nicht verlieren.

Wellness oder Fitness ?

Eine solche Therapie hat nichts mit Wellness zu tun, wengleich sie durchaus zu mehr Wohlbefinden führt, auch nichts mit Fitness, obschon sie sicherlich leistungsfähiger macht. Es geht nicht um Urlaub und auch nicht um Sport, sondern um Genesung von einem innewohnenden Krankheitsprozess. Dieser muss individuell verstanden werden und hat dementsprechend biographische Bedeutung. Krankheiten entstehen, wenn an sich gesunde Prozesse aus dem natürlichen Gesamtzusammenhang herausfallen und Ungleichgewichte schaffen, die der Organismus auf unbewusster Ebene nicht alleine ausgleichen und in ein stabiles Gleichgewicht zurückführen kann. Um solche Pathologien überwinden zu können, bedarf es einer

zielgerichteten ganzheitlichen Vorgehensweise, die eine verständige Mitarbeit des ganzen Menschen abverlangt. Weder Passivität noch Aktionismus helfen hier weiter. Die verloren gegangene Idee der gesunden Funktion heißt es in geeigneter Weise zu applizieren um vorbildhaft aufgenommen werden zu können, im Organismus damit richtungsweisende Orientierung schaffend. Ob das innerlich oder äußerlich, ob manuell oder auf anderem Wege geschieht, spielt prinzipiell eine nur untergeordnete Rolle. Das erste ist die Gabe des Therapeuten, das zweite die Aufgabe des Patienten. Während der Behandlung kommt es zu einer intensiven Interaktion zwischen Behandler und Patient, zu einer Begegnung zwischen Ich und Du von beiden Seiten und somit in einem gewissen Sinne zu einer Vereinigung im Wir, ganz in dem Sinne von „Wir finden einen Weg“. Das geht nur gemeinsam und sowohl Patient als auch Therapeut sind hierbei auf einander angewiesen. Die ehrliche Begegnung auf ein und derselben Augenhöhe ist dabei unabdingbar.

Naturprozesse

Im Menschen finden sich Entsprechungen der verschiedenen Naturreiche, das heißt Mineralisches, Pflanzliches, Tierisches und eben spezifisch Menschliches. Damit ist der Mensch im Kleinen ein Abbild der Natur im Großen, oder noch weiter gefasst, ein Mikrokosmos des Makrokosmos. Das ist Jahrtausende altes Erkenntnisgut. Störungen im

Ordnungssystem Natur führen zu Beeinträchtigungen, im Ordnungssystem Mensch zu Krankheiten. Das ist an sich unnatürlich. Solche Störungen sind Gleichgewichtsverschiebungen irgendwelcher Art, die einen Funktionsverlust bewirken. Um die gesunde Funktion wieder herstellen zu können, bedarf es der hinter ihr stehenden Idee, oder, um mit Samuel Hahnemann zu sprechen, ihres ursächlichen geistähnlichen Prinzips. Dieses zu finden und angemessen zu verabreichen ist, wie gesagt, therapeutische Arbeit. Alles Weitere ist selbst(ständige) Spiegelung (oder Reflexion) dieses Prinzips von Seiten des Organismus, die, richtig wahrgenommen und verstanden, ein Bewusstsein für Zusammenhänge und notwendige Veränderungen auch auf höherer Ebene in Gang setzen kann. Das ist die Aufgabe des Patienten, der wirkliche Heilung anstrebt.

Impulsive Autoreflexion in der Physiotherapie

Physiotherapie ist wörtlich Naturtherapie und damit viel weiter gefasst als physikalische Therapie, Massage oder Krankengymnastik es können. Die Natur des Menschen bedingt auch dessen höhere Wesensglieder, also Seele und Geist. Störungen der Naturprozesse im Menschen betreffen den ganzen Menschen und nicht allein seinen Körper oder Organismus. Sie zu überwinden verlangt dementsprechend auch die Mitarbeit des ganzen Menschen. Der Einzelne muss lernen, seine Krank-

heit vor allen Dingen im Zusammenhang mit sich selbst zu sehen und nicht nur seine Krankheit, sondern auch seine Genesung. Er ist zu aktiver Mitarbeit aufgerufen. Diese darf nicht, genauso wenig wie die empfohlene Anwendung, mechanisch geschehen. Im Gegenteil sind fühlende Eigenwahrnehmung, verständiges Überdenken und zielgerichtetes Wollen das Instrumentarium der Wahl. Mit dem richtigen therapeutischen Geleit bereitet dieses den Weg der Genesung.

In der physiotherapeutischen Praxis wird die Impulsive Autoreflexions-Therapie in erster Linie manuell, das heißt mittels der Hände des Therapeuten ausgeführt. Das Rüstzeug des Therapeuten besteht zunächst aus einer guten Kenntnis der anatomisch-physiologischen Zusammenhänge und Strukturen, entsprechend manuellen Techniken und einem geschulten Gespür für physiologische Bewegung und funktionelle Abläufe. Es gibt diesbezüglich hinreichend Therapieangebote. Desweiteren sind Erkenntnisse über das Menschenwesen und die ihn umgebenden Naturprozesse unumgänglich, ansonsten fehlt der Bezug zum Wesentlichen. Auch hier gibt es Schulungsmöglichkeiten unterschiedlichen Charakters. Im Einzelnen ist eine Betrachtungsfrage, aus welchen Quellen geschöpft wird, nebst den individuellen biographischen Gegebenheiten.

Den Patienten erwartet eine gelöste Atmosphäre, offene Ohren und ein mitfühlendes Herz. Ruhe,

Zeit und Einfühlung sind weitere Grundvoraussetzungen für ein vertrauensvolles sich Öffnen können. In der Behandlung selber bereiten die Hände des Therapeuten, wechselweise erkundend und behandelnd, den Weg, indem sie Impulse setzen, die autoreflexiv eine Selbstregulation einleiten, welche nach und nach Genesung ermöglicht. Alfred Stollenwerk, ein international agierender Osteopath, hat dieses Behandlungsprinzip in die Worte gekleidet: *"Ausschlaggebend für die Heilkraft von Berührung ist ihre direkte Kommunikation mit dem Unbewussten: Die leise Stimme des Selbst erzählt vom stillen Schmerz der Seele und dem verborgenen Traum des Herzens. Dieses Selbst berührend zu verstehen und in Bewegung erfahrbar werden zu lassen ermutigt Entwicklung, Wachstum und Heilung."*

Im Verlauf einer Behandlungsserie spielt auch der Dialog zwischen Behandler und demjenigen, der sich behandeln lässt, eine wichtige Rolle. Rückmeldungen sind für den Therapeuten unverzichtbar und schulen gleichzeitig die Selbstbeobachtung und Eigenwahrnehmung des Patienten. Bei Bedarf können auch tiefer gehende Verständnisfragen erörtert werden, solange sie nicht zu einer rein mentalen Betrachtung führen. Es muss immer um die funktionellen Zusammenhänge und deren Hintergründe gehen, die sich im Fühlen erschließen, die nachsinnend bedacht werden wollen, um selbst-bewusst den Heilungswillen zu formen. Diese Zusammenhänge betreffen den ganzen

Menschen und beziehen ihn dementsprechend ein, hinsichtlich seiner Krankheit und seiner Gesundheit. Wer sich dem aufzuschließen bereit ist wird entdecken, dass tatsächlich etwas in Bewegung kommt, ja dass er selbst bewegt wird, um etwas zu bewegen.

Weiterführende Selbsterkenntnis

Impulsive Autoreflexions-Therapie bringt in dargestellter Weise etwas in Bewegung, das Entwicklung vorantreibt, Reife ermöglicht und Heilung anstrebt. Das will Mut machen zur Erkenntnis des individuellen Selbst und Entwicklung eines neuen Ich-Begriffs, wo das Ich im Du ein Ich erblickt und über das gemeinsame Selbst in einem gleichwertigen Wir aufgeht. Und vielleicht noch weiter, um nach dem Ursprung und Ziel des eigenen Selbst im Du des Logos zu fragen, Welcher uranfänglich der Theos (Gott) ist (Jo 1:1), von Dem der Apostel Paulus verkündigte, dass *„Er nicht fern von einem jeglichen von uns da ist, denn in Ihm leben wir und bewegen wir uns und sind wir“* (Apg 17:27-28), und den er im Evangelium als den Einen darstellt, *„aus Dem und durch Den und zu Dem hin alles ist“* (Röm 11:36).

Hier schließt sich ein Kreis. Der beschwerliche Weg des Werdens und Wandeln erfüllt sich in verklärtem ewigen Zusammen-Sein. Wonach Heraklit fragte, was Johannes bezeugte und Paulus verkündigt hat, findet seinen Ausdruck in dem

Namen, der über jedem Namen ist, *Jesus*, was im Hebräischen *Wird-sein-Retter* bedeutet. Das jedoch ist heute noch eine Frage des Glaubens, deren allgemein verständliche Antwort für die Zukunft aufbewahrt bleibt.

So kehren wir wieder zurück zum Schauplatz unseres gegenwärtigen Daseins, das nach wie vor unter der (An-)Forderung steht:

ΓΝΩΘΙ ΣΕΑΥΤΟΝ -
[Mensch], erkenne dich selbst!