

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	XIII
-------------------------	------

Einführung

Vorsorgemedizin ohne umfassende psychosoziale Gesundheitstheorie?	1
1 Der Mensch als psychosomatische Einheit – eine Realität in der ärztlichen Praxis	1
2 Unterschiedliche vorsorgemedizinische Gewichtungen und Strategien	3
2.1 Vorsorgemedizin zur Verhinderung bestimmter Krankheiten	4
2.2 Vorsorgemedizin als Pflege eines gesunden Lebensstils	4
3 Maßstäbe zur Definition psychischer (psychosozialer) Gesundheit	5
3.1 Westliche Maßstäbe psychischer Gesundheit	5
3.2 Altchinesische Gesundheitsmodelle	8
4 Gliederung des Buches	13
5 Achtung auf eigene Balance – eine Hilfe zur Selbsthilfe	14

1. Kapitel

Polares Denken	17
1.1 Sinologische Interpretationen von Yin, Yang, Tao und Tai Chi	17
1.2 Polares Denken aus westlicher Sicht	19
1.2.1 Polare Denkungsart in Konflikt mit westlicher Philosophie: Axiome und Ursachenprinzipien nach Aristoteles	19
1.2.2 Polares Denken in Übereinstimmung mit westlicher Philosophie – Heraklit, Friedrich Hegel, Jean Gebser	21
1.3 Polares Denken und (medizinische) Psychologie	24
1.4 Gesunde Dynamik polarer Funktionen: Tai Chi Symbol und Ludwig van Bertalanffy's Homöostasebegriff	27
1.5 Gestörte Dynamik polarer Funktionen	30
1.5.1 Zu träge Dynamik, fehlende Dynamik	30
1.5.2 Zu heftige, überschießende Dynamik	31
1.5.3 Balancestörungen	31
1.5.4 Konflikte zwischen polaren Funktionen	32

2. Kapitel

Die Altchinesische Phasenwandlungslehre (Elementelehre) als psychosoziales Entwicklungsmodell	37
2.1 Wege zu Erkenntnis: Denken in Mustern, Erkenntnisse über Vergleiche, Synthese und Analyse	37
2.1.1 Kausales Denken	38
2.1.2 Systemisches Denken	39
2.1.3 Analogiedenken	39
2.2 Fünf Elemente (fünf Wandlungsphasen) und ihre Vernetzung	40

2.3 Das Elementesystem (das Phasenwandlungssystem) als psychosoziales System	44
2.3.1 Schritte natürlicher psychosozialer Entwicklung, Bahnung	45
2.3.2 Schritte natürlicher psychosozialer Begrenzung	46
2.4 Die sechste außerordentliche Hauptqualität – die Entwicklungsatmosphäre EA Lust, Zeit und Lebensraum (psychosoziales Umfeld)	46
2.5 Manifestationen von Verschiedenartigkeit auf unterschiedlichen Ebenen	49
2.6 Polarität – vernetzt betrachtet	51
2.7 Phasenwandlung unter Einwirkung von Lust und Umwelt	54
2.7.1 Stabilisierende und destabilisierende Einflüsse von Lust auf das Phasenwandlungssystem	54
2.7.2 Natürlicher Phasenwandel (im Uhrzeigersinn) als Hinweis für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung	56
2.8 Das Gesamtsystem als psychosoziales Entwicklungsmodell	58
2.8.1 Sprachliche Formulierung einer Synthese des polaren Denkprinzips mit dem Phasenwandlungssystem	58
2.8.2 Schrittweise Gehen als Vergleich – oder: Gesundheit als Weg	59

3. Kapitel

Polare Aspekte der Phase A – Kontakterlebnisse: Verbindung und Loslösung 61

3.1 Begriffsumfang – Kontakterlebnisse	61
3.2 Dynamik und Fehldynamik innerhalb von Kontakterlebnissen	63
3.2.1 Balancestörungen zwischen Thesen – Antithesen: z.B.: kein Leben ohne Sterben	65
3.2.2 Positive und negative Kontakterlebnisse – als führende psychosoziale Regulatoren	68
3.2.3 Balancestörungen des Kräftespiels: aktiv – passiv	69
3.2.4 Balancestörungen im Kräftespiel: zentripetal – zentrifugal (sich selbst – anderen gegenüber)	70
3.2.5 Extremschwankungen polarer Funktionen	70
3.3 Kontakterlebnisse in Wechselwirkung mit den anderen Phasen	73
3.3.1 Aufgeschlossenheit, Zufriedenheit und Entspannung (Antithesen der Phase D) fördern indirekt Kontakte und Erlebnisfähigkeit (These in Phase A)	74
3.3.2 Selbstverwirklichung (Phase E) fördert (positive oder negative) Kontakterlebnisse (Phase A)	74
3.3.3 Qualität EA (Lust, Zeitgefühl und Umwelt) als Multiplikator von Kontakterlebnissen (Phase A)	75
3.4 Tragende psychosoziale Elemente menschlicher Gemeinschaften. Das Phänomen der Verschachtelung der verschiedenen Hauptfunktionsarten	76
3.5 Psychosomatische Aspekte und Phase A	78
3.5.1 Der Mangel eigener Gefühlswahrnehmung als psychosomatischer Risikofaktor	78
3.5.2 Psychosomatische Beschwerden und Kontakterlebnisse. Koinzidenz als möglicher psychosomatischer Risikofaktor	79
3.5.3 Hinweise auf psychosomatische Gegenstrategien	80
3.6 Sozialpolitische Auswirkungen individueller unausgewogener Kontakterlebnisse – Lösungsansätze	80
3.6.1 Psychosoziale Regulation über Enttäuschungen, Leid und Schmerz	80
3.6.2 Gedanken zur so genannten „Ausländerfeindlichkeit“	82
3.6.3 Wege aus der Feindseligkeit	83

3.6.4 Schadenfreude als perverser Lustaspekt in Phase A	84
3.6.5 Lustfeindlichkeit und ihre sadistisch-masochistischen Auswirkungen	85
3.7 Präventivpsychologische Überlegungen – Zusammenfassung	86

4. Kapitel

Polare Aspekte der Phase B – Sorgsamkeit: Vorsorge und Konsumation

4.1 Begriffsumfang – Sorgsamkeit	89
4.2 Dynamik und Fehldynamik innerhalb der Wandlungsphase B – Sorgefunktionen	92
4.3 Wechselwirkungen der Phase B (Sorgsamkeit) mit anderen Wandlungsphasen	95
4.3.1 Kontakterlebnisse fördern Sorgsamkeit: der natürliche Phasenwandel von A nach B	95
4.3.2 Machen Versorgung und Konsumation wirklich glücklich? – der widernatürliche Phasenwandel von B nach A	96
4.3.3 Selbstverwirklichung und persönliche Leistung reduzieren den eigenen Versorgungsbedarf: Phase E (These) begrenzt Phase B (These)	97
4.3.4 Lust, genügend Zeit und Anpassungsfähigkeit vermindern Sorgen und entlasten – oder: Qualität EA fördert B-Antithese	97
4.3.5 Versorgung macht abhängig – oder Phase B (These) begrenzt Phase D (These) ..	98
4.3.6 Sorgsamkeit sollte kritisch überdacht werden – oder Phase B fördert (natürlich) Phase C	98
4.4 Elementare Komponenten in Pflegesituationen – Phase B unter Mitwirkung der anderen Wandlungsphasen	98
4.5 Sozialpolitische Probleme bei individuellen Balancestörungen im Bereich Sorgsamkeit (bzw. in Phase B)	101
4.5.1 Ersatzbefriedigung über Konsumation; sparen << ausgeben?	101
4.5.2 Übervorsicht und Unvorsicht als Kostenfaktoren	102
4.6 Psychosomatische Aspekte und Phase B	104
4.6.1 Überlastungsgefühle als psychosomatischer Risikofaktor für Infektanfälligkeit	105
4.6.2 Bedenkenswerte Balancestörungen bei Diabetes mellitus	105
4.6.3 Einige Demenzsymptome im Blickwinkel psychosozialer Balancestörungen in Phase B	106
4.7 Psychosomatische und psychosoziale Vorsorge in Phase B – Zusammenfassung	107

5. Kapitel

Polare Aspekte der Phase C – Gewissen, Verantwortung, Ordnung: Unterscheidung und Ausgleich

5.1 Erweiterter Begriffsumfang polarer Funktionen in Phase C – Verantwortung, Ordnung	110
5.2 Dynamik und Fehldynamik innerhalb der Wandlungsphase C – Gewissen und Ordnung	113
5.2.1 Verantwortungsgefühl (Phase C) statt männlicher bzw. weiblicher Rollenbilder	115
5.2.2 Unausgewogenes Verantwortungsgefühl (Phase C) kann Angsterkrankungen fördern	116
5.2.3 Unausgewogenes Verantwortungsgefühl (Phase C) und Sucht	116
5.2.4 Übertriebenes Verantwortungsgefühl (These in Phase C) fördert Zwanghaftigkeit	117

5.2.5 Asozialität als Ausdruck minder entwickelter psychosozialer Verantwortung ..	118
5.3 Verantwortung und Ordnung (Phase C) und ihre Wechselbeziehungen mit anderen Wandlungsphasen	118
5.3.1 Eigenverantwortung aus Vorsicht und Sorgsamkeit – bzw. Phase B fördert Phase C	119
5.3.2 Stocken des natürlichen Phasenwandels von B nach C bewirkt defizitäre Eigenverantwortung	119
5.3.3 Vorsicht und Sorgsamkeit aus Pflichtgefühl (widernatürlicher Rückschritt von Phase C nach B) fördern Überlastungsgefühle	119
5.3.4 Ohne Eigenverantwortung kein realistisches Selbstbewusstsein – der natürliche Phasenwandel von C nach D	120
5.3.5 Eigenverantwortung verhindert rücksichtlosen Wettbewerb – bzw. Phase C begrenzt Phase E	120
5.3.6 Kommunikation und emotionale Kontakte erschweren Ordnung, beeinträchtigen mitunter gerechte Kritik und Verantwortungsbewusstsein – bzw. Phase A begrenzt Phase C	121
5.3.7 Sexuelle Lust und Lebenslust (Qualität EA) und Ordnung, Verantwortung (Phase C) sind sehr oft natürliche Gegenspieler	121
5.4 Verantwortung als Prozessgeschehen – Zur Verschachtelung der anderen Hauptqualitäten in Phase C	122
5.4.1 Rechtssprechung als Prozess – Verschachtelung der anderen Phasen in Phase C	122
5.4.2 Phasenwandlungsgerechte Wirkung von Gesetzen	123
5.5 Gesellschaftliche Schieflagen und häufige individuelle Balancestörungen in Phase C .	124
5.5.1 Gesellschaftliche Doppelmoral	124
5.5.2 Kritische Medizin – wie ausgewogen ist unsere medizinische Wissenschaft? ...	125
5.5.3 Rechte und Pflichten in Politik und Medien	128
5.5.4 Persönliche Verantwortung und wertfreie Psychotherapie?	129
5.5.5 Versöhnung als besonders wichtiges psychotherapeutisches Ziel	131
5.6 Balancestörungen in den Bereichen Verantwortung, Ordnung, Wertschätzung und Diskretion als psychosomatische Risikofaktoren	132
5.7 Präventivpsychologische Überlegungen zum Thema Eigenverantwortung	133

6. Kapitel

Polare Aspekte der Phase D – Selbstbewusstsein: Selbstbegrenzung und

Motivation	135
6.1 Begriffsumfang polarer Funktionen in Phase D – Selbstbewusstsein	136
6.1.1 Realistische Selbsteinschätzung	139
6.1.2 Antithesen der Individualität – kollektive und universale Aspekte	140
6.2 Dynamik und Fehldynamik in Phase D: Selbstbewusstsein: Selbstbegrenzung und Motivation	141
6.2.1 Selbstbewusstsein aus der Sicht westlicher psychotherapeutischer Schulen	141
6.2.2 Polare Fehldynamik in Phase D bei häufigen psychischen Erkrankungen	142
6.3 Wechselwirkungen der Phase D mit anderen Wandlungsphasen	146
6.3.1 Wechselbeziehungen zwischen Ich und Wir, zwischen Sinngebung und Sinnfindung: Das Zusammenwirken der polaren Phasen D und A	147
6.3.2 Kein realistischer Selbstwert ohne Verantwortungsgefühl – Beziehung der Phase C zu Phase D	148
6.3.3 Sorgsamkeit und Vorsicht bewahren vor überheblicher Dominanz und Egozentrik – Beziehungen zwischen Phase B und Phase D	149

- 6.3.4 Ohne Aufgeschlossenheit und Toleranz kein Friede; ohne Kompetenz und Motivation keine effiziente persönliche Leistung – Beziehungen der Phase D zu Phase E 150
- 6.3.5 Beziehungen der Phase D zum Funktionskomplex EA: individuelle Lust, individuelle Umwelt und persönliche Zeitgestaltung 150
- 6.4 Fraktale Muster in Phase D 152
 - 6.4.1 Entwicklungsschritte zum „reifen“ Selbstwert 152
 - 6.4.2 Selbstbewusstsein – Defizite und /oder Überschüsse 153
 - 6.4.3 Persönliche Bildung als Prozessgeschehen 155
- 6.5 Gesellschaftliche Schief lagen durch individuelle Balancestörungen in Phase D 156
 - 6.5.1 Vom Individualismus zur Egomanie 156
 - 6.5.2 Bildung gegen individuelle Einengung 157
- 6.6 Psychosomatische Aspekte und Balancestörungen in Phase D 158
 - 6.6.1 Stress als psychosomatisches Leitsymptom der Phase D 158
- 6.7 Persönliche Stressprophylaxe und Wege aus der Angst 160
 - 6.7.1 Direkte Stressfaktoren aus Funktionen der Wandlungsphase D 160
 - 6.7.2 Stress durch gestörten Phasenwandel von D nach E 161
 - 6.7.3 Indirekte Stressfaktoren und indirekte Stressbekämpfung 161
 - 6.7.4 Stressbekämpfung als eigene Herausforderung 163
 - 6.7.5 Westliche Entspannungstechniken gegen Angst und Stress 163
 - 6.7.6 Schulmedizinische und komplementärmedizinische Hilfsmaßnahmen 164

7. Kapitel

- Polare Aspekte der Phase E – Persönliche Leistung: Entfaltung und Zurückhaltung 165**
- 7.1 Psychosozialer Begriffsumfang polarer Funktionen der Wandlungsphase E 165
- 7.2 Dynamik und Fehldynamik polarer Funktionen in Phase E 169
- 7.3 Eigene Leistung in Bezug zu den anderen Wandlungsphasen 169
 - 7.3.1 Ohne Motivation und Kompetenz keine effiziente Leistung – Beziehungen der Phase D zu Phase E 170
 - 7.3.2 Eigene Leistung als Motor von Zeit, Lebensraum, Lust und Zusammenarbeit – Beziehungen der Phase E zur Entwicklungsatmosphäre EA 171
 - 7.3.3 Persönliche Entfaltung wird durch Verantwortung begrenzt – Beziehungen zwischen Phase C und Phase E 172
 - 7.3.4 Persönliche Entfaltung und Leistung vermindert Versorgung – Beziehungen der Phase E zu Phase B 172
 - 7.3.5 Ohne Leistung und Handlungen keine Kontakte und Erlebnisse – Beziehungen der Phase E zu Phase A 172
- 7.4 Optimale persönliche Effizienz über Verschachtelungsphänomene anderer Hauptqualitäten in Wandlungsphase E 173
- 7.5 Gesellschaftliche Schief lagen durch Häufung individueller Balancestörungen in Phase E 176
 - 7.5.1 Zur Problematik des wirtschaftlichen Wettbewerbs 176
 - 7.5.2 Erwerbsarbeitslosigkeit, Früh pensionierung und sinnvolle Beschäftigung 178
- 7.6 Psychosomatische Aspekte und persönliche Entfaltung, Leistung 180
 - 7.6.1 Bewegung und Zellwachstum als symbolische Entsprechungen individueller Entfaltung 180
 - 7.6.2 Psychosoziale Risikofaktoren bei Krebserkrankungen? 181
- 7.7 Präventivpsychologische Überlegungen zu Phase E – Zusammenfassung 182

8. Kapitel

Polare Aspekte der Entwicklungsatmosphäre EA: Lebenszeitgestaltung und Sprachentwicklung im Spannungsfeld zwischen Lust und Umwelt 185

8.1 Allgemeine Einführung	185
8.1.1 Zeitgefühl und zeitliche Abläufe – unter Einfluss von Lust und soziokultureller Umwelt	185
8.1.2 Zeitgestaltung zwischen Lust und Umwelt – aus geometrischer Sicht	188
8.1.3 Sprache als wichtigster Vermittler zwischen emotionaler Innenwelt und Umwelt	189
8.2 Eigene Lebenslust – als innerer Entwicklungsantrieb	194
8.2.1 Zum Begriffsumfang von Lust: Lebenslust und sexuelle Lust	194
8.2.2 Die doppelte Positionierung von Lust im System der Phasenwandlung	195
8.2.3 Die Wirksamkeit von Lebenslust in den einzelnen Wandlungsphasen	198
8.2.4 Polare Aspekte der Lust	200
8.2.5 Balancestörungen im täglichen Leben durch sexistische Rollenbilder	201
8.2.6 Natürliche Lustquellen zur Entwicklung reifer Sexualität	204
8.3 Entwicklung über Umwelteinflüsse	209
8.3.1 Polarität subjektiver emotionaler räumlicher Phänomene	210
8.3.2 Gesunde und Gesundheit gefährdende gesellschaftliche Umwelteinflüsse	211
8.4 Zeiterleben und Gesundheit	213
8.4.1 Polare Aspekte subjektiv erlebter Zeit	213
8.4.2 Gesunder Umgang mit Zeit, Zeit und ihre Wechselwirkungen mit den verschiedenen Wandlungsphasen	214
8.5 Lust, zeitliche und räumliche Abstimmung – gemeinsam betrachtet	218
8.5.1 Gesunde und ungesunde Dynamik polarer Funktionen im Funktionskomplex EA	218
8.5.2 Koordinationsfähigkeit und Anpassungsvermögen – schnelle Wege gesellschaftlicher Entwicklung	219
8.5.3 Intrigen als Beispiele für zwischenmenschliche Desorganisation	221
8.6 Typische psychosomatische Leitsymptome der Qualität EA	221
8.6.1 Symptome von Druck und Beengung aus psychosomatischer Sicht	222
8.6.2 Das Symptom Schwindel aus psychosomatischer Sicht	223
8.6.3 Sexuelle Funktionsstörungen	223
8.6.4 Sprachlosigkeit, Getriebenheit und ungleichmäßig verteilte Lebenslust als häufige psychosomatische Risikofaktoren	224
8.7 Zusammenfassung	225
Anhang zu Kapitel 8	226

9. Kapitel

Psychosoziale Fehldynamik aus altchinesischer und westlicher Sicht 229

9.1 Fehldynamik polarer Funktionen	229
9.2 Fehldynamik im Phasenwandlungssystem – Überblick	231
9.2.1 Einseitige Lustbesetzungen (Uhrenvergleich: der Zeiger bleibt bei einer Phase hängen)	232
9.2.2 Unterdrückung	233
9.2.3 Missachtung	233
9.2.4 Widernatürliche Phasenwandlungsschritte (einfacher Rückschritt) (Uhrenvergleich: der Zeiger wird zurückgedreht bzw. geht abschnittsweise verkehrt)	234

9.2.5 Phasenausfälle durch Überspringen einer Wandlungsphase (Uhrenvergleich: der Zeiger springt zur übernächsten Phase vor)	235
9.3 Fehldynamik im Phasenwandlungssystem – Beispiele	236
9.3.1 Widernatürliche Phasenwandlung im täglichen Leben	236
9.3.2 Beispiele von Unterdrückung und Missachtung	240
9.3.3 Übersprungene Wandlungsphasen – Beispiele	245
9.3.4 Kombinationen von Fehldynamik am Beispiel Workaholic	246
9.4 West-östlich vergleichende Zusammenschau möglicher Ursachen und Auswirkungen psychosozialer Fehldynamik	249
9.4.1 Die eigene (genetische) Konstitution	250
9.4.2 Frühkindlich erlernte Verhaltensmuster und Erziehungsstile der soziokulturellen Umwelt	250
9.4.3 Hinweise auf neurotische Mechanismen bzw. Abwehrmechanismen	252
9.4.4 Soziokulturelle Umwelteinflüsse in späteren Lebensjahren	256
9.4.5 Neurobiologische Mechanismen	257
10. Kapitel	
Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe – Direkte und indirekte Wege zu mehr Balance	259
10.1 Wege zur Erkenntnis von (eigenen) Balancestörungen	260
10.2 Zu mehr Balance über direkte und indirekte Hilfestellung	266
10.2.1 Direkte Wege zu mehr Balance	266
10.2.2 Indirekte Wege zu mehr Balance	270
10.3 Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe beim Leitsymptom Eigensinn	270
10.3.1 Hilfsstrategien direkter Art	271
10.3.2 Indirekte Hilfsstrategien	271
10.4 Hilfe und Hilfe zur Selbsthilfe bei gesteigerter Aggressivität	278
10.4.1 Fehldynamik bei gesteigerter Aggressivität	278
10.4.2 Direkte Wege zu mehr Balance in Phase E	279
10.4.3 Indirekte Wege zu mehr Balance in Phase E	280
10.5 Hilfe sowie Hilfe zur Selbsthilfe bei Einsamkeit	282
10.5.1 Mögliche Fehldynamik bei Mangelsymptomen	282
10.5.2 Indirekte Hilfe bzw. Hilfe zur Selbsthilfe gegen Einsamkeit	285
10.5.3 Direkte Strategien (nicht nur) gegen Einsamkeit	289
11. Kapitel	
Narzissmus „männlicher“ und „weiblicher“ Art – Beziehungsfallen zwischen autoritären und abhängigen Persönlichkeiten	291
11.1 Narzissmusphänomene – differenziert betrachtet	291
11.2 Gesteigerter Narzissmus „männlicher“ Prägung (autoritärer, aggressiver Narzissmus)	296
11.2.1 Gestörter Phasenwandel bei autoritärem, aggressivem Narzissmus	296
11.2.2 Balancestörungen bei männlich narzisstischen Persönlichkeitsstörungen	298
11.2.3 Gegenstrategien bei autoritären, männlich narzisstischen Verhaltensweisen	300
11.2.4 Männlicher Narzissmus als soziales Problem	302
11.3 Narzissmus weiblicher Prägung und Dependenz	304
11.3.1 Fehldynamik und häufige Balancestörungen bei weiblichem Narzissmus	305
11.3.2 Weiblicher Narzissmus als kulturelles Phänomen	307
11.3.3 Weiblicher Narzissmus und entsprechende Fallen in der Partnerschaft	308

11.3.4 Negative Verarbeitungsformen weiblich-narzisstischer Persönlichkeiten	309
11.4 Kombinationen männlich-weiblicher narzisstischer Phänomene	311
11.5 Mögliche Bewältigungsstrategien für Narzisst/innen	311

12. Kapitel

Funktionelle Beschwerden und ihre psychosomatische Gliederung gemäß den 3 Energieumläufen in der Akupunktur

12.1 Funktionelle Beschwerden – eine tägliche Herausforderung in der ärztlichen Praxis	315
12.2 Westliche Erklärungen zur Entstehung funktioneller Beschwerden: Der Körper als Schlachtfeld unverarbeiteter emotionaler Belastungen?	316
12.3 Beispiele und Symptome funktioneller Beschwerden	318
12.4 Das Konzept der 3 Energieumläufe zur Erklärung häufiger psychosomatischer Zusammenhänge	321
12.4.1 Psychosomatische Fehldynamik und Heilungsansätze auf der Führungsebene – die Partnerphasen A und D	325
12.4.2 Psychosomatische Fehldynamik und Heilungsansätze auf der Aktionsebene	328
12.4.3 Psychosomatische Fehldynamik und Heilungsansätze auf der Reflexionsebene	331
12.5 Funktionelle Beschwerden und körperliche Krankheiten als Überkompensation seelischer Defizite?	335

Schlussbetrachtung

1. Wertvolle und wertfreie Psychotherapie	341
2. Ziel oder Zufall? – Polares Denken und Phasenwandlungssystem als Brücken zwischen Psychologie, Ethik und Religion	342
3. Östliches Gedankengut zur Ergänzung westlicher naturwissenschaftlicher Blickwinkel: Heilung und Gesundheit als geistiges Prinzip?	344

Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur

347