

Dr. Winfried Weber

Emotional Taping für Frauen

**Einfache Selbsthilfe bei mehr als
60 körperlichen und seelischen Beschwerden**



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Hinweise des Verlags

Dieses Buch informiert über die Anwendung der Tapingmethode bei emotionalen Belastungen und körperlichen Beschwerden. Die dargestellten Verfahrensweisen haben sich als sicher und effektiv bewährt. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen hier nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle therapeutische Hilfe bei gesundheitlichen oder psychischen Problemen zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2013
Fotos: Gregor Pfitzer und Dr. W. Weber (Seite 42)
Lektorat: Norbert Gehlen
Covergestaltung: fuchs_design, München
Layout und Satz: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Druck: Himmer AG, Augsburg
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-126-7

Inhalt

Vorwort	7
Teil I: <i>Emotional Taping</i> – Einsatz und Wirkungsbereich	
Verspannungen – Ursprung und Bedeutung	12
Die Tapes – Anwendung und Wirkung	12
Die Farben der Tapes	13
Tapinganleitung - exemplarisch	14
Emotional-Taping-Gebrauchsinformation	15
Wann und wie die Wirkung eintritt	16
Mögliche Nebenwirkungen	16
Kontraindikationen	17
Die emotionale Grundstruktur der Verspannungen und Ängste	18
Die sechs Grundmuster der Verspannungen und Ängste:	
I. Passiv ertragene existenzielle Bedrohung	20
II. Aktive Abwehr der existenziellen Bedrohung	23
III. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Persönlichkeit	26
IV. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Persönlichkeit	29
V. Passiv ertragener Angriff auf die eigene Identität	32
VI. Aktive Abwehr des Angriffs auf die eigene Identität	35
Gefühlsunterdrückung als Krankheitsursache	38
Verspannungszonen und Clearingtapes	40
Wie Verspannungen entstehen und wie man die dazugehörigen verspannten Hautzonen findet	41
Typische Verspannungszonen	43
Hinweise zum Aufbau dieses Buches	46
Die Clearingareale	46
Die Wirbelsäule im Überblick	48

Teil II: Beschwerden und Tapinganleitungen

Mädchenjahre	50
Nabelkoliken	50
Unruhiger Schlaf	52
Erste Periode und Folgeperioden schmerzhaft	54
Hygiene	56
Ausfluss	56
Ausfluss nach Fisch riechend	58
Wundheit der äußeren Scheide	60
Schlaf	62
Träume	62
Unruhe	64
Einschlafprobleme	66
Durchschlafprobleme	68
Schnarchen	70
Regelblutung	72
Regelschmerzen	72
Zu starke oder zu lange Blutung	74
Ausbleiben der Regelblutung	76
Schmierblutung	78
Stressbeschwerden	80
Eisprungschmerz	80
Reizblase	82
Reizmagen	84
Prämenstruelles Syndrom	86
Lebermigräne	88
Spannungskopfschmerz	90
Magenmigräne	92
Partnerschaft	94
Unerfüllter Kinderwunsch	94
Keine Lust zur Lust	96

Schwangerschaft	98
Übelkeit	98
Vorzeitige Wehen / Unterbauchkrämpfe	100
Müdigkeit	102
Ängste	104
Wassereinlagerungen	106
Übergewicht	108
Geburtsschmerzen	110
Wochenbett	112
Babyblues	112
Milchfluss	114
Rückbildung	116
Organauffälligkeiten	118
Myome	118
Endometriose	120
Ovarialzysten	122
Mammaknoten, Brustzysten	124
Rückenschmerzen	126
Bandscheibe am Übergang von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein	126
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Lendenwirbel	128
Bandscheibe am Übergang vom 3. zum 4. Brustwirbel	130
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach rechts)	132
Bandscheibe am Übergang vom 5. zum 6. Halswirbel (bei Ausstrahlung der Beschwerden nach links)	134

Ängste	136
Existenzbezogene Ängste	136
Leistungsbezogene Ängste	138
Persönlichkeitsbezogene Ängste	140
Kommunikationsbezogene Ängste	142
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Rückzug	144
Zuwendungsbezogene Ängste	146
Gesellschaftsbezogene Ängste mit Forderungen	148
Präventives Taping	150
Prävention gegen Mundkarzinom	150
Prävention gegen Brustkrebs	152
Prävention gegen Eierstockkarzinom	154
Prävention gegen Darmkrebs	156
Prävention gegen Lungenkrebs	158
Prävention gegen Magenkrebs	160
Prävention gegen Bauchspeicheldrüsenkrebs	162
Prävention gegen Schlaganfall	164
Prävention gegen Herzinfarkt	166
Wechseljahre	168
Verfrühte Wechseljahre	168
Hitzewallungen	170
Einschlafstörungen	172
Durchschlafstörungen	174
Wassereinlagerungen	176
Gewichtszunahme	178
Hauttrockenheit	180
Trockene Scheide	182
Stimmungslabilität	184
Anhang	186
Endometriose: Hintergrundinformationen	186
Stichwortverzeichnis	187
Informationen über Bezugsquellen	188
Über den Autor	189

Vorwort

Emotional Taping ist eine neue, einfach anzuwendende (Selbst-) Behandlungsmethode. In der Wirkung ist sie vergleichbar mit Akupunktur und Neuraltherapie, im Gegensatz zu diesen jedoch schmerzfrei. Die elastischen Tapes wirken auf Nervenstrukturen im Bindegewebe und damit indirekt auf das vegetative Nervensystem. Wenn man die Bänder gezielt auf verspannte Hautflächen aufbringt, lösen sie eine deutliche Entspannung und in der Folge eine positive Änderung des Verhaltens aus.

Die bunten Klebebänder sind heute bereits weit verbreitet, vor allem in Fitness-Studios und in der Physiotherapie. Aber diese sanfte Therapieform kann mehr, als nur körperliche Beschwerden aufzulösen: Auch bei seelischen Belastungen und Problemen zeigt sie eine faszinierende Wirkung.

Aufgrund der langjährigen Erfahrungen, die ich als Frauenarzt in meiner Praxis sammeln konnte, wende ich mich mit dem vorliegenden Buch gezielt an Frauen. Das Buch demonstriert die Anwendung der Tapingmethode bei spezifisch weiblichen Beschwerden, etwa bei Regel- und Schwangerschaftsproblemen, bei Wochenbett- und Wechseljahresbeschwerden.

Bereits vor rund 30 Jahren suchte ich nach alternativen Therapielösungen. Die von mir in der Klinik erlernte Therapie griff nicht bei chronischen Erkrankungen, wie sie in der täglichen Praxis leider die Regel sind. Zu dieser Zeit stieß ich auf ein Buch des Münchner Arztes Rein-

hard Vogl: *Akupunktur und bioenergetische Analyse*. Er beschrieb darin die körperorientierte Psychotherapiemethode des New Yorker Psychiaters Alexander Lowen und verglich sie mit der Denkweise der Traditionellen Chinesischen Medizin.

A. Lowen vertrat die Auffassung, dass jeder nicht verarbeitete psychische Konflikt zu „segmentalen Verspannungen“ führe. Darunter versteht man Verhärtungen im Bereich von Haut, Unterhaut und Muskeln, die den Körper ringförmig umschließen. Bei einander ähnlichen Konfliktkonstellationen fand man in den gleichen Körpersegmenten Verspannungen und damit verbunden eine verminderte Durchblutung.

Therapeutisch boten sich verschiedene Wege an, diese Stellen aufzulockern und die Durchblutung wieder zu steigern: Man konnte massieren, Neuraltherapeutika in die Haut quaddeln oder spritzen, Craniosacraltherapie anwenden oder Tapes aufkleben. Die Tapes boten den großen Vorteil der Langzeitwirkung: Eine Woche Taping entsprach sozusagen einer Woche *ununterbrochener* Therapie, bei Tag und bei Nacht. Das überzeugte mich so sehr, dass ich die Anwendung der Tapes bei einer Vielzahl von Beschwerden systematisch erprobte.

Dieses Buch erhebt keinen Anspruch auf Wissenschaftlichkeit im traditionellen Sinne. Wollte man als Therapeut heute ausschließlich mit „wissenschaftlich überprüften“ Methoden arbeiten, bliebe man hinter der Vielzahl von bewährten

Möglichkeiten in der Heilkunst zurück. Dieses Buch richtet sich primär nicht an medizinisch ausgebildete Kolleginnen und Kollegen, sondern in erster Linie an Frauen, die sich selbst und anderen helfen wollen. Es vermittelt allgemein verständliche Anleitungen für hilfreiche Ta-

pings bei mehr als 60 verschiedenen körperlichen und seelischen Beschwerden.

Dr. Winfried Weber

Darmstadt, im Januar 2013

Teil I

Emotional Taping –
Einsatz und Wirkungsbereich

Verspannungen – Ursprung und Bedeutung

Die Tapingmethode setzt – wie bereits erwähnt – bei Verspannungen an. Verspannungen schmerzen und behindern uns in der Bewegung, aber Verspannungen schützen uns auch und sie verraten etwas über unsere Probleme. Wie kommt es zu diesen Verspannungen?

Verspannungen sind Anspannungen des Gewebes der Unterhaut und der Muskulatur. Die Anspannung in der Muskulatur wird von unserem autonomen Nervensystem gesteuert und ist unbewusst. Die Verspannungen bilden eine Art Panzer, sie dienen dazu, uns vor beängstigenden und schmerzlichen emotionalen Erlebnissen zu schützen. Unter der „personentypischen Muskelpanzerung“ ver-

steht man das Gesamtbild der chronischen Muskelspannungen im Körper. Sie schirmen ihn nicht nur vor gefährlichen Impulsen der eigenen Persönlichkeit ab, sondern auch vor Angriffen von außen.

Mit dem Verschwinden dieser Verspannungen ändert sich aber auch unser Empfinden und Verhalten. Wir können diesen Mechanismus leicht nachvollziehen, indem wir beispielsweise den eigenen Unterkiefer vor den Oberkiefer schieben. Augenblicklich entsteht im Kopf ein Gefühl von Brutalität. Und umgekehrt gilt: Ein absichtlich erzeugter „Unterbiss“ löst ein Gefühl der Unterlegenheit aus.

Die Tapes – Anwendung und Wirkung

Die chronischen „Panzerungen“ lassen sich mit Massagen, Injektionen, Akupunktur oder Dehnungsübungen lösen. In den letzten Jahren haben aber die Tapes in diesem Zusammenhang ihren Siegeszug angetreten. Es handelt sich dabei um bunte, elastische medizinische Klebänder, die in Zugrichtung über diesen Verspannungen aufgeklebt werden und Entspannung erzeugen – nicht nur unter den beklebten Bereichen. Mit der Emotional-Taping-Methode wurde es sogar möglich, *psychisch* bedingte Spannungszustände, Stress- und Krisensituationen zu behandeln. Aber wie funktioniert das?

Mit diesen Tapes haben wir einen einfachen und schmerzfreien Zugang zu den Nervenstrukturen im Bindegewebe gefunden. Die Haut und das Unterhaut-Fettgewebe mit all den hier vorhandenen Rezeptoren, Leitungsbahnen, Membranen und Gefäßen scheinen eine eigene Funktionseinheit zu bilden, die zu allen anderen Strukturen in unserem Körper Verbindungen aufweist. Nur so lässt sich auch die Wirkung von Akupunktur, Akupressur, Triggerpunkten und Neuraltherapie erklären.

Die elastischen Tapes straffen oder stauchen (je nach Anwendungsweise) die Haut und lösen bei aktiver oder passiver

Bewegung der getapeten Person Scherwirkungen im Unterhaut-Fettgewebe aus. Die messbare Folge ist eine Erwärmung des Gewebes, bedingt durch Verstärkung der Durchblutung von Haut und Unterhaut und dadurch, dass das Gewebe sich entspannt.

Die Farben der Tapes

Tapes wirken über ihre Länge, ihren Spannungszustand, ihre Farbe und ihre Platzierung. Die Wirkung der Farbe ist nicht zu unterschätzen, da sie im Behandelnden, aber auch im Behandelten Gefühle auslöst, die deutlichen Einfluss auf den Heilungsprozess haben. So sollte man als Ausführender auf keinen Fall Farben wählen, die einem zuwider sind, da diese beim Patienten eine negative Wirkung entfalten. Bei der Farbwahl ist es oft wichtiger, aus dem Bauch heraus zu entscheiden, als sich stur an Regeln zu halten. Die nachfolgenden Regeln sind also eher als grundsätzliche, aber nicht als unumstößliche zu verstehen.



Wirkung: erwärmend, durchblutungssteigernd

Indikationen: Steigerung der Durchblutung und Entspannung im jeweiligen Körpersegment

Kontraindikationen: Entzündung, Verletzung im jeweiligen Körpersegment

Die Gewebespannung hält über eine Rückmeldeschleife im Körper das Symptom aufrecht, aber durch die *Entspannung* wird die (Schmerz-)Reiz-Reaktions-Schleife unterbrochen und das Symptom verschwindet.



Wirkung: reizend, stimulierend

Indikationen: Steigerung der Funktion und Aktivierung im jeweiligen Körpersegment

Kontraindikationen: Entzündung, Verletzung im jeweiligen Körpersegment



Wirkung: beruhigend, kühlend

Indikationen: Minderung der Funktion und Deaktivierung im Segment

Kontraindikationen: Degeneration, depressive Zustände



Indikation: Schwarzes Band wird nur als Clearingband, also als Informationsträger verwendet.

*

Lassen Sie uns den Vorgang des Tapens hier am Beispiel des Nicht-einschlafen-Könnens einmal exemplarisch durchspielen:

Tapinganleitung – exemplarisch

Ihr Partner, der unter diesem Problem leidet, liegt neben Ihnen auf einer Liege oder auf dem Bauch – wenn Sie Rechtshänder sind, zu Ihrer Rechten, bei Linkshändern auf Ihrer linken Seite.

Mit der flachen rechten Hand, vor allem mit Zeige-, Mittel- und Ringfinger untersuchen Sie zunächst die Verschiebbarkeit der Haut zwischen den Schulterblättern. Mit hoher Wahrscheinlichkeit finden Sie in diesem Bereich deutliche Verspannungen. Die Haut sollte vor dem Tapen sauber und fettfrei sein und darf nicht schwitzen.

Von Ihrer *roten Taperolle* schneiden Sie nun dreimal zwei große Quadrate ab, sodass Ihre Bänder einem Maß von 5 mal 10 cm entsprechen. Versuchen Sie jetzt auf keinen Fall, vom *Rand* der Bänder her das Schutzpapier vom Stoff zu lösen. Das ist schwierig und unzweckmäßig, da die Bänder mit hoher Wahrscheinlichkeit an diesem Rand nicht mehr richtig haften werden.

So machen Sie es richtig: Reißen Sie Band und Papier an der Mittel-

linie beider Quadrate des Papiers ein. Das flexible Band bleibt logischerweise intakt, während sich das Papier vom Stoffband löst und leicht abgezogen werden kann.

Nun nehmen Sie die Enden der vom Papier befreiten Bänder zwischen Daumen und Zeigefinger in beide Hände, spannen das Band bei leichtem Zug so weit wie möglich und kleben es parallel zur Wirbelsäule etwa 2 cm neben der Mittellinie auf die Hautfläche neben dem rechten Schulterblatt. Mit dem linken Tape verfahren Sie genauso.

Das *Clearingtape* hat bei Einschlafstörungen eine vorgegebene Länge von 7 cm (also 7 kleinen Quadraten) und ist aus blauem Band anzufertigen. Dieses Tape wird *ohne Spannung* in unserem Fall längs über den im Buch vorgegebenen ersten Lendenwirbel geklebt.

Ein rotes Band wird abschließend quer und mittig – *wieder mit Zug* – über das obere Brustbein geklebt. Die Ränder aller Bänder werden noch einmal angedrückt und auf Haftung überprüft. Fertig!

(Die nachfolgende „Gebrauchsinformation“ mag Leserinnen und Lesern meines Buches *Emotional Taping* bekannt vorkommen; es dürfte aber einsichtig sein, dass sie hier ebenso notwendig ist wie dort.)

Emotional-Taping-Gebrauchsinformation

- Drängen Sie niemandem Tapes auf, der sie nicht haben möchte. So sehr Sie selbst auch vom Taped sein mögen – Überredung führt eher zu einer gegenteiligen Reaktion.
- Bei Vorliegen einer Pflasterallergie sollten Sie zunächst nur ein kleines Probetape anlegen, um die Verträglichkeit zu testen.
- Kleben Sie ein Tape immer so weit wie möglich vorgespannt und faltenfrei auf die Haut. Achten Sie darauf, dass sich Tapes unterschiedlicher Zugrichtung nicht kreuzen.
- Die Betroffenen können mit den Tapes duschen und baden und die Tapes bis zu sieben Tage am Körper tragen, sofern diese sich nicht früher von selbst lösen.
- Rote Tapes bewirken eine Steigerung der Durchblutung sowie Entspannung im jeweiligen Segment.
- Braune Tapes wirken ähnlich, fördern die Durchblutung aber nicht so stark wie die roten. Braune Tapes eignen sich auch am besten zum Austesten bei unklarer Indikation.
- Blaue Tapes verringern die Durchblutung (- bei meiner Emotional-Taping-Methode verwende ich sie nicht; Ausnahme: die im vorliegenden Buch eingesetzten Clearingtapes).
- Gelbe Tapes dienen zum Stimulieren eines Körpersegments. Sie sollten sie normalerweise nur am Rücken anwenden. Bei Ängsten, Schlafstörungen, Schmerzen, Reizorgansymptomen und entzündlichen Prozessen sollten Sie sie nicht einsetzen.
- Gibt es über der Wirbelsäule kleine Verspannungszonen (Radius nicht mehr als 5 cm), sollten die Tapes *horizontal* über die betroffenen Zonen geklebt werden. Dann ist nur ein Tape von 10 cm Länge notwendig (zwei große Tapequadrate, die sich vorgespannt auf eine Länge von rund 15 cm ausdehnen).
- Auf Verspannungszonen mit mehr als 5 cm Durchmesser sollten zwei Tapes parallel zur Wirbelsäule geklebt werden (also *vertikal*), im Abstand von etwa 1 cm (innerer Rand der Tapes zur Mittellinie der Wirbelsäule).
- Stark behaarte Hautstellen sollten einen Tag vor dem Taped rasiert werden. Taped unmittelbar nach der Rasur würde das Risiko einer Allergie erhöhen.
- Noch einmal: Kleben Sie die Tapes immer in *gedehntem* Zustand auf die nicht vorgedehnte Haut auf! (Ausnahme: Clearingtapes immer ungedehnt aufkleben.)

Wann und wie die Wirkung eintritt

Wenn die den Beschwerden genau entsprechende Körperstelle getapet wurde, tritt eine erste Wirkung in der Regel sofort ein. An den Folgetagen kommt es zur Festigung der Wirkung und des Wohlbefindens.

Mit einer „Erstverschlechterung“ der Beschwerden, gegen die das Taping helfen soll, ist in etwa 30 Prozent der Fälle zu rechnen. Die Verschlechterung (die allerdings auch einmal zwei bis drei Wochen lang anhalten kann) steht als Zeichen dafür, dass die Therapie greift.

Die Beschwerden, gegen die Sie das Taping anwenden, bessern sich in der Regel nach drei bis vier Tagen. Falls nicht, haben Sie zwei Möglichkeiten: entweder die Beschwerden ertragen, bis Besserung eintritt, oder die Therapie mit diesem „Tapingrezept“ abbrechen und nach einem geeigneteren Tapingmuster suchen. Bei der Frage, ob Sie sich auf dem richtigen Weg sehen, ist Ihre Intuition, Ihr „Bauchgefühl“ gefragt.

Mögliche Nebenwirkungen

- Hier steht an erster Stelle die *Unverträglichkeit* des Klebstoffs. Eine leichte, nicht juckende Rötung vor allem im Randbereich der Tapes ist normal. Großflächige Rötung mit starkem Juckreiz und Blasenbildung spricht für eine Allergie. Das Pflaster sollte in diesem Fall sofort entfernt werden. Zweckmäßig ist dann der Wechsel zu Tapes eines anderen Herstellers, der eine schonendere Zusammensetzung des Klebstoffs gewährleistet.
- Zur *Prophylaxe* einer Unverträglichkeit bieten sich zwei Produkte an: Tape-Plus-Gel von Spenglersan, das vor dem Taping großflächig in die Haut eingerieben wird, oder Caviol-Spray von der SL-GmbH, das vor dem Taping auf die Haut gesprüht wird.
- Kommt es durch ein Tape zu einer *Bewegungseinschränkung*, so ist das Tape falsch angelegt und seine Lage sollte korrigiert werden.

Kontraindikationen

- Bei bekannter Pflasterallergie dürfen Tapes nicht angewendet werden. (Ausnahme: Kautschukallergie)
- Tapes dürfen nie auf entzündete, offene Hautflächen oder Wunden geklebt werden.
- Bei Psychosen oder depressiven Zuständen darf *Emotional Taping* nicht angewendet werden – vielmehr ist dann sofort ein Arzt zu konsultieren.
- Sie sollten nie einen „Rundumschlag“, einen Tapestreifen rund um Arme, Beine, Körper oder Hals kleben! Dies würde zu venösen Stauungen oder Lymphstauungen führen.
- Wie bereits erwähnt sollten Sie niemanden tapen, der das nicht möchte.

Die emotionale Grundstruktur der Verspannungen und Ängste

Vor unserer Zeugung sind wir Menschen eins mit dem Universum. Wir befinden uns in einer kosmischen Existenz, die weder Zeit noch Raum kennt und dadurch auch keine Ängste in Bezug auf Zeit und Raum entwickeln kann.

Der Eintritt in den Raum und die Zeit geschieht zum Zeitpunkt der Zeugung. Wir nehmen Gestalt an, werden zum Individuum mit eigener *Identität* und entwickeln Bedürfnisse – auch wenn wir in der Gebärmutter grundsätzlich versorgt sind. Bedürfnisse entstehen in dem Augenblick, in dem der Bedarf nicht mehr gedeckt wird.

Wie wir später sehen werden, kann ein Defizit an „Bedarfsdeckung“ in der ersten Phase der Schwangerschaft – das ist die Zeit um die Zeugung bis zum dritten Lebensmonat – allein schon dadurch auftreten, dass in unserem Umfeld der Wunsch nach Abtreibung aufkommt. Es sei betont, dass es sich hierbei nicht immer um die Mutter handeln muss, sondern dass auch die Ablehnung des Kindes durch den Vater, die Eltern oder die Schwiegereltern der Frau hier ihre Wirkung hat. Das Kind „antwortet“ auf diese gestörte Akzeptanz mit einer Störung seiner Identität und seines Egos.

In der zweiten Phase der Schwangerschaft – zwischen dem vierten und neunten Monat – entwickeln wir unsere *Persönlichkeit*. Mangelnde Zuwendung und mangelndes Beschäftigen mit dem Kind, Ignorieren des Kindes im Mut-

terleib oder Beschimpfen des Kindes können zu gestörtem Kommunikationsverhalten und später zu Einbrüchen in seiner Persönlichkeitsentwicklung führen.

Zustände der Mutter wie Ängste, Unruhe, Nervosität oder Verzweiflung werden auf das Ungeborene übertragen und lösen Verunsicherung aus. Diese Zustände führen auf Dauer zu einer Verkümmern des Mutterkuchens. Die das Kind versorgenden Gefäße verengen sich und das Kind hungert. In dieser Phase, dem Zeitraum um die Geburt, geht es um die weitere Existenz unseres *Körpers*. Es besteht die Gefahr, dass durch einen verzögerten Geburtsvorgang oder durch Sauerstoffmangel unter der Geburt eine Störung des Körperbewusstseins und des späteren Leistungsverhaltens auftritt.

Mit der Geburt verlieren wir endgültig die Geborgenheit. Wir sind nicht mehr eins mit der Mutter, die Nabelschnur ist gekappt. Wenn bis dahin das Leben in der Gebärmutter unbeschwert war, so treten jetzt schlagartig Ängste auf:

- unmittelbar nach der Geburt die Angst um unseren *Körper*, unser Fortbestehen, die Angst zu verhungern
- danach die Angst, nicht akzeptiert zu werden, Angst vor Verlust der Geborgenheit, Angst vor Verlust der Zuwendung, also die Angst um unsere *Persönlichkeit*.

Wir sind gezwungen, um unsere Versorgung zu buhlen, es treten Kommunikationsängste auf. Diese Ängste entstehen durch „Noch-nicht-Wissen“, „Noch-nicht-Können“ und „Noch-nicht-wissen-Können“. Wir sind in diesem Stadium zum Handeln gezwungen und mit diesem Handeln ohne das hierzu notwendige Grundwissen *müssen* wir negative Erfahrungen hinnehmen.

In der Trotzphase erkennen wir uns plötzlich - wie vor einem Spiegel - als Individuum mit eigener *Identität*. Inzwischen haben wir begriffen, dass wir einen eigenen Körper haben, um den wir uns kümmern müssen, und eine Persönlichkeit, die wir brauchen, damit wir uns mit dem Umfeld auseinandersetzen können; und jetzt begreifen wir unser eigenes Ego, unsere Identität, die zwingend nach außen verteidigt werden muss. In dieser Phase werden Identitätsängste geboren. Entweder gehen wir gegen diese Ängste an, stellen uns der Herausforderung und entwickeln ein autonomes, nach außen gerichtetes, starkes, mächtiges, überlegenes, vielleicht auch führendes Ich und *leben*, oder wir wenden unser Ich nach innen und unterwerfen uns, mit dem Wunsch im Hintergrund, in die Geborgenheit, in den Schoß des Universums zurückzukehren, das heißt letztlich: zu *sterben*.

Wie wir uns entscheiden, das spiegelt unser Körper in sechs (möglichen) Grundmustern (Nr. I bis VI):

- Bei der *existenziellen* Bedrohung entscheide ich mich für Verteidigung durch Rückzug. Ich treffe kaum noch

Entscheidungen. Ich lasse mich auf keine Bindungen mehr ein und pflanze mich nicht fort. (I)

- Oder ich gehe zum Angriff über, stelle meine Fähigkeit, Leistung zu erbringen, dar und zeige meine Kompetenz. Dies alles kann von meinem Umfeld infrage gestellt werden. Deshalb treten bei diesem Verhalten Verlust-, Versagens- und Kompetenzängste auf. (II)
- Werden meine *Persönlichkeit* und mein Durchsetzungsvermögen infrage gestellt, entscheide ich mich entweder für einen Waffenstillstand zu meinen Ungunsten, also zu einer Harmonie, die auf meinem Nachgeben basiert. (III)
- Oder ich setze meinen Willen rücksichtslos durch und gehe keinem Streit aus dem Weg. (IV)
- Wird meine *Identität*, mein eigenständiges Wesen bedroht, werde ich also vom Rest der Menschheit ignoriert, nehme ich das entweder einfach hin, ziehe mich aus der Gesellschaft zurück und gebe mich auf. (V)
- Oder ich gehe dagegen an, füge mich in die Gesellschaft ein und stelle mich als unverzichtbar für die Gesellschaft dar. (VI)

Das alles sieht vielleicht nach „Schwarz-Weiß-Denken“ oder nach „Schubladen-denken“ aus, aber das ist es nicht. Je nachdem, in welcher Lebenssituation wir uns befinden, und je nachdem, welche Erfahrungen wir gemacht haben, können wir in *allen* Schubladen „zu Hause“ sein, und zwar auch *gleichzeitig* in einer aktiven und in einer passiven.

Das heißt aber weiter, dass wir alle möglichen Verspannungsmuster (von denen weiter oben die Rede war) als Möglichkeiten in uns tragen und sie mal mehr, mal weniger zur Ausprägung bringen.

*

In den nachfolgenden Darstellungen (I. bis VI.) werden auf den links stehenden Fotos (Rückenansichten) die jeweilige Verspannungszone, rechts daneben die Projektionszonen und am Ende des jeweiligen Themas / Textabschnitts die entsprechenden Tapingzonen gezeigt.

Die sechs Grundmuster der Verspannungen und Ängste

Grundmuster I: Passiv ertragene existenzielle Bedrohung

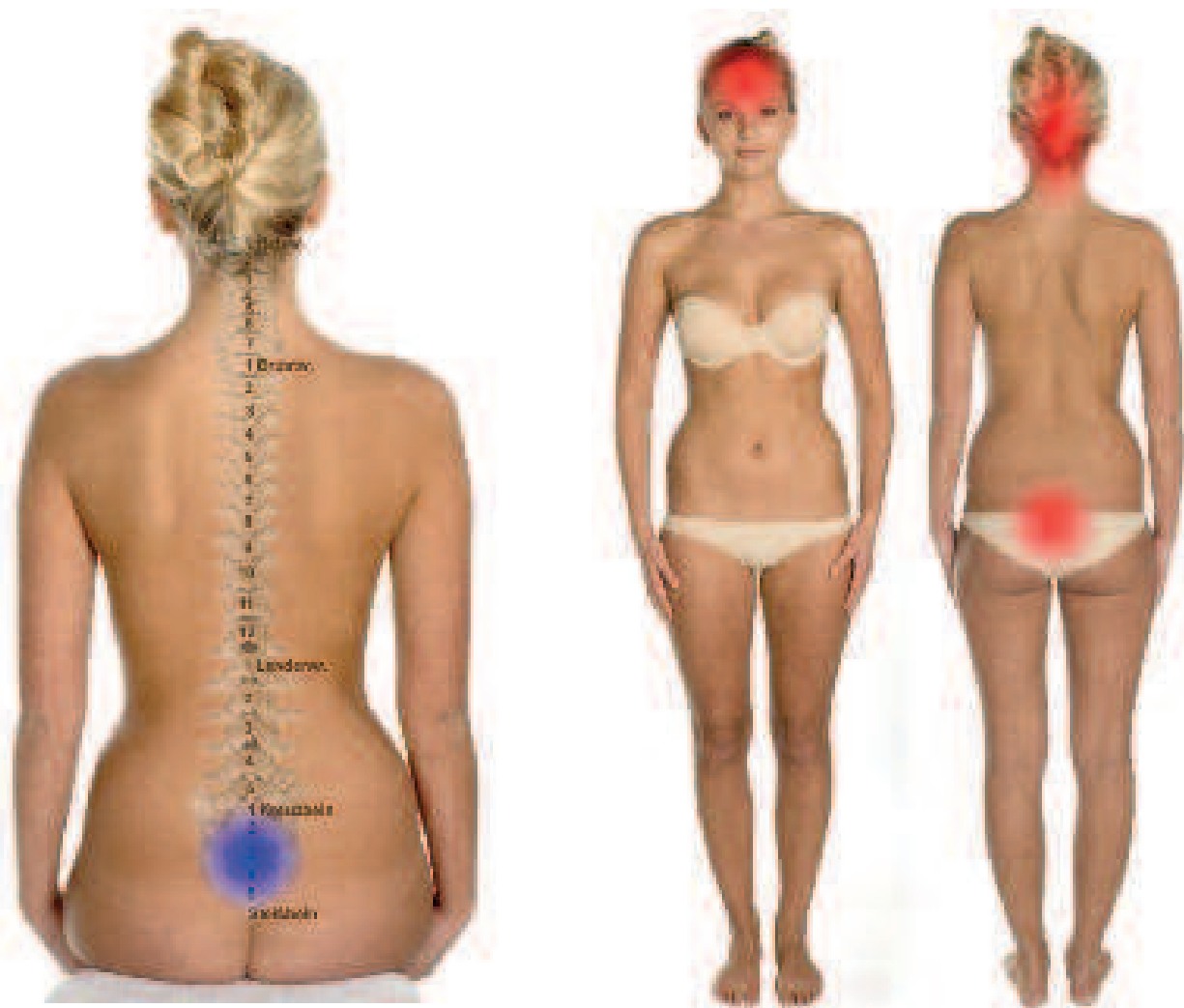
Beispiel: Kolikartige Schmerzen

Ein achtzehnjähriges Mädchen verliebt sich in einen seiner Lehrer. Beide beschließen zu heiraten. Das Mädchen ist überglücklich. Der Hochzeitstermin wird festgelegt. Doch dieser platzt, da der Verlobte vor der Trauung die junge Frau zwingen will, zu konvertieren und in seine Religionsgemeinschaft einzutreten. Die beiden trennen sich. Es vergehen vier Jahre. Die junge Frau geht während dieser Zeit keine neue Partnerschaft ein.

Nun lernt sie während eines Urlaubsaufenthalts den Mann ihrer Träume kennen. Die beiden verstehen sich auf Anhieb. Allerdings: Die junge Frau bekommt ihre Periode – und dann treten kolikartige Schmerzen auf; diese veranlassen den hinzugezogenen Arzt, seine Patientin mit Blaulicht in die nächste Klinik zu bringen. Sie verlässt die Klinik schon am nächsten Tag, da die Schmerzen nach krampflösenden Medikamenten nachließen

und eine organische Ursache der Beschwerden ausgeschlossen werden konnte.

Was war passiert? Endlich hatte sie den Partner fürs Leben gefunden. Ihr Kopf schwelgte in den Freuden des „siebten Himmels“. Wenn da nicht das Unterbewusstsein gewesen wäre: „Bist du sicher mit dem, was du da vorhast? Denk an deine letzte Partnerschaft! Das kann nur schiefgehen. Du wirst betrogen und alles ist noch schlimmer ...“ Der für die Fortführung der Existenz des Menschen zuständige Unterbauch wird blockiert. Die Muskeln werden angespannt und die Durchblutung stark gedrosselt, ein Muskelpanzer umschließt das Becken, instinktiv, zum Schutz. Niemand hat jetzt hier eine Chance. Da jeder schlecht durchblutete Muskel bei Aktivität mit Krämpfen nach Sauerstoff schreit, krampft in diesem Zustand die Gebärmutter während der Periode.



Lokalisation der Grundverspannung: kinderhandtellergröße Fläche unterhalb des 5. Lendenwirbels

Ausstrahlung: in die vordere, untere Bauchregion, teilweise auch in den Fußbereich

Ursachen: Eine existenzielle Bedrohung unter und kurz nach der Geburt zusammen mit dem Sichergeben in diese bedrohliche Situation wird zur entscheidenden Prägung für das spätere Leben. Spätere Prägungen durch Erziehung, Verlust von Bezugspersonen, Fluchtsituation, Scheidung der Eltern, Missbrauch, Partnerkonflikte, Abtreibung oder Ähnliches werden diese Kerbe im Lebenslauf nur vertiefen und stabilisieren.

Mögliche Beschwerden: Kalte Füße, kalte Hände (besonders bei Frauen), Ausfluss, Probleme beim Wasserlassen, Periodenschmerzen, Eisprungschmerzen, tiefe Kreuzschmerzen, Verspannung zwischen letztem Lendenwirbel und Kreuzbein, Völlegefühl im Unterbauch, Spannungsschmerzen im Nacken (die bis in die Stirn hin ausstrahlen), Blasendruck, Reizblase, wundes Gefühl in der Scheide mit Ausfluss, Haarausfall, Endometriose, Schmerzen beim Verkehr. Unregelmäßige oder verstärkte,

verlängerte, verkürzte, schmerzhafte Periode, Schmierblutung und Zwischenblutung, kein Eisprung, Ausfluss, Harndrang, Hitzewallungen.

Ängste (existenzbezogen): Zukunftsängste, Ängste um den Arbeitsplatz, den Partner; Ängste, die Existenzgrundlage zu verlieren; Ängste, eine feste Bindung einzugehen; Ängste, bindende Entscheidungen zu treffen; Ängste vor Krankheit, Tod und Verletzung.

*

Anmerkung: Das breite Spektrum der möglichen Beschwerden - hier und bei den übrigen Grundmustern - erklärt sich aus weitreichenden energetischen Störungen, die aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) von den jeweiligen Ursachen ausgelöst werden können.

Platzierung der Tapes bei Grundmuster I

