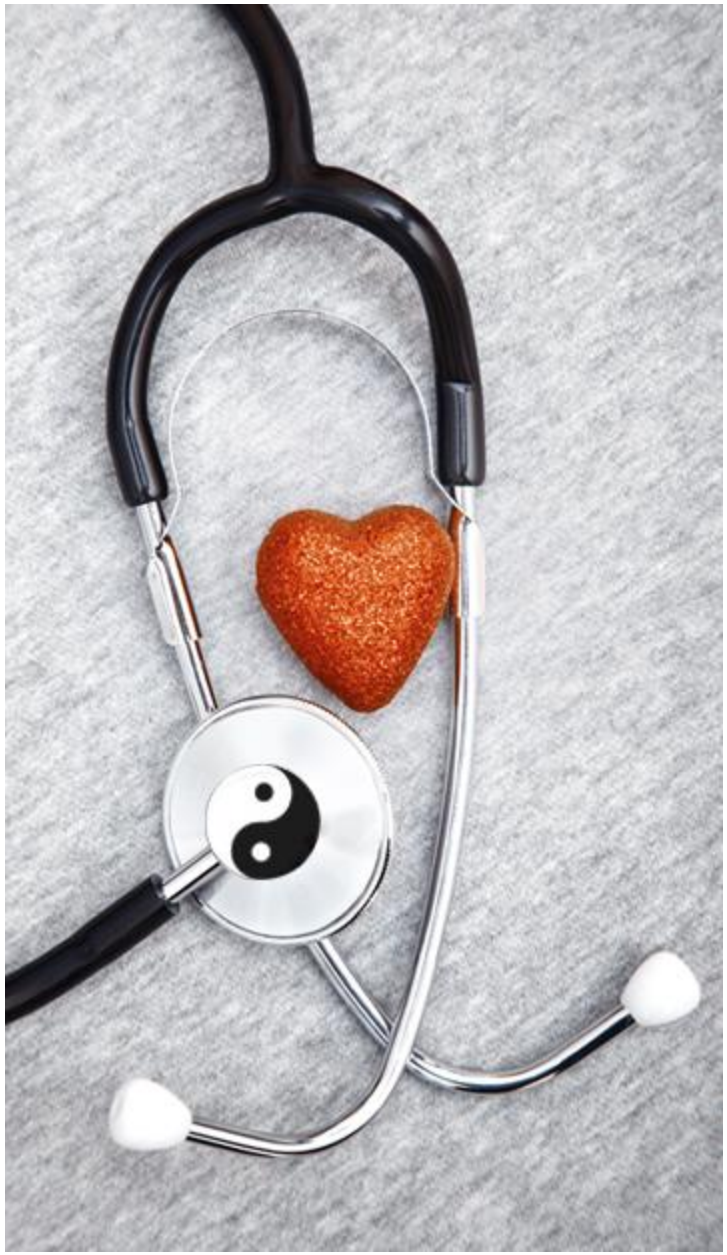

Psychosomatik

Franz Sedlak

…ist die Lehre von der körperlichen Resonanz der Balance zwischen Persönlichkeits-entwicklung und Beziehungsgestaltung. Das YinYang–Symbol ist ein sehr ergiebiges Meditationsobjekt für die Suche nach dem Ausgleich: Ein Kreis ist durch eine s-förmig geschwungene Linie in eine dunkle Hälfte und eine lichte geteilt. Wenn die dunkle Seite zunimmt, nimmt die lichte ab und wenn die lichte zunimmt, nimmt die dunkle ab. Im dunklen Feld befindet sich ein lichter Punkt und im lichten Feld ein dunkler Punkt. Dieses Symbol gibt sich keiner Illusion hin: Je mehr die Selbstbehauptung zunimmt, desto mehr nimmt die Beziehungsorientierung ab und je mehr die Beziehungsorientierung zunimmt, desto mehr nimmt die Selbstbehauptung ab. Das muss aber nicht in dieser Härte sein, denn diese Dynamik wird ausgewogen durch den beständigen Wechsel zwischen den Polen und dadurch, dass in der Selbstbehauptung immer die Beziehung präsent bleibt und in der Beziehung nie auf die Treue zu sich selbst vergessen wird, so wie es im lichten und im dunklen Feld des Yin-Yang-Symbols jeweils einen kleinen Punkt mit der lichten oder dunklen Gegen- Farbe gibt. Die s-förmige Linie, die den Kreis so schwingend teilt, zeigt an, dass der gesunde Wechsel ein sanftes Hin-und-Her ist und nicht ein jähes Umkippen vom einen Pol in den anderen, von Nähe in Distanz und umgekehrt.

Psychosomatik ist daher die Lehre von der körperlichen Resonanz auf unsere mehr oder minder ganzheitliche Lebensführung und das gegebene oder fehlende Gleichgewicht zwischen Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungs-gestaltung. Eine psychosomatisch gesunde Lebensführung erreichen wir, wenn wir integer sind (d.h. ganz, eine seelisch-körperlich-geistig sich weiterentwickelnde Person) und integriert (d.h. in die Gemeinschaft aufgenommen, aber nicht in ihr aufgelöst, zwischen Ich und Du im Gleichgewicht stehend)! Gesundheitsverhalten, das heißt unsere aktive Sorge für unser Wohlergehen, zeigt sich in Ganzheitlichkeit des Umgangs mit Seele, Körper und Geist und in der Balance der Bedeutung von Ich und Du.