

In den letzten 15 Jahren lag ein Schwerpunkt meiner beruflichen und privaten Betätigung im Erforschen des Systems der Körperreflexzonen.

Durch eine Erkrankung, die schulmedizinisch nur mit Cortison und Antibiotika behandelt werden konnte, kam ich 1992 zur Naturheilkunde und war sofort fasziniert von den Möglichkeiten der Fußreflexzonenmassage und den Möglichkeiten der traditionellen chinesischen Medizin.

Durch diese Methoden erweiterten sich mein Horizont und auch meine Einstellung gegenüber dem Leben generell. Mitte 1990er Jahre entdeckte ich für mich die Kinesiologie. Diese Methode beeinflusst und prägt auch heute noch mein berufliches und privates Leben. In mehreren kinesiologischen Ausbildungen lag ein Schwerpunkt in der Deutung von Struktur und Funktionszeichen des Gesichts. Ich erlangte umfangreiches Wissen, um damit über die Form und die Ausprägung des Gesichts und seiner Teilbereiche Rückschlüsse auf physische und psychische Organisation des Einzelnen zu ziehen. Diese Arbeiten, die im Wesentlichen auf Daniel Whiteside und seine Eltern zurückgehen, helfen mir immer wieder, die Dysbalancen einzelner Patienten zu erkennen und sie in der Behandlung mit den Gesichtsreflexzonen zu integrieren. Folgende Arbeit vermittelt Ihnen die wichtigsten Struktur- und Funktionszeichen und die therapeutischen Möglichkeiten, um diese zu beeinflussen. Gerade das Gesicht reagiert auf Stress mit Veränderungen. Wir verbieten uns oft, unsere wahren Gefühle auszudrücken, oder nutzen durch das Reduzieren realer Kontakte (Internet, allgemeine Vereinsamung) unser von der Natur geschenktes Ausdrucksvermögen immer weniger. Auch durch Unfälle oder Traumata kann es zu Dysbalancen im Energiesystem kommen. Gerade die Gesichtsmuskeln speichern Stress ab und halten ihn im System gefangen. Zu Beginn meiner Experimente mit den Gesichtsreflexzonen arbeitete ich mit Komapatienten, die schwere Schädelprellungen und Kopfverletzungen hatten. Über die sanfte Balancierung der Muskeln,

der Schädelnähte und weiterer Gesichtsreflexzonen durfte ich erleben, wie die Patienten sich stabilisierten: Das Schlucken fiel leichter, auch Berührungen im Gesicht konnten besser integriert werden. Einige begannen sogar zu sprechen.

Das Gesicht reagiert auf fast alle Missempfindungen und Beschwerden des Körpers mit Reaktionen an Mund, Auge oder Stirn. Auch sämtliche emotionale Regungen finden unmittelbar ihren Ausdruck im Gesicht.

Über das autonome Nervensystem werden nicht nur körperliche Reaktionen ausgelöst, wie z. B. das Weiten der Bronchien, um das Atmen zu erleichtern, sondern gleichzeitig

ist somit ein Hologramm des ganzen Körpers samt seiner energetischen Qualitäten.

### Der Muskelpanzer

Aus der Körperpsychotherapie kennen wir das Phänomen des Muskelpanzers, aus der Kinesiologie den Sehnenkontrollreflex. Beide Konzepte besagen, dass dauerhafter Stress, Angst und Abwehr zu dauerhaften muskulären Verspannungen führen können. Außerdem verkürzen sich auf der Körperrückseite die Sehnen und unser Fluchtinstinkt wird aktiviert. Diese Reaktion wird auf Hirnstammebene ausgelöst und ist nicht durch unseren Willen beeinflussbar. Auf körperlicher Ebene kommt es, ausgelöst durch das

autonome Nervensystem, zu vegetativen Reaktionen: beschleunigter Herzschlag, Schweißausbrüche, flache Atmung, Angst. Eine Möglichkeit, diese Angstreaktion zu ersetzen, stellt die muskuläre Starre dar: Es kommt zur Schrecklähmung, die Muskulatur verhärtet. Sowohl Muskulatur als auch die Haut verschließen sich, es bildet sich eine periphere Panzerung. Körper und Seele schützen sich so ge-

genüber einströmenden Sinnesreizen von außen. Sinn und Zweck dieser Reaktion ist, zu verhindern, dass die Angst uns überwältigt. Diese Affektsperre ist ein Bewältigungsversuch, um das psychische Erleben ins Körperliche zu verlagern.

Diese Verdrängung verursacht Kontraktionen verschiedener Muskelgruppen, wie Schließmuskel und Mund, Becken und Kiefer, Nacken und Lendenmuskeln. Dieser Prozess des Sichverschließens vor dem Erleben von Gefühlen wie Angst, Lust, Wut und anderen intensiven Gefühlen wird zur muskulären Verkrampfung. Besonders die Gesichts-, Rücken-, Bauch- und Beinmuskeln sind in diesen Prozess involviert. In unserer Arbeit sollte uns bewusst sein, dass jede Verspannung ihre individuelle Geschichte und ihr Vorhandensein für die betreffende Person einen Sinn hat.

Der Muskelpanzer konserviert Verdrängung; durch ihn wird die emotionale Verdrängung dauerhaft in unserem Energiesystem festgehalten. Merkmale sind hochgezogene Schultern, geblähter Brustkorb, zurückgezogenes



wird der Nasenflügelheber aktiviert, um die Nasenlöcher zu weiten. Interessant ist der Zusammenhang zwischen der Form der Lunge und der Nasenflügel. In meinem System der Gesichtsreflexzonen-therapie entsprechen die Nasenflügel auch den Lungen und ihre Behandlung hat sich hervorragend bei Asthmatikern bewährt.

Die Chinesen bezeichnen das Gesicht als Himmel, den Hals als Himmelsfenster und den Rumpf als Erde. Lassen Sie uns gemeinsam Körper, Geist und Seele wieder miteinander verbinden und unser Leben und unsere Erfahrungen von einer neuen Seite beobachten.

Durch unsere Arbeit ermöglichen wir es dem Geist, zur Ruhe zu kommen, neue Kräfte zu sammeln und aus der Stressspirale auszusteigen. Wir werden uns selbst und unserer Bedürfnisse bewusst und können neue Handlungsimpulse einleiten.

Die Arbeit im Gesicht und am Schädel hat noch einen anderen energetischen Effekt. Über die Sinnesorgane verlässt die Energie aller 14 Meridiane den Körper. Das Gesicht

1 Verstand

Über - ICH

2 Wille

Ich

3 Trieb

Es



Kinn, flacher Atem, nach hinten gekipptes Becken, durchgedrückte Knie, verspannte Gesäßmuskeln, verspannte Kiefermuskeln, starres, ausdrucksloses Gesicht. Die ausgeprägte Hypertonie drückt das zurückweichende, erstarrte Verhalten aus. Aktives Handeln ist in diesem Zustand unmöglich.

Patienten mit derart starker „Panzerung“ sind nicht in der Lage, diese selbstständig aufzulösen, da sie sozusagen „betriebsblind“ im Bezug auf ihren Zustand sind. Sie leiden an körperlichen Symptomen wie Nervosität, Verstopfung, Übelkeit, Rheuma, Arthrose, Angina

pectoris, Verdauungsproblemen. Ihre Beschwerden sind Teil eines massiven Verdrängungsprozesses. Durch die Abspaltung von schmerzhaften Gefühlen wird verhindert, dass Sie sich mit den ursächlichen Konflikten auseinandersetzen. Mit den Massagetechniken der Gesichtreflexzonentherapie lösen wir solche Muskelpanzer sanft auf und indem wir die Faszien und Myotonien befreien, werden alte Leiberinnerungen reaktiviert und können abgelöst werden. Im Gesicht differenzieren wir folgende Bereiche, die einen muskulären Panzer aufweisen können:

– Ringmuskeln der Augen: Durch Schreck oder Angst reißen wir die Augen auf. Der Blick wirkt maskenhaft und starr.

– Muskeln um Mund, Kinn und Nacken: Hypertonie in diesem Bereich unterdrückt die kindlichen Impulse des Saugens, Brüllens und Weinens.

– Muskulatur der Zunge und des Zungenbeins: Sie wird hyperton, wenn Tränen unterdrückt, und Wut einfach heruntergeschluckt wird.

### Struktur und Funktionszeichen des Gesichts

„Dieses Gesicht spricht Bände“ hört man manchmal, wenn über eine bestimmte Person gesprochen wird. Seit alters her fasziniert es Menschen, anhand äußerer Merkmale auf innere Verhaltensmuster zu schließen. Seinen tragischen Höhepunkt erfuhr der Missbrauch dieses Wissen im Dritten Reich, als Menschen auf Grund bestimmter Wesensmerkmale diffamiert wurden. Doch Vorsicht: Stecken Sie nie einen Menschen wegen seiner äußeren Merkmale in eine vorgefertigte Schublade, sondern betrachten Sie immer die Gesamtheit und setzen Sie die einzelnen Merkmale in Beziehung zueinander.

Die einfachste Form die energetische Befindlichkeit eines Menschen zu erfassen, erlangt man über die Dreiteilung des Gesichts. Sie stammt aus der TCM und hat sich über Jahrtausende bestens tradiert.

Der obere Anteil des Gesichts entspricht der mental-geistigen und spirituellen Ausrichtung. Der mittlere Teil des Gesichts mit seinen Anteilen Augenbrauen, Augen und Nase entspricht der realen Welt und zeigt die Alltagskompetenz eines Menschen an. Im unteren Drittel des Gesichts mit seinen Anteilen Mund, Kinn und Kiefer steht für unser triebhaftes und emotionales Erleben.

Beim Erstkontakt mit unseren Patienten achten wir ganz besonders auf diese Dreiteilung. Welcher Bereich ist am dominantesten? Dadurch erlangen wir Hinweise, welchen energetischen Qualitäten der Patient bevorzugt und wie er die Welt wahrnimmt. Die Zone, die als nächstes auffällt, kann sowohl unterstützend oder abschwächend wirken.

Ist z. B. die Zone 1 dominant vertreten, kann man davon ausgehen, dass diejenige Person das Leben eher intellektuell und vernünftig betrachtet. Man findet hier Menschen, die ihr Handeln und Tun lange überprüfen, bevor sie es praktisch umsetzen.

Finden wir die Zone 2 bestimmend, handelt es sich um Menschen, die sehr stark handlungsorientiert sind. Sie legen Wert auf schnelle Umsetzbarkeit ihrer Pläne. Bei starker Ausprägung dieser Zone kann es sein, dass impulsiv gehandelt und nicht genügend über das Tun nachgedacht wird.

Ist Zone 3 sehr ausgeprägt, handelt es sich

meist um sehr gefühlsbetonte Menschen, die sich stark von ihrem Instinkt leiten lassen. Sie geben emotionalen Impulsen einfach nach und sind bestrebt, ihren Willen so zu verwirklichen. Sie handeln oft ohne nachzudenken oder abzuwägen.

Dominante Zone	Nach Freud	Merkmal im Gesicht
<b>Zone 1:</b> mental-geistige und spirituelle Kraft	Über-Ich	Hohe, breite Stirn
<b>Zone 2:</b> Praktische Intelligenz, emotionale Energie	Ich	Lange Nase, ausgeprägte Augenbrauen, hohe Wangenknochen
<b>Zone 3:</b> Triebhaftes, aktives Tun das Unterbewusste	Es	Kinn, ausgeprägter Mund und Lippen

In der chinesischen Medizin wird das Gesicht mit einem Baum verglichen. Kinn- und Kieferbereich symbolisieren unsere Verwurzelung im Leben. An deren Ausprägung erkennen wir den Grad der Fähigkeit für angemessenes Verhalten in kritischen Situationen und sowie die Standfestigkeit und Durchsetzungskraft der Person. Hier finden wir auch Hinweise, wie stark wir über die Wurzeln mit unserem Ursprung in Verbindung stehen.

– Die Nase symbolisiert den Baumstamm. An ihrer Ausprägung erkennt man, ob wir „den Riecher“ für die konkrete Umsetzbarkeit von Ideen und Vorstellungen haben.

– Der Stirnbereich symbolisiert Ast- und Blätterwerk des Baumes. Er steht zum einen für die Flexibilität im geistigen und mentalen Bereich sowie zum anderen für die Selbsterkenntnis. Stark ausgeprägte Augenbrauen deuten darauf hin, dass die Person den Kontakt mit anderen Menschen für die Weiterentwicklung braucht.

– Im nächsten Schritt heißt es, die beiden Gesichtshälften zu vergleichen. Wir betrachten die Yin- und die Yang-Hälfte des Gesichtes. Das Yin kann ohne das Yang nicht existieren und umgekehrt. Da das eine den Samen des anderen in sich trägt, kann Yin zu Yang und Yang zu Yin werden.

– Die rechte Gesichtshälfte repräsentiert die Yin-Energie. Man sagt, es sei die Seite unserer öffentlichen Maske. Wir zeigen auf ihr nicht unsere Emotionen, sondern präsentieren der Welt unsere gefilterte Wahrnehmung. Sie wird von der linken Hirnhälfte gesteuert. Außerdem sehen wir auf dieser Seite, wie wir uns in die Welt einbringen.

– Die linke Gesichtshälfte repräsentiert die Yang-Energie. Sie wird von der rechten Hirn-

hälfte gesteuert. Hier werden vor allem Emotionen verarbeitet. Ist diese Seite sehr verspannt, kann dies ein Hinweis auf nicht ausgedrückte oder zurückgehaltene Gefühle sein.

– Das emotionale Erleben im Gesicht

– Die Persönlichkeitsanteile nach Freud geben weitere Hinweise, die wir gezielt für unsere Arbeit nutzen können.

Mit diesem Strukturmodell beschreibt Freud die menschliche Psyche, sie besteht aus drei Instanzen mit unterschiedlichen Funktionen und Aufgaben. Auch im Gesicht können wir diese 3 Phasen ablesen und diese Informationen in die Behandlung integrieren.

#### Zone 3: Das Es

Im Bereich der Kieferzone finden wir das Es. Hierbei handelt es sich um Anteile des Unterbewussten, deren psychischer Ausdruck unsere Triebe sind. Das Es ist stark lustbetont und strebt nach unmittelbarer Befriedigung seiner Bedürfnisse. Das Es beeinflusst unsere Handlungen, ohne dass uns dies bewusst ist.

#### Zone 2: Das Ich

Im Bereich von Nase und Wange finden wir die Ich-Zone. Sie entspricht unserem Selbstbewusstsein. Dieses vermittelt zwischen den Impulsen von Es und Über-Ich. Hier entwickeln wir ein Bewusstsein für die eigene Person und ihre Grenzen. Mit der Energie des Ichs vertreten wir unsere Bedürfnisse und Handlungen gegenüber der Außenwelt.

#### Zone 1: Das Über-Ich

Im Bereich der Stirn finden wir das Über-Ich. Diese Zone steht für soziale Normen, Moral und Gewissen. Hier finden wir alle Konditionierungen, die wir durch Erziehung verinnerlicht haben. Durch diese sind wir in der Lage, uns situations- und sozialgerecht zu verhalten und unsere Triebimpulse selbstständig zu kontrollieren. Ein ausgeprägtes Über-Ich kann uns aber auch hemmen und handlungsunfähig machen, da wir ständig darauf bedacht sind, niemanden zu verletzen. Kommt es zu Spannungen zwischen Über-Ich und Es, muss das Ich sich diesem Konflikt stellen und darauf reagieren.

### Im Laufe meiner jahrelangen Praxistätigkeit hat sich folgende Behandlungsreihenfolge der Meridiane im Gesicht bewährt:

Eine Möglichkeit die Gesichtsreflexzonen zu balancieren, besteht darin, die Meridiane mit speziellen Techniken zu behandeln. Jeder Meridian hat eine bestimmte emotionale Zuordnung und vom Anfangs-zum Endpunkt eine Entwicklungsreihenfolge. Durch das sanfte Massieren der Meridiane findet man mit etwas Übung auffällige Bereiche und kann daran ablesen welcher Bereich blockiert ist. Folgende Tabelle gibt Ihnen erste Hinweise am Beispiel des Magenmeridians.

#### Psychische Indikation Magenmeridian

##### Magen 1 "Tränensammler"

Für Menschen, die sich aus Angst vor Überwältigung weigern, Erlebnisse aus der Vergangenheit anzuschauen. Dieses Verhalten kann z. B. frühkindliche Neurosen und Verhaltensstörungen auslösen.

##### Magen 2 „Die vier Weißen“

Ist hilfreich, wenn das Denken sich im Kreis dreht und man nicht mehr in der Lage ist, ein angemessenes Maß an Mitgefühl für sich oder andere aufzubringen.

##### Magen 3 „Großer Knochen“

Klärt bei allen Zuständen, in denen man das Gefühl hat, nicht mehr weitergehen zu können. Er bringt Ruhe, Entspannung und Kraft, den begonnen Weg sicher zu beschreiten oder neu zu überdenken.

Bearbeiten Sie zunächst das Zentral- und Gouverneursgefäß, welches sich auf der Körpermittellinie befindet, mit den unten beschriebenen Meridianengriffen.

Das Zentralgefäß hat unter anderem die Funktion, verbrauchte Energie aus dem Körper heraus zuleiten, das Gouverneursgefäß unterstützt die Gehirnfunktionen.

Arbeiten Sie dann den Verlauf des Magenmeridians durch; dieser zentriert uns emotional und sollte als erster Hauptmeridian sanft in Bewegung gebracht werden. Im nächsten Schritt wird der Gallenblasenmeridian balanciert. Dieser Meridian schützt uns vor äußeren Einflüssen. Im Anschluss an den Gallenblasenmeridian folgt der Verlauf des Dünndarmmeridians, der uns hilft die Essenz aus der Vergangenheit herauszufinden, damit wir im nächsten Schritt den Dickdarmmeridian balancieren können.



Der Dickdarmmeridian unterstützt uns Überflüssiges loszulassen, damit neue Erfahrungen möglich werden. So gestärkt gehen wir dazu über, den Blasenmeridian zu stärken, indem wir seinen Verlauf sanft massieren. Die Energie des Blasenmeridians verleiht uns die nötige Kraft und den Mut, unser Leben eigenverantwortlich zu leben. Der letzte Schritt der Behandlung reinigt den Verlauf des Dreifacherwärmermeridians. Dieser ermöglicht die Öffnung gegenüber anderen und die Fähigkeit echte Herzwärme zu leben.

Immer wieder bewährt sich die Gesichtsreflexzonen-therapie in meiner Praxis, als äußerst effektive Körperarbeit um emotionale Blockaden zum lösen. Die Patienten erkennen Zusammenhänge und erlangen eine neue Körperlichkeit.

Weiterführende Literatur:

Demnächst erscheint bei BOD das Buch „Lehrbuch Gesichtsreflexzonen-therapie“ von Stephan Heinz



*Stephan Heinz  
Jahrgang 1972, staatl.  
exam. Ergotherapeut,  
Heilpraktiker für Psychotherapie, Fachbuch-  
autor „Lehrbuch Fußreflexzonen-therapie –  
Kommunikation mit den Füßen“, Begründer  
der sensorisch integrativen Kinesiologie.  
Hauptschwerpunkte seiner Arbeit sind die  
Förderung entwicklungsverzögerter Kinder  
und Begleitung von psychiatrischen Patien-  
ten. „Ich sehe meine Aufgabe darin, die ge-  
sunden Anteile des Patienten zu stärken und  
dadurch Entwicklung möglich zu machen.“  
Ergotherapeutische und psycho-  
therapeutische Praxis Stephan Heinz  
Marktstraße 21, 36037 Fulda  
StephanHeinz@gmx.de*