

Sinosomatics

Chinesische Medizin trifft Körperpsychotherapie

Ein Beitrag von Dr. Anne Hardy

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden Akupunkturpunkte seit jeher stimuliert, um körperliche und emotionale Selbstregulationsprozesse anzuregen. Sinosomatics ist eine Kombination von Akupunktur und Moxibustion mit Elementen aus der Hypnotherapie und der körperorientierten Psychotherapie. Entwickelt und wissenschaftlich erforscht wurde dieser Ansatz zunächst bei Endometriose-Schmerzen und unerfülltem Kinderwunsch.



Foto: Africa / Shutterstock.com

Dass Patienten auf das Setzen einer Nadel oder die Behandlung von Narben spontan in Tränen ausbrechen, ist in der TCM-Praxis nichts Ungewöhnliches. Auch die westliche körperorientierte Psychotherapie setzt auf eine Interaktion mit dem Körper, um emotionale Inhalte bis hin zu Traumata zu lösen. So definiert die 1994 gegründete Deutsche Gesellschaft für Körperpsychotherapie ihre Arbeit: „Der/die Körperpsychotherapeut/in arbeitet direkt und indirekt mit dem Organismus als einer essentiellen Verkörperung des mentalen, emotionalen, sozialen und spirituellen Lebens. Er/sie ermutigt sowohl innere selbstregulative Prozesse als auch die angemessene Wahrnehmung der äußeren Realität.“

Körper und Psyche stehen sie im Mittelpunkt der therapeutischen Interaktion. Es geht um das gespürte, leibliche Erleben, auf das der Therapeut mit einem entsprechenden Stimulus eingeht. Das kann bei Kälteempfindungen Moxibustion oder ein warmer Stein sein. Bei Enge im Brust- und Herzraum kann die Schwingung einer Stimmgabel auf den Punkt Ren Mai 17 Erleichterung bringen. Oder bei Taubheitsgefühlen kann eine Stimulation mit dem Dermaroller helfen.

Mit leiblichem Spüren in die Trance

Entwickelt wurde das Verfahren in den 1990ern von Dr. Annemarie Schweizer-Arau, einer Fachärztin für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin. Sie kombinierte zunächst Techniken aus der TCM und der japanischen palpationsbasierten Akupunktur mit Elementen aus der Hypnotherapie nach Milton Erickson. Bei Sinosomatics wird allerdings keine formale Hypnose durchgeführt, sondern über das leibliche Spüren und geeignete Stimulation ein Wohlbefinden herbeigeführt. Der

„Sinosomatics“ setzt an der Schnittstelle zwischen fernöstlichem Heilwissen und körperorientierter Psychotherapie an. „Sino“ verweist auf die Traditionelle Chinesische/Japanische Medizin, während „Soma“ sich auf die Leibesempfindungen bezieht. Als Vermittler zwischen

Für Eilige

Sinosomatics kombiniert Akupunktur und Moxibustion mit Hypno und Körperpsychotherapie. Die Forschung hat sich dabei bislang auf Endometriose-Schmerzen und unerfüllte Kinderwünsche konzentriert. Ein Fallbeispiel veranschaulicht die Behandlung und gibt einen Einblick in diese Methode.

Patient erlebt eine leichte „Trance“, gespürt als ein Hinübergleiten in einen Zustand tiefer Entspannung, in dem der logisch-reflektierende Verstand zurücktritt und sich ein intensives mentales Erleben einstellen kann.

Schweizer-Arau integrierte zusätzlich Elemente aus der Tiefenpsychologie, den achtsamkeitsbasierten Therapien, der Aromatherapie, der manuellen Therapie, des Katathymen Bilderlebens und der Körperpsychotherapie. Sie wandte die Systemische Autoregulationstherapie (SART), wie sie den Ansatz damals nannte, zunächst bei Frauen mit Endometriose-Schmerzen an. Zusammen mit dem Neurowissenschaftler Prof. Florian Beißner wurde die Methode weiter verfeinert und seit 2020 wird sie als strukturierte Ausbildung angeboten.

Der Ablauf einer Behandlung

Eine Behandlung dauert zwischen 30 und 60 Minuten. Vorab wird die Anamnese erhoben (Befragung, Puls- und Zungendiagnose) und eine TCM-Diagnose erstellt. Der Einstieg für jede Behandlung ist das „Mitte klären“. Gemäß der japanischen palpationsbasierten Akupunktur palpiert der Therapeut Punkte, während der Patient seine Aufmerksamkeit auf die entstehenden Leibesempfindungen richtet. Druckschmerzhafte Punkte werden durch die Behandlung bestimmter Körper- oder Ohrpunkte entlastet. Dies kann durch Nadeln geschehen oder durch eine Stimulation mit dem Dermaroller oder der Stimmgabel. Dabei gleitet der Patient in einen leichten bis mitteltiefen Trancezustand, erkennbar an Phänomenen wie unwillkürlichem Lidschluss oder Lidflattern, einem reduzierten Muskeltonus oder Tunnelblick. Es können auch innere Bilder, Sätze oder längst vergessene Erinnerungen auftauchen.

Im Hauptteil der Behandlung werden die Patienten immer wieder gebeten, „nach innen zu spüren“. Körperareale, in denen Druck, Enge oder Schmerz auftreten, werden durch verschiedene körperliche



Literaturtipp

Wie sich Traumata und psychische Erkrankungen im Körper manifestieren, erforschte zuerst Wilhelm Reich (1897–1957). Eine Übersicht der heute existierenden Verfahren ist 2023 von Ulfried Geuter unter dem Titel „Body Psychotherapy“ erschienen. Bekannt sind etwa EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder die von Peter Levine entwickelte Methode „Somatic Experience“.

Interventionen gelöst oder transformiert. In diesem Zusammenhang fragt der Behandelnde auch nach inneren Bildern, unangenehmen Gefühlen und mit den Empfindungen assoziierten Erinnerungen. Bedrohliche Bilder lassen sich „ausleiten“, indem man den Dermaroller über Akupunkturpunkte an Stirn und Schläfen rollt. Oft verblassen die Bilder oder wenden sich ins Positive. Aggressive oder kritische Stimmen werden „ausgeleitet“, indem man die Stimmgabel an Akupunkturpunkte am Kopf hält. Zu diesen Stimmen gehören auch Glaubenssätze oder der strenge innere Kritiker.

Umgang mit starken Emotionen

Die in der Trance aufsteigenden Erinnerungen können starke Emotionen auslösen. Durch Fragen wird der Patient ermutigt, eigene Lösungen zu finden. Etwa: „Was hätten Sie damals gebraucht?“ oder „Gibt es etwas, das Sie Person X gern gesagt hätten?“ Hierbei wird bevorzugt der nichtwertende Ansatz von Clean Language verwendet. Es geht darum, den Patienten durch neutrale Fragen, d. h. ohne Interpretation, Suggestion oder Annahmen, zu begleiten. Etwa durch Fragen wie: „Was hätten Sie gern, das jetzt geschieht?“ oder „Gibt es einen Zusammenhang zwischen X und Y?“

Bei Gefühlen von Hilflosigkeit, Ohnmacht oder unterdrückter Wut hat es sich als besonders hilfreich erwiesen, Patienten aufzufordern, zu boxen oder mit den Beinen zu strampeln. Außerdem kann der Behandelnde den Patienten an Schulter, Armen oder Beinen halten und auffordern, Gegendruck auszuüben. Durch plötzliches Loslassen kann sich die Spannung lösen. Bei Schmerzpatienten bietet es sich an, den Schmerz zu externalisieren, indem man fragt: „Wenn der Schmerz ein Tier wäre, welches wäre es?“ Anschließend wird spielerisch nach einer Möglichkeit gesucht, das Tier unschädlich zu machen.

Die Technik „in die Hände legen“ wird angewendet, wenn Patienten ambivalent sind: „Soll ich meinen Partner verlassen oder nicht?“ Oder sie wünschen sich einen anderen Zustand: „Wenn ich gesund wäre, würde ich...“ versus „In meiner jetzigen Verfassung kann ich nicht...“. Hierzu werden die unterschiedlichen Optionen/Zustände symbolisch in je eine Hand gelegt. Die Frage nach dem Empfinden in den Händen ist wiederum leitend für die therapeutische Intervention. Die Sitzung sollte in >>

Der Behandelnde fragt nach inneren Bildern und unangenehmen Gefühlen.

Clean Language ist ein sprachlicher Ansatz, der von dem Neuseeländer David Grove für die Traumatherapie entwickelt und von und vielen anderen verbreitet und weiterentwickelt wurde. Siehe z. B. Philip Harland: Trust me, I'm the Patient. Clean Language, Metaphor, and the New Psychology of Change. Wayfinder Press, London 2012.

Wenn Patienten ambivalent sind, wird die Technik „in die Hände legen“ angewendet.

einem entspannten Zustand enden, der mit positiven Bildern, ätherischen Ölen oder Musik als neue Erinnerung im Körper verankert wird.

Fallbeispiel

Carina Sauer (Name geändert) ist mit 40 Jahren endlich schwanger. Auf die Freude folgt ein Schock: Bei der zweiten großen Ultraschalluntersuchung wird beim Kind ein Herzfehler diagnostiziert. Es wird in den ersten Tagen nach der Geburt sterben. Sie entscheidet sich dafür, das Kind auszutragen. Nach der Geburt begleitet Carina ein Kinder-Palliativ-Team. Sie hofft, dass ihrem Kind Schmerzen und Angst erspart bleiben. Aber es kommt anders: Sechs Tage nach der Geburt stirbt ihr Kind in einem zweistündigen Todeskampf mit Erstickungsanfällen. Das Palliativteam ist eine halbe Stunde nach dem nächtlichen Anruf vor Ort und hat während der Fahrt Telefonkontakt gehalten. Carinas Ehemann und ihre Mutter sind bei ihr.

Die Patientin nimmt die Behandlung am Tag nach der Beerdigung auf. Sie steht unter Schock, zeigt keine Emotion und kann sich an die Ereignisse der Todesnacht nur lückenhaft erinnern. In den nächsten Sitzungen stehen ihre Schuldgefühle im Vordergrund. Sie fürchtet, dass sie nicht alles getan hat, um ihrem Kind den qualvollen Tod zu ersparen. Während ihr Mann den Kleinen in den Armen hielt, habe sie dauernd geweint und sich die meiste Zeit „wie eine Krankenschwester“ verhalten, die sicherstellt, dass der Kleine seine Medikamente pünktlich bekommt. In dieser frühen Trauerphase hat Carina Sauer das Gefühl, den Schmerz des Kindes in ihrem eigenen Körper festhalten zu müssen. Bisweilen leidet sie selbst unter Atemnot. Es ist ihre Art, bei dem Kind zu bleiben. Ihr Glaubenssatz ist: „Ich bin keine gute Mutter.“

Behandlung mit Sinosomatics

Nach dem „Mitte klären“ bitte ich sie, diesen Glaubenssatz in eine Hand zu legen. Sie wählt die linke. In die rechte Hand legt sie die Aussage: „Mein Mann ist ein guter Vater.“ Gefragt nach den Empfindungen in ihren Händen, berichtet sie, die linke Hand sei schwer. Ich: „Kennen Sie diese Schwere?“ Sie: „Ja, die Hand ist so schwer wie mein Herz in den Tagen nach der Geburt. Ich wusste, dass der Abschied bevorsteht. Ich wollte mein Kind mit meiner Traurigkeit nicht verunsichern und habe mir Vorwürfe gemacht.“ Während sie erzählt, geht ihr Atem flach.

Durch Stimulation von Perikard 8 in der linken Handfläche mit der Stimmgabel fühlt sich ihre Hand (und ihr Herz) etwas leichter an. Es kommt noch ein weiterer Glaubenssatz auf: „Mein Mann hat sich besser um das Kind gekümmert.“ Sie verspürt bei der Aussage eine Enge im Herz- und Brustraum. Ich

halte die Stimmgabel auf Ren Mai 17, dem Zustimmungspunkt des Perikards. Ihr Herz wird leichter. Nun fühlen sich beide Hände gleich an. Ich lade sie ein, sie auf dem Körper zusammenzulegen. Nun frage ich: „Was würde sie sich wünschen, wenn sie jetzt mit ihrem Kind in Kontakt treten könnte?“ Sie möchte von ihrem Kind hören: „Ihr habt Euch gut um mich gekümmert.“

Beim nächsten Termin berichtet sie, dass ihr nun wieder die schönen Momente in den fünf Tagen mit ihrem Kind einfallen. Sie hat außerdem herausgefunden, wie sie die Abwärtsspirale negativer, vorwurfsvoller Gedanken unterbrechen kann. Zwei Wochen später kann sie wieder zur Arbeit gehen. Sie kann sich außerdem eine weitere Schwangerschaft vorstellen. Dies ist die verkürzte Darstellung eines Prozesses, der sich über mehrere Behandlungen erstreckte.

So wirkt Sinosomatics

Gemeinsam mit der Forscherin Prof. Karin Meißner von der Hochschule Coburg haben Beißner und Schweizer-Arau die Auswirkungen von Sinosomatics in den letzten 15 Jahren wissenschaftlich untersucht. Sie konnten 2010 in einer retrospektiven Befragung von Patientinnen mit schwerer Endometriose zeigen, dass deren Schmerzen dauerhaft abgenommen hatten. Fünf Jahre nach Behandlungsende waren 38 % sogar schmerzfrei. Eine weitere prospektive Studie ergab, dass Patientinnen, denen konventionelle Therapien kaum geholfen hatten, gegenüber einer Wartegruppe deutliche und langfristige Verringerungen ihrer Endometriose-Schmerzen erfuhren. Sie waren weniger ängstlich und depressiv, was ihre Lebensqualität deutlich verbesserte.

Eine aktuelle retrospektive Studie zeigt, dass Sinosomatics die Schwangerschafts- und Lebendgeburtenrate steigert. Untersucht wurden 133 Patientinnen mit unerfülltem Kinderwunsch, die mindestens einen erfolglosen Versuch mit künstlicher Befruchtung (IVF) unternommen hatten. Die Patientinnen hatten aufgrund ihres hohen reproduktiven Alters, diverser Erkrankungen wie Endometriose und mehrfacher erfolgloser IVF-Versuche eine geringe Chance auf Erfolg. Dennoch wurden durch die zusätzliche Behandlung mit Sinosomatics 81,2 % schwanger. Die Lebendgeburtenrate betrug 71 %.

Eine frühe Studie mit funktioneller Bildgebung des Gehirns gibt Hinweise darauf, wie Sinosomatics wirkt. Es zeigte sich, dass die Verknüpfung (Konnektivität) zwischen Hirnregionen des emotionalen Gedächtnisses (vorderer Hippocampus) und Regionen für körperliche Empfindungen (vordere Insula, somatosensorischer Cortex) durch die Behandlung abnimmt. Das deutet darauf hin, dass Sinosomatics

Sinosomatics hat dabei geholfen, die Schmerzen von Endometriose-Patientinnen dauerhaft abzuschwächen.

Durch Sinosomatics ist auch die Schwangerschafts- und Lebendgeburtenrate angestiegen.

im Körper gespeicherte emotionale Erinnerungen von körperlichen Empfindungen wie Schmerz, Panik oder Schweißausbrüchen trennen kann. Der rechte vordere Hippocampus beeinflusst außerdem die Stress-Achse über das Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-System.

Ausblick

Vier Jahre nachdem die ersten Ärzte und TCM-Therapeuten in Sinosomatics ausgebildet wurden, traf sich im November 2024 die wachsende Community zum ersten „Sinosomatics-Summit“ in Hannover. Der Austausch zeigte, dass die Methode sich ständig durch die Erfahrungen der Praktizierenden weiterentwickelt. Dieser Prozess wird fortlaufend durch die Forschung am Insula-Institut, Hannover, begleitet. ■



Surftipp

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.sinosomatics.de



Literatur

1. Meissner K, Böhling B, Schweizer-Arau A. Long term effects of traditional Chinese medicine and hypnotherapy in patients with severe endometriosis: a retrospective evaluation. *Forsch Komplementmed.* 2010;17(6):314–320. doi:10.1159/000322890.
2. Meissner K, Schweizer-Arau A, Limmer A, Preibisch C, Popovici RM, Lange I, de Oriol B, Beissner F. Psychotherapy with somatosensory stimulation for endometriosis-associated pain: a randomized controlled trial. *Obstet Gynecol.* 2016 Nov;128(5):1134–1142. doi:10.1097/AOG.0000000000001691.
3. Pfeiffer A, et al. Nurturing hope: reproductive outcomes with Sinosomatics following unsuccessful in vitro fertilization attempts. *Complement Med Res.* 2024:1–9.
4. Beissner F, Meissner K, Schweizer-Arau A, et al. Psychotherapy with somatosensory stimulation for endometriosis-associated pain: the role of the anterior hippocampus. *Biol Psychiatry.* 2018;84(10):734–742.

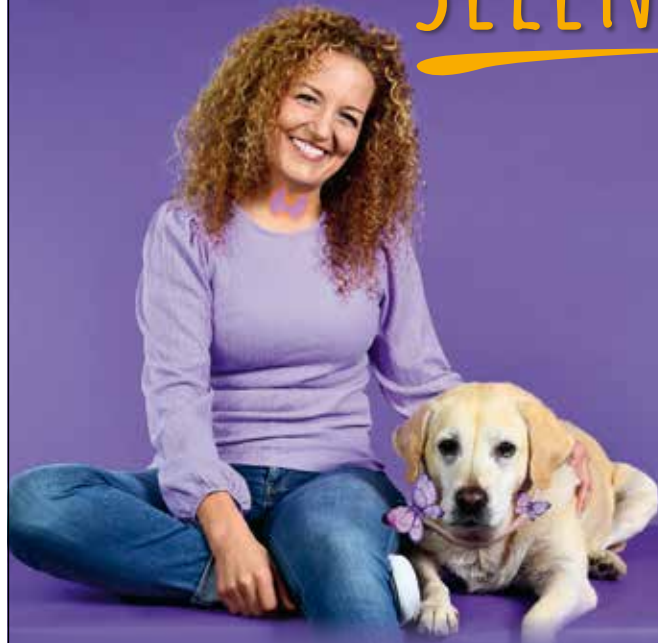


Dr. Anne Hardy

Sie studierte Physik (Diplom) und promovierte in Medizingeschichte. Sie arbeitet seit 30 Jahren als Wissenschaftsjournalistin und ist seit 2011 Heilpraktikerin. In ihrer Praxis für chinesische Medizin in Frankfurt am Main hat sie den Schwerpunkt integrative Gynäkologie und Kinderwunsch-Behandlung.
hardy@agtcm.de

LEBEN BRAUCHT

SELEN!*



Schilddrüse*
Immunsystem*
Zellschutz*



Nr.1
Apotheken**

- ✓ nur 1x täglich
- ✓ auch als Spray
- ✓ vegan

Entwickelt und hergestellt in

Deutschland

cefak.com

*Selen unterstützt eine normale Immunsystem- und Schilddrüsenfunktion, trägt zum Zellschutz vor oxidativem Stress und Erhalt normaler Haare, Nägel und Spermabildung bei. **Insight Health GmbH DE Panel OTC MAT 3/2025, Selenprodukte.
Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com



Selenpionier
seit 1984