

# Lilian Bridges Gesichtsdiagnose

Leseprobe

[Gesichtsdiagnose](#)

von [Lilian Bridges](#)

Herausgeber: Elsevier Urban&Fischer Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b16684>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## KAPITEL

# 3

## Gesichtskarten

*„A man finds room in the few square inches of his face for the traits of all his ancestors; for the expression of all his history and his wants.“*

Ralph Waldo Emerson, Behavior („The Conduct of Life“)

### 3.1 Die topografische Karte

Die alten Chinesen betrachteten das Gesicht als eine topografische Karte der Persönlichkeit, vergangener Erlebnisse und zukünftiger Potenziale. Am wichtigsten ist, dass sich im Gesicht alles zeigt, was sich im Körper und Geist abspielt - und die Form der Oberfläche verändert. Als Erstes lernte ich von meiner Großmutter, beim Lesen von Gesichtern auf „Berge“ und „Flüsse“ zu achten, in denen sich das fundamentale, auf dem kosmischen *Qi* beruhende *Yin*- und *Yang*-Gleichgewicht des Gesichts widerspiegelt. „Berge“ sind die harten, knöchernen Strukturen wie Stirn, Jochbogen, Nase, Kinn und Kiefer. Sie bilden das Grundgerüst des Gesichts und werden mit Wesenszügen wie Sturheit, Willenskraft, Herrschsucht und Ehrgeiz in Verbindung gebracht. In der intrauterinen Entwicklung sind „Berge“ mit dem Ursprungs- *Yang-Qi* (Anteil des kosmischen Vaters) und „Flüsse“ mit dem Ursprungs- *Yin-Qi* (Anteil der kosmischen Mutter) verbunden. In starken *Yang*-Zügen kommen Charakterstärke und Härte zum Ausdruck. Deshalb erscheinen Menschen mit ausgeprägten „Bergen“ im Gesicht körperlich robuster, sie treten sehr bestimmt auf und leben der Welt zugewandt. „Flüsse“ entsprechen den Weichteilen, die Flüssigkeit oder Sekrete absondern, wie die Ohren - Ohrenwachs, Augen - Tränen, Nasenlöcher - Schleim (Mucus) und Mund - Speichel. In diesen weichen Gesichtsmarkmalen äußern sich Gefühle. Ausgeprägte *Yin*-Züge deuten auf eine starke Emotionalität und Gefühlstiefe in Verbindung mit Großzügigkeit und Sinnlichkeit hin. Menschen mit großen „Flüssen“ im Gesicht sind sehr gefühlbetont, ausdrucksvoll und kreativ. Sie leben mehr nach innen gekehrt und wirken durch ihre Stimmungsschwankungen formbarer und wechselhaft.

Im Gesicht finden sich auch Ebenen und Täler. Ein breites, flächiges, gut gepolstertes Gesicht lässt auf ein starkes Erd-Element oder eine stärkere *Yin*-Betonung schließen. Füllige Bereiche gelten als fruchtbare Ebenen und Täler. Wer genau an diesen Stellen ausreichend „Fleisch“ hat, kann sich glücklich schätzen, weil es ein angenehmes Leben verspricht. Diese Menschen können es zu Überfluss und Wohlstand bringen, indem sie materielle Dinge und/oder Geld anhäufen, zumal wenn sie „Hamsterbacken“ (rundliche untere Wangenpartie) haben. Bei scharf gezeichneten Gesichtszügen und schmaleren Gesichtern überwiegt das *Yang*- oder Feuer-Element. Diese Menschen greifen die Herausforderungen und Abenteuer des Lebens gern auf. Wenn ein Gesicht hohlwangig oder eingesunken aussieht, ist wie in einer Wüste zwar noch Leben vorhanden, aber kein Überfluss mehr da.

Die topografische Gesichtskarte ist eine der Hauptmöglichkeiten, eine Gesichtslandschaft zu beurteilen. Doch durch individuelle Lebenserfahrungen und persönliche Reaktionen darauf kann sich die Gesichtslandschaft verändern. Wer ein hartes Leben führt, bekommt mehr „Berge“ im Gesicht, während ein leichteres Leben mehr „Ebenen“ entstehen lässt. Wenn sich die Lebensumstände ändern, zeigt es sich auch im Gesicht.

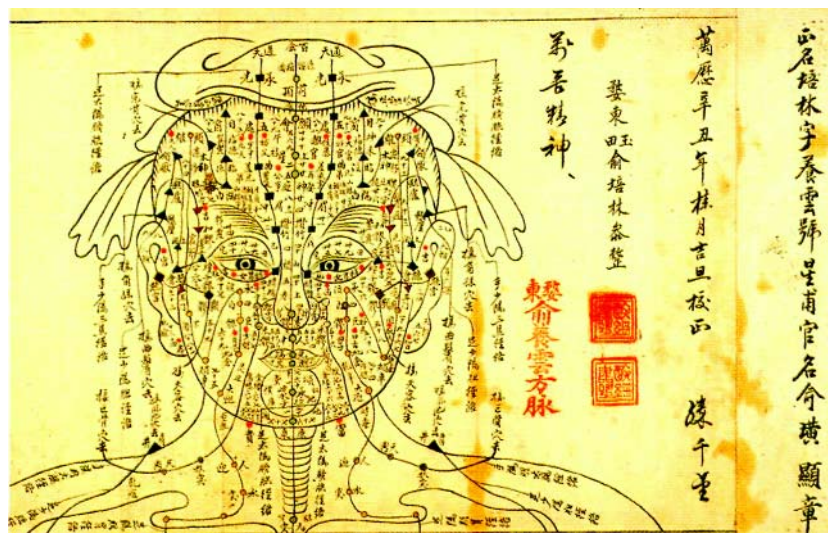
Noch spezifischer kann ein Gesicht anhand von „Alterspositionen“ entziffert werden. Wie die Städte entlang einer Autobahn, die auf einer Landkarte verzeichnet sind, erleichtern sie die Orientierung. An bestimmten Stellen hinterlassen besondere Vorkommnisse ihre Spuren, sodass sich wichtige Ereignisse im Leben eines Menschen an diesen Markierungen ablesen lassen.

## 3.2 Alterspositionen und kritische Übergangsphasen

3

Nach alter chinesischer Auffassung sind alle Lebensereignisse und ihre Auswirkungen auf die Psyche und den Körper im Gesicht eines Menschen aufgezeichnet, sodass man sie wie früher befahrene Strecken auf einer Straßenkarte zurückverfolgen kann. Eine Gesichtskarte diente zur Diagnostik und Prognose. Die hier abgebildete Karte mit Gesichtsmeridianen ( - Abb. 3.1) aus dem Jahr 1601 war das Deckblatt eines unbetitelteten Manuskripts über chinesische Medizin. Noch ältere Gesichtskarten wiesen ursprünglich 150 Alterspositionen auf, d. h. spezifische Stellen im Gesicht, die Altersstufen von der Empfängnis bis zum Lebensende entsprachen; denn damals glaubte man, dass Menschen 150 Jahren alt würden. Als (bislang) ältester Mensch der Welt starb die Französin Jeanne Calment im Alter von 122 Jahren und 164 Tagen. Eine längere Lebensdauer halten Wissenschaftler für theoretisch denkbar, aber schwer zu erreichen. In den USA beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung nach Angaben des Center for Disease Control and Prevention z. B. nur 77,9 Jahre. Doch der Altersforscher Dr. Steven Austin von der University of Idaho schätzt, dass die mittlere Lebenserwartung bis Ende dieses Jahrhunderts auf 150 Jahre ansteigt. Weil die Aussicht, den hundertsten Geburtstag zu feiern, sehr viel realistischer ist, verwende ich eine Karte mit 100 Alterspositionen für Frauen (» Abb. 3.2) und Männer ( Abb. 3.3).

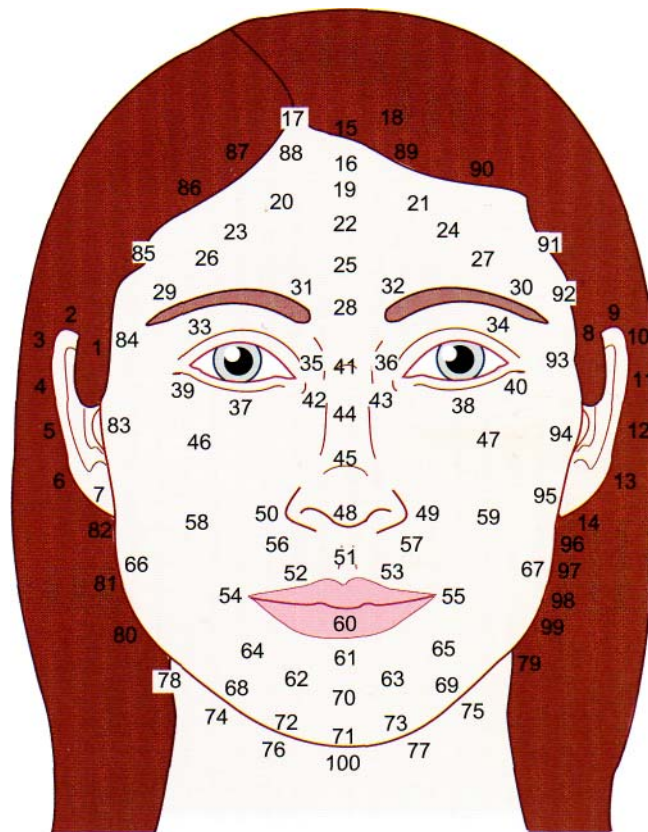
Jedes Kind wird mit ausreichend Energie für seine genetisch zu erwartende Lebensspanne geboren und startet sozusagen mit einer voll geladenen „Batterie“ (*Jing*) ins Leben ( Kap. 2). Dass sich diese angeborene Lebensenergie bzw. das Ursprungs-Qi im Laufe der Zeit durch übermäßigen Gebrauch und Raubbau erschöpft, sieht die TCM als ursächlich für Alter und Krankheiten an. Sein *Jing* zu bewahren, um lange zu leben,



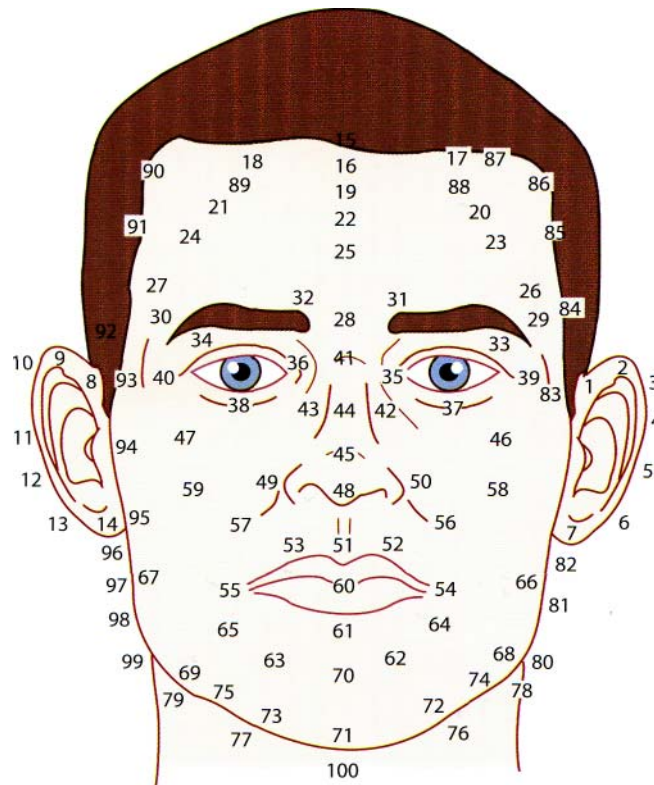
**Abb. 3.1** Eine der ältesten Gesichtskarten bildete das Deckblatt eines kompletten Manuskripts über chinesische Medizin und befindet sich derzeit in Privatbesitz.

zählt daher zu den wichtigsten Leitgedanken der TCM. Doch jedes traumatische oder belastende Ereignis wirkt sich auf das *Jing* aus und zeichnet das Gesicht an bestimmten Stellen - als ob durch die Angstreaktion auf das Erlebnis etwas *ding dort* „eingefroren“ (erstarrt) wäre. Die Chinesen folgerten daraus, dass sich emotionale „Nebenwirkungen“ körperlich niederschlagen und Erkrankungen auslösen können. Lebenserfahrungen hinterlassen überwiegend horizontale Markierungen, deren Position auch den Einfluss auf bestimmte Organe anzeigt. Mit der Zeit lassen sich alle größeren Traumen und das Alter, in dem sie sich ereignet haben, vom Gesicht ablesen. Wer Gesichtslinien richtig zu deuten weiß, kann leichter die Muster im Leben eines Menschen erkennen. Während die westliche Wissenschaft erklären kann, warum wir uns an Traumen erinnern, lehrt die TCM, wie sie vom Gesicht abzulesen sind.

Im Mandelkern (Amygdala), der zu den instinktiven, animalischen Teilen des Gehirns gehört, können emotional gefärbte Erinnerungen gespeichert werden. Diese „Lernfähigkeit“ dient als Abwehrmechanismus, um uns zu warnen, wenn uns ein ähnliches Trauma widerfährt. Viele Menschen wollen aber vermeiden, dass ihre Vergangenheit sie einholt, und verschließen sich daher vor der Möglichkeit, aus Erfahrungen zu lernen; letztlich reagieren sie nur noch darauf, statt etwas bewusst zu erleben. Dass sie durch ihr Vermeidungsverhalten ähnliche Erlebnisse geradezu anziehen bzw. neu heraufbeschwören, ist eine Ironie des Schicksals. So können sich ihre alten Muster ständig wiederholen, sie quälen und verfolgen. Es braucht oft viele Wiederholungen, bevor man die Muster im eigenen Leben überhaupt erkennt, und noch mehr Willenskraft, um nicht immer wieder in dieselbe Falle zu tappen. Dr. Daniel J. Siegel erklärt es folgendermaßen: „*In einem kompli-*



**Abb. 3.2** Karte für das weibliche Gesicht. Die Zahlen entsprechen chinesischen Lebensjahren, deshalb ist für westliche Altersangaben ein Jahr abzuziehen.



**Abb. 3.3** Karte für das männliche Gesicht. Für westliche Altersangaben ist ein Jahr abzuziehen.

zierten Netzwerk ist die neuronale Verbindung die Hirnstruktur, die Lernprozesse erlaubt. Durch die Entladung einzelner Netzwerkkomponenten, der neuronalen Schaltkreise, ändert sich die Wahrscheinlichkeit, mit der Entladungsmuster auftreten. Wenn ein bestimmtes Muster bereits stimuliert wurde, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit zukünftig wieder ein ähnliches Entladungsmuster aktiviert. Noch wahrscheinlicher wird dasselbe Muster nach wiederholten Entladungen aktiviert" [1]. Auf diese Weise lernt das Gehirn aus frühkindlichen Erfahrungen.

In mehreren Studien wurde die Rolle der Amygdala als „Frühwarnsystem“ vor schmerzhaften oder traumatischen Erlebnissen untersucht. Die Amygdala ist eine mandelförmige Struktur, die sich über dem Hirnstamm am Boden des limbischen Systems befindet. Durch den Thalamus steht dieser Hirnbereich, der für Affekte (wie Angst, Wut, Weinen) und für Konkurrenz- oder kooperatives Verhalten zuständig ist, direkt mit Nase und Augen in Verbindung. Ein Pionier auf diesem Forschungsgebiet ist Joseph LeDoux vom Neurowissenschaftlichen Zentrum der New Yorker Universität. Er fand heraus, dass der Mandelkern körperliche Reaktionen, schon längst bevor der Neokortex die Chance zum Eingreifen hat, kontrollieren kann [2]. In kritischen Situationen schaltet sich der Mandelkern ein und steuert emotionale Reaktionen, ohne bewusste oder kognitive Signale abzuwarten. Das zeigt, dass Gefühle von selbst wieder aufleben können und dass im Mandelkern lebhaft emotionale Erinnerungen gespeichert sind. Die Amygdala „erinnert“ sich an sämtliche Begleiterscheinungen von traumatischen oder belastenden Ereignissen. Deshalb können wir den Rasierwasserduft eines Liebhabers, den wir immer toll fanden, nicht mehr „riechen“, wenn er uns verlässt, denn der Duft ist von da an mit dem Trennungsschmerz verbunden. Ähnliche Erfahrungen hat wohl jeder schon gemacht.

Bestimmte Lebensmuster wiederholen sich erst recht, wenn man sie vermeiden will. So haben sich z. B. viele meiner Patientinnen geschworen, nie wieder einen dominanten und kontrollierenden Mann zu heiraten.

Doch was machen sie? Sie heiraten einen Mann, der genauso dominant und kontrollierend ist wie ihr Vater; oder einen Mann, der scheinbar das genaue Gegenteil ist, sie aber auch dominiert, da er sie durch seine Passivität zwingt, selbst die dominante Rolle zu übernehmen; oder sie heiraten einen Mann, der krank wird, sodass die Krankheitsumstände ihr Leben dominieren. Auf die eine oder andere Weise wiederholt sich immer das gleiche Muster, bis ihnen klar wird, woher es kommt. Erst wenn sie imstande sind, ihr wiederkehrendes Problem zu erkennen, können sie sich entscheiden, das Muster aus freien Stücken aufzugeben und eine andere Wahl zu treffen. Doch man wird ständig wieder neu auf die Probe gestellt, denn solche Muster lassen sich nur mit viel Arbeit überwinden. Die gute Nachricht ist, dass die Prüfungen selten und immer leichter werden. Was üblicherweise mit einem Elternteil begann, hat sich auf die Beziehung zu einer wichtigen Bezugsperson, einem „signifikanten Anderen“, dann auf Freunde, später vielleicht auf enge Mitarbeiter und schließlich auf Bekannte, um die man sich nicht zu sehr kümmert, übertragen. Je weiter entfernt die Person ist, von der man die Lektion lernt, desto besser. Wo die Probleme begonnen haben und wann sie sich wiederholt haben, hilft die Gesichtskarte herauszufinden.

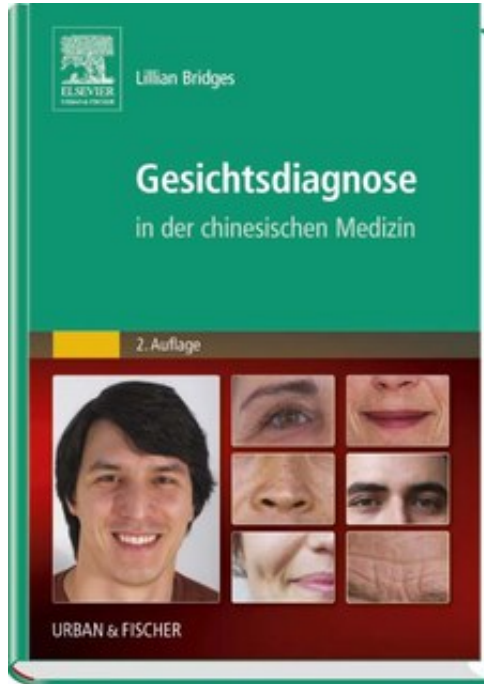
Jedes traumatische oder belastende Ereignis bleibt im Gedächtnis, ob als körperlicher oder seelischer Schmerz scheint für den Mandelkern keinen Unterschied zu machen. Da sich die vorsprachlichen (präverbale) Erinnerungen aus der Zeit vor dem 3. Lebensjahr besonders fest in diesem Hirnbereich einprägen, lassen sich Urängste oder Kernprobleme wie z. B. Phobien (inzwischen als „Angststörungen“ bezeichnet) oder ein gestörtes Verhältnis zum Essen oder zu Liebesbeziehungen nur schwer bearbeiten. *„Erlebnisse von geringer Gefühlsintensität scheinen kaum gezielte Aufmerksamkeit zu erregen; sie werden mit höherer Wahrscheinlichkeit als ‚unwichtig‘ eingestuft und sind deshalb später nicht leicht erinnerbar. Ereignisse von mittlerer bis hoher Gefühlsintensität scheinen als ‚wichtig registriert ... und zukünftig leichter erinnert zu werden“*, erklärt es Dr. Siegel [3]. Emotionen sind es daher, die Ereignissen Bedeutung verleihen und darüber entscheiden, was im Gedächtnis bleibt und was vergessen wird.

Das Problem mit dem Mandelkern liegt darin, dass er wichtige emotionale Erinnerungen speichert und dadurch ein inneres Überzeugungssystem zu errichten hilft, das uns eher reagieren als bewusst leben lässt. Weil wir eine Wiederholung früherer Verletzungen unbedingt vermeiden wollen, zieht unsere Angst sie geradezu magnetisch an. So schafft unser Vermeidungsverhalten genau die Vorbedingungen für ähnliche Erlebnisse. Letztlich können solche Muster zu einer *Jing-* und *Q-*Blockade und zu spezifischen Krankheiten führen. Ab einem bestimmten Punkt müssen wir alle lernen, unsere größten Probleme zu bewältigen, um selbstbestimmt zu leben, statt aufständig wiederkehrende Umstände zu reagieren.

Anhand der Gesichtskarte lässt sich verblüffend einfach feststellen, wann (d. h. in welchem Alter) traumatische oder belastende Lebensereignisse eintraten, wie schlimm sie waren und wann sich das Muster wiederholt hat. Positiver und negativer Stress kann interessanterweise dieselben Markierungen ins Gesicht einzeichnen. Deshalb warnten die alten Chinesen vor gesundheitsschädlichen starken Aufregungen. Der wichtigste Aspekt im Hinblick auf Probleme und Verhaltensmuster ist: Nicht was passiert, sondern wie es sich anfühlt, ist entscheidend; das eigene Empfinden hinterlässt Spuren im Gesicht. Man sollte es nicht werten oder Vergleiche anstellen. Denn jeder hat unterschiedlich tiefe Empfindungen und Bewältigungs-(Coping-) Fähigkeiten. Manchmal kann sich die Trauer über den Wegzug des besten Freundes an derselben Altersposition und genauso tief ins Gesicht einschreiben wie ein schlimmer Unfall bei einem anderen.

Die alten Chinesen begannen die Untersuchung am Ohr (Zeitpunkt der Empfängnis), weil sie die intrauterine Phase als wichtigsten Lebensabschnitt des Menschen mit dem 1. Lebensjahr gleichsetzten. Sämtliche vorgeburtlichen Ereignisse, Umstände und Traumen sowie das Geburtserlebnis selbst bildeten für sie die Grundlage, auf der sich die genetische Struktur und die Konstitution eines Menschen manifestieren. Am Ohr lässt sich auch die seelische Verfassung der Mutter während der Schwangerschaft ablesen.

Die kindliche Persönlichkeit werde bereits in der Schwangerschaft von der Persönlichkeit der Mutter geprägt, pflegte meine Großmutter zu sagen. Wie viele andere „Ammenmärchen“ hat die moderne Wissenschaft dies inzwischen bestätigt. Als „emotionale“ Botenstoffe des Gehirns können Neuropeptide die Plazentaschranke überwinden, um aus dem mütterlichen Blut in den kindlichen Kreislauf überzugehen und somit



Lilian Bridges

## [Gesichtsdiagnose](#)

in der chinesischen Medizin - mit Zugang  
zum Elsevier-Portal

304 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)