

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Seite 1 von 12

Die chinesische Medizin erklärt seelische Erkrankungen mit Modellen, die in den westlichen Wissenschaften so nicht vorkommen. Die Wurzeln der Traditionellen Chinesischen Medizin liegen in der chinesischen Kosmologie und Naturphilosophie. Eine bekannte Schrift ist z.B. das Yi Jing. Emotionen, körperliche, seelische und geistige Vorgänge und deren Störungen, sind in dieser Philosophie nicht voneinander getrennt zu verstehen. Die Chinesische Medizin ist eine Erfahrungsmedizin, das heißt, dass die Zusammenhänge sehr genau beobachtet werden und neue Beobachtungen den alten hinzugefügt werden, ohne sie zu verdrängen. Dabei wird auch der „kosmische“ Zusammenhang betrachtet, was bedeutet, dass außer den inneren Ursachen einer Krankheit möglichst alle äußeren Einflüsse beachtet werden. Das sind z. B. klimatische Bedingungen oder körperliche und emotionale Belastungen. Da sich diese Einflüsse permanent verändern, arbeitet die Chinesische Medizin mit Modellen, die von ständiger Bewegung ausgehen. Das Ziel der Behandlung ist meist, zu einer „harmonischen“ inneren Bewegung zurückzufinden.

Qi

Qi ist ein zentraler Begriff in der Chinesischen Medizin, der schwer zu übersetzen ist, weil es eine vergleichbare Vorstellung im westlichen Denken nicht gibt. Es die Kraft dar, die uns bewegt. Das Schriftzeichen Qi ist zusammengesetzt aus dem Zeichen für ungekochten Reis und dem für „Dunst“, „Dampf“ oder „Gas“. Qi kann also „einerseits so dünn und immateriell wie Dunst, andererseits so dicht und materiell wie Reis sein“. Es kann auch alle möglichen Zwischenformen annehmen. Deshalb wird der Begriff sehr unterschiedlich übersetzt, z. B. als „Energie“, „Materie“ oder „Bewegkraft“. In der Chinesischen Medizin wird aber weniger versucht zu erklären, was Qi ist, sondern eher, wie es wirkt. Qi ist die Quelle aller Bewegungen und Entwicklungen, ob geistig-seelischer oder körperlicher Art. Störungen in der Funktion des Qi erzeugen Disharmonien, die, wenn sie stark sind oder über einen längeren Zeitraum bestehen, zu Krankheiten führen können.

Zu den verschiedenen Formen, die das Qi annehmen kann, zählen

- (1) das „Organ-Qi“, das jedes Organ oder jeder Funktionskreis hat (zum Begriff „Funktionskreis“ siehe unten),
- (2) das Leitbahnen-Qi, also Qi, das auf bestimmten „Wegen“ (den sog. Leitbahnen oder Meridianen) zwischen Organen und im Körper zirkuliert,
- (3) Nahrungs- Qi, das Qi in der Form, die es nach der ersten Transformation von Nahrung hat, sowie
- (4) Abwehr- und Atmungs- oder Ahnen-Qi, das sich im Brustkorb sammelt und die rhythmische Bewegung von Atmung und Herzschlag steuert.



Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Blut ist eine dichte Form von Qi, die die nährenden Wirkung des Qi ergänzt und mit diesem durch den ganzen Körper fließt. Blut befeuchtet den Körper und beherbergt Shen, den Geist. Es bildet daher eine wichtige Grundlage für die emotionalen Funktionen.

Yin Yang

Die Schriftzeichen von Yin und Yang bezeichnen ursprünglich die Schatten- bzw. Sonnenseite eines Berges. Auf der Sonnenseite ist im Allgemeinen mehr Licht, Wärme, Öffnung und Bewegung zu finden als auf der Schattenseite. Auf der Schattenseite findet sich mehr Kondensation und Feuchtigkeit, Ruhe und Kühle als auf der Sonnenseite. Diese Vorgänge werden in der Chinesischen Medizin zum Modell genommen und als grundlegende Prinzipien des Lebens auf alle Vorgänge im Kosmos übertragen. So wird Helleres wie der Tag als Yang, Dunkleres wie die Nacht als Yin bezeichnet. Nach oben und außen gerichtete oder schnellere Bewegungen, Trockenheit und Hitze werden als Yang, nach innen und unten gerichtete oder langsamere Bewegungen, Dichteres und Prozesse der Verdichtung, Feuchtigkeit und Kälte als Yin bezeichnet. Auch beim Menschen lassen sich solche Gegensätze beobachten und werden diesen Prinzipien entsprechend analysiert. Bewahrende Organe wie Leber und Niere („Speicherorgane“) sind Yin im Vergleich zu den „Hohlorganen“, die z. B. Nahrung verarbeiten wie Magen und Darm (Yang-Organ). Bei Krankheiten werden Yin-Yang-Aspekte nach Kriterien wie Temperatur, Aktivität, Kraft usw. unterschieden. Ein nach außen gewandtes, kraftvolles Auftreten ist Yang im Vergleich zu leisem, langsamem Verhalten (Yin). Im emotionalen Bereich sind die Fähigkeiten zu Sammlung, Stille und Reflexion eher Yin-, die Fähigkeiten, in Kontakt zu gehen, sich auszudrücken und Vorhaben in die Tat umzusetzen eher Yang-Qualitäten. Erhält eine dieser Qualitäten ein starkes Übergewicht, können Symptome entstehen. Ein Beispiel ist extremer Rückzug in die Welt der eigenen Phantasie oder unkontrollierte Gewalttätigkeit nach außen.

Dass es sich hier nicht um feststehende „Dinge“ handelt, wird in dem Moment offensichtlich, in dem man sich klar macht, dass – um zum Bild des Berges zurückzukehren – der Schatten auf der einen Seite des Berges entsteht dadurch, dass auf der anderen Seite die Sonne scheint. Wenn die Sonne im Laufe des Tages vom Osten in den Westen wandert sind Orte, die zuvor im Schatten (also Yin) waren, nun im Licht (also Yang) sind und umgekehrt. Kein Ding an sich ist also Yin oder Yang, sondern immer nur in Bezug auf etwas Anderes. Um es noch komplizierter zu machen ist jede Erscheinung, ob nun Yin oder Yang, selbst wieder in einen Yin- und einen Yang-Aspekt unterteilbar. Denn auf jeder der beiden Seiten eines Berges gibt es hellere und dunklere Bereiche, aktivere und weniger aktive Lebewesen und so weiter.



Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Yin und Yang gehen also ineinander über, und es gibt das eine nicht ohne das andere. Wenn im Körper einer der beiden Aspekte zu stark ist, spricht man von einer Yin- bzw. Yang-Fülle, wenn einer zu schwach ist, von dem entsprechenden Leerezustand. Auch in den einzelnen inneren Organen kann es eine Fülle oder Leere geben. Das bedeutet nicht, dass ein Organ ganz leer ist, sondern, dass dort weniger Yin oder Yang vorhanden ist.

Die inneren Organe/ Funktionskreise

Auch die inneren Organe werden in Yin- und Yang- Organe eingeteilt. Blase, Gallenblase, Dünndarm, Magen und Dickdarm werden als Yang- Organe gesehen. Sie werden auch als „Hohlorgane“ (Fu) bezeichnet, denn sie „transformieren, verdauen und extrahieren unreine Produkte aus der Nahrung“. Die Yin- Organe Niere, Leber, Herz, Milz und Lunge werden als „Speicherorgane“ (Zang) bezeichnet. Sie sind für die Speicherung der „reinen Essenzen, die aus der Nahrung durch die Yang- Organe extrahiert wurden, zuständig“. Mit dem „Organ“ meint man in der Chinesischen Medizin nicht nur das „Ding“ im Körper, sondern seine Funktion. Diese können die unterschiedlichsten Ebenen betreffen, aber den Beobachtungen der Chinesischen Medizin zufolge miteinander zusammenhängen. So ist die Leber aus dieser Sicht für die Sehnen, die Speicherung und den freien Fluss von Blut zuständig, aber ebenso für den freien Fluss von Qi und Emotionen. Da kein Organ seine Funktion ohne die anderen erfüllen kann ergibt sich eine ständige Bewegung aus dem Zusammenspiel aller Elemente des Organismus.

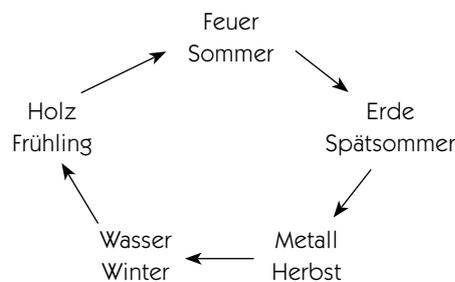
Die fünf Wandlungsphasen

Auch das andere zentrale Konzept der Chinesischen Medizin, das Konzept der fünf Wandlungsphasen (teilweise auch als „fünf Elemente“ bezeichnet) ist ein Modell, das Prinzipien dieses Zusammenspiels beschreibt. Es basiert auf der daoistischen Vorstellung, dass die kosmischen Abläufe des Makrokosmos denen im Mikrokosmos des menschlichen Körpers entsprechen. Zum „großen Dao“, dem Makrokosmos, zählen als Teil der Natur und der Welt um uns herum die Jahreszeiten. Sie werden einer sogenannten Wandlungsphase zugeordnet, ebenso wie die menschlichen Organe, Farben, Geschmacksrichtungen, Emotionen usw.

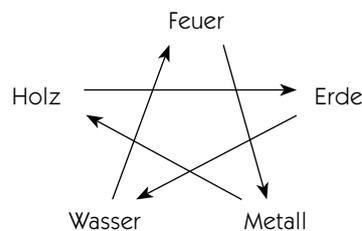
Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Wandlungsphase Holz entspricht dem Frühling, der Sommer gehört zur Wandlungsphase Feuer, der Spätsommer ist der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Zur Wandlungsphase Metall zählt der Herbst und der Winter zur Wandlungsphase Wasser. Die Beziehungen der Wandlungsphasen werden z. B. im „Kreislauf der gegenseitigen Erzeugung“ oder dem Kontrollzyklus beschrieben.

Der Kreislauf der gegenseitigen Erzeugung (Abb. 1)



Der Kontrollzyklus (Abb. 2)



Auch die Emotionen lassen sich hier einordnen, und der Vergleich mit den Jahreszeiten kann oft helfen, den Sinn eines Gefühls zu verstehen. In der Chinesischen Medizin sind die Emotionen im Kern sinnvoll. Sie sind dann im Ungleichgewicht, wenn sie nicht mehr dabei helfen, angemessen auf eine Situation zu reagieren, sondern übermäßig stark oder schwach sind.

Die Diagnose

Das Modell der Wandlungsphasen und das Yin-Yang-Modell existierten in der chinesischen Medizin zunächst unabhängig voneinander. In einigen klassischen Texten wird nur das eine, in anderen nur das andere erwähnt. Während der Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 220 n. Chr.) begannen sich die Modelle zu vereinen, kommen aber teilweise zu unterschiedlichen Interpretationen von Krankheiten, so dass sie weiterhin meist nebeneinander bestehen.



Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

In beiden Modellen werden körperliche und geistig-seelische Anteile in ihrer Einwirkung aufeinander beobachtet. Diese Zusammenhänge lassen sich in der Behandlung nutzen. Bei der Diagnose gilt es ein Muster zu erkennen, das das jeweilige Ungleichgewicht erfasst, durch das die Beschwerde entstanden ist. Manchmal steht dabei ein Ungleichgewicht von Yin und Yang im Vordergrund, manchmal eines in den Wandlungsphasen. Die Benennung des Musters weist schon auf die mögliche Behandlung hin. Emotionale Prozesse lassen sich meist leichter über das Modell der Wandlungsphasen erfassen.

Die Emotionen in den Wandlungsphasen

Der Zorn und der Frühling gehören zum Beispiel zur Wandlungsphase Holz. Der dazugehörige „Funktionskreis“ ist die Leber. Zorn ist ein Impuls, der notwendig ist, um Hindernisse zu überwinden, sich durchzusetzen und Konflikten nicht auszuweichen. Am Bild des Frühlings lässt sich die lebensbejahende Kraft des Zorns gut erkennen. Es geht um die Plötzlichkeit, mit der sich im Frühling Blätter der Pflanzen zeigen, Blüten aufplatzen oder in den Bergen durch die Schneeschmelze Sturzbäche entstehen. Diese Kraft, die sich auch gegen Widerstände durchsetzen kann, kann auch überschießend sein - wie bei einem Keimling, der sich im Zweifelsfall auch durch Beton durcharbeiten kann. Beim Menschen ist mit dieser Art der Bewegung auch die Fähigkeit assoziiert, sich nach außen zu zeigen, sich selber ins Leben zu bringen. Auch die Kraft, die benötigt wird, um etwas zu beginnen, wie sie z. B. bei den oft überschießenden Impulsen in der Pubertät oder dem gewaltsamen Aspekt der Geburt deutlich wird, gehört dazu. Zorn ist die „natürliche Bewegung der Leber“, die für die gleichmäßige Bewegung von Qi, Blut und Emotionen zuständig ist, er sorgt für lebensnotwendige Spannung und Impulsivität. Gleichzeitig ist er auch Schwachpunkt der Leber. Denn wenn die überschießenden Kräfte zu stark werden kann es dazu kommen, dass sie „den Weg zurück nicht mehr finden“, so dass durch die starke aufsteigende Bewegung zum Kopf hin Symptome entstehen wie Reizbarkeit, Neigung zu Zornesausbrüchen, rotes Gesicht und rote Augen, Tinnitus, seitliche Kopfschmerzen und Schwindelgefühl.

Wird Zorn über einen langen Zeitraum unterdrückt, kann das Qi in der Leber-Leitbahn blockiert werden, was z. B. Störungen der Zirkulation, Spannung oder Schmerzen im unteren Rippenbogen, Reizbarkeit, rasche Stimmungswechsel und Depression verursachen kann. Ein bekanntes Bild für diesen Zustand ist das eines Dampfdrucktopfs, da Zorn sich für eine gewisse Zeit unterdrücken lässt, dies aber soviel inneren Druck erzeugt, dass er sich irgendwann „Luft verschafft“, was dann in Form einer unangemessen heftigen Reaktion auf kleinere Anlässe oder anhaltender Reizbarkeit geschehen kann. Dies sind einige Beispiele für Ungleichgewichte in der Wandlungsphase Holz. Meist sind mehrere Wandlungsphasen an einem Ungleichgewicht beteiligt. Aber um die Qualität der einzelnen Wandlungsphasen zu verstehen, macht es Sinn, sie erst einmal getrennt voneinander zu beschreiben. Weiter unten folgen typische Beispiele für gemischte „Muster“.

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Freude

Das Feuer ist die Wandlungsphase, der die Freude, das Herz und der Sommer zugeordnet sind. Der Sommer wird als die Zeit der größten Expansion angesehen, die nach außen gehende Energie des Frühlings erreicht im Sommer ihren Höhepunkt.

Freude ist das Gefühl, das sich einstellt, wenn Qi und Blut im Fluss sind, ein auch körperlich tief empfundenenes Gefühl des Lebendigseins und der Einheit. Es gibt zwei Begriffe, die im Chinesischen für Freude verwendet werden, Xi und Le. Beide sind mit Musik und Festlichkeit assoziiert, Le eher mit rituellen Anlässen und Zeremonien und einem Gefühl der Einheit, Xi eher mit der alltäglicheren Volksmusik und Tanz. Xi und Le gelten als natürliche vitale Spannung der Herzens und des Feuers.

Bei Le wird der Mangel als pathologisch betrachtet. Mangel an Freude ist nach dem Su Wen (das ca. 100 v. Chr. entstand!) ein Kennzeichen des „modernen“ Lebens, das im Gegensatz zum „Altertum“ vom Begehren unnützer, da unerfüllbarer Dinge gekennzeichnet ist. Da die „modernen Menschen“ nicht im Einklang mit den natürlichen Rhythmen lebten, also sich mit ihrem individuellen Rhythmus von Ruhe und Aktivität nicht wie am kosmischen orientierten, könnten sie ihre Fülle nicht bewahren und lebten entgegen dem natürlichen Gefühl des Lebens, der Freude.

Xi, die Freude am Lebendigsein, kann auch im Übermaß vorkommen und Krankheiten verursachen. Dies ist der Fall, wenn die expandierende Bewegung der Freude keine Begrenzung findet, weil sie z. B. durch zu intensive Reize oder mit Hilfe von Suchtstoffen zu lange aufrechterhalten wird oder weil der Lebensrhythmus an sich von ständiger (Über-) Erregung geprägt ist, die nicht aufgegeben werden kann. Eine zu starke Erregung durch Freude schädigt daher das Herz, das als Sitz des Geistes, Shen, die Funktion hat, Wahrnehmungen angemessen zu interpretieren, was Voraussetzung für klares Denken und Vernunft ist. Müdigkeit und Über-Emotionalität sind die Folge, aber auch ein Verlust der Vernunft und der guten Beziehung zu sich selbst.

Im Einklang mit den natürlichen Rhythmen kann der nach außen gehende Impuls der Wandlungsphase Feuer natürlich auch positiv Aktivitäten genutzt werden. Der Sommer ist eine gute Zeit für hohe Aktivität, während der Winter mit seinem Impuls zu Rückzug und Innehalten eine ruhigere Qualität anbietet, die Sammlung, Reflexion und Regeneration unterstützen kann.

Psychische Symptome bei Ungleichgewicht in dieser Wandlungsphase sind auch: Schlafstörungen mit motorischer Unruhe und plötzlichem Aufschrecken, Gefühle nicht in Worte fassen können, Schwierigkeiten, Gefühle voneinander zu unterscheiden, unbegründete Angst (ohne Bezug zur Realität), „flirrender“ Geist.

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Nachdenken, Sorge und Kummer

Das Nachdenken ist zwar kein Gefühl, aber in der Chinesischen Medizin wird es als eine der fünf „Willenskräfte“ zu den seelischen Bewegkräften gezählt, die eine angemessene Verarbeitung unserer Erfahrungen ermöglichen. Es wird mit der Milz und dem Spätsommer der Wandlungsphase Erde zugeordnet. Damit ist der. Die Milz ist auf körperlicher Ebene für die Umwandlung und Weiterleitung von Nahrung zuständig, mit dem Denken erfüllt sie eine analoge Funktion in Bezug auf „geistige Nahrung“. Sie leistet sozusagen die Vorarbeit, und verarbeitet die äußeren Eindrücke, damit wir uns in einer Situation angemessenes und koordiniert verhalten können. Auch für klares, folgerichtiges Denken und Selbsterkenntnis (alles Aufgaben des Geistes, Shen) benötigt eine gute Wahrnehmung und Zuordnung dessen, was tatsächlich vor sich geht. Wird diese Vorarbeit der Milz durch sehr starke Sorgen gestört, wird das Denken auf der Ebene des Herzens nicht mehr ausreichend genährt. Man ist z. B. unfähig zu entscheiden, wie man handeln möchte, oder klare Gedanken zu fassen. Auf der körperlichen Seite ist man evtl. nicht in der Lage, die Gliedmaßen zu bewegen, (die Muskelkraft ist ebenfalls eine der Milz zugeordnete Funktion). Diese Zusammenhänge können bei Depressionen eine Rolle spielen (es gibt aber noch andere Einflüsse, s.u.)

Geistige Arbeit oder Nachdenklichkeit im Übermaß können ebenfalls die Milz schädigen. Typisch ist dabei die Unfähigkeit, aufzuhören oder zu einer Entscheidung zu kommen.

Psychische Symptome bei Ungleichgewicht in dieser Wandlungsphase sind auch: kein Gefühl von Zufriedenheit finden, Grübeln (im Kreis denken).

Trauer, Traurigkeit

Trauer verbinden wir häufig mit der Jahreszeit des Herbstes, als Abschiednehmen vom Sommer, in dem das Leben und das, was unser Herz erwärmte, präsent und spürbar war. Dies ist auch in der Chinesischen Medizin so. Herbst, Trauer, die Lunge (und das Schluchzen) sind der Wandlungsphase Metall zugeordnet. Trauer im engeren Sinne wird als innere Weigerung, das Leben mit allem, was in und um einen herum ist und geschieht, zu akzeptieren. Ein typischer Fall dafür wäre die Weigerung, den Tod eines geliebten Menschen zu akzeptieren, wie es in einer Trauerreaktion oft natürlicherweise vorkommt. In den traditionellen Riten des alten China wurde erwartet, dass der Sohn sich beim Tod des Vaters drei Tage lang weigert, zu glauben, dass der Vater gestorben ist, und diesen in dieser Zeit bei sich hat. Wenn der Leichnam des Vaters aber abgeholt wird, wird erwartet, dass er klagt und weint und körperlich Schmerz ausdrückt. Am nächsten Tag soll er sich jedoch nicht mehr so verhalten, allerdings drei Jahre lang trauern und dies auch durch entsprechende Kleidung ausdrücken. Die Riten gaben also eine Art Anleitung für die emotionale Verarbeitung des Verlustes, indem sie natürliche Reaktionen darauf aufnehmen und ihnen einen Rahmen geben (mehr zum Prozess des Trauerns s. u.).



Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Als pathologisch galt Trauer und Traurigkeit dann, wenn sie übermäßig lange andauert. Trauer als Weigerung, Ereignisse als real anzunehmen, wird häufig als Gegenpol zur Freude genannt, der offenen Präsenz und Fähigkeit, alles was ist zu akzeptieren.

Psychische Symptome bei Ungleichgewicht in dieser Wandlungsphase sind auch: „Seismographische“ Feinfühligkeit, nicht zwischen eigenen und fremden Gefühlen unterscheiden können (Gefühle anderer übernehmen), Geiz gegenüber anderen, in Beziehungen keine Pulsation von Nähe und Distanz finden.

Furcht

Die zugehörige Wandlungsphase zur Furcht ist Wasser, der auch der Winter entspricht. Sie ist gekennzeichnet durch den Rückzug ins Innere, in die Tiefe, um zu speichern und zu bewahren. Es geht um eine Verdichtung, die Schutz bietet und Regeneration ermöglicht. In der Natur ist dies gut zu beobachten. Pflanzen haben ihre Blätter verloren, sind an der Erdoberfläche gar nicht mehr oder nur in ihren dichtesten Bestandteilen, dem Holz, zu sehen. Tiere haben sich in ihre Winterquartiere zurückgezogen. Auf der psychischen Ebene findet sich diese Bewegung des Rückzugs ins Innere im Gefühl der Furcht wieder. Dies ist eine Funktion der Niere. Furcht, kann in Auseinandersetzung mit der Realität eine sinnvolle und lebensrettende Funktion haben. Sie bewirkt, dass wir uns in gefährlichen Situationen zurückziehen und Risiken einschätzen können. Sie kann aber auch übermäßig werden. Als Symptome bei Furcht werden Herzklopfen, trockener Mund und „ein Verlust der Essenzen durch die unteren Körperöffnungen“ sowie Wangenrötung, geistige Unruhe und Schlafstörungen genannt, was durch die Konsequenzen der beschriebenen Vorgänge erklärt.

Wie im Schaubild oben illustriert, kann reflektierendes Denken (Wandlungsphase Erde) die Furcht überwinden. Hier geht es darum, den Grund für das Gefühl zu reflektieren und gegebenenfalls über die Erkenntnis, dass es keinen realen Grund gibt sich zu fürchten, die Furcht beenden zu können. Wenn dies nicht möglich ist, ist meist auch das Herz beteiligt. Die Verbindung zwischen Herz und Niere ist dann nicht stark genug, so dass die „vernünftige“ Information, dass es keinen äußeren Grund gibt sich zu fürchten, nicht bei den Nieren ankommt.

Psychische Symptome bei Ungleichgewicht in dieser Wandlungsphase sind auch: Schlaf ist nicht erholsam, Rückzug aus Angst, sich nicht „geerdet“ fühlen, Übermäßige Angst/Todesangst nach traumatischen Erfahrungen, tiefe Erschöpfung, „Ausgezehrt“ nach langer Erkrankung oder Belastung, vorzeitige Alterungsprozesse

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Trauer als Prozess

Dass bei allen grundsätzlichen menschlichen Prozessen alle Wandlungsphasen beteiligt sind, lässt sich besonders am Beispiel der Trauer erkennen. Das Gefühl der Traurigkeit gehört zur Wandlungsphase Metall (Jahreszeit Herbst). Oft ist es aber zu Beginn eines Trauerprozesses so, dass wir - z. B. nach dem Tod eines geliebten Menschen - erstarrt sind, den Verlust nicht realisieren können. Diese Reaktion gehört zur Wandlungsphase Wasser (mit dem Winter, den Nieren etc.). Dann kann das nicht wahrhaben-können zu einem nicht wahrhaben-wollen werden, wir hadern, sind vielleicht zornig, können uns nicht damit abfinden. Diese Qualität gehört zur Wandlungsphase Holz (mit dem Frühling, dem Zorn und der Leber). Die Klarheit, den Verlust zu begreifen, finden wir in der Wandlungsphase des Feuers - zu der auch das Herz gehört, das „Shen“, den Geist, beherbergt. Zu sortieren, was von dem Erlebten hat mir gut getan, was an Gemeinsamem möchte ich in meinem Leben weiterführen, gehört zur Wandlungsphase Erde.

Hier geht es ums Verarbeiten, sich etwas „zu Eigen machen“. Auch die Unterscheidung zwischen „Nährendem“ und weniger „Nährhaftem“ auf geistiger Ebene gehört in diese Phase. Schließlich findet die Trauer im engeren Sinne in der Wandlungsphase Metall (wozu auch der Herbst und die Lunge zählen) statt. Hier geht es darum, die Trennung zu vollziehen, mich von dem aktiv zu trennen, was es loszulassen gilt.

Trauma

Als Trauma wird ein Erlebnis von außergewöhnlich starker Bedrohung oder katastrophalem Ausmaß bezeichnet, das „nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde“ (ICD-10). Es ist von tiefer Erschütterung und Ohnmacht gekennzeichnet, weil es unsere Möglichkeiten, Belastungen (sprich Stress) zu verarbeiten, übersteigt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es das westliche Modell des Traumas nicht; dennoch kann das Modell der Wandlungsphasen beim Verständnis von Reaktionen auf ein Trauma helfen. In der Situation, in der das Trauma stattfindet, empfindet man außergewöhnlich starke Angst, ist möglicherweise „wie gelähmt“. Das Gefühl und die Reaktion gehören zur Wandlungsphase Wasser (zugehöriges Gefühl ist Angst, Jahreszeit Winter). Da jeder Mensch unterschiedlich ist, gibt es auch in der Bewältigung solcher traumatischer Erfahrungen unterschiedliche Reaktionen. Es könnte z. B. auch sein, dass man sich wehrt, vielleicht schreit, auch wenn man Angst hat und die Situation aussichtslos erscheint. Dann ist ein Aspekt der Wandlungsphase Holz enthalten (Zorn, Frühling). Die Unterschiede gibt es nicht nur im Verhalten in der Situation, sondern auch in der späteren Bewältigung, die manchmal viel Zeit braucht.

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Besonders bei traumatischen Erlebnissen in der frühen Kindheit geschieht es häufig, dass man die Erinnerung daran nicht verarbeitet (was zur Wandlungsphase Erde gehören würde) sondern von anderen Erinnerungen getrennt speichert, quasi durch Rückzug „in Sicherheit bringt“ (Wandlungsphase Wasser bzw. Metall, beim Gefühl, das Erlebnis „gehört nicht zu mir“). Manchmal tauchen diese Erinnerungen Jahre oder Jahrzehnte später wieder auf, wenn sie durch etwas angestoßen werden oder weil es einen guten Rahmen gibt, um die Erinnerung zu „bergen“.

Viele Menschen, die Traumata erlebt haben, ziehen sich damit erst einmal ins Innere zurück (Wasser, Winter) um sich zu schützen oder aus Angst, so etwas noch einmal erleben zu müssen. Im Extrem kann das dazu führen, dass sie alles vermeiden, was irgendwie an die traumatische Situation erinnert. Ein einfaches Beispiel sind Kinder, die von einem Hund gebissen wurden und um Hunde danach einen weiten Bogen machen. Oft ist hier auch ein Aspekt der Wandlungsphase Metall (Herbst, Trauer) enthalten, besonders, wenn die traumatische Erfahrung in nahen Beziehungen stattgefunden hat: übermäßige Feinfühligkeit für die Gefühle und Motive anderer, manchmal auch Empfindsamkeit, „Dünnhäutigkeit“.

Bei anderen kann ein Trauma zum unbewussten Wunsch führen, die Situation des Ausgeliefertseins und der Ohnmacht aktiv zu überwinden. Sie entwickeln als Reaktion besondere Kreativität, haben „immer ein Projekt“, bringen viel ins Leben. Diese Bewältigung entspricht der Wandlungsphase Holz (Frühling, Zorn). Diese Aktivität kann, wenn sie übermäßig ist, das Nieren-Qi (Wandlungsphase Wasser) angreifen. Umgekehrt kann die Bewältigung des Rückzugs auch in Wut umschlagen, bis hin zum Wunsch nach Rache oder Vergeltung. Oder sie führt zu Depressionen, wenn die Wut unbewusst unterdrückt wird. Dies sind nur einige typische Beispiele dafür, wie ein Trauma die Wandlungsphasen beanspruchen kann. Jeder Prozess ist individuell und kann zu verschiedenen Zeiten ganz verschiedene Formen annehmen.

Die oben beschriebenen Phasen des Trauerprozesses können in der Verarbeitung oder Therapie eines Traumas wichtig werden: begreifen und verstehen (Feuer, Sommer), verarbeiten (Erde, Spätsommer), akzeptieren, was war und loslassen, was man nicht ändern konnte (Metall, Herbst).

Psychische Erkrankungen in der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die folgenden **Akupressurpunkte** sprechen das Qi der Funktionskreise an und können bei akuten psychischen Symptomen Entlastung bringen. Sie finden die Punkte, indem Sie genau der Beschreibung folgen und dann leichten oder kräftigen Druck auf den entsprechenden Punkt ausüben. Schauen Sie, ob Sie einen kleinen Schmerz oder ein Pulsieren fühlen können oder auch einfach das Gefühl hier an der „richtigen Stelle“ zu sein. Experimentieren Sie mit der Stärke des Drucks. Manchmal, besonders bei starken, akuten Symptomen kann kräftiges Massieren gut sein, ein anderes Mal ein ganz leichter Druck oder sogar nur das Auflegen der Handfläche auf den Punkt. In der Regel ist es sinnvoll, die Punkte auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Minuten zu halten. Sie können auch mehrere Punkte nacheinander halten.

Bei **Schlafstörungen** haben sich folgende Punkte bewährt:

Perikard 6 und Du 20:

Lagern Sie ihren Arm so, dass sie eine Hand auf den höchsten Punkt des Kopfes legen können. Mit der anderen greifen sie das Handgelenk des Armes und halten den Punkt **Pe6**. Dieser findet sich auf der Innenseite des Armes, 3 Fingerbreit vom Handgelenk entfernt. Wenn Sie sich beim Einschlafen entspannen, sinken die Arme automatisch wieder nach unten.

Falls dies nicht ausreicht, versuchen Sie, den Punkt **He7, Di4** (nicht bei Durchfall) oder bei Grübelschleifen **Mi 5** hinzuzunehmen.

Sonstige **Akupressurpunkte:**

Wandlungsphase Metall:

Lu7: bei Trauer, erleichtert allgemein den Ausdruck von unterdrückten Emotionen.

Wandlungsphase Feuer:

He7: unruhiger Geist, beruhigt und stärkt den Geist allgemein. Bei Angst.

Pe6: Bei Schwindel, Übelkeit, Nervosität

Pe8: Bei „Lampenfieber“, beim Gefühl, „außer sich“ zu sein (z. B. vor Angst oder Wut)

Wandlungsphase Holz:

Gb40: stärkt die Entscheidungskraft, bei Depressionen.

Le 3: bei Depressionen aufgrund unterdrückter Wut

Wandlungsphase Erde:

Ma 36: stärkend, zentrierend, bei Depressionen, bei Übelkeit.

Mi 3: stärkt den Intellekt



Behandlungsbeispiele

**Psychische Erkrankungen
in der Traditionellen Chinesischen Medizin**

Zu guter Letzt:

bei Liebeskummer und zur **Stärkung des Herzens:**

anderthalb Liter Wasser mit
9 roten chinesischen Datteln
30g Weizenkörnern und
1EL Süßholz (geraspelt)

ca. eine halbe Stunde lang auf ca. 1l runterköcheln. Tee in der Thermoskanne warmhalten und über den Tag verteilt trinken.