

Chinesische Medizin als Ergänzung zur Bioenergetischen Psychotherapie

© Jürgen Mücher 2014

Vortragsinhalte

1. Grundkonzepte der chinesischen Medizin
(Dao, YinYang, Geist, Essenz, Qi, Leitbahnen, Organsysteme)
2. Die Emotionen als Lebensäußerungen des Organismus und als mögliche Krankheitsursachen
3. Die Therapiemethoden der chinesischen Medizin
4. Einsatz der chinesischen Medizin zur Unterstützung einer Psychotherapie: Vier mögliche Szenarien
5. Eine Fallgeschichte

Der Weg der Natur (*dào* - 道)

- Etymologie: der Kopf einer Führerpersönlichkeit 首, die drei Schritte tut 亠
- Das Dao ist die unergründliche, letztlich nicht beschreibbare Quelle aller Wirkungszusammenhänge, der ruhende Pol, um den herum sich die Welt von selbst entfaltet und gleichzeitig der Lauf aller Dinge, der wie von selbst von dort seinen Ausgang nimmt.
- Ein weiser Mensch ist dann derjenige, der die eigenen Schritte (seine eigenes Dao) mit dem ewigen Dao in Einklang bringt und anstrengungslos dessen Lauf folgt.

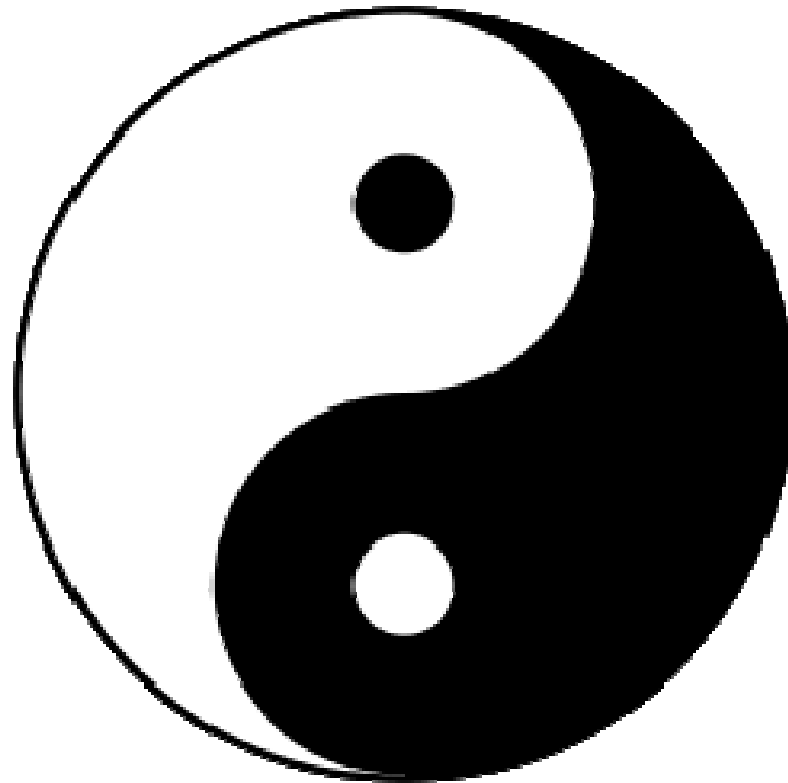
Das Dao in der chinesischen Medizin

- entspricht dem natürlichen Verlauf der Lebensprozesse, der durch Praktiken und Übungen der Gesundheitspflege (*yǎng shēng* – "Nähren des Lebens") gefördert wird
- verlangt die Anerkennung der Tatsache, dass der Urgrund, aus dem die Prozesse des Lebendigen entstehen, grundsätzlich unerforschlich ist
- führt die Heilkundigen zu einer Medizin des "Nicht-Tuns" (*wú wéi*), die Krankheitsprozesse beeinflusst, ohne unnötig einzugreifen und deshalb mit minimalen Interventionen arbeitet, durch die sich das salutogenetische Potential eines Menschen in einer aktuellen Krankheits-situation aus sich selbst heraus (*zì rán*) entfalten kann

Die Polarität in der Natur (*yīnyáng* 陰陽)

- Etymologie: die von Wolken beschattete 陰 und die von Sonnenstrahlen beschienene 陽 Seite eines Berges 山
- Das Zusammenspiel der polaren Kräfte Yin und Yang repräsentiert die harmonische Ordnung aller Dinge und Prozesse in der Natur.
- Dabei entspricht dem Yin das Kühle, Dunkle, Ruhige und Substantielle, dem Yang hingegen das Warme, Helle, Aktive und Feinstofflich-"Geistige".
- Yin und Yang sind untrennbar miteinander verbunden, sie wandeln sich ineinander um und halten einander ("homöostatisch") im Gleichgewicht.

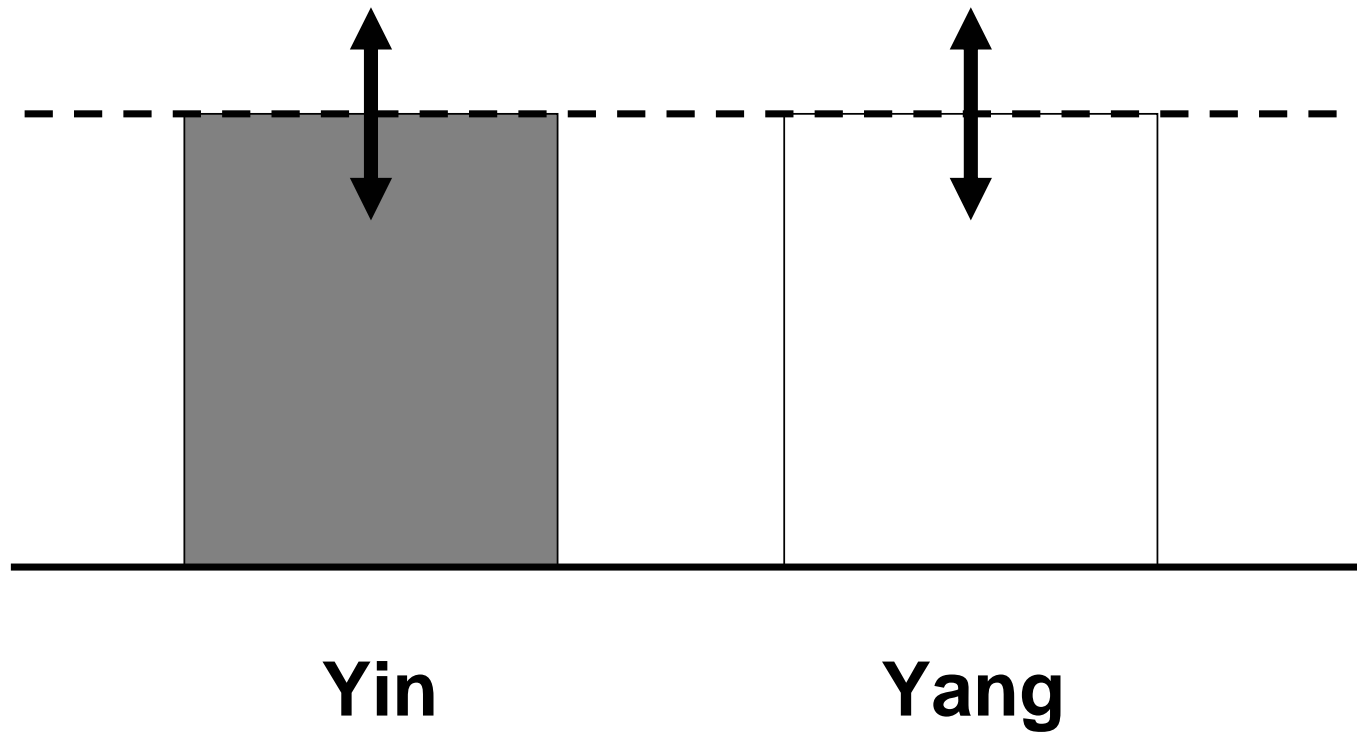
**Das höchste Prinzip der Natur
(*tài jí* – "das sehr große Äußerste")**



YinYang in der chinesischen Medizin

- Auch im menschlichen Organismus sollte ein harmonisches Gleichgewicht bestehen zwischen seinen Yin-Aspekten (strukturbildene Gewebe, Körperflüssigkeiten) und den Yang-Aspekten (Funktionen und Aktivitäten)
- Der wichtigste Yin-Aspekt ist dabei die "Essenz" (*jīng*), der wichtigste Yang-Aspekt ist der "Geist" (*shén*).
- Jede noch so komplexe Krankheit lässt sich letztlich auf ein Ungleichgewicht zwischen diesen Yin- und Yang-Aspekten zurückführen und jede therapeutische Maßnahme zielt im Endeffekt auf dessen Beseitigung.
- Der erste Schritt eines diagnostischen Prozesses in der chinesischen Medizin besteht in der Regel aus der Analyse eines Ungleichgewichts zwischen Yin und Yang

Das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang



Essenz (*jīng*) und Geist (*shén*)

- Die Essenz (*jīng*) ist die im Organismus gespeicherte materielle Grundlage von Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung, deren wertvollste Anteile von den Eltern ererbt sind und die ständig durch die wertvollsten Stoffe aus der Nahrung ergänzt werden.
- Der Geist (*shén*) ist im umfassendsten Sinn die transzendente Weisheit und im Menschen die Gesamtheit seiner "geistigen" Lebensäußerungen, mit deren Hilfe er seine Beziehungen zur Umwelt aus sich selbst heraus beeinflusst und sein Handeln angemessen und im Einklang mit dem Dao gestaltet.
- In der zusammengesetzten Form (*jīngshén*) stehen die beiden Begriffe für die untrennbare Einheit von Körper und Geist ("bodymind")

Der Urstoff / die Urkraft (qi - 氣)

- Etymologie: Dampf 气, der aus Reis 米 aufsteigt
- Das Qi ist in der chinesischen Philosophie das "Agens, das die sichtbare Welt bewirkt", eine alles vereinigende, unbestimmte Kraft, die aber auch gleichzeitig stoffliche Aspekte hat.
- Es entspricht dynamischen, feinstofflichen Einflüssen, die sich als "Atem der Natur" (z.B. in Form von Wetterphänomenen) frei bewegen aber auch (z.B. in Lebensmitteln) gebunden sein können.
- In der belebten Natur manifestiert es sich als die Kraft, die das Leben überhaupt erst hervorbringt.

Das Qi in der chinesischen Medizin

Das Qi als universelles Naturphänomen entspricht im Menschen seiner Lebenskraft, die sich (z.B. als Atem) frei bewegen, sich aber auch in immer neuen veränderlichen Strukturen manifestieren kann. Es manifestiert sich in

- allen sichtbaren und unsichtbaren Körperbewegungen
- allen physiologischen und metabolischen Aktivitäten, insbesondere auch in der Assimilation von Nahrung und der Umwandlung von Stoffwechselabfällen in Stuhl und Urin
- der Erwärmung aller Körpergewebe
- der Fähigkeit, die Integrität des Organismus durch Schutz gegenüber äußeren Einflüssen und Verlust von Körpersubstanzen aufrecht zu erhalten
- dem freien Fluss der Emotionen

Der Fluss des Qi im Organismus

Das Qi fließt im Organismus vor allem in zwölf paarigen und zwei unpaarigen Leitbahnen (*jīng luò*), auch "Meridiane" genannt. Sie vernetzen die gesamte Körperoberfläche und versorgen im Inneren je eines der so genannten "Speicher-" bzw. "Durchgangsorgane" (*zàng fǔ*). Mit Hilfe dieser inneren Instanzen beschreibt die chinesische Medizin die gesamte psycho-physische Regulation des Organismus und deren mögliche Störungen.

Die Fünf Speicherorgane (*wǔ zàng* - 五臟)

- Die CM beschreibt fünf Instanzen im Menschen, in denen der Geist (*shén*) in Form von fünf unterschiedlichen Manifestationen wirksam wird, gemeinsam mit dem Qi, d.h. den dynamisch-funktionellen Aspekten des Organismus und dessen biologisch-substantiellen Grundlagen, deren Quelle die Essenz (*jīng*) ist.
- Diese fünf Funktionszusammenhänge oder "Regungsherde" werden fünf inneren Organen zugeordnet und als "Speicherorgane" bzw. Zang bezeichnet, wobei aber diese Zuordnung eher symbolischer Natur ist und verglichen werden kann mit der Verwendung der Organnamen in Redensarten der Alltagssprache (etwas "geht mir an die Nieren" "liegt mir auf dem Herzen" etc.).

Die physiologischen Funktionen der Fünf Zang

- das Herz (xīn): regiert die Blutgefäße und beherbergt den Geist
- die Leber (gān): speichert das Blut, regiert die Sehnen und garantiert den freien Fluss des Qi
- die Lunge (fèi): regiert die Körperoberfläche, das Qi und die Atmung
- die Milz (pí): regiert die Beförderung und Umwandlung der Nahrung
- die Nieren (shèn): speichern die Essenz und damit die Reserven des Organismus für außerordentliche Belastungen. Des Weiteren regieren sie das Wasser und erzeugen das Mark sowie die Knochen.

Außerdem beherbergen die Fünf Zang jeweils einen von fünf verschiedenen Aspekten des Geistes.

Die Fünf Aspekte des Geistes (*wǔ shén*) in den Fünf Zang

- das Herz beherbergt den (Herz-)Geist (*xīn shén*) der für Kommunikation und klares Denken zuständig ist
- die Leber beherbergt die Ätherische Seele (*hún*) die für Träume und Phantasien sowie Mut und Entschlusskraft zuständig ist
- die Lunge beherbergt die Körperseele (*pò*) die für die Vitalität und triebhafte Reaktionen zuständig ist
- die Milz beherbergt die Vorstellungskraft (*yì*) die für Konzentration, Denken und Behalten zuständig ist
- die Nieren beherbergen die Willenskraft (*zhì*) die für Antriebskraft und Entschlossenheit zuständig ist

Die Fünf Zang und die Fünf Aspekte des Geistes

Über die innige Verbindung von leiblichen und seelischen Lebensäußerungen in den einzelnen Zang können

- "psycho-soziale" Störungen körperliche Fehlfunktionen zur Folge haben

aber auch

- Schädigungen des Organismus durch klimatische Einflüsse, falsche Ernährung, Erschöpfung und andere Beeinträchtigungen der körperlichen Homöostase zu psycho-emotionalen Störungen führen.

Die Krankheitsursachen in der chinesischen Medizin (CM)

Die CM unterscheidet drei Arten von Krankheitsursachen

- Äußere Krankheitsursachen sind die verschiedenen klimatischen Einflüsse, wenn sie im Übermaß, zur Unzeit oder bei geschwächter Abwehr auftreten.
- Innere Krankheitsursachen sind ausschließlich dysfunktionale Emotionen, die die Fünf Zang schädigen.
- Weder Innere noch Äußere Krankheitsursachen sind eine heterogene Gruppe ätiologischer Faktoren, die z.B. Ernährungsfehler, körperliche Überlastung, physikalische Schädigungen und insbesondere auch die nicht durch klimatische Einflüsse oder schädigende Emotionen im Inneren entstehenden Krankheitsprozesse beinhaltet.

Die Emotionen in der chinesischen Medizin

Die Bedeutung der Emotionen und Gefühle für den Menschen wird schon in den ältesten Aufzeichnungen der chinesischen Philosophie und Medizin diskutiert. Sie werden als natürliche, angeborene Ausdrucksphänomene begriffen und in Bezug auf die Zang in erster Linie im Einflussbereich des Herzens verortet:

"Was ist die Bedeutung von Leidenschaften im Menschen? Euphorie, Zorn, Gram, Ängstlichkeit, Liebe, Abneigung und Begierde: der Mensch ist zu ihnen imstande, ohne sie zu erlernen. (...) Begierde und Abneigung sind die beiden großen Extreme des Herzens."

[Aufzeichnungen der Riten, Zhou-Dynastie, 1066-221 v. Chr.]

Die Sieben Leidenschaften

In einem der wichtigsten Grundlagentexte der CM werden sechs Emotionen beschrieben, zu denen später mit der Besorgnis noch eine siebte hinzukommt. Sie werden dem Wirkungsbereich des Qi zugeordnet. Ihr möglicher schädigender Einfluss auf die Gesundheit entsteht dann aufgrund einer Übersteigerung des für sie typischen Bewegungsmusters des Qi:

"Zorn entspricht aufsteigendem Qi

Euphorie entspricht sich mäßigendem Qi

Trauer entspricht sich verlierendem Qi

Furcht entspricht nach unten sinkendem Qi (...)

Schreck entspricht chaotischem Qi (...)

(Nach-)Denken entspricht sich verknotendem Qi"

[Innerer Klassiker des Gelben Kaisers, Einfache Fragen, Kap. 39]

Das Beziehung zwischen Emotionen und Qi

- Darüber, wie die Leidenschaften mit den Bewegungen des Qi zusammenhängen, gibt es in der chinesischen Medizin verschiedene Ansichten.
- Die eine Interpretation der klassischen Texte geht von einer Kausalbeziehung aus. In diesem Fall würde eine Emotion eine dysfunktionale Qi-Bewegung verursachen.
- Eine andere Ansicht geht von einer gegenseitigen (zeitlichen) Abhängigkeit bzw. Synchronizität von Emotion und Qi-Bewegung aus. In diesem Fall wären beide mehr oder weniger identisch.
- Auf jeden Fall postuliert die CM, dass die Sieben Leidenschaften mit Hilfe jeweils spezifischer Zang ausgedrückt, aber alle im Herzen empfunden werden.

EXKURS: Der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen nach Damasio

"Abgesehen von der Emotion, welche durch die Gesamtheit (körperlicher) Reaktionen beschrieben wird, müssen noch zwei weitere Schritte stattfinden, bevor die Emotion *erkannt* wird. Der erste Schritt ist das Fühlen, die Vorstellung von den (körperlichen) Veränderungen. Der zweite ist die Anwendung des Kernbewusstseins auf den ganzen Komplex der Phänomene. Das Erkennen einer Emotion – das Fühlen eines Gefühls – findet erst an diesem Punkt statt."

[Damasio, A.: Ich fühle, also bin ich. München 2002, S.88]

Die Sieben Leidenschaften und die Zang

- Übermäßiges Nachdenken oder Besorgnis können die Vorstellungskraft (*yi*) und die dafür zuständige Milz überlasten.
- Große bzw. anhaltende Trauer drückt sich in Weinen und Schluchzen aus, die im Übermaß die Lunge überlasten.
- Furcht oder Schreck mobilisieren im Übermaß so stark die Energiereserven des Organismus, dass die Nieren, in denen diese gespeichert werden, geschädigt werden.
- Übermäßiger oder anhaltender Zorn führt, wenn er ausgedrückt wird, zu übermäßigem Aufsteigen des Qi. Wenn er dagegen unterdrückt wird, wird auch der Fluss des Qi blockiert. Beides überlastet die Leber, die für den harmonischen Qi-Fluss verantwortlich ist.
- Übermäßige Euphorie, d.h. ein (hypo)manischer Zustand, stört die Fähigkeit des (Herz-)Geistes (*xīn shén*) zu folgerichtigem Denken und schädigt so auch das Herz selbst.

Die Therapiemethoden der Chinesischen Medizin

Chinesische Medizin

Arzneitherapie

Ernährungstherapie

**Akupunktur
u. Moxibustion**

Akupressur

Taijiquan u. Qigong

Chinesische Arzneitherapie

verwendet Mittel pflanzlichen, tierischen und mineralischen Ursprungs, die nach ihrem Geschmack und den von ihnen ausgelösten Erwärmungs- bzw. Abkühlungsreaktionen qualifiziert werden.

Diese werden in einer individuell für den Patienten zusammengestellten Mischung als Abkochung, als Pulver oder als Pillen verabreicht.

Chinesische Ernährungstherapie

qualifiziert Lebensmittel nach denselben Kriterien wie die Arzneitherapie und achtet auf eine ausgewogene bzw. dem Krankheitsbild angemessene Zusammenstellung der Mahlzeiten.

Sie kann nach entsprechenden Vorinformationen auch von Laien praktiziert werden.

Akupunktur

beeinflusst vor allem Schmerzen, aber auch andere Krankheiten durch das Einstechen von feinen Nadeln in definierte Körperstellen (chin.: "Löcher" – *xué*)

Dadurch sollen die Leitbahnen des Qi durchgängig gemacht, die Homöostase der Inneren Organe wiederhergestellt und die Geisteskräfte harmonisiert werden.

Moxibustion

ist das Abbrennen von getrocknetem, zerdrücktem und dann gesiebtem Beifußkraut – meist mit Scheiben von Pflanzenmaterial als Isolation – auf Akupunkturpunkten.

Vertreibt in die Leitbahnen des Qi eingedrungene Kälte und/oder stärkt die Yang-Kräfte des Organismus bei Mangel an Lebenswärme.

Akupressur

Sammelbegriff für verschiedene Formen der manuellen Stimulation von Akupunkturpunkten und –leitbahnen, die aus China (Tuina, Anmo) oder Japan (Shiatsu, Jin Shin Do) stammen.

Dabei können stetiger Fingerdruck unterschiedlicher Stärke oder bestimmte Massagetechniken zum Einsatz kommen

Taijiquan

übersetzt "Faust(kampf) nach dem höchsten Prinzip der Natur", ist ursprünglich eine auf das Wechselspiel von Yin und Yang und den freien, natürlichen Bewegungsfluss aufbauende Kampfkunst.

Es basiert auf formalisierten Bewegungsabläufen, die heutzutage auch oft als Bewegungsübungen zur Kultivierung des Qi sowie zur Gesunderhaltung von Körper und Geist praktiziert werden.

Qigong

ist eine heterogene Gruppe von Meditations-, Konzentrations- Atem- und Bewegungsübungen zur Kultivierung und Gesunderhaltung von Körper und Geist sowie für medizinische Zwecke.

Es gibt sowohl stilles als auch bewegtes Qigong. Allen Richtungen ist das Prinzip gemeinsam, dass das Qi der Vorstellungskraft (*yi*) folgt, die z.T. durch entsprechende Bewegungen gefördert wird.

Chinesische Medizin als Ergänzung zu einer psychotherapeutischen Behandlung

- nimmt sich mit ihrem therapeutischen Anspruch in soweit zurück, als sie nicht versucht, das psycho-emotionale Gleichgewicht des Patienten schwerpunktmäßig mit ihren Mitteln zu erreichen
- stellt sich vielmehr in den Dienst des psychotherapeutischen Prozesses, indem sie dessen Fortschritt fördert und sich bemüht, Hemmnisse auf Seiten der behandelten Person zu beseitigen, die diese daran hindern, sich voll auf die Psychotherapie einzulassen und aktiv an deren Gelingen mitzuarbeiten
- arbeitet in diesem Sinne vor allem an konstitutionellen Mustern (*zhèng*), die sich in Form von vier Szenarien beschreiben lassen

Vier Formen von Therapiehindernissen in der Psychotherapie aus Sicht der CM

Die behandelte Person ist mit ihren Gefühlen nicht in Kontakt oder kann sie nicht zur Orientierung nutzen, weil

- ihr emotionale Ausdruck blockiert ist
→ "Obstruktion"
- ihr emotionaler Ausdruck unangemessen stark und überwältigend ist
→ "Die Fünf Willenskräfte wandeln sich in Feuer um"

Die behandelte Person kann dem Therapieprozess nicht folgen bzw. seine Ergebnisse nicht umsetzen, weil

- sie geistig-seelisch erschöpft, mutlos und resigniert ist
→ "Mangel an Geist-Qi"
- es ihr an Ruhe fehlt und sie nervös und unkonzentriert ist
→ "der Herz-Geist verliert seine Ausgeglichenheit "

Obstruktion (yù)

- "Obstruktion der Emotionen entwickelt sich aus unterdrückten Gefühlen und frustrierten, nicht ausgedrückten Vorstellungen, die die Dynamik des Auf- und Absteigens von Qi sowie des Öffnens und Schließens behindern."
[Ye Tian-Shi: "Fallstudien als Führer in der klinischen Praxis" 1766]
- Die Gewährleistung des freien Qi-Flusses und damit auch des "Verteilens und Ableitens" von Emotionen obliegt der Leber, so dass die Stagnation ihres Qi im Mittelpunkt der Obstruktions-Pathologie steht.
- Die psychischen und vegetativen Symptome einer Obstruktion im Sinne der CM sind vor allem eine gedrückte Stimmung, Druck auf der Brust mit dem Gefühl von erschwerter Atmung, Schmerzen in den Flanken und unter dem Rippenbogen, häufiges Seufzen und Appetitlosigkeit

Obstruktion (*yù*) - Ideogramm



Das Ideogramm *yù* zeigt in seiner ursprünglichen Form eine Vase zwischen zwei Bäumen, die durch ein Dach abgetrennt sind von dem Opferwein und den Federn im unteren Teil des Schriftzeichens. Es bedeutet ursprünglich "Dickicht, Gestrüpp" und in seiner erweiterten Bedeutung "Obstruktion, Behinderung".

[Wieger, L.: Chinese Characters, New York 1965, Lesson 130 E]

Die Psychodynamik der Obstruktion

- Chronische Blockaden des emotionalen Ausdrucks und des Gefühlserlebens können dazu führen, dass Menschen in sozialen und therapeutischen Situationen unlebendig wirken, so als ob sie in einem "Muskel- bzw. Charakterpanzer" (W. Reich) stecken.
- Diese Blockaden treten im Sinne der westlichen Psychiatrie meist unter dem Bild einer depressiven Störung auf.
- Ohne Kontakt zu den Emotionen und Gefühlen, die im Bewusstsein des Menschen als Gradmesser ("somatische Marker" nach A. Damasio) für die Bedeutung eines Ereignisses fungieren, ist eine erfolgreiche Psychotherapie deutlich erschwert.

Obstruktion - Behandlungsprinzipien

- Obstruktion lösen und den freien Fluss des Qi fördern
Durch Beseitigung von Blockaden, vor allem an den "Engstellen" des Körpers (Hals, Zwerchfell, Beckenboden, Gliedmaßen), soll der freie Fluss des Qi und damit auch der (unterdrückten) Emotionen wiederhergestellt werden.
- Bioenergetische Interventionen zum Lösen von muskulären Verspannungen als Teil des Charakterpanzers und zur Förderung des emotionalen Ausdrucks werden so unterstützt.
- Als Behandlungsmethoden seitens der CM kommen vor allem Akupunktur, Akupressur, Taijiquan und Qigong in Frage.

Die Fünf Willenskräfte wandeln sich in Feuer um

- "Alle Sieben Leidenschaften und Fünf Willenskräfte sind, wenn sie sich bewegen, Feuer und sind alle fähig, die Ruhe meines Herzens zu stören."
[He Meng-Yao 1751 in "Grundlagen der Medizin"]
- Das Herz ist besonders anfällig für eine Schädigung durch die innere Überaktivität ("Feuer"), in die sich extreme Emotionen umwandeln. Dieses Szenario bringt dann "den Geist durcheinander".
- Die psychischen und vegetativen Zeichen einer solchen Störung sind vor allem Ruhelosigkeit und Erregung, Jähzorn, Schwindel, Schlaflosigkeit, bitterer Mundgeschmack, Schmerzen im seitlichen Brustkorb, Keuchen und Husten.
- Auf die Dauer führt eine solche Störung zur Erschöpfung insbesondere der substantiellen Ressourcen (Yin) und geht dann in ein Muster von nervöser Erschöpfung über.

Die Fünf Willenskräfte wandeln sich in Feuer um - Psychodynamik

- Menschen, die dazu neigen, auf die Wechselfälle des Lebens emotional sehr stark zu reagieren, können in besonders aufregenden Situationen bzw. Lebensphasen ein Übermaß an emotionaler Aktivierung erleben, das sie zu überwältigen droht.
- Eine derartige Reaktion kann zum Beispiel bei Panikstörungen, manischen Phasen einer bipolaren Störung, PTBS oder präpsychotischen Zuständen vorliegen.
- Psychotherapeutische Interventionen sind unter solchen Umständen nur schwer möglich. Wenn die behandelte Person keine Möglichkeit findet, sich selbst zu beruhigen, ist meist eine medikamentöse Behandlung erforderlich.

Die Fünf Willenskräfte wandeln sich in Feuer um - Behandlungsprinzipien

- Das Feuer nach unten führen, Herz und Leber klären und den Geist beruhigen
Dabei geht es in erster Linie um die Sedierung übermäßiger psycho-physischer Aktivierung, vor allem in den Zang, die den emotionalen Ausdruck regulieren und um eine Beruhigung des Geistes, damit dieser wieder zu klarem Denken und angemessenem Handeln zurück findet.
- So werden die durch übermäßige Erregung gestörten Fähigkeiten des Patienten zur Einsicht in den therapeutischen Prozess und zum differenzierten leiblichen Spüren verbessert oder wiederhergestellt.
- Als Behandlungsmethoden seitens der CM kommen vor allem Arzneitherapie, Akupressur und Qigong in Frage.

Mangel an Geist-Qi

- "Alle Fälle, die mit einer Inneren Schädigung in Beziehung stehen, können zunächst einmal auf eine Plünderung des Herz-Qi zurückgeführt werden. Der Geist wird nicht regiert und ist deshalb unfähig, die hundert Öffnungen unter Kontrolle zu halten. So können verschiedene Krankheitszustände entstehen."
["Wahre Übertragung medizinischer Prinzipien"]
- Eine Leere des Herz-Qi kann situativ oder auf der Grundlage einer konstitutionellen Schwäche entstehen. Sie hat negative Auswirkungen auf den Geist, der ja vom Herzen beherbergt wird. Da er das Zentrum aller psycho-emotionaler Prozesse ist, kann dies wiederum zu Schädigungen der Zang und Fu führen.

Mangel an Geist-Qi - Symptomatik

- Die psychischen Symptome einer solchen Störung sind vor allem Beklommenheit/Ängstlichkeit, Verzagtheit, Anfälligkeit für Furcht und Schreck, Grübeln, Sich-Sorgen, Zerstreutheit, Neigung zum Weinen, geistige Ermüdung, Redeunlust, Schreckhaftigkeit Vergesslichkeit und evtl. Ruhelosigkeit.
- Dazu kommen oft vegetative Symptome wie ein subjektives Gefühl von Leere in der Herzgegend, Einschlafstörungen, Kraftlosigkeit, spontanes Schwitzen, blassweiße Gesichtsfarbe, Kurzatmigkeit, Herzklopfen und ein schwacher Puls.

Mangel an Geist-Qi - Psychodynamik

- Vielfach sind psychisch kranke KlientInnen so erschöpft, dass es ihnen schwer fällt, sich aktiv an dem psychotherapeutischen Prozess zu beteiligen. So haben neuere neuro-biologische Forschungen gezeigt, dass die Fähigkeit zur Selbstkontrolle mentale Energie (d. h. Geist-Qi) verbraucht, die dann dem präfrontalen Cortex bei der bewussten Steuerung geistiger Aktivitäten fehlen kann.
- Wenn die Störung auf einer konstitutionellen Schwäche beruht, handelt es sich im Sinne der westlichen Psychiatrie oft um eine ("endogene") Depression, d. h. eine Major Depression, für die auch eine (ererbte und/oder frühkindlich erworbene) Veranlagung besteht. Weitere psychiatrische Diagnosen sind Erschöpfungsdepression ("Burnout") und eine Anfälligkeit für suchthaftes Verhalten.
- Für den Erfolg einer Psychotherapie ist es entscheidend, die behandelte Person zu stärken und zu aktivieren.

EXKURS: Die Ich-Erschöpfung

- Für die Fähigkeit zur Selbstkontrolle gibt es offensichtlich eine Art "Kraftspeicher", dessen Inhalt bei der Durchführung willentlicher Handlungen benötigt und zunehmend verbraucht wird.
- So schwächt das Bemühen, sechs Minuten lang beim Schreiben nicht an einen weißen Bären zu denken, bei einer anschließenden schwierigen Puzzleaufgabe die Frustrationstoleranz.

[Baumeister RF et al.: The Strength Model of Self-Control. In: Current Directions in Psychological Science 16(6), 2007: 396-403.]

- Menschen mit derart geschwächter Selbstkontrolle reagieren auch aggressiver auf Provokationen, und haben Mühe, ihren Drang zu bezähmen, übermäßig viel zu reden, Geld auszugeben oder Süßigkeiten zu essen.

Mangel an Geist-Qi - Behandlungsprinzipien

- Das Herz-Qi auffüllen, den Geist beruhigen und die Willenskraft stabilisieren
Dabei soll über das Herz der dort beherbergte Geist gestärkt und beruhigt werden, so dass er besser zu folgerichtigerem Denken und zur Initiierung von konsequentem, entschlossenem Handeln in der Lage ist.
- So wird die Fähigkeit des Patienten gefördert, im therapeutischen Prozess "bei der Stange" zu bleiben und die dort gewonnenen Einsichten und Fähigkeiten im täglichen Leben zu nutzen.
- Als Behandlungsmethoden seitens der CM kommen vor allem Arzneitherapie, Akupunktur in Kombination mit Moxibustion, Akupressur und Qigong in Frage.

Der Herz-Geist verliert seine Ausgeglichenheit

- "Wenn das Yang-Feuer im Yin üppig ist, wird die Geistes-Helligkeit (d.h. die klare Auffassungsgabe) im Inneren durcheinander gebracht und der Herz-Geist ist unruhig."
[Qing Jing-Ming: "Krankheitszustände, Ursachen, Pulse und Behandlungen" 1641]
- Andauernde emotionale Unzufriedenheit mit vergeblichen Versuchen, unerfüllbares Verlangen zu befriedigen, anhaltende Hitze- bzw. Feuer-Zustände aufgrund von emotionaler Überstimulation oder andauernde zehrende Krankheiten können das Yin schädigen, das dann das Herz und den Geist nicht mehr angemessen ernähren kann. Außerdem kann ein geschwächtes Yin das Yang nicht mehr bändigen und den Geist nicht mehr im Herzen beherbergen.

Der Herz-Geist verliert seine Ausgeglichenheit - Symptome

- Die psychischen Symptome einer solchen Störung sind vor allem Gefühle von Ruhelosigkeit, Schreck und Furcht sowie Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.
- Dazu kommen oft vegetative Symptome wie Herzklopfen, "Schreck-Herzklopfen" (Palpitationen, die durch Schreck verursacht werden oder mit einem furchtsamen Gefühl einhergehen), unruhiger Schlaf oder Schlaflosigkeit, übermäßiges Träumen, gezeitenartige Hitzeerscheinungen oder subfebrile Temperaturen, Hitzegefühl in den Handflächen, an den Fußsohlen und in der Brustmitte, Nachtschweiß, Trockenheit der Lippen und der Kehle, bitterer Mundgeschmack, verknoteter (verstopfter) Stuhl, gelber Urin, eine rote Zunge mit verminderter Feuchtigkeit und fehlendem Belag sowie ein feiner und schneller Puls.

Der Herz-Geist verliert seine Ausgeglichenheit - Psychodynamik

- Menschen, die einerseits geschwächt, andererseits aber auch sehr nervös und unruhig ist, können sich oft nur schwer auf den therapeutischen Prozess einzulassen. Meist sind Schlafstörungen ein wesentlicher Teil dieses Szenarios. Sie werden oft durch Unruhe und mangelnde Fähigkeit zum Abschalten verursacht, unterhalten diese Zustände aber auch durch die nervöse Erschöpfung, die im Gefolge des Schlafmangels auftritt.
- Ein solches Szenario kann zum Beispiel bei Panik-Störungen, posttraumatischem Belastungs-Syndrom oder präpsychotischen Zuständen vorliegen.
- Psychotherapeutische Interventionen werden unter solchen Umständen deutlich erleichtert, wenn die behandelte Person wieder besser schlafen kann und dadurch auch ihre Ruhelosigkeit abnimmt.

EXKURS: Der REM-Schlaf bei posttraumatischen Belastungsstörungen

- Bei posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS) haben sich Störungen der Schlafarchitektur mit unterbrochenen REM-Phasen (Phasen mit schnellen Augenbewegungen) als wichtige Aspekte eines ungünstigen Krankheitsverlaufs erwiesen.

[Wagner U et al. In: Psychosomatic Medicine 64, 2002: 627-634]

- Um eine Person mit großer Unruhe bei PTBS für eine psychotherapeutische Behandlung zugänglich zu machen, verschreiben westliche Psychiater oft sedierende Psychopharmaka. Diese können aber die Schlafarchitektur nicht oder sogar negativ beeinflussen, so dass die Regeneration der REM-Phasen erschwert wird.
- In solchen Fällen wären alternative Methoden zur Beruhigung der PatientInnen (CM?) angezeigt.

Der Herz-Geist verliert seine Ausgeglichenheit - Behandlungsprinzipien

- Das Herz-Yin und Blut nähren, den Geist beruhigen und evtl. Schreck sedieren
Dabei sollen die beruhigenden, kühlenden und den Geist beherbergenden Kräfte bzw. Substanzen im Herzen genährt werden. Dadurch wird der Geist so in seine Herberge zurückgeführt und dort "verankert". Zu diesem Zweck kann es evtl. auch erforderlich sein, den Geist beunruhigende Emotionen abzumildern.
- In bioenergetischem Sinne geht es hier vor allem um die Förderung von Containment, die Reduktion von diffuser, unspezifischer Erregung und um die Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Patienten.
- Als Behandlungsmethoden seitens der CM kommen vor allem Arzneitherapie, Akupressur und Qigong in Frage.

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (1)

- Patientin: 36jährige Gartenarchitektin, beruflich erfolgreich, 170 cm groß, macht energiegeladenen Eindruck, vor allem vom Kopf her, wirkt aber im Ausdruck zurückgehalten,
- Hauptbeschwerden: "Meine Migräne ist außer Kontrolle geraten", Beginn mit 12 Jahren, ursprünglich nur prämenstruell, neuerdings fast jedes Wochenende, Beginn meist morgens mit pulsierenden Schmerzen auf der rechten Kopfseite, Höhepunkt nachmittags mit bohrenden Schmerzen hinter dem rechten Auge, Rückgang bis zum folgenden Morgen. Begleitsymptomatik: kalte Hände und Übelkeit.
- vegetative Anamnese: häufig Aphten der Mundschleimhaut, unter Stress Herzklopfen beim Zubettgehen und nächtliches plötzliches Aufwachen mit ausgeprägter Unruhe, prämenstruelle Brustschmerzen, wässriger weißer vaginaler Ausfluss in der zweiten Zyklushälfte.

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (2)

- Puls: saitenförmig
- Zunge: vorn etwas rot
- Inspektion: sichtbar verspannte Kiefermuskulatur, verspannter, eingeschnürt wirkender Brustkorb, ausladendes Becken, breite Hüften, füllige, etwas schwer wirkende Oberschenkel
- Tastbefund: kalte Hautsegmente im mittleren BWS- und Sakralbereich, verminderter Bindegewebstonus seitlich des 3. Brustwirbels, deutliche muskuläre Verspannungen im M. Trapezius, unter dem Rippenbogen, links neben dem Nabel und in der Leistengegend, Myogelosen seitlich des 9. Brustwirbels, Druckschmerz in der Mittel des Brustbeins, am Rippenrand und auf der Leberleitbahn zwischen dem 1. und 2. Mittelfußknochen.

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (3)

VERTIEFENDE PSYCHOSOMATISCHE DIAGNOSTIK:

- sieht sich selbst nicht als gehemmt sondern als bei Bedarf durchaus aggressiv und zielbewusst
- auf Befragen: Ausnahme ist ihr 13 Jahre älterer Partner, der für sie eine unantastbare Vaterfigur ist und demgegenüber sie sich nicht behaupten kann
- leiblicher Vater war wichtige Bezugsperson, die sich in der Pubertät von ihr distanzierte, offenbar aus Angst, sexuelle Impulse ihr gegenüber auszuagieren
- versuchte, Vater statt dessen mit intellektuellen Leistungen zu beeindrucken, "eine gute Tochter zu sein" und ihre sexuellen Regungen zu unterdrücken
- Sexualität in der Beziehung ist selten und unbefriedigend .

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (4)

- KRANKHEITSDIFFERENZIERUNG
 - ⇒ "Kopf-Wind" (= starke, anfallsartige Kopfschmerzen)
 - ⇒ **"Verkrampfung der Sehnen-Gefäße"**
 - ⇒ **Herzklopfen**
 - ⇒ **Schlaflosigkeit**
 - ⇒ **vaginaler Ausfluss**

- MUSTERDIFFERENZIERUNG (LEITBAHN-PATHOLOGIE)
 - Obstruktion des Qi in Höhe der Taille, übermäßige aufsteigende Gegenläufigkeit des Yang-Qi mit Ansammlung von Yin-Feuchtigkeit in der unteren Körperhälfte
 - ⇒ **Gürtelgefäß-Muster (*dai mai zheng*)**
(das Gürtelgefäß ist eine außerordentliche Leitbahn, die als einzige horizontal um die Taille herum verläuft)

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (5)

- MUSTERDIFFERENZIERUNG (ZANGFU-PATHOLOGIE)
 - muskuläre Verspannungen, vor allem im M. Trapezius, unter dem Rippenbogen und links neben dem Nabel, prämenstruelle Brustschmerzen, im Anfall kalte Hände, saitenförmiger Puls, Myogelosen bei neben dem 9. BW
 - ⇒ **Obstruktion und Verknotung des Leber-Qi**
 - halbseitige pulsierende Kopfschmerzen, Übelkeit
 - ⇒ **aufsteigende Überaktivität des Leber-Qi/Yang**
Leber greift den Magen an
 - Aphten der Mundschleimhaut, Herzklopfen, nächtliches plötzliches Aufwachen rote Zungenspitze
 - ⇒ **Herz-Feuer (aufgrund von Leber-Obstruktions-Hitze)**
 - wässriger weißer vaginaler Ausfluss in zweiter Zyklus-hälfte. füllige, etwas schwer wirkende Oberschenkel
 - ⇒ **Feuchtigkeit-Kälte im Unteren Erwärmer**

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (6)

KRANKHEITSDYNAMIK

- Selbstdisziplinierung bei der Arbeit und Gefühlsunterdrückung gegenüber dem Partner äußern sich als Leber-Qi-Obstruktion.
- In Zeiten der Entspannung (Wochenende) kann das aufgestaute Leber-Qi nicht länger zurückgehalten werden, steigt gegenläufig in der Gallenblasenleitbahn seitlich zum Kopf auf und greift gleichzeitig den Magen an.
- In stressigen Situationen wandelt sich das angestaute Leber-Qi in Hitze um, die auf das Herz übertragen wird
- Die Leber-Qi-Obstruktion führt auch zur Stagnation des Qi im Gürtelgefäß, so dass sich Feuchtigkeit und Kälte im Beckenbereich ansammeln

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (7)

BIOENERGETISCH-PSYCHOSOMATISCHE DEUTUNG:

- Blockade des longitudinalen Erregungsflusses auf Höhe der Taille mit Abspaltung der Sexualität von der bewussten Wahrnehmung sowie Ungleichgewicht zwischen hoher bio-energetischer Ladung im Kopf (= intellektuelle Leistungsfähigkeit) und geringer Ladung des Beckens (=Sexualität) als Folge der zwiespältigen Reaktionen des Vaters auf ihre in der Pubertät erwachende Sexualität
- Zorn auf Vater, weil sie sich als junge Frau nicht gesehen fühlte, Unterdrückung dieses Gefühls unter Einsatz muskulärer Anspannung (= Muskelpanzer) aus Angst, geliebte Person ganz zu verlieren
- Übertragung des Szenarios auf spätere Männerbeziehungen

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (8)

▪ BEHANDLUNGSPRINZIPIEN

- die Leber entblockieren
- das Gürtelgefäß öffnen
- das Leber-Yang absenken
- Obstruktions-Hitze klären und den Geist beruhigen
- Feuchtigkeit im Unteren Erwärmer umwandeln

▪ BEHANDLUNGSMETHODE

- wöchentliche Akupunkturbehandlungen
- Bioenergetische Übungen zur Mobilisierung der in der Muskulatur gehaltenen Erregung und der unterdrückten Aggression (Vibrations- und Schlagübungen)
- regelmäßige tiefe Haraatmung zur Verbindung von Oberkörper und Becken

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (9)

BEHANDLUNGSVERLAUF

- 03.04. Anamnese, Untersuchung, Deutung und von der Patientin akzeptierte bioenergetisch-psychosomatische Bewertung der Befunde, Behandlungsplanung
- 05.04. Vertiefung des psychosomatischen Verständnisses, 1. Akupunkturbehandlung
- 12.04. seit der Behandlung keine Migräne aber einige Aphten bekommen, außerdem vermehrte Müdigkeit mit Problemen, diese zu akzeptieren. Deutung der Müdigkeit als Ergebnis von Entspannung und vermindertem Sich-Zusammenreißen, 2. Akupunkturbehandlung unter Einbeziehung eines speziellen Punktes zur Förderung einer schnelleren Abheilung der Aphten
- 10.05. unter wöchentlichen Behandlungen häufigere aber leichtere Migräneanfälle, Verschlechterung der Partnerschaft, für die sie sich verantwortlich fühlt

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (10)

BEHANDLUNGSVERLAUF (FORTSETZUNG)

- 17.06. berichtet, dass sie ihren Partner nach einem heftigen Streit aus der gemeinsamen Wohnung geworfen hat. "Bis dahin wusste ich nicht, wie viel Aggression gegen ihn sich bei mir angesammelt hatte". Keine Akupunktur, da der Zornesausbruch als äquivalent zu frei fließendem Leber-Qi gedeutet wurde.
- 05.07. Zum ersten Mal seit dem 17.06. wieder Migräne und zwar kurz vor der Menstruation, deutlich geringere maximale Schmerzstärke, verminderte Spannung im Zwerchfellbereich aber in der Folge krampfartige Schmerzen in der Leistengegend. Deutung des Befundes als Verlagerung der Qi-Fluss-Blockade von der Taille in den Beckenbereich. Berichtet über Sexualkontakte zu anderen Männern, die aber nicht einfach seien. Fortsetzung der Akupunkturbehandlungen mit etwas anderer Punktauswahl.

Fallgeschichte – Kontrolle oder Hingabe (11)

BEHANDLUNGSVERLAUF (2. FORTSETZUNG)

06.09. weitere wöchentliche Akupunkturbehandlungen über zwei Menstruationszyklen mit langsamer aber stetiger Verringerung der Beschwerden. Keine Aphten der Mundschleimhaut mehr, Schlaf deutlich gebessert, kaum noch prämenstruelle Brustschmerzen. Hat "mehr Freude am Leben", überlegt, eine Psychotherapie zu beginnen. Beendet die Behandlung da sie mit dem Ergebnis sehr zufrieden ist.