

Inhalt

19	Vorwort von Ted J. Kaptchuk
21	Einführung und Begriffsbestimmungen
22	Teil I
28	Teil II
30	Teil III
30	Mit Patienten arbeiten
31	Anthropomorphisierung der Energie
32	Fragmentierung der Praxis im Westen
33	Das Nervensystem
34	Spezielle Begriffe: Verwendung und Schreibung
35	Illustrationen
35	Standpunkt
36	Spirituelle Begriffe
39	1. Kapitel
	Chinesische Medizin und Psychologie:
	Kongeniale therapeutische Partner
41	Ganzheitliche Diagnose
43	Symptome als Botschaften
44	Abstieg in die Hölle
45	Himmlische Punkte
48	Die Rolle des Heilers
49	Der Akt des Beobachtens
51	Philosophie der Mitte
53	Lebenskraft oder $E = mc^2$
54	Synthese von Ost und West
57	2. Kapitel
	Chinesische Medizin und Psychologie: Erste Begegnungen
58	Mentale und muskuläre Zustände
58	Akupunktur bewirkt Bewusstheit
60	<i>Gedanken eines Akupunkturpatienten</i>
62	Der diagnostische Prozess als Therapie
64	Rigide Energietransformationen

64	<i>Der Fall H.</i>
66	<i>Muskuläre und emotionale Spannung</i>
68	<i>Zungendiagnose</i>
69	<i>Akupunktur bei emotionaler Spannung</i>
70	<i>Pulsdiagnose</i>
72	<i>Verdrängter Zorn</i>
73	Die Beziehung eines Teils zum Ganzen
75	3. Kapitel
	Die grundlegenden Energiekonzepte der chinesischen Medizin
77	Voraussagbarkeit und Paradox
78	Elf Systeme plus eines
79	Qi: Die Lebenskraft
80	Gefangene der Pathologie
81	Vom Unaussprechlichen zum Materiellen und zurück
82	Eine frühe innere Medizin
84	Eine Dosis östlicher Medizin
86	Chinesische Medizin: Einheit von Medizin und Leben
87	<i>Ein Fall von frühem Schock</i>
93	4. Kapitel
	Psychosomatische Medizin in Ost und West
94	Einleitende Betrachtungen über Körper und Geist
95	Westliche Medizin und Psychosomatik
97	Die klassische chinesische Medizin – eine psychosomatische Medizin
100	Die fünf inneren Krankheitsursachen
102	Gleichgewicht, Zirkulation und Energie
104	Der Zyklus von Sheng und Ke
106	Tabelle: Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum
107	5. Kapitel
	Das traditionelle System der Fünf Wandlungsphasen:
	Emotion und Krankheitsprozess
108	An der Front der emotionalen Verteidigung
109	Verdrängte Emotionen und das Organsystem Leber
110	Hitzezustände
112	Schwere Hitzezustände
113	Der homöostatische Prozess
113	Die Gallenblase: Fu-Organ und Phasen-Partner

- 115 Wasser: Die Mutter der Wandlungsphase Holz
- 116 Feuer: Das Kind der Wandlungsphase Holz
- 117 Metall: Der Beherrscher der Wandlungsphase Holz
- 117 Erde: Unter der Kontrolle der Wandlungsphase Holz
- 119 Emotionen und Organsysterne
- 119 Nachdenken beeinflusst die Milz
- 120 Freude beeinflusst das Herz
- 122 Angst und Traurigkeit beeinflussen die Niere
- 123 Kummer beeinflusst die Lunge
- 124 Zorn beeinflusst die Leber
- 124 Sorge und durch Schuldgefühle bedingte Angst beeinflussen den Herz-Puls
- 126 Diagramme I und II: Vor der Geburt – Nach der Geburt
- 127 **6. Kapitel**
Die traditionellen Konzepte von Emotion im Kontext des Systems der Fünf Wandlungsphasen – neu interpretiert
- 131 Nährende Energie
- 135 **7. Kapitel**
Einführung in die natürlichen Funktionen und Disharmoniezustände nach dem System der Fünf Wandlungsphasen
- 136 Entwicklungsstadien in der »Evolution des Seins«
- 138 Bindungen, Rhythmen, Identität, Geist
- 139 Früher Himmel und Später Himmel
- 140 Die Phase in der Phase
- 140 Ein revidiertes System von Entsprechungen
- 142 Persönlichkeitsmerkmale
- 144 Yin und Yang
- 145 Gleichgewicht
- 146 Mangel und Überschuss
- 149 Kompensatorische Merkmale
- 153 Vorbemerkung zu den Kapiteln 8 – 12
- 153 Natürliche Funktionen
- 154 Die Yin- und Yang-Aspekte der Wandlungsphasen

155	8. Kapitel
	Die Wandlungsphase Wasser
156	Die natürlichen Funktionen des Energiesystems Niere
156	Nieren-Yin
156	Materielle Ebene
158	Spirituelles Sein
160	Nieren-Yang
160	Materielle Ebene
162	Spirituelles Sein
162	Nieren-Qi
162	Materielle Ebene
164	Spirituelles Sein
164	Wasser und Feuer: Ererbter Geist und erworbener Geist
165	Allgemeine geistige, emotionale und spirituelle Disharmonien des Energiesystems Niere
166	Persönlichkeit: Expansives Ich
166	Weitere Merkmale einer Disharmonie der Nieren-Energie
168	Disharmonien des Nieren-Yin
169	Nieren-Yin-Mangel bei intaktem Zentralnervensystem
169	Persönlichkeit: Der brutale Konkurrent
170	Merkmale eines Nieren-Yin-Mangels: Angeboren oder anerzogen
171	Weitere Merkmale eines Nieren-Yin-Mangels
174	<i>Ein Fall von Aggression</i>
174	Nieren-Yin-Mangel bei Störung des Zentralnervensystems
175	<i>Ein Fall von Lernstörung</i>
177	<i>Ein Fall von Unfähigkeit, abstrakte Begriffe zu verwenden</i>
178	Schizophrenie
178	Beeinträchtigte Urteilsfähigkeit
179	Geistiges Zurückgebliebensein
179	Nieren-Yin-Überschuss
179	Persönlichkeit: Stolz auf das überlegene Gehirn
181	Linke und rechte Gehirnhälften
181	Affekt
181	Angst
181	Depression
182	Kognition
182	Psychose: Tendenziell paranoid
182	Liebe
182	Sex
183	Bioenergetik

183	<i>Ein Fall von Linkshemisphärendominanz</i>
184	<i>Ein Fall von Rechtshemisphärendominanz</i>
184	Disharmonien des Nieren-Yang
184	Nieren-Yang-Mangel
184	Persönlichkeit: Mangelnde Tatkraft
185	Weitere Merkmale eines Nieren-Yang-Mangels
187	<i>Ein Fall von geistiger und körperlicher Müdigkeit</i>
188	Nieren-Yang-Überschuss
188	Persönlichkeit: Wille und Antrieb
190	Weitere Merkmale eines Nieren-Yang-Überschusses
191	<i>Ein Fall von Grenzüberschreitung</i>
192	Disharmonien des Nieren-Qi
193	Nieren-Qi-Mangel
193	Persönlichkeit: Mangel an Vertrauen
193	Weitere Merkmale eines Nieren-Qi-Mangels
195	<i>Der Fall eines ewigen Verlierers</i>
196	Nieren-Qi-Überschuss
196	Persönlichkeit: Rigitde und konformistisch
197	Weitere Merkmale eines Nieren-Qi-Überschusses
199	<i>Ein Fall von fanatischer Verehrung</i>
201	9. Kapitel
	Die Wandlungsphase Holz
202	Die natürlichen Funktionen des Energiesystems Leber
204	Allgemeine Disharmonien des Energiesystems Leber
204	Bioenergetik und Disharmonien der Wandlungsphase Holz
207	Träume und Disharmonien der Wandlungsphase Holz
209	Disharmonien des Leber-Yin
209	Leber-Yin-Mangel
209	Persönlichkeit: Ein Rückzug ist unmöglich
210	Weitere Merkmale eines Leber-Yin-Mangels
212	<i>Ein Fall von ständigem Kampf</i>
213	Leber-Yin-Überschuss
213	Persönlichkeit: Ewiger Rückzug
214	Weitere Merkmale eines Leber-Yin-Überschusses
215	Kinder mit Leber-Yin-Überschuss
216	Disharmonien des Leber-Yang
217	Die Holz-Energie zwischen Geburt und drittem Lebensjahr
219	Leber-Yang-Mangel

219	Persönlichkeit: Passiv-aggressiv
221	Weitere Merkmale eines Leber-Yang-Mangels
223	<i>Ein Fall von unterdrückten Gefühlen</i>
225	Leber-Yang-Überschuss
225	Persönlichkeit: Ständig aggressiv
226	Weitere Merkmale eines Leber-Yang-Überschusses
229	<i>Ein Fall von extremer Aggression</i>
231	10. Kapitel
	Die Wandlungsphase Feuer
233	Die natürlichen Funktionen des Phasensystems Feuer
233	Herz-Yin
234	Herz-Yang
235	Disharmonien des Herz-Yin
235	Herz-Yin-Mangel
235	Persönlichkeit: Der fantasielose Bürokrat
238	Weitere Merkmale eines Herz-Yin-Mangels
240	Feuer und Depression
242	Weitere Merkmale eines Herz-Yin-Mangels
245	Bioenergetik und Herz-Yin-Mangel
246	<i>Ein Fall von massiver Angst</i>
248	Herz-Yin-Überschuss
248	Persönlichkeit: Agitiertheit und Unruhe
249	Weitere Merkmale eines Herz-Yin-Überschusses
250	<i>Ein Fall von zu vielen Ideen</i>
251	Disharmonien des Herz-Yang
253	Herz-Yang-Mangel
253	Persönlichkeit: Unverwirklichte Ideen
254	Weitere Merkmale eines Herz-Yang-Mangels
256	<i>Ein Fall von Schreibblockade</i>
257	Herz-Yang-Überschuss
257	Persönlichkeit: Der zwanghafte Kommunikator
258	Weitere Merkmale eines Herz-Yang-Überschusses
260	<i>Ein Fall von unerfüllten frühen Versprechungen</i>
261	Herzbeutel
261	Die natürlichen Funktionen des Herzbeutels im Allgemeinen
265	Die natürlichen Funktionen des Herzbeutel-Yin
267	Disharmonien des Herzbeutel-Yin
267	Persönlichkeit bei Herzbeutel-Yin-Mangel bzw. -Überschuss
270	Kognition

- 270 Angst
271 Depression
272 Liebe und Sex
273 Psychose und Träume
274 Bioenergetik
274 *Ein Fall von Herzbeutel-Yin-Mangel: Bedürfnis nach Aufmerksamkeit*
275 *Ein Fall von Herzbeutel-Yin-Überschuss: »Verschlossenes Herz«*
276 Die natürlichen Funktionen des Herzbeutel-Yang
277 Disharmonien des Herzbeutel-Yang
277 Persönlichkeit bei Herzbeutel-Yang-Mangel bzw. -Überschuss
278 Weitere Merkmale eines Herzbeutel-Yang-Mangels bzw. -Überschusses
281 *Fälle von Herzbeutel-Yang-Mangel bzw. -Überschuss*
282 Dünndarm: Die natürlichen Funktionen
283 Disharmonien des Dünndarms
283 Dünndarm-Yang-Mangel
284 *Ein Fall von Dünndarm-Yang-Mangel*
285 Dünndarm-Yang-Überschuss
285 *Ein Fall von Dünndarm-Yang-Überschuss*
286 Dreifacher Erwärmer: Die natürlichen Funktionen
288 Mangelzustand des Dreifachen Erwärmers
288 Persönlichkeit: Mangel an Integration
289 *Ein Fall von gespaltener Persönlichkeit*
- 291 **11. Kapitel**
Die Wandlungsphase Erde
292 Einführung: Erd-Yin (Milz) und Erd-Yang (Magen)
292 Erd-Yin (Milz): Die natürlichen Funktionen
292 Bindungen
294 Ich-Entwicklung und Grenzen
296 Mangel an Erd-Yin: Probleme beim Eingehen von Bindungen
296 Mangelhafte Unterstützung der Erd-Energien während der intrauterinen und nachgeburtlichen Phase
298 Schizophrenie
298 Persönlichkeit
300 Kognitive Störungen
302 Energetische Beziehungen
302 Träume und Ängste

303	Paranoia
304	Nahrungsmittelallergien
305	<i>Ein Fall von Schizophrenie</i>
306	Schizoide Persönlichkeitsstörung
306	<i>Ein Fall von Verlassenheit</i>
307	Mangelnde Unterstützung für die Erd-Energie im Säuglingsalter und früher Kindheit (sechs Monate bis zwei Jahre)
307	Der orale Charakter
309	Persönlichkeit
310	Fallträume
311	Bioenergetische Einschätzung
311	Probleme im kognitiven Bereich
313	Angst
314	<i>Ein Fall von Abhängigkeit</i>
315	Übermäßig liberale Eltern
316	<i>Ein Fall von Formlosigkeit</i>
316	Überschuss an Erd-Yin: Probleme beim Eingehen von Bindungen
317	Narzissmus
319	<i>Ein Fall von Hilflosigkeit</i>
320	Erd-Yang (Magen): Die natürlichen Funktionen
320	Trennung
320	Mangel an Erd-Yang: Trennungsprobleme
320	Abschirmung
321	<i>Ein Fall von versäumten Gelegenheiten</i>
322	Symbiose
323	<i>Vater und Tochter</i>
323	Überschuss an Erd-Yang: Trennungsprobleme
323	Hart werden oder zu Grunde gehen
325	<i>Ein moderner Robin Hood</i>
326	Fehlendes Selbstgefühl
326	<i>Ein Fall von innerer Distanz</i>
329	12. Kapitel
	Die Wandlungsphase Metall
330	Die natürlichen Funktionen des Phasensystems Metall
330	Die Verwandlung der Bindungen
332	Yin-Funktionen der Wandlungsphase Metall
333	Yang-Funktionen der Wandlungsphase Metall
333	Das Selbst
333	Selbst: Die Yin-Funktionen der Wandlungsphase Metall

- 335 **Selbst: Die Yang-Funktionen der Wandlungsphase Metall**
 337 **Die Funktionen der Wandlungsphase Metall und deren Beziehung zum Geist**
 339 **Disharmonien des Lungen-Yin**
 339 **Lungen-Yin-Mangel**
 Persönlichkeit: Unfähigkeit, Beziehungen zu gestalten
 340 Weitere Merkmale eines Lungen-Yin-Mangels
 342 *Ein Fall von Isolation*
 344 **Lungen-Yin-Überschuss**
 Persönlichkeit: Dominierend und besitzergreifend
 344 Weitere Merkmale eines Lungen-Yin-Überschusses
 345 *Ein Fall von Aufdringlichkeit*
 347 **Disharmonien des Lungen-Yang**
 347 **Lungen-Yang-Mangel**
 Persönlichkeit: Energiemangel
 348 Weitere Merkmale eines Lungen-Yang-Mangels
 350 *Ein Fall von Anhaften*
 350 **Lungen-Yang-Überschuss**
 Persönlichkeit: Sich treiben lassen
 351 Weitere Merkmale eines Lungen-Yang-Überschusses
 352 *Ein Fall von Dilettantismus*
- 355 **13. Kapitel**
 Angst und Depression
- 356 **Angst**
 357 **Das klassische chinesische Modell der Angst**
 359 **Angst und Energetik: Ein ontogenetisches Modell**
 359 **Angst vor dem Unbekannten**
 360 **Trennungsangst**
 Die erste Trennung: Mitose
 Die zweite Trennung: Geburt
 Die dritte Trennung: Selbstdurchsetzung – Das »Nein«-Stadium
 Die vierte Trennung: Ödipus/Elektra-Komplex
 Die fünfte Trennung: Ersatzeltern
 Die sechste Trennung: Beziehungen mit Gleichaltrigen
 Die siebente Trennung: Übertragung der Autorität auf die eigene Person
 Die achte Trennung: Liebe für andere
 Die neunte Trennung: Erforschung des eigenen Selbst
 Die zehnte Trennung: Der große Abschied

372	Vortäuschung
374	Unterdrückte Erregung
374	Ein tröstliches Gefühl
375	Magische Kunstgriffe
375	Schuldgefühle als Talisman
375	Existenzielle Angst
376	Angst als motivierende Kraft
376	Angst als Lebensgefühl
377	Depression
379	Die Phasen der Individuation und die für sie charakteristischen Depressionen
379	Endogene Depression
380	Anaklitische und zyklothyme Depression
381	Agitierte Depression
382	Hysterische und reaktive Depression
382	Dysphorische Depression
383	Bipolare Störungen
384	Narzisstische Depression
385	Sekundäre anaklitische Depression
385	Depression aus Trauer um das verlorene Selbst
-385	Involutionsdepression
386	Einsamkeit
387	Depression der Seele
387	Depression des Geistes
389	14. Kapitel
	Das Systemmodell nach Dr. Shen
390	Die vier großen Organsysteme
391	Zusammenhänge zwischen den Vier Systemen und den Fünf Transportpunkten
392	Shaoyang: Das Kreislaufsystem
395	Yangming: Das Verdauungssystem
396	Taiyin, Shaoyin, Jueyin: Das Organsystem
399	Taiyang: Das Nervensystem
402	Das Taiyang-Nervensystem beeinflussende Faktoren: Der Zeitpunkt ihrer Wirksamwerdung
403	Konstitutionell und genetisch bedingte Faktoren
404	»Schwaches Nervensystem«
406	<i>Der Fall einer kranken Verwandten</i>
406	»Angespanntes Nervensystem«

- 407 **Angeborene, während der Schwangerschaft entstandene Störungen**
- 407 Unterernährung
- 407 **Substanzmissbrauch**
- 408 Emotionaler Stress
- 408 Exzessive körperliche Aktivität
- 409 Schwere Krankheit
- 409 Lärm
- 409 **Angeborene, während der Geburt entstandene Schäden**
- 411 Natürliche Ursachen
- 411 »*Volles Herz*«
- 412 »*Kleines Herz*«
- 413 Iatrogene Faktoren
- 413 Störungen des abstrakten Denkens
- 414 Lern- und Persönlichkeitsstörungen
- 415 Frühes Leben
- 416 *Emotionales Trauma*
- 417 Das Qi ist »wild«
- 418 Vorpubertät und Pubertät
- 418 **Körperliche Betätigung und Ernährung**
- 420 Sex
- 421 Drogenmissbrauch
- 422 Organdysfunktion
- 424 *Beispiele für ein starkes und ein schwaches Nervensystem*
- 425 Das Nervensystem beeinflusst andere Organe und umgekehrt
- 426 Herz
- 426 Herz-Yang-Mangel
- 427 Herz-Yin-Mangel und Blut-Mangel
- 427 »Angespanntes Herz«
- 428 »Nervöses Herz«
- 429 »Verschlossenes Herz«
- 429 »Kleines Herz«
- 430 »Schwaches Herz«
- 430 »Volles Herz«
- 431 Der Zustand des Herzens und Schlafmuster
- 431 Leber
- 432 Leber-Yin-Mangel
- 433 »Aufsteigendes Leber-Yang«
- 433 »Emporloderndes Leber-Feuer«
- 433 »Leber-Wind«

- 433 Leber-Yang-Mangel
- 434 Niere
- 435 Nieren-Yin-Mangel
- 435 Nieren-Yang-Mangel
- 435 Magen und Milz
- 435 Magen-Yin-Mangel
- 436 Milz-Yang-Mangel
- 437 Lunge
- 437 Lungen-Yang-Mangel
- 438 Lungen-Yin-Mangel
- 438 Fu-Organe und Ich-Funktionen
- 439 Magen
- 439 Dickdarm
- 440 Dünndarm
- 440 Gallenblase
- 440 Dreifacher Erwärmer
- 440 Blase
- 441 Emotion
- 443 Sich allmählich aufbauender emotionaler Stress
- 443 Verdrängter Zorn
- 445 Chronische Angst
- 446 Übermäßiges Denken
- 447 Sorge
- 448 Spannung
- 453 Frustration
- 454 Kummer und Gram
- 455 Traurigkeit
- 457 Enttäuschung
- 459 Plötzlicher emotionaler Stress
- 460 Auswirkungen auf das Herz
- 461 Alter
- 462 Schädliche Einflüsse
- 463 Qi-Stagnation
- 463 Stagnation der Nahrung
- 463 »Schleim-Feuer«
- 464 *Ein Fall von geistigem Verwirrtsein*
- 465 Iatogene Krankheiten
- 466 *Fallbeispiel*
- 467 Medikamente stören die homöostatische Intelligenz
- 468 Schlussbemerkung

469	15. Kapitel
	Ein medizinisches Modell
471	Das Band, das verbindet
475	Einheit von Medizin und Leben
477	Innere Dämonen
479	Angemessene Lebensführung
481	Die Energie des Arztes
484	Chinesische Medizin im Westen
486	Medizin und Gesellschaft
487	16. Kapitel
	Zusammenfassung
490	Die chinesische Medizin ist »rund«
493	Anmerkungen
499	Danksagung
502	Bibliographie
506	Index
509	Über den Autor