

Traditionelle Chinesische Medizin

Depressive Störungen in der TCM

„Grau ist alle Farbe“

Wichtiger Hinweis für den Benutzer

Das Buch „Depressive Störungen in der TCM – Grau ist alle Farbe“ dient dazu, sich mit der Thematik vertraut zu machen und die innere Struktur zu erkennen. Es eignet sich jedoch nicht dazu, sich autodidaktisch die Fähigkeiten anzueignen, um eigenverantwortlich zu therapieren.

Das Buch kann deshalb eine qualifizierte Ausbildung oder die Anleitung eines erfahrenen Therapeuten nicht ersetzen. Es wird jedoch eine wertvolle Hilfe beim Erlernen der Thematik darstellen.

Dieses Werk ist zudem urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar.

Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Werke.

Zuschriften und Kritik bitte an:

THEWS Verlag für Naturheilkunde, Großwiesenstr. 16, 78591 Durchhausen

Depressionen im Huang Di Nei Jing



Das Huang Di Nei Jing gilt als Standardwerk der chinesischen Medizin und geht auf die mythologische Gestalt des Gelben Kaisers¹, auf Chinesisch Huang Di, zurück.

Es stellt die Grundlagen zur chinesischen Medizin dar. Aufgebaut in zwei große Teile ist dieses Werk das Fundament eines erfolgreichen therapeutischen Handelns:

- So Quenn
- Ling Shu

Depressionen wurden im Huang Di Nei Jing unter anderem im Ling Shu, 22. Kapitel diskutiert.

In diesem Kapitel geht es um Krankheiten aus dem neurologischen und psychiatrischen Bereich. Der sozial-kulturelle Hintergrund ist bei der Durcharbeitung des Kapitels jedoch von entscheidender Bedeutung.

Texte aus der früheren Dämonen- und Orakelmedizin werden nun in einem neuen rationalen Denken der Traditionellen Chinesischen Medizin überführt und finden somit auch den Weg ins Huang Di Nei Jing, welches aus der Han-Zeit stammte, jedoch auf Texte früherer Epochen zurückgreift.

Leider gibt es einige Schwierigkeiten in der sprachlichen Annäherung zwischen der Darstellung der Affekte in der chinesischen Medizin und unserem Verständnis. Dies liegt darin, dass die chinesische Schrift einen beschreibenden Charakter und die deutsche Schrift einen analytischen Charakter aufweist.

¹ Genau könnte es auch heißen: „Gelben Gottherrschers“.

Dian, depressive Verstimmung



Schriftzeichen „Dian“

Jeder kennt Zeiten von depressiven Verstimmungen. Meist haben diese äußeren Auslöser und gehen mit der Zeit wieder vorbei.

Synonyme für diese Phasen sind:

- Melancholie
- negatives Denken
- Pessimismus

Im Einzelnen bedeutet das chinesische Schriftzeichen:

- Freudlosigkeit
- Niedergeschlagenheit
- Depression

Einteilung der Depressionen in der westlichen, klinischen Medizin

- leichte, mittelgradige, schwere depressive Episode
- rezidivierende depressive Störung
- dysthyme Störung
- zylothyme Störung
- bipolare affektive Störung

Behandlung der depressiven Verstimmung in der TCM

Depressive Verstimmungen sind in jedem Lebensalter und in unterschiedlichen Lebenssituationen möglich. Es kann bis heute nicht genau definiert werden, wie es im Körper zu depressiven Zuständen kommen kann. Man spricht deshalb von möglichen Ursachen, Rahmenbedingungen und Disposition.

Im Rahmen der Traditionellen Chinesischen Medizin sprechen wir hingegen von Muster oder Syndrom. Dies ermöglicht uns, die Störung oder Krankheit auf der energetischen Ebene zu betrachten.

Hierbei hilft uns ein Dogma in der Traditionellen Chinesischen Medizin:

- Krankheit ist eine energetische Störung

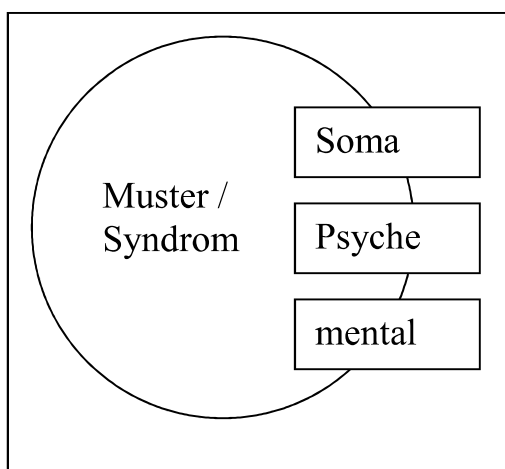
Somit können Symptome sowohl auf der

- somatischen
- psychischen
- mentalen

Ebene diskutiert werden.

Ähnlich wie in der Homöopathie ist es jetzt sinnvoll, sich nicht über die depressive Verstimmung an das Muster heranzuwagen, sondern über die körperlichen Symptome.

Die Gesamtheit der Symptome ergibt das Muster / Syndrom.



Die Traditionelle Chinesische Medizin versteht sich als ganzheitliche Medizin, oder als holistisches System. Das bedeutet, dass sich bei der Behandlung eines Symptoms entsprechende Funktionsbeziehungen in andere Bereiche ergeben können.

Ähnliches kennen wir auch in der Schulmedizin. Nimmt man einem chronischen Schmerzpatienten die Schmerzen durch eine erfolgreiche Therapie, können ebenfalls seine depressiven Verstimmungen verschwinden.

Qi-Stagnation führt zur depressiven Verstimmung

Bei einer Qi-Stagnation ist genügend Qi vorhanden, jedoch kann dieses Qi nicht frei fließen. Da die Leber für den freien Fluss von Qi verantwortlich ist, spricht man in der Literatur gerne von:

- Leber-Qi-Stagnation⁵

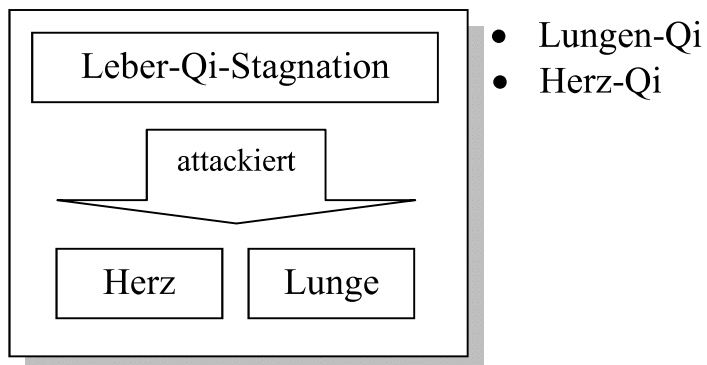
Allgemeine Symptome der Qi-Stagnation

- Seufzen

Allgemeine Symptome

- Anspannung
 - somatisch – muskulär
 - psychisch
 - mental

Die Leber-Qi-Stagnation wirkt des Weiteren auf:



⁵ Die Begriffe „Stagnation, Stase und Obstruktion“ werden in der Literatur synonym Verwendung finden.

Qi und psycho-emotionale Störungen

Um die chinesische Medizin zu verstehen, ist es wichtig, sich mit den Schriftzeichen zu beschäftigen.



Zur näheren Erklärung des Begriffs „Qi“ schaut man sich am besten das Schriftzeichen für Qi an. Es besteht aus zwei Komponenten: dem oberen Teil, der etwa 1/3 ausmacht, und einem unteren Teil, der 2/3 des Zeichens darstellt.

Der obere Teil zeigt uns links einen Mund. Aus diesem Mund kommen rechts zwei Linien heraus, die Luftbewegungen darstellen. Dies bedeutet, dass ein Teil des Qi aus der Luft kommt. Man atmet Qi ein. Dieses Qi wird daher als „Atem Qi“ oder „Da Qi“ bezeichnet.

Der untere Teil beinhaltet zwei sich kreuzende Linien. Sie stellen die vier Himmelsrichtungen dar. Um dieses Kreuz herum findet man vier schräge kleine Striche: Diese symbolisieren Reiskörner. Außen herum wird das Ganze von einem „Deckel“ abgedeckt. Dieser stellt einen Kochtopf dar.

Der untere Teil wird deshalb als „Nahrungs-Qi“ oder „Gu Qi“ bezeichnet. Dies zeigt die Bedeutung, die die Nahrung bei der Bildung von Qi hat.

Man kann also sagen, dass sich das Zeichen für Qi aus dem „Da Qi“, „der Duft, der in der Luft liegt“, und dem „Gu Qi“, „der Reis im Kochtopf“, zusammensetzt.

Qi²¹ in der chinesischen Medizin ist eine Ideenkonzept oder Dogma, die Grundlage und das tiefe Verständnis für Gesundheit und Krankheit.

Zhuang Zi, 350- 280 vor Christus

- „Das Leben eines menschlichen Wesens ist nichts als das Sammeln von Qi“.

Nan Jing

- „Qi ist die Basis des Menschen“.

²¹ Buchtipp: Qi – das Aktivpotential, Markus Ritz, ISBN 978-3-936456-5-8.

Herz-Feuer

Das Herz reagiert sehr empfindlich auf Hitze. Der Merksatz:

- „Das Herz hasst die Hitze“

zeigt dies deutlich.

In der Chinesischen Medizin beherbergt das Herz den Geist, Chinesisch Shen. Wird nun das Herz durch Hitze beeinträchtigt, so wird Shen gestört und es tauchen psychische Symptome auf.

Man bezeichnet das Herz-Feuer deshalb auch als „emotionales Feuer“. Die Person ist aufgekratzt, extrovertiert, „hat viele Eisen im Feuer“, ist gerne gesehen, hat immer einen Witz auf der Zunge. Herz-Feuer ist grundsätzlich nicht als Problem in einer westlichen Gesellschaft zu bewerten, da es Eigenschaften wie Kommunikationsfähigkeit und Kontaktfreude aufweist. Doch erkennt Herz-Feuer in diesem Zusammenhang die Grenzen nicht immer.

Herz-Feuer ist besonders gut aufgehoben in folgenden Bereichen:

- Künstler
- Schauspieler
- Musiker
- moderne Medien
- Social Media

Doch die pathologische Ebene kann sehr schnell eintreten.

Hier sind zu nennen:

- Alkohol
- Drogen
- Medikamente
- Stimulanzien

Der Mensch leidet an Schlafstörungen, Träumen und kann sogar manisches Verhalten zeigen bis hin zum Burn-out. Diese Burn-out-Typen besitzen eine gewisse Stärke und Führungskraft; ihre Ziele sind jedoch oft eigennützig. Sie können Menschen mitreißen und für ihre Ideen begeistern. Man findet sie oft auf der Ebene der Medien. Sie wollen im Rampenlicht stehen und neigen dazu, am Höhepunkt ihrer Karriere abzutreten.

Persönlichkeitstypen im psycho-emotionalen Bereich

Während den Seminaren achtet Franz Thews auf ein tiefes Verständnis zur Traditionellen Chinesischen Medizin bei seinen Studenten. Weg vom „Main-Stream“ und dem „Nachsagen“, hin zur individuellen Betrachtung!

Grundsätzlich können wir bei der Diagnose und Therapie von Störungen drei Konzepte beachten:

1. Behandlung am Ort des Geschehens
2. nach Meridian-Verlauf
3. nach Zang Fu

Jetzt ist aber nicht nur der senkrechte Verlauf von Meridianen interessant, sondern viel mehr die horizontale Verbindung von Akupunkturpunkten. Das heißt, wir werden das Konzept um eine Achse erweitern und somit unser Bewusstsein für eine weitere Interaktion stärken.

Lassen Sie uns auf den Punkt kommen. Wir können 5 horizontale Achsen definieren, um den psycho-emotionalen Bereich abzudecken:

Du 12⁵⁶ – Bl 13⁵⁷ – Bl 42 für den Rhythmus von Annehmen und Loslassen

Du 11 – Bl 15 – Bl 44 für den Rhythmus von Liebe, Zuneigung und Freude

Du 8 – Bl 18 – Bl 47 für die harmonische Entfaltung des Individuums

Du 6 – Bl 20 – Bl 48 für Stabilität und Sorge

Du 4 – Bl 23 – Bl 52 für den Willen und Ziele

⁵⁶ Buchtipp: Lenkergefäß, Chinesisch Du Mai, Franz Thews, ISBN: 978-3-936456-00-4.

⁵⁷ Buchtipp: Transportpunkte in der TCM, Franz Thews, ISBN: 978-3-936456-02-8.

Therapiekonzepte

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist keine monogame Therapieform. Es werden oftmals unterschiedliche Reize gesetzt, um den Körper zur Regulation zu zwingen.

Bewusst wird in dieser Abhandlung auf den Einsatz von Medikamenten verzichtet, um nicht die orale Befriedigung zu stärken.

Wir wenden unseren Blick in körperorientierte Therapieformen, wie diese in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu finden sind.

Diese wären:

- Akupunktur
- Ohrakupunktur
- Gua Sha Fa
- Ba Guan Fa

Ergänzt werden kann die Therapie noch durch Übungen aus dem Bereich:

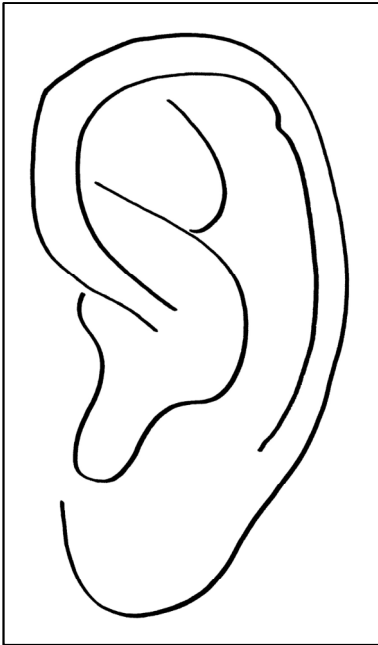
- Qi Gong
- Tai Chi Chuan

Diese Übungen, Qi Gong und Tai Chi Chuan, können über die Bewegung in Zusammenhang mit der Atmung und Konzentration den Geist formen. Veränderte Bewegung bringt einen veränderten Geist mit sich. Die richtige und bewusste Atmung hilft dem Körper innere Ruhe zu erzielen.

Jedoch sieht die Traditionelle Chinesische Medizin diese Übungen nicht als Einzelaspekt, sondern in der Gesamtheit der Anwendungen. Denn nichts kann in der Traditionellen Chinesischen Medizin isoliert gesehen werden, alles steht in Beziehung zueinander.

Ohrakupunktur

Grundsätzlich ist die Ohrakupunktur⁵⁹ für den therapeutischen Einstieg bei Depressionen fantastisch. In den USA bauen viele therapeutische Konzepte im psychischen Bereich auf der Ohrakupunktur auf. Franz Thews und Marika Jetelina sind von den Möglichkeiten begeistert.

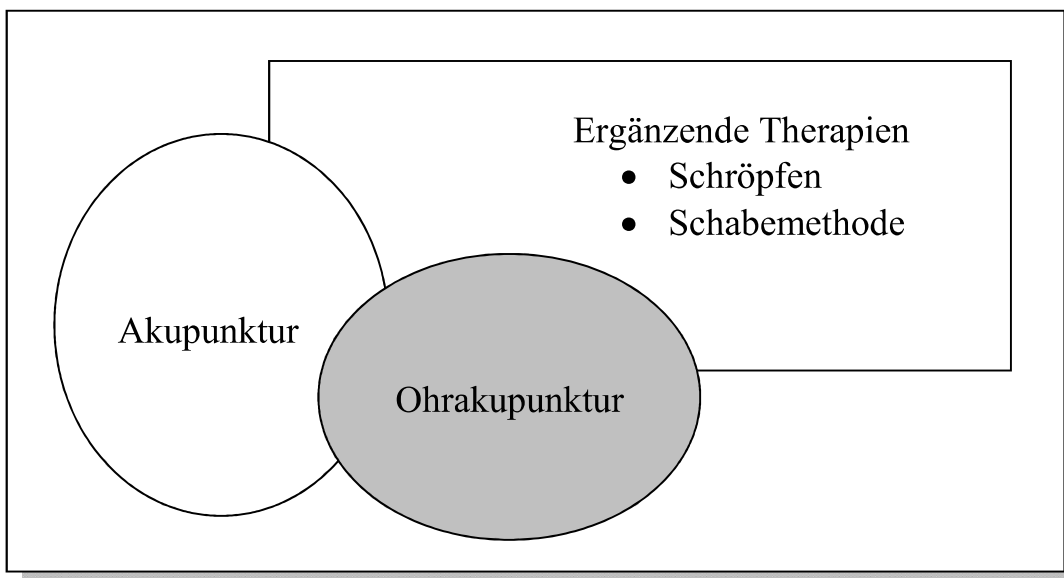


Wir kennen unterschiedliche Stilrichtungen in der Ohrakupunktur:

- französische
- chinesische
- russische
- Wiener

Zur Behandlung von depressiven Störungen dürfte die französische Ohrakupunktur führend sein. Hierbei müssen die Ohren nicht gestochen werden, sondern es kann ein Kugel-Druck-Pflaster aufgeklebt werden. Somit eignet sich die Ohrakupunktur perfekt als Begleittherapie zur Körperakupunktur.

Der Therapeut kann die Ohrpunkte individuell in ein Konzept einbauen und diese entsprechend den therapeutischen Bedürfnissen anpassen.



⁵⁹ Ein Buch über Ohrakupunktur ist in Vorbereitung.

Anti-Depressionspunkt

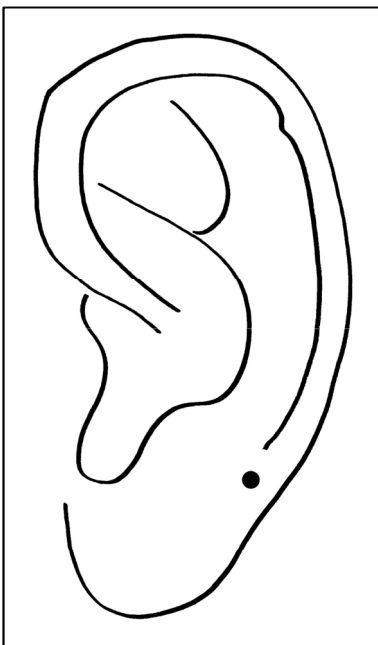
Elvira, 45 Jahre, ist immer depressiv verstimmt. Zwar gibt es keinen Grund dafür, aber sie denkt schon immer etwas negativ und ist eher niedergedrückt. Deswegen hat sie auch oft keine Lust auf irgendetwas. Die ärztliche Abklärung war wenig aufschlussreich.

Gerne bleibt sie zu Hause und möchte nichts unternehmen. Aufgrund der depressiven Verstimmung kommt es kaum zu sexuellen Aktivitäten. Sie ist halt nicht in Stimmung.

Ihrem Mann geht das Ganze schon sehr auf die Nerven, er weiß aber nicht, wie er seiner Frau helfen kann. War sie doch früher so lebenslustig! Es lässt sich auch kaum erklären, wieso Elvira so wurde.

Um überhaupt noch etwas an Lebensfreude zu haben, trinkt sie oft ein Glas Rotwein und dann klappt das auch mit der Stimmung und der Lust. Elvira meint aber, dass es so nicht weiter gehen könne.

Was kann ich als Therapeut tun?



Anti-Depressionspunkt

Der Anti-Depressionspunkt gibt in seinem Namen schon seine Hauptwirkung wieder.

Er wirkt bei:

- depressiver Verstimmung
- negativem Denken
- Melancholie

Dieser Akupunkturpunkt hat eine leicht aufhellende Wirkung. Er führt zu neuer Lebensfreude und entsprechender -qualität.