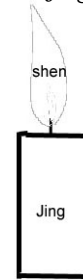


# Psychologie und traditionelle chinesische Medizin

## Allgemeines und Ätiologie

Die TCM betont stets das die Hauptursache für Krankheiten oft im psychologischen Bereich zu suchen ist und der Grund dafür an unseren schwankenden Emotionen und latenten Ängsten liegt. Das daoistische System beschreibt den Menschen als Ebene des Geistes (shen), der Energie (Qi) und der Substanz (Jing). Die Harmonie dieser Einheit ist die Grundlage für eine psychisch-physische Gesundheit. Die Klarheit und Aktivität von shen, das auch als Bewusstsein übersetzt wird, ist also von der Kraft des Qi und der Stärke des Jing (Materie-Essenz) abhängig.

In der TCM wird dieses Bild oft mit einer brennenden Kerze dargestellt. Das Wachs symbolisiert das Jing, das brennende Feuer das shen, das Qi ist die Aktivität selbst. Ist nun das Wachs schlecht oder neigt es sich zu Ende, wird die Flamme unruhig, der Geist somit instabil, auch die Flamme kann durch diverse Umstände auflodern und somit schnell wertvolles Wachs (Jing) verbrennen und den Körper rasch auszehren.



Geist und Körper

Wir Menschen in Europa haben ausreichend Nahrung und verfügen über eine gute medizinische Versorgung sodass unsere Krankheiten oft aus unserem neurotischen Streben, Reizüberflutung und Verwirrungszuständen entstehen. Nicht zuletzt versuchen wir krampfhaft alles intellektuell zu verstehen, zu kontrollieren, einzuteilen und vergessen, das wir einfach nur ein Teil der Natur sind und mit deren Zyklen und Dynamik leben sollten.

## Der ursprüngliche Zustand

Im "Huang Ti Nei Jing", in diversen daoistischen Schriften, sowie in diversen Religionen und Philosophien wird so etwas wie ein ursprüngliches Sein beschrieben, die Christen bezeichnen es als Paradies oder Reich Gottes, die Daoisten als Dao, die Buddhisten als Nirvana, die Advaita-Philosophie als "wahre Natur des Geistes". Derselbe ursprüngliche vorherrschende Geist wird in der TCM als Yuan-Shen beschrieben. Damit ist ein Zustand jenseits einer Trennung zwischen Subjekt und Objekt, Zeit und Raum, frei von Bezeichnungen, Wünschen und Sehnsüchten gemeint. In diesem Zustand gibt es keine Dualität, Krankheit und keinen Tod, da wir von einem ungeborenen-unsterblichen Potential ausgehen. Wenn Yuan-Shen verwirklicht ist, besteht die Möglichkeit, über das Feuer-Element, welches in Form des Blutes Verbindung mit allen Körperteilen aufnimmt, jegliche energetische Veränderung vorzunehmen. Es gab und gibt auch verwirklichte Menschen die im Einklang mit dem Dao lebten und leben, Jesus, Buddha, usw.

(um nur zwei zu nennen). Yuan-Shen stellt die Ebene der allumfassenden Weisheit dar und nach dem Prinzip der TCM wird Yuan-Shen als der ursprüngliche Zustand unseres verwirrten Geistes (shen) beschrieben.

Wir sind also immer noch ein Teil des Ganzen und Yuan-Shen ist immer noch ein Teil unserer Wesenheit. Das Herz und damit auch Yuan-Shen ist die mikrokosmische Darstellung des Makrokosmos in uns. Im Zustand von Yuan-Shen existieren nur die psychischen Qualitäten der Offenheit, Klarheit und Unbegrenztheit die sich durch Liebe, Mitgefühl (wir sind Teil eines Ganzen), Freude und Gleichmut (frei von Erinnerungen und Hoffnungen) manifestieren. Yuan-Shen entspricht der Bewusstheit,



Das DAO (Ursprung)



Dualität/relative Sicht

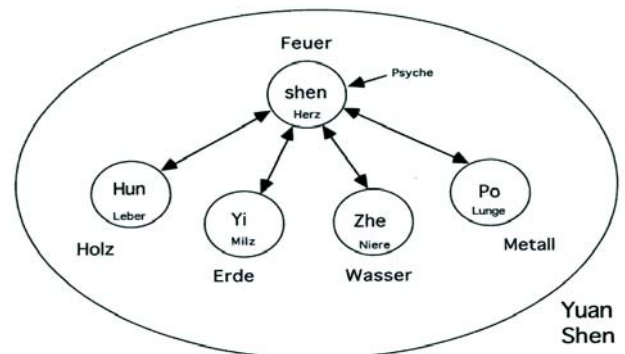
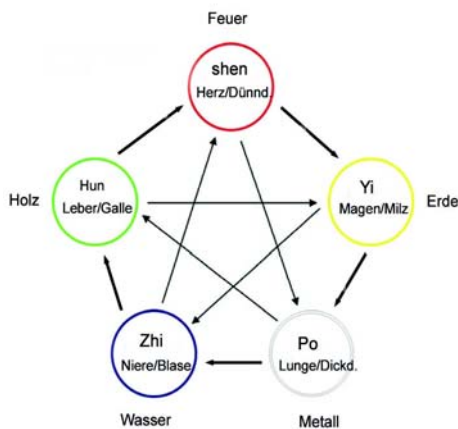
im Gegensatz zu shen, das dem Bewusstsein entspricht, wie dem Ich-Bewusstsein, der Identifikation mit dem Körper, den Gedanken und Gefühlen. Diese Identifikation muss scheitern, denn keines von den dreien ist dauerhaft.

### Die Zuordnung von Emotionen nach TCM

Die Identifikation mit unserem Körper und die Gewohnheitsmuster bilden das Bewusstsein des Alltags in dem wir leben. Die TCM hat schon in frühen Werken (*Das Mark des Roten Phönix, Das Geheimnis des goldenen Elixiers...*) eine Abbildung der 5 Emotionen als symbolisches Zusammenspiel unseres Körper-Geist-Verständnisses definiert. Die 5 Geisteswesen (shen, Hun, Yi, Zhe oder Zhi, Po) sind Ausdruck unserer Gefühle, Empfindungen und Emotionen, welche eine Organzuordnung haben, sowie einem psychosomatischen Zyklus entsprechen. In diesem Zusammenhang spricht man auch von einem "Spiel" oder den "Ausdrucksweisen" des Yuan-Shen, welches sich in den Elementen ausdrückt. Aus dem Prinzip des daoistischen Ganzen entsteht eine Aufteilung in 5 Wandlungsphasen.

Die Bilder des Hun (Holz) werden im Feuer zu Gedanken, durch Erde zu Gewohnheiten und Konzepten und bei Metall zu Emotionen um im Wasser Bestandteil des Körpers zu werden. Diese genetische (Wasser) Veranlagung begünstigt wiederum die Entstehung von Bildern, Gedanken, Konzepten und Emotionen. Dieser Kreislauf ist unendlich wenn wir diese Kette nicht mit gezielten Methoden unterbrechen. Die Tragfläche für diesen neurotischen Kreislauf bildet Erde. Erde (Yi) ordnet Gedanken in zwei Gruppen: Gute und Schlechte und ist zuständig für Konzepte wie Rot, Grün etc.

Die Erde symbolisiert das Ego, welches die Ichhaftigkeit durch eine ständige Schwankung zwischen Vergangenheit (Holz) und Zukunft (Metall) aufrecht erhält. Meditation wirkt dem genau entgegen, da sie das Festhalten an Bildern, Gedanken und Emotionen durch Beobachtung verhindert und damit den Inhalt von Hun und PO entleert. Dadurch kann sich die zeitlose Natur des Yuan Shen frei entfalten.



Die 5 Wandlungsphasen und ihre Emotionelle und Organische Zuordnung



shen (Bewusstsein)



Von allen Organen und Funktionskreisen hat das Herz (Feuerelement) den engsten Bezug zum Geist. Das Herz wird im daoistischen Denken als Kaiser und Herrscher angesehen, der seinen Ministern (den restlichen Organen) Befehle erteilt. Das Herz ist die letzte und wichtigste Bastion, sie ist durch 3 Funktionskreise Gallenblase- Pericard und Dünndarm geschützt, um Ruhe, Klarheit, Weitsicht und Macht zu bewahren. Nach der TCM beeinflusst das Herz selbst die Blutgefäße, die Blutzirkulation, die Schweißabsonderung, die Austrahlung (Aura), das Kurzzeitgedächtnis, die Ausdrucksweise, die Zunge und vor allem das Bewusstsein. Shen wird durch alle Emotionen außer den vier Qualitäten des yuan shen (Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut) geschädigt. Erkrankungen des shen können weiters durch zu wenig Schlaf, zu viel Reden, schlechte Essgewohnheiten, zu viel Denken – vor allem das Festhalten oder Verneinen von Eindrücken und Gefühlen entstehen. Das alles erschöpft das shen und führt zum psychovegetativen Syndrom (Neurasthenie) mit Symptomen wie Verdauungsstörungen, Palpitationen, Atembeschwerden, Müdigkeit, sexuellen Funktionsstörungen, larvierten Depressionen. Ein Mensch mit einem schwachen shen hat kein ethisches Verhalten und keine Moral.

Nach der Definition aus dem "Huang Ti Nei Jing" ist es vor allem Begierde, Schock und Trauer welches das Herz schädigt.

Als Gesichtsform ist oft ein dreieckiges Gesicht, der Spitz nach unten, zu finden. Die Stirn ist ausgeprägt und symbolisiert shen. Der Feuer-Mensch entspricht rituellen und mystischen Therapien, es ist die Inspiration und die Möglichkeit assoziativ zu denken, sowie der richtige Zeitpunkt welcher entscheidend auf diese Menschen wirkt.

Charaktereigenschaften des shen-positiv:

Yin

Yang

friedvoll  
geistesruhig  
gleichmütig  
zufrieden  
liebepoll  
dankbar  
hingebungsvoll

schöpferisch  
Erfindungsgeist  
Genie  
Talent  
optimistisch  
positiv  
neugierig  
wissendurstig  
begeistert  
warmherzig  
respektvoll  
tugendhaft  
höflich  
klar

Charaktereigensch. des shen-negativ:

Yin

Yang

traurig  
unmoralisch  
keine Ethik  
introvertiert  
wenig sprechen  
depressiv  
manisch  
hastig  
konfus  
desorientiert  
begierig  
hysterisch  
verwirrt  
neurotisch  
psychotisch  
wahnsinnig  
unruhig  
ruhelos  
Häretiker  
willkürliches  
Lachen



## Yi (Ordnung, Ratio)



Yi steht für die Ratio, ihr werden die Erde und Milz-Pankreas zugeordnet. Das Gedächtnis gehört zu Yi, ebenso die Gabe, Eindrücke und Gefühle zu wiederholen und nachzudenken. Yi ist das geordnete, strukturierte, klassifizierende Denken und zwar im gegenwärtigen Sinn. Yi bedeutet auch Hier und Jetzt, wohingegen Po die Zukunft und Hun die Vergangenheit repräsentiert. Das ungeformte Denken, die Idee (Feuer) wird zum Gedanken (Erde). Das Yi reift langsam heran, bei Kindern ist es sehr schwach und erreicht seinen Höhepunkt mit ca. 30 Jahren. Yi ermöglicht es, die Ich-Illusion durch Anhaftung und Erinnerung zu erzeugen. Ohne Yi hätten Geistesgewohnheiten keine Möglichkeit zu bestehen. Gefährlich ist ein Verhaften an Körper, Gedanken und Gefühlen. Wenn das Festhalten an Eindrücken zu stark wird, bezeichnet man das als Besessenheitsdenken, Fanatismus und "Greifen nach den Phänomenen". Andererseits gibt es ohne Yi und ohne Konzentration auch keine Erkenntnis oder intellektuellen Schluss. Ein gutes Yi kann man auch an einer schönen Schrift erkennen. Oft zeigt ein Yi plus-Mensch ein Zwangsverhalten (z.B. Kontrollzwang). Eine Kleinigkeit wird zu einem Berg gemacht, das Einschlafen ist verzögert, da er fortwährend Gedanken hat. Ein Yi plus-Typ kann schwer loslassen und entspannen, liest gerne und will über alles informiert sein. Klassische Krankheitsmuster sind Parodontose, Mundgeruch, Zahnfleischbluten, Gastritis, Heißhunger, Kaffeesucht und entweder Magersucht und Bulimie oder Adipositas.

Als Erde-Mensch entspricht man Gesprächs- und analytische Therapien, es ist die Logik und die Fragen über das "Wer und Was" welche einschneidend auf diese Menschen wirken. Es ist manchmal sehr schwer diese Menschen rational zu überzeugen, das sie selbst diese Fähigkeit ausnutzen um an ihren Vorstellungen festhalten. Oft gelingt die Therapie über irrationelle Formen (Holz kontrolliert die Erde).

Nach der Definition aus dem "Huang Ti Nei Jing" ist es vor allem das Grübeln, welches die Milz (und den Magen) schädigt.

Die Gesichtsform ist oft rundlich mit ausgeprägten Wangenknochen oder dreieckig, der Spitz nach oben. Erde Menschen essen gerne und nehmen auch leicht an Gewicht zu.

### Charaktereigenschaften des Yi-positiv:

Yin

Yang

konzentriert  
logisch  
rationell  
aufmerksam  
sorgfältig  
gemütlich  
anwesend  
ausgeglichen  
vernünftig  
beschützend  
gehorsam  
gründlich  
bedächtig



### Charaktereigenschaften des Yi-negativ:

Yin

Yang

nachdenken über  
die Vergangenheit  
besorgt  
grübeln  
nachdenken über  
die Zukunft  
zukunftsorientiert  
fanatisch  
besessen  
eifersüchtig  
neidig  
schadenfroh

Po (Instinkt, ätherischer Leib)



Po ist die Körperseele (animalische Seele), und wird dem Metall und der Lunge zugeordnet. Po ist der Verwalter der Körperform, der Architekt des Körpers, der Lebensinstinkt. Es dient dem unbewussten Aufrechterhalten der Lebensfunktionen wie Atem, Herzfunktion, Peristaltik des Darms, Verdauung und Ausscheidung, Immunität und das hormonelle System. Mit diesem Automatismus schützt Po die Form des Körpers. Wenn sich das Po zu sehr verdichtet, spricht man von einem Po plus-Typ. Er ist sehr „ichhaft“ und egoistisch (entsteht aus Unsicherheit), nimmt keine Rücksicht auf andere, ist geizig, menschenfeindlich, klug bis zur Skrupellosigkeit. Der Po plus-Typ isst gerne und viel, es nimmt einen wichtigen Stellenwert in seinem Leben ein. Es besteht eine chronische Unsicherheit über das Morgen (Zukunftssorgen). Als körperliches Zeichen kann Psoriasis eine Folge sein.

Po minus-Menschen haben einen geschwächten Lebensinstinkt, die Immunität ist schwach, die Unfallgefahr erhöht, die Reflexe nicht gut. Er zweifelt an seinen eigenen Fähigkeiten, regt sich leicht auf. Er ist scheinbar großzügig, gibt alles was er hat, nicht aus Altruismus, sondern weil er vielleicht gar nicht so an diesem Leben hängt und eine verborgene Aussichtslosigkeit dahinter steckt. Der Po minus-Typ entwickelt oft Depressionen und Selbstmordgedanken, sie können ein asketisches Leben führen wobei die wenigen Dinge die Sie besitzen hohe Qualität aufweisen. Kleinkinder können aus Mangel an Lebensinstinkt plötzlich versterben (SIDS). Autoimmunerkrankungen, degenerative Erkrankungen und Krebs stellen in diesem Zusammenhang eine große Gefahr dar. Ein Mensch mit Po minus hat manchmal das Gefühl, neben sich zu stehen, er träumt vom Fliegen oder vom Weinen und Trauern. Traumata und Schockerlebnisse können mitunter Po schlagartig schädigen. Nach der Definition aus dem "Huang Ti Nei Jing" sind es vor allem Sorgen über die Zukunft welches die Lunge schädigen.

Die Gesichtsform ist oft oval oder jadeförmig auch mit ausgeprägten Wangenknochen aber insgesamt schlank. Metall-Menschen entsprechen Therapien wie Körperarbeit und Gestaltherapie. Es sind die Fragen des "Wo und Wohin" sowie über Ursache und Wirkung die Sie beschäftigen. Sie verstehen am besten über ein "Mindmapping-System" und der "Raum" und Ort spielt eine große Rolle. Viele beschäftigen sich mit der "Leerheit" der Phänomene und praktizieren zB. Zen-Meditation.

Charaktereigenschaften des Po-positiv:

Yin

Yang

selbstlos  
diszipliniert  
aufrichtig  
pflichtbewusst  
gewissenhaft  
zuverlässig  
gerecht  
treu  
sachlich  
anständig

mitfühlend  
althruistisch  
weitsichtig  
großzügig  
ritterlich  
ehrenhaft  
korrekt  
aufrichtig

Charaktereigenschaften des Po-negativ:

Yin

Yang

egozentrisch  
egoistisch  
individualistisch  
rücksichtslos  
pervers  
masochist  
Narziss  
Selbstbewunderer  
eitel  
zynisch  
taktlos  
Sorgen

ehrgeizig  
zukunftsorientiert  
süchtig  
zerstörerisch  
Lügner  
"not future"  
schmeichler  
sarkastisch  
sadistisch  
misanthrop  
apokalyptisch

Zhi (Treibkraft)



Zhi ist die Willenskraft, sie lässt sich dem Wasser und der Niere zuordnen. Zhi ist die Treibkraft in uns, das Selbstwertgefühl, die Ausdauer, die Geschicklichkeit. Zhi ist aber auch der Ursprung jeglicher Kraft und ein Mensch mit starkem Zhi zieht seine Sachen bis zum Ende durch. Zhi ist auch der Eros und die Sehnsucht nach Erkenntnis, die Sinn-suche. Starkes Zhi bedeutet nicht unbedingt eine starke Niere. Wird das gute Zhi überschritten, kommt es zum Zhi plus-Typ, der übermütig wird und Gefahren nicht mehr erkennt. Er ist impulsiv und schnell in seiner Entscheidung, machtsüchtig, autoritär, kämpferisch, hat ein starkes sexuelles Bedürfnis, ist paranoid. Die yang-Form der Angst (Paranoia) führt zur yang-Form der Leber mit Aggression. Zhi minus sind ängstlich, introvertiert und entscheidungsschwach. Sie sind schüchtern, pessimistisch und fühlen sich minderwertig.

Nach der Definition aus dem "Huang Ti Nei Jing" ist es vor allem die Angst, welche die Niere schädigt. Als Therapieverfahren kann z.B. eine Familienaufstellung erfolgreich sein. Wasser-Menschen können große Heiler aber auch Diktatoren sein, da sie magnetisierende Fähigkeiten besitzen. Es überwiegt oft das Praktische, Theorie zieht sie nicht an, auch Geld ist ein wichtiges Thema.

Fragen über das "Wie" und die Umsetzungsmöglichkeit aber auch über Vergänglichkeit und Tod beschäftigen diese Menschen. Die Gesichtsform ist rund oder eimerförmig, das Kinn und die Kieferknochen sind ausgeprägt.

Charaktereigenschaften des Zhe-positiv:

Yin

Yang

weise  
anziehend  
selbstbewußt  
selbstsicher  
unerschütterlich  
erfahren  
klug

furchtlos  
willensstark  
entschieden  
vital  
beständig  
dauerhaft  
belastbar  
charmant  
erotik  
leidenschaftlich  
charismatisch  
magnetisierend  
anerkennungsüchtig  
kraftvoll  
Pioniergeist  
leistungsfähig

Charaktereigenschaften des Zhe-negativ:

Yin

Yang

ängstlich  
minderwertig.  
schüchtern  
pessimistisch  
abergläubisch  
negativ  
geltungsbedürftig  
selbstüberschätzend  
ja, aber  
paranoid  
ehrgeizig  
dominant  
machtsüchtig  
autoritär  
patriarchalisch  
Macho  
geldsüchtig  
herrsüchtig  
arrogant  
statusbewußt  
oberflächlich  
Angeber  
hochmütig



Hun (Unterbewusstsein)



Hun ist die Wanderseele, sie wird dem Holz und der Leber zugeordnet. Die Leber speichert das Blut, das Blut speichert Hun. Hun ist das Speicherbewusstsein, wo alle vorgeburtlichen und nachgeburtlichen Eindrücke gespeichert werden. Zusammen mit Po (Gene, DNA), der Körperseele, bildet Hun das Unterbewusstsein des Menschen.

Der Inhalt des Hun (unsortierte Erinnerung – irrationelle Eindrücke) wird auf die Leinwand des Geistes (shen) projiziert. Im Vergleich zu shen ist Hun sehr kreativ und emotionell, shen muss hun kontrollieren und kanalisieren.

Hun ermöglicht die Fähigkeit, aus Erfahrungswerten die Zukunft zu planen und zu steuern. In lebensbedrohlichen Situationen, wenn Yi (und shen) ausgeschaltet sind übernimmt Hun das Kommando um zu reagieren. Hun ist ununterbrochen aufnahmefähig, auch bei Bewusstlosigkeit, Schockerlebnissen, Narkose (z.B. schwerer Verkehrsunfall, sexueller Missbrauch). Hun speichert die Eindrücke und nach einer gewissen „Inkubationszeit“ (Verdrängung, Sprachlosigkeit, will nicht wahrhaben) kommt die Erinnerung wieder hervor. Wenn diese Eindrücke wieder an die Oberfläche kommen, kommt es zu Aggression, Zorn, Angst, Neurosen und Panik. Träume, insbesondere Alpträume, gehören ebenfalls zum Hun, da im Schlaf shen und Yi das Unterbewusstsein nicht kontrollieren und "der Film" selbsttätig zu laufen beginnt.

Ein hun Plus-Typ ist sehr unflexibel. Er kann Informationen nicht voneinander trennen. Er nimmt alles auf, was ihm gesagt wird, hat keine Phantasie, geht genau nach Vorschrift vor und ist irritiert, wenn etwas außerhalb der Norm ist. Er folgt den Gewohnheiten seiner Vorfahren, ohne zu hinterfragen oder zu unterscheiden, ist autoritätshörig, traditionsbewusst, fürchtet Veränderungen. Er kann Sprüche und Zitate wieder geben, ohne deren Sinn zu verstehen. Hun plus-Typen sind sehr zuverlässige Menschen.

Ein hun minus-Typ kann schlecht planen, ist chaotisch, möchte keine Entscheidungen treffen und keine Verpflichtungen eingehen. Der hun minus-Typ bricht mit der Tradition ab, er verlässt seinen Stamm oder seine Familie und geht auf die Suche nach etwas Neuem, er will alte Gewohnheiten verändern und sich nicht mehr anpassen, ein Anarchist, ein Revolutionär, der für den Frieden in der Welt kämpft. An Abmachungen hält er sich nicht und ist meist unpünktlich. Er ist ein Träumer und Idealist, der aber nichts zur Vollendung bringt, er ist sehr kreativ und ideenreich, aber es fehlt der Antrieb, alles umzusetzen. Als Kind ist ein Hun minus-Typ sehr unkonzentriert in der Schule, als Erwachsener der verrückte Professor, der sich wie ein Kind benimmt, aber dafür tolle Sachen erfindet. In Krisenzeiten ist er ein guter Anführer, da er aus Lebenserfahrung gut improvisieren kann. Die Berufswahl liegt in künstlerischen Berufen und in solchen, in denen man keine großen Verpflichtungen eingehen muss.

Nach der Definition aus dem "Huang Ti Nei Jing" ist es vor allem der Zorn welcher die Leber schädigt. Als Therapieverfahren entsprechen Holz-Typen der Partner-Therapie, Gruppentherapie, Hypnose, Traumdeutung, etc. Es gilt die Menschenangst zu überwinden, lieben zu lernen und sich zu öffnen. Der Holz-Typ begehrt Freiheit und schwelgt gerne in romantischen Erinnerungen, Schuldgefühle und Heimweh bedrücken sein Gemüt. Ständig ist er getrieben von der Vorstellung vorwärts zu kommen und etwas zu vollbringen. Die Frage nach dem "Warum" und über den "Sinn des Lebens" beschäftigt ihn, er bezieht seine Kraft aus der Tradition, von ethnologischen Erkenntnissen und seiner Vorfahren. Er lernt spielerisch, bildhaft, intuitiv und durch auswendig lernen.

Die Gesichtsform ist länglich, rechteckig-parallel, seine Gestalt ist drahtig.



Charaktereigenschaften des Hun-positiv:

Yin	Yang
intuitiv	freundlich
geduldig	Offenheit
gelassen	kreativ
zurückhaltend	künstlerisch
verständnisvoll	kontaktfreudig
anpassungsfähig	gesellig
unkompliziert	sympathisch
einfühlsam	unabhängig
zärtlich	Außenseiter
gutmütig	planungsfähig
sanftmütig	unternehmungslustig
nachgiebig	
zielstrebig	

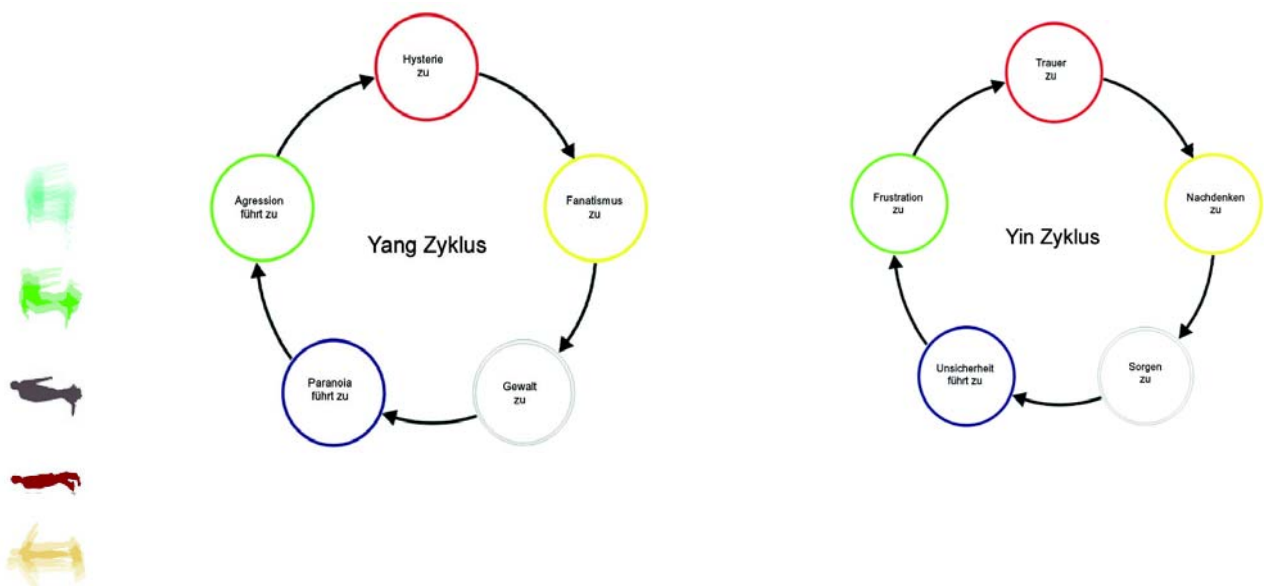
Charaktereigensch. des Hun-negativ:

Yin	Yang
frustriert	Kontaktstreber
deprimiert	Nörgler
gestaut	zornig
angespannt	aggressiv
melancholisch	grantig
nostalgisch	ungeduldig
nachtragend	unflexibel
schuldbewusst	stur
unzufrieden	labil
engstirnig	wechselhaft
konservativ	streitsüchtig
dickköpfig	unberechenbar
pingelig	
Morgenmuffel	

Die Zyklen der 5 Wandlungsphasen

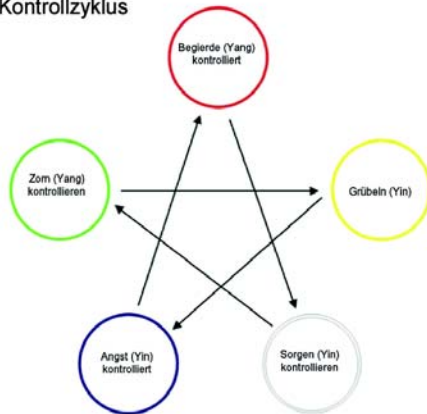
So wie in der TCM auch organische und astrologische Zyklen und Zusammenhänge über das Wandlungsphasen System definiert wurden muss man zum tieferen Verständnis der Psychologie dieselben in entsprechen Kontext bringen. Die 5 Wandlungsphasen helfen uns, bestimmte emotionelle Neigungen und Muster zu verstehen. Genauso wie bei einer körperliche Krankheit, kann man damit Zusammenhänge erkennen und den Ursprung und Auslöser finden.

Der Fütterungszyklus (im Uhrzeigersinn)

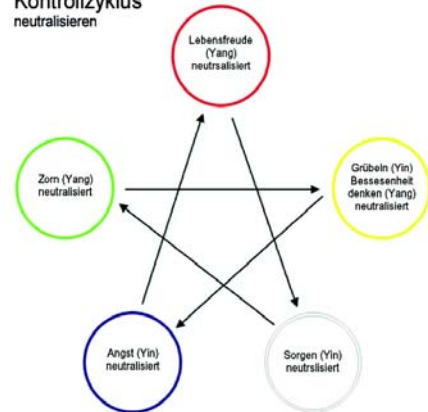


**Der Kontrollzyklus überspringt das nächstgelegene Element und versucht es zu überwinden, zu kontrollieren, zu neutralisieren oder in Schach zu halten**

Kontrollzyklus



Kontrollzyklus neutralisieren



*Pathologische Auswirkungen der Emotionen (Beispiele)*

Yang-Emotionen wie **Zorn und Aggression** heben und stauen das Leber- bzw. Gallenblasen Qi. Daraus ergeben sich westliche Krankheitsbegriffe wie Hypertonie, Schwindel, Migräne, Tinnitus, Hirnschlag, Bindehautentzündung, Krämpfe, Spasmen, Brustbeklemmung, Erkrankungen des ZNS etc.

Aus **Eifersucht** entstehen laut TCM sogenannte Feuchte Hitze-Krankheiten wie Hepatitis, Diabetes, Gallensteine, nässende Hautausschläge, gelblicher Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Hämorrhoiden, usw. **Grübeln** wird der Milz zugeordnet und führt zu Stagnation und Verlangsamung des Verdauungsprozesses. Es entstehen Krankheiten wie Magengeschwüre, PMS, Völlegefühl, Reflux, Blähungen, breiiger Stuhlgang, Zöliakie, Darmpilze, usw.

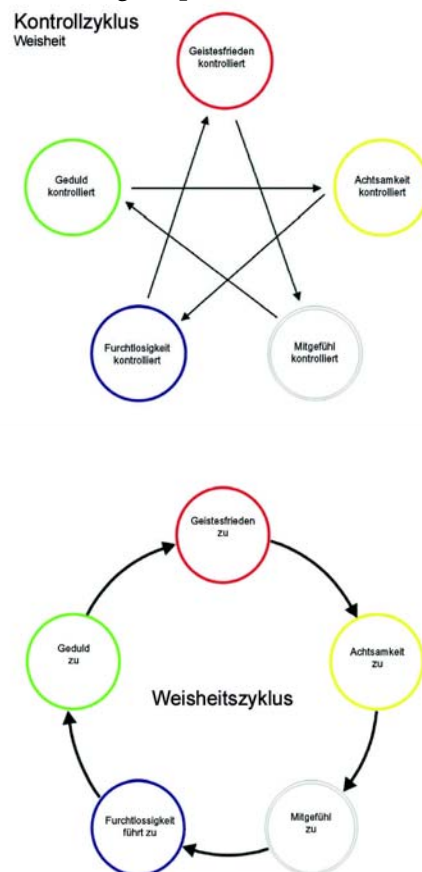
**Trauer** ist der Ausdruck der Lunge und vermindert das Lungenvolumen, es kommt zu Kurzatmigkeit und Husten. Langfristig bedeutet das eine Schwächung des Immunsystems, Bronchitis, Unfallgefahr, Allergien, trockene Haut etc.

**Zukunftssorgen** auf materieller Basis steht im Zusammenhang mit dem Dickdarm und kann zu chronischer Colitis, Darmpolypen, Verstopfung oder Durchfall führen. Aus "idealistischen" Gründen (Gefangenschaft, Heimatverlust) steht es mehr im Zusammenhang mit der Lunge und kann zu Lungenentzündung, Asthma, TBC etc. führen.

**Angst** hängt mit Unwissenheit zusammen und umfasst ein breites Spektrum an Ausprägungen. Angst schwächt unser Nieren Qi und ist latent vorhanden solange wir unser zeitloses Potential nicht erkannt haben, es durchdringt uns permanent weil wir nicht erkennen können wer wir sind und woher wir kommen, wir ängstigen uns aus Furcht unseren Körper (leidvoll) zu verlassen und wir tun uns schwer uns mit dieser Tatsache anzufreunden. Angst führt zu Palpitationen, Verwirrtheit, Schwindel, Inkontinenz, Muskelatrophie in den Beinen, etc. **Neurosen und Psychosen** sind aus Sicht der TCM unaufgearbeitete Eindrücke die durch Hun gespeichert werden, aber von shen und yi vorher unzureichend gefiltert wurden (Traumata). Auch in der westlichen Psychotherapie gilt das Ziel diese Erinnerungen und verdrängten Konflikte aus dem Unterbewusstsein zu holen und durch Ordnung, Ratio und Verstehen (Yi) neu abzulegen. Psychosen und Wahrnehmungsstörungen werden in der TCM zusätzlich mit Herzkanäle-klärenden und schleimlösenden Kräutern behandelt.

## Therapie

Abgesehen von der klassischen Behandlung nach TCM eventuell in Verbindung mit einer akuten westlichen Behandlungsmethode und Psychotherapie raten die Ganzheitliche Medizin bzw. die Naturmedizin oft langfristig zu speziellen Formen der Geistes-Schulung oder Meditation. Große Meister der Meditation haben uns gelehrt wie flexibel und beeinflussbar der Geist ist. Wenn wir ihn schulen, ist alles möglich. Tatsächlich sind wir ja bereits perfekt von dieser relativen Welt trainiert. Wir haben Übung darin eifersüchtig zu werden, festzuhalten, ängstlich, traurig, verzweifelt und gierig zu sein, wir sind geübt, mit Ärger auf alles zu reagieren, was uns provoziert. Wir sind tatsächlich schon so gut trainiert, dass diese negativen Emotionen ganz spontan entstehen, ohne das wir versuchen müssten sie hervorzurufen. Alles daher ist eine Frage der Übung und der Macht der Gewohnheit. Widmen wir den Geist der Verwirrung und füllen wir ihn mit negativen Eindrücken auf so wird er perfekt in diesem Kontext funktionieren. Widmen wir den Geist aber der Tugendhaftigkeit und Kontemplation mit dem Ziel, sich selbst von Täuschung zu befreien, werden wir erleben, dass sich unser Geist im Laufe der Zeit mit Geduld, Disziplin und Achtsamkeit selbst zu entwirren beginnt und zu seiner ihm innewohnenden Klarheit und Gelassenheit findet. Je mehr Zeit und Aufmerksamkeit wir unseren Neurosen und "Geistesgiften" schenken, ohne ein entsprechendes Gegenmittel einzusetzen, desto größer wird auch unser psychisches Problem werden. Den Geist zu schulen, bedeutet hier keinesfalls, ihn gewaltsam zu unterdrücken oder einer Gehirnwäsche zu unterziehen. Geistesschulung heißt zuerst einmal, direkt und klar erkennen, wie der Geist ursprünglich und natürlich funktioniert. Dieses Verständnis können wir dann nutzen, um den Geist zu zähmen und geschickt mit ihm umzugehen. Vertrautheit mit seinem Bewusstsein und Geist zu gewinnen ist ein Schlüssel zum besseren Verständnis unseres Lebens.



## Ernährung & Kräutermedizin

Die chinesische Pharmakologie kennt unzählige Drogen und Nahrungsmittel, die bei Geisteskrankheiten eingesetzt werden.

Diese beginnen bei Schlafstörungen und enden bei Epilepsie, Besessenheit oder manischen Zuständen. Die Materia Medica der TCM umfasst Kapitel für Substanzen "die den Geist beruhigen", "krampf lösende Kräuter", "stark beruhigende und sedierende Kräuter für das Herz", "aromatisch belebende Kräuter für das Herz" usw. Zum besänftigen des Geistes werden teilweise Mineralien wie Berstein, Magnetit, fossile Knochen, Zinnober, Perlmuschelschalen oder Hämatit etc. eingesetzt. Zum beleben, klären und öffnen der Sinnesorgane und der Wahrnehmung werden Substanzen wie Moschus, Styrax, Baumharz, Kampfer oder Kalmus, etc. verwendet.

Aus Sicht der chinesischen Diätetik wird vor allem auf gut bekömmliche und nicht verschleimende,

naturbelassene Nahrungsmittel wert gelegt. Ein Großteil depressiver Erkrankungen entsteht beispielsweise aus Fehlernährung und Übergewicht. Geistesklarheit und eine Sanierung des Yangming (Magen-Dickdarm-Verdauungstrakt) stehen innerhalb der TCM in enger Verbindung. (Eine detaillierte Aufschlüsselung der psychosomatischen Auswirkungen diverse Nahrungsmittel und Getränke würde hier den Umfang sprengen).

### Akupunktur, Moxa

Auf Basis von Überlieferungen von Sun Si Miao's Geisterpunkten aus der Tang-Dynastie, den zusätzlichen Punkten von Xu Qiu Fu und den Antiken-Pen-Punkten besitzt die TCM ein umfassendes Konzept zur Behandlung von psychosomatischen Störungen. Eine beliebte Punktkombination für Desorientierung ist zB. Ma37, 39, 40 mit Ks5, Gb34, Dm20, Di11. Je nach Pathologie können die Punkte auch gemoxt werden. Nach verschiedenen Übersetzungen und Überlieferungen sind von den insgesamt 365 Akupunkturpunkten ca. 135 direkt für geistige, spirituelle oder emotionelle Disharmonien zuständig, wobei grundsätzlich in der TCM eine Trennung zwischen körperlicher und geistiger Behandlung unbekannt ist.

### Zusammenfassung

In dem meisten Formen der westlichen Medizin beziehen sich Klassifikationen und Diagnosen auf Krankheiten und nicht auf den Menschen. Die chinesische Medizin hingegen beschäftigt sich – wie auch die meisten Psychotherapien – mit den speziellen physischen und emotionalen Zuständen bzw. mit dem energetischen Gesamtbild eines Menschen. Die chinesische Medizin und Psychologie kennt zwar systematische Klassifizierungen von Krankheiten, jedoch bei Diagnostik und Behandlungsmethoden stehen die jedem Individuum eigenen Attribute im Vordergrund. Nach Auffassung der TCM verfügt jeder Mensch über ein einzigartiges, eigenständiges biochemisches System. Daraus resultiert die Philosophie: dieselbe Krankheit – unterschiedliche Ursache und Therapie. Westliche Medizin oder neuerdings "evidenced based medicine" genannt, funktioniert genau umgekehrt: eine Krankheit – gleiche Therapie.

Sowohl die chinesische Medizin als auch die Psychologie richten ihr Hauptaugenmerk auf die Ursachen eines Ungleichgewichtes. Einem TCM-Therapeuten geht es nicht in erster Linie um Linderung von Symptomen, sondern um die Herstellung des Gleichgewichts der internen Funktionen. Das lindern der Symptome ist natürlich oft der erste Schritt um dem Patienten zu helfen und um ihn für den späteren eigentlichen Heilungsprozess zu konditionieren. Zwei Patienten, deren Krankheitsbilder nach Kriterien der westlichen Medizin identisch sind, können tatsächlich zwei vollkommen unterschiedliche Behandlungsstrategien erforderlich machen. Die TCM interessiert sich für Verhalten und Werte, für die Beziehung zu Familie und Gesellschaft, für den Wohnort und Lebensraum, für das dort vorherrschende Klima und die dem entgegenstehende Kondition des Patienten und versucht somit den ganzen Menschen zu behandeln.

Die TCM ist eine "Medizinphilosophie", die sich als "Philosophie der Mitte" bezeichnet und nach Mäßigung in allen Dingen und nach Harmonie mit der Natur ruft. Mit dieser Philosophie im Hintergrund rät der TCM-Therapeut seinen Patienten, ihre Lebensweise so zu verändern, dass Disharmonie minimiert und Gesundheit maximiert wird. Die zugrunde liegende "Ursache", die in Charakter und Verhalten und nicht im "Symptom" zum Ausdruck kommt, ist der Punkt, an dem beide Disziplinen (TCM und Psychologie) ansetzen. Die "Ursache" ist nicht eine von außen eindringende Kraft, ein Virus oder ein Bakterium, sondern sie liegt im Individuum und dessen Lebensstil begründet.



Zwar hat sich die TCM heute bereits einigermaßen weit von ihren daoistischen Wurzeln entfernt, aber trotzdem raten die chinesischen Ärzte noch immer zu meditativen Übungen. In der Volksrepublik China werden daoistische Übungen wie Taijiquan und Qigong der gesamten Bevölkerung empfohlen, vor allem aber kranken und älteren Menschen; und Qigong ist Teil einer groß angelegten, erfolgreichen Kampagne zur Krebsbekämpfung. Sogar im modernen, kapitalistischen und totalitären heutigen China geht man also davon aus, dass die "Energie", die die TCM zur Diagnose und Behandlung verwendet, eins ist mit der großen Energie des Universums.

Von allen Manifestationen der Energie im Universum hat einzig der Mensch die Wahl, diesen Gesetzen zu folgen oder sie herauszufordern. Alle anderen Manifestationen dieser Energie, vom Felsen bis zu Affen, folgen ihrem Rhythmus und ihrer biologischen Uhr. Egal, welche Erklärung die Vernunft auch findet: Jede signifikante Abweichung von jenen Gesetzen, die Wertvorstellungen, Ernährungsgewohnheiten, Arbeit und Übung bestimmen, führen zu Krankheit. Der Patient ist für seine Krankheit verantwortlich. Verfügt er über entsprechendes Wissen oder besser Bewusstsein, kann er sie jedoch auch verhindern. Wer in Übereinstimmung mit der Natur handelt, kann sich dem Wandel anpassen; wer dies nicht kann, erkrankt. Aber noch mehr als der im Universum allgegenwärtige Wandel beeindruckte die Chinesen dessen voraussagbare Ordnung, die sich durch Berechnung aus den beobachteten Phänomenen ableiten und daraus das prophylaktische Wissen um die Entstehung, Entwicklung und Heilung von Krankheiten entwickeln ließ.



#### Quellen

[HAM02] Dr. Med. Leon Hammer, "Psychologie & chinesische Medizin", Joy Verlag 2002

[Rin04] Sogyal Rinpoche, "Das tibetische Buch vom Leben und Sterben", Fischer 2004

[Red00] Hrsg. Franz P. Redl, "Die Welt der fünf Elemente", Claude Diolosa "Die Psychologie der fünf Elemente", Bacopa Verlag, 2000

Claude Diolosa, div. Scripten innerhalb der TCM-Ausbildung, 2004-2006

Elias, Jason; Ketcham, Katharine, "Selbsteilung mit den fünf Elementen", O.W.Barth, 1999

Nguyen Van Nghi Dr., "Huang Ti Nei Jing So Wen, MI Verlag, 1997

Giovanni Maciocia, "Die Praxis der chinesischen Medizin", Wühr Verlag, 1997

Ulrich Warnke, "Die geheime Macht der Psyche", Poplar Academic Verlag, 1999