



THE THREE TREASURES NEWS

SUMMER 2000

Diese Ausgabe der „Three Treasures News“ gehört zu einem Zyklus, der den vier Lebensaltern gewidmet ist. Die erste Ausgabe beschäftigte sich mit der Behandlung von Kindern und die zweite mit der von Jugendlichen. Hier betrachten wir das Erwachsenenalter, d.h. auf die Spanne im Leben zwischen 21 und 55 Jahren.

Während sich die Ätiologie bei vor allem bei Kindern aber auch bei Jugendlichen auf einen kleinen Bereich von spezifischen Krankheitsursachen beschränkt, kommen bei Erwachsenen eine Vielzahl möglicher Faktoren in Betracht, welche die Chinesische Medizin als pathogen ansieht. Das können unangemessene Ernährung, emotionaler Stress, übermäßige physische Belastung, geistige Überarbeitung, zuviel Sex, Einflüsse des Klimas, eine Verletzung usw. sein. In diesem „Newsletter“ werden wir uns bezüglich der Pathologie und Behandlung von Erwachsenen auf den Aspekt mentaler, emotionaler Probleme konzentrieren. Denn der Stress, den diese verursachen, ist ein charakteristischer Hauptfaktor in der Ätiologie speziell bei dieser Altersgruppe.

Die Zeit des Erwachsenseins und emotionaler Stress

Emotionen als Ursache von Erkrankungen

Traditionell sind es 7 Emotionen, die in der chinesischen Medizin als mögliche Faktoren einer Pathogenese angeführt werden, ich selbst verwende eine erweiterte Liste:

Ärger (wie auch Frustration und Groll) beeinflusst die Leber,
Freude beeinflusst das Herz,
Sorgen beeinflusst Lunge und Milz,
Grübeln beeinflusst die Milz,
Traurigkeit (und Kummer) beeinflusst die Lunge,
Furcht beeinflusst die Niere,
Schock beeinflusst Herz und Niere.
Schuldgefühl beeinflusst Herz und Niere

Diese Wirkbeziehung einer Emotion auf ein bestimmtes Organ (wie oben gezeigt) sollte nicht zu strikt interpretiert werden, denn jede Emotion kann mehr als ein Organ angreifen. Darüber hinaus beeinflussen alle Emotionen neben dem besonders betroffenen Organ auch das Herz, denn dieses ist der Sitz des Geistes (Shen), welcher alle Emotionen wahrnimmt. Deshalb kommt in allen Fällen emotionaler Unausgeglichenheit eine rote Zungenspitze häufig vor.

Die erste Auswirkung von emotionalem Stress auf den Körper ist eine Störung der ordnungsgemäßen Zirkulation und Ausrichtung des Qi. Jeder einzelnen Emotion wird hierbei eine charakteristische Wirkung zugeschrieben. In „Einfache Fragen“ Kapitel 39 heißt es: „Ärger lässt das Qi ansteigen, Freude verlangsamt seine Bewegung, Traurigkeit veranlasst das Qi zur Auflösung, Furcht lässt es absteigen, Schock zerstreut, Nachdenklichkeit verknotet das

Qi.“ Dr. Chen Yan äußert sich hingegen in „A Treatise on the Three Categories of Causes of Diseases“/ „Eine Untersuchung über die drei Kategorien von Krankheitsursachen“ 1174 folgendermaßen: „Freude zerstreut, Ärger lässt ansteigen, Sorgen lassen das Qi hart werden, Grübeln verknotet, Traurigkeit macht das Qi eng, Furcht lässt es sinken, Schock bewegt es.“

Wir wollen nun die Auswirkungen jeder Emotion im Einzelnen diskutieren.

Ärger

Der Begriff „Ärger“ sollte im weitesten Sinne so aufgefasst werden, dass er auch Groll, unterdrückten Ärger, Gekränktheit, Frustration, Gereiztheit, Wut, Entrüstetheit, Feindschaft oder Bitterkeit beinhaltet.

Jeder dieser Gefühlszustände kann die Leber angreifen und wird bei längerer Dauer folgende Auswirkungen: eine Stagnation des Qi oder des Blutes der Leber, ein Ansteigen des Leberyang oder ein aufflammendes Leberfeuer. Die Wirkung, welche das Auftreten des Ärgers auf die Person hat, hängt aber von der Reaktion der Person auf den emotionalen Stimulus wie auch von anderen gleichzeitig auftretenden Umständen ab. Wird der Ärger aufgestaut, dann verursacht er Leberqi-stagnation, lässt man ihn sich ausdrücken, so bewirkt dies aufsteigendes Leberyang oder den Ausbruch von Leberfeuer. Bei einer Frau führt Leberqistagnation leicht zur Stase des Leberblutes. Leidet die Person zudem unter etwas Nierenyin-Leere (etwa durch exzessive sexuelle Aktivität), dann entwickelt sie aufsteigendes Leberyang. Besitzt sie hingegen eine innewohnende Tendenz zur Hitzeentwicklung (etwa aufgrund des übermäßigen Konsums von scharfen Speisen), kommt es zum Aufflammen von Leberfeuer.

Ärger (im obigen weiten Sinne interpretiert) lässt das Qi ansteigen, weshalb sich auch viele Symptome oben an Kopf und Hals manifestieren, wie Kopfschmerzen, Ohrgeräusche, Schwindel, rote Flecken an der Vorderseite des Halses, eine Rötung des Gesichts, eine rote Zunge mit roten Seiten und ein bitterer Mundgeschmack.

Freude

Ein normaler Zustand von Freude stellt für sich genommen keine Krankheitsursache dar. Im Gegenteil liegt hier eine gesunde geistige Verfassung vor, welche sich vorteilhaft auf das reibungslose Funktionieren der Organe und auch der ihnen korrespondierenden mentalen Fähigkeiten auswirkt.

Was als „Freude“ als Krankheitsursache anzusehen ist, sind Zustände übertriebener Aufgeregtheit und extremer Begierde, die das Herz schädigen. Das kommt bei Personen mit einer ständigen mentalen Stimulation (wenn auch erfreulicher Art) vor oder bei Personen, die extrem aufgeregt / erfreut sind. Mit anderen Worten: sie überreizen das Spiel.

Maßlose, übertriebene Begierde ist durchaus einen Aspekt der „Freude“ – sie führt dazu, dass das Ministerfeuer angefacht wird, nach oben drängt und den Geist übermäßig stimuliert.

Sorgen / besorgt sein

sind die häufigsten emotionalen Ursachen von Krankheit in unserer Gesellschaft. Sie führen dazu, dass sich das Qi verknotet, was wiederum Qistagnation verursacht. Betroffen werden gleichermaßen Lunge und Milz. Die Lunge ist betroffen, denn, wenn jemand besorgt ist, atmet er flacher. Die Milz ist betroffen, weil sie das Organ ist, für Denken und Ideen das verantwortlich ist.

Wenn Sorgen sich auf die Lungen auswirken, verursachen sie ein unangenehmes Gefühl in der Brust, eine leichte Atemlosigkeit, eine Anspannung der Schultern, sowie manchmal einen trockenen Husten und eine blasse Gesichtsfarbe. Die Position des Lungenpulses kann leicht gespannt oder drahtig sein, was den verknotenden Effekt der Sorgen auf das Qi anzeigt.

Ist die Milz betroffen, so äußert sich das durch einen verringerten Appetits, leichtem Unwohlsein im Epigastrium, etwas Schmerz und Geblätheit im Bauch, Müdigkeit und blasser Gesichtsfarbe. Die Milzposition wird sich leicht gespannt anfühlen, aber zugleich schwach. Wenn die Sorgen zudem den Magen angreifen (was passiert, wenn man sich beim Essen sorgt), dann kann die mittlere rechte Position oberflächlich und schwach sein.

Nachdenklichkeit/Grübeln

Nachdenklichkeit ist in seinem Charakter wie auch seiner Wirkung dem Besorgt sein sehr ähnlich. Es zeigt sich in einem vor sich hin Brüten, beständigem Nachdenken über Ereignisse oder Personen (wenn auch ohne Sorgen), in einem nostalgischen der Vergangenheit Nachhängen oder überhaupt einem intensiven Nachdenken über das Leben anstatt es zu leben. In extremen Fällen kommt es zu obsessiven Gedanken. In einem übertragenen Sinne kann man unter Nachdenklichkeit auch die übermäßige geistige Anstrengung im Beruf oder beim Studium verstehen.

Der Angriff richtet sich auf die Milz und er führt wie beim Ärger zur Verknotung des Qi. Deshalb entstehen auch ähnliche Symptome wie oben beschrieben.

Traurigkeit und Kummer

Traurigkeit und Kummer richten sich auf Lunge und Herz. Die Lunge regiert nämlich das Qi, welches sich bei Traurigkeit und Kummer leert. Das manifestiert sich im Puls oft als eine schwache Qualität an beiden Frontpositionen (also Herz und Lunge). Im Besonderen ist der Puls kurz und besitzt keine Welle, das heißt, er fließt nicht geschmeidig in Richtung Daumen. Weitere Anzeichen sind eine schwache Stimme, Müdigkeit, blasses Aussehen, eine leichte Atemlosigkeit, Weinen und ein Gefühl der Bedrückung auf der Brust.

Obwohl Traurigkeit und Kummer das Qi verbrauchen und von daher zu einem Zustand des Qimangels führen, kann es auch, über einen längeren Zeitraum, zur Stagnation des Qi kommen, weil ein schwaches Lungen- und Herzqi nicht in der Lage ist, die erforderliche Zirkulation in der Brust zu gewährleisten.

Furcht

Der Begriff von „Furcht“ umfasst sowohl einen chronischen Zustand des sich Ängstigen als auch das plötzliche Auftreten von Schrecken. Ergebnis ist aber in beiden Fällen ein Verlust des Nierenqi und ein Absinken von Qi. Beispiele für letzteres sind nächtliches Wasserlassen bei Kindern, sowie Inkontinenz und Diarrhoe bei Erwachsenen, die einer plötzlichen Angstattacke folgen. Situationen, die einen permanenten Zustand der Ängstlichkeit und der Furcht verursachen, haben unterschiedliche Auswirkungen auf das Qi in Abhängigkeit von der Verfassung des Herzens. Ist das Herz nämlich stark, wird es das Qi dazu bewegen, abzusteigen. Im Falle eines schwachen Herzens hingegen wird das Qi in Form von leerer Hitze nach oben drängen. Dies kommt häufig bei alten Menschen und bei Frauen vor, wenn Furcht und Ängstlichkeit das Nierenyin schwächen und leere Hitze im Herzen erzeugen. Dadurch entstehen Symptome wie Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Nachtschweiß, Trockenheit des Mundes, gerötete Wangen und ein schneller Puls.

Schock

Ein (mentaler) Schock zerstreut das Qi und beeinträchtigt Herz und Nieren. Er verursacht nämlich eine plötzliche Entleerung des Herzqi und führt zur Verkleinerung des Herzens. Ausgelöst werden dadurch Herzklopfen, Atemnot und Schlaflosigkeit. Oft zeigt sich das im Puls in der sogenannten „Bewegungs“-qualität, d.h. er ist kurz, schlüpfrig, schnell, von der Form einer Bohne und vermittelt den Eindruck einer Vibration beim Pulsieren.

Schuldgefühle

Schuldgefühle sind im Westen extrem verbreitet und stellen eine der häufigsten Krankheitsursachen dar. Sie stammen aus der Übertretung gesellschaftlicher oder religiöser Tabus oder aus dem Bereuen von Taten, die man selbst als moralisch schlecht ansieht. Auch Personen, die dazu neigen, sich selbst für alles, das schief geht, die Schuld zu geben, leiden zumeist unter einem subjektiven und unbegründeten Schuldgefühl.

Schuldgefühle greifen Herz und Niere an und verursachen eine Stagnation des Qi. Diese kann in der Brust, im Epigastrium oder im Abdomen lokalisiert sein. Sie manifestieren sich klinisch in einem Gefühl des Unwohlseins in der Brust, als Schmerzen und/oder Blähung in Epigastrium oder Abdomen, sowie einem dünnen Puls. Die Zunge wird eine rötliche Spitze haben und der Puls wird bei den Schlägen vibrieren. Der Blick ist unstet und flatterig, wenn man sich mit der Person unterhält.

Stammt das Schuldgefühl hingegen aus unterdrücktem Ärger, so wird der Puls drahtig sein.

Pathologische Geisteszustände

Ich übersetze „*Shen*“ als denjenigen, der im Herzen residiert, mit „Geist“ (Mind), während ich für die Gesamtheit der fünf Zhi d.h. die ätherische Seele (*Hun*), körperlicher Seele (*Po*), Intellekt (*Yi*), Willenskraft (*Zhi*) und Geist (*Shen*), den Begriff „Seele“ (Spirit) verwende.

Angst und Schlaflosigkeit können durch einen Zustand der Leere entstehen, wenn Geist und ätherische Seele nicht in Herz und Leber verwurzelt sind. Sie resultieren aber auch aus Füllemustern, wo pathogene Faktoren Geist und Seele angreifen. Im ersten Falle muss der Geist mittels Tonisieren und Nähren, im zweiten Falle durch das Eliminieren der pathogenen Faktoren beruhigt werden. Die unten aufgeführten Rezepturen fallen demnach unter die eine oder die andere Kategorie.

Beruhigung des Geistes und der Seele durch Nähren erzielt man durch den Einsatz von „Calm the Spirit“ und „Root the Spirit“. Ausleiten pathogener Faktoren wird bewerkstelligt durch „Clear the Soul“, „Open the Heart“, „Release Constraint“ und „Drain Fire“.

Rezepturen

Die hier diskutierten Arzneien sind:

„Calm the Spirit“ (“Die Seele beruhigen”)

„Root the Spirit“ (“Die Seele verwurzeln”)

“Clear the Soul” (“Die Seele klären”)

“Open the Heart” (“Das Herz öffnen”)

“Release Constraint” (“Einengung beseitigen”)

“Drain Fire” (“Feuer ausleiten”)

Calm the Spirit

Dieses Medikament, eine Variation von Gui Pi Tang (Dekokt, das die Milz tonisiert), ist eine Hauptrezeptur zum Beruhigen von Geist und Seele. Sie behandelt aber nur solche emotionalen und mentalen Zustände, die aus Leeremustern resultieren, speziell den Mangel von Qi und Blut des Herzens und der Milz.

Hauptindikationen sind Schlaflosigkeit - charakterisiert als die Unfähigkeit, einzuschlafen - und Angst, wobei es sich hier um einen relativ milden Zustand handelt, vergleicht man sie mit einer durch volle oder leere Hitze ausgelösten Schlaflosigkeit. Eine solche Person besitzt ein mattes, blasses Aussehen, eine blasse Zunge und einen schwachen oder abgehackten Puls. Die Augen entbehren des Glanzes, des „Shen“, was die Störung des Geistes (Mind) anzeigt.

Calm the Spirit beruhigt den Geist, indem sie Herz und Milz ernährt.

Ein starkes Indiz für den Einsatz dieser Formel ist ein zentraler Riss im Herzareal der Zunge.

Root the Spirit

ist eine Variation von Yin Mei Tang (Dekokt, das Schlaf herbeiführt), eine Rezeptur, die den Schlaf fördert, indem sie Leberblut und Leberyin nährt. „Root the Spirit“ fördert den Schlaf und behandelt Schlaflosigkeit und Ängstlichkeit indem es Leber-Blut und Leber-Yin nährt, um die ätherische Seele (Hun) nachts in der Leber zu verankern.

Diese Arznei ist also spezifisch für Fälle von Schlaflosigkeit und Angst aufgrund von Leberblut- und Leberyinleere, wo es zu einem extrem unruhigen, nächtlich „wandernden“ Hun kommt. In diesen Fällen ist der Schlaf merklich durch Träume gestört, die durch das nachts wandernde Hun entstehen.

Clear the Soul

Diese Rezeptur ist eine modifizierte Form von Wen Dan Tang (Dekokt, das die Gallenblase wärmt). Diese beseitigt auf der physischen Ebene Schleimhitze aus der Lunge und kann eingesetzt werden, wenn dieser Zustand aus einer Invasion äußeren Windes resultiert. Auf mental-emotionaler Ebene bewirkt die Formel eine Besänftigung des Geistes und der körperlichen Seele, sobald sie von Kummer und Sorgen angegriffen werden. Hauptmuster ist Qistagnation im Thorax in Verbindung mit Schleimhitze, welche Brust und Geist gleichermaßen blockieren. So wird der Geist hier nicht auf dem Wege des Nährens beruhigt, sondern durch das Beseitigen pathogener Faktoren, was es Geist und Seele erlauben, sich niederzulassen.

Hitze stört den Geist auf und agitiert ihn, Schleim führt zu seiner Blockade. Deshalb zeigt eine von diesem Syndrom betroffene Person Angst, Schlaf-, und, Ruhelosigkeit, sowie Depression. Auf einer körperlichen Ebene werden sich diese Symptome in der Brust manifestieren, indem sie eine leichte Atemnot und Enge verursachen. Eine typische Zunge, die den Gebrauch dieser Formel nahe legt, ist rot, geschwollen, mit schmutzigem Belag und besitzt einen Riss im Herzareal.

Open the Heart

Ist eine Variation der Rezeptur Ban Xia Hou Po Tang (Pinellia und Magnolia Dekokt), das bereits im Shang Han Lun beschrieben wird. Sie wird dort für das sog. „Pflaumsteinsyndrom“ empfohlen, einem Gefühl von Obstruktion im Hals, verbunden mit dem Empfinden, nicht schlucken zu können, was im Zusammenhang mit emotionalen Problemen steht. Dieser Zustand verändert sich entsprechend der emotionalen Verfassung, er kommt und geht. Dieses Muster wird heutzutage mit der Leber assoziiert, aber ursprünglich bezog die Formel sich auf Qistagnation in Lunge und Magen mit Behinderung eines Absteigens des Qi dieser beiden Organe. „Open the Heart“ wurde deshalb für Zustände der Ängstlichkeit und Depression,

welche aus einer Stagnation des Qi der Lungen und des Magens resultieren, entwickelt. Diese entsteht aus Sorgen, Kummer und Traurigkeit. Das Qi kann hier in Brust und Hals nicht mehr ungehindert fließen und verursacht folglich ein Blockadefühl im Hals, eine Sensation der Enge in der Brust und eine Tendenz, zu seufzen.

Auch hier werden Geist und Seele nicht durch Nähren besänftigt, sondern durch das Beseitigen pathogener Faktoren. Damit werden Geist und Seele in die Lage versetzt, sich wieder in Ruhe nieder zu lassen.

Release Constraint

ist eine Abwandlung von Yue Ju Wan (Ligusticum und Gardenia-Pille), der wichtigsten Rezeptur für Depressionen, die aus Qi-Stagnation resultieren. Tatsächlich behandelt sie darüber hinaus ebenso auch die anderen der „sechs Stasen“, also auch Stagnation von Nahrung, Hitze, Feuchtigkeit, Schleim und Blut, die Hauptstossrichtung des Rezepts liegt aber auf dem stagnierenden Qi.

„Release Constraint“ ist somit die Hauptarznei für Depressionen durch Leberqi-Stagnation. Leberqi-Stagnation ist ihrerseits gewöhnlich auf unterdrückten Ärger, auf Groll oder Frustration zurückzuführen. Die betroffene Person wird einen auf allen Positionen stark gespannten Puls aufweisen. So ist das Vorhandensein eines gespannten Pulses eine notwendige Bedingung für den Einsatz dieser Formel. Oft wird ein solcher Patient eher gehemmt/ unterdrückt erscheinen, mit leiser Stimme sprechen, sich langsam bewegen und eine Blässe aufweisen, alles Zeichen eines bestehenden Mangels. Sobald man jedoch den Puls fühlt, zeigt sich deutlich die Spannung und damit die Leberqi-Stagnation als Ursache dieses Zustandes. Gleichzeitig besteht oft eine Rötung der Zungenränder, Indiz für die Schwere der bestehenden Leberqi-Stagnation.

Drain Fire

ist eine Modifikation der Rezeptur Long Dan Xie Gan Tang (Gentiana-Dekokt, das die Leber drainiert), die traditionell eingesetzt wird für die Beseitigung von Leberfeuer. Feuer aber greift Geist, Seele und besonders die ätherische Seele an und stürzt sie in Unruhe. Es entstehen Symptome wie Angst, Rast- und Schlaflosigkeit. „Drain Fire“ leitet Feuer der Leber wie auch des Herzens aus. Damit beruhigt es den Geist und bringt die ätherische Seele dazu, sich wieder niederzulassen und zu verwurzeln. Schlüsselsymptom für den Einsatz dieses Medikamentes ist eine rote Zunge, deren Ränder noch röter sind, mit einem trockenen gelben Belag.