

Depression aus Sicht der Klassischen Chinesischen Medizin

Um die Herangehensweise der Klassischen Chinesischen Medizin an das Thema „Depression“ zu verstehen, ist es hilfreich, das klassische chinesische Medizinkonzept mit dem westlichen schulmedizinischen zu vergleichen.

Der westliche Medizinansatz basiert auf einem kausal-analytischen Wissenschaftsansatz und dieser wiederum auf einem kausal-analytischen philosophischen Ansatz.

Das bedeutet, der Mensch wird anhand der strukturellen Manifestation beschrieben und definiert. Alle Prozesse und Funktionen werden dann kausal von dieser definitiven Struktur abgeleitet.

In dieser Tradition wird der Körper (Soma) als Grundlage (Ursache) für die Psyche verstanden.

Bei einer prinzipiellen schulmedizinischen Diagnose wird daher nach einer quantifizierbaren Abweichung vom strukturellen Modell, in kausaler Beziehung zum Krankheitssymptom gesucht. Das Ergebnis ist dann der Befund.

Durch den Vergleich mit einem Normmodell werden Krankheiten unabhängig von einer konkreten Person definiert und es können standardisierte Therapien erstellt werden.

Die Therapiephase zielt dann auf die strukturelle Angleichung an die relative Norm ab (z.B. mit Chirurgie, Medikamenten), mit der Erwartung einer funktionalen Veränderung.

Dieser Ansatz hat in Beziehung zu einer spezifischen Gesellschaftskultur konkrete Möglichkeiten und Grenzen.

Allerdings nimmt die Psychotherapie in der Schulmedizin eine Ausnahmeposition ein, da dieser Bereich nicht konsequent auf dem kausal-analytischen Ansatz „Soma zu Psyche“ basiert, sondern auch eine Kausalumkehrung „Psyche zu Soma“ (Psychosomatik) zulässt.

Im Unterschied dazu basiert der klassische chinesische Medizinansatz auf einem konditionalen Wissenschaftsansatz, der wiederum auf einem konditionalen philosophischen Ansatz (philosophischer Daoismus) beruht.

Das bedeutet, der Mensch wird zunächst als Prozessgefüge verstanden und dann durch die Bedingungen erklärt, unter denen die jeweiligen Prozesse ablaufen. Dabei ist der Mensch einerseits getrennt und andererseits Teil der Umwelt. Es besteht ein transformatorisches Vergehen und Werden in und aus der Umwelt heraus. (Sein/Nichtsein-Gefüge)

Es wird also nicht durch ein definitives Abgrenzen beschrieben, sondern durch das individuelle Trennungs- und Verbindungsverhältnis des Menschen zum Bedingungsgefüge.

Dadurch befinden sich dann Struktur und Prozesse auf derselben Bedeutungsebene und sind in keiner Kausal-Hierarchie. Dieser Ansatz legitimiert sich durch das Konzept der Nicht-Absolutheit der objektiven Realität.

In einer prinzipiellen chinesischen Diagnose wird daher gefragt: Was sind die relevanten Bedingungen, unter denen dieser Prozess (Krankheitssymptom) so abläuft?

Auf Grund des konditionalen Medizinansatzes gilt diese Herangehensweise natürlich bei somatischen Problemen genauso wie bei psychischen Erkrankungen.

Dieses Beziehungsgefüge zwischen Prozess und Bedingungen ist der Befund und wird „Muster“ (Disharmonie-Muster) genannt.

Da es keinen Vergleich mit einem Modell gibt, sondern immer das individuelle Beziehungsgefüge beschrieben und beurteilt werden muss, können keine Krankheiten unabhängig von einer konkreten Person bestimmt werden. Eine Krankheit und die Therapie sind somit immer individuell

(z.B. hat eine Gruppe Asthmatiker westlich gesehen dieselbe Krankheit, aus chinesischer Medizinsicht aber unterschiedliche Krankheiten mit zum Teil gemeinsamen Symptomen).

Die Therapiephase fokussiert sich auf die Änderung der relevanten Bedingungen, um auf den davon abhängigen disharmonischen Prozess Einfluss zu nehmen. Gleichzeitig wird der Prozess selbst stimuliert, um eine zeitnahe Anpassung an die neuen Bedingungen zu fördern.

Auch dieser Ansatz hat in Beziehung zur jeweiligen Gesellschaftskultur konkrete Möglichkeiten und Grenzen.

Sowohl Schulmedizin als auch Chinesische Medizin sind philosophisch legitim und verhalten sich zueinander komplementär.

Aus klassischer chinesischer Sicht stellt der Mensch ein Sein/Nichtsein-Gefüge dar, was sich in einem spezifischen Verhältnis aus Trennung und Verbindung in Bezug zur Umwelt befindet.

Einer der wichtigsten Punkte zum Verständnis psychischer Erkrankungen aus chinesischer Medizinsicht ist also die Gleichbedeutung, die Nicht-Trennung von Psyche und Soma. Geist und Körper werden nicht als zwei Teile verstanden, die zusammenarbeiten, sondern als ein Ganzes mit unter anderem diesen zwei Aspekten. Die Psyche ist Ausdruck der Veränderungsrichtung des relativen Seins und das Soma ist die momentane Manifestation des Trennungs- und Verbindungsverhältnisses.

Auf Grund der Nicht-Absolutheit der objektiven Realität ist alles in einem Wandlungszustand. (Fluss) So ist der Mensch und die Umwelt steter Veränderung unterworfen und damit auch das Verhältnis zueinander. Daraus ergibt sich ein ständiger Anpassungsbedarf. (Veränderungsbedarf)

Dieser Anpassungsbedarf drückt sich über die emotionalen Regungen und Bedürfnisse aus.

Bei einer Stagnation dieser Anpassung kommt es zur Diskrepanz zwischen Mensch und Umwelt (Erkrankung) mit entsprechenden Symptomen auf den verschiedenen Wandlungsebenen. Dabei gibt es immer psychische und physische Symptome.

Es ist für eine chinesische Therapie wichtig, einen westlichen schulmedizinischen Befund nicht in eine chinesische Diagnose zu übernehmen, sondern diesen als komplementären Befund eines anderen Medizinsystems einzuordnen.

Um eine fachlich kompetente Diagnose und Therapie im Sinne der Klassischen Chinesischen Medizin durchzuführen, bedarf es natürlich des Verständnisses weiterer Folgekonzepte auf der Basis des oben genannten Grundansatzes.

Dazu gehören die Bedingungsgruppen zu denen der Mensch in Beziehung gesetzt wird.

Diese Gruppen sind: Konstitutionsphasen und Zustand, emotionales Gefüge, Lebensweiseaspekte, Umgebungseinflüsse.

Dann müssen die Mechanismen der Wechselwirkung dieser Bedingungen verstanden werden und die Symptome bei entsprechender Stagnation identifiziert werden können.

Die grundsätzlichen Anpassungsbedürfnisse ergeben die emotionalen Hauptziele:

- Streben nach Trennung (Individualität, Ego, Ich-Sein, Selbst, Allein-Sein)
- Streben nach Verbindung (Gruppe-Sein, Nicht-Allein-Sein, Selbstlosigkeit, Teil sein von Nicht-Ich)

Ein Maßvolles Verhältnis dieser beiden Bedürfnisse und eine passende Anpassungsgeschwindigkeit ergeben:

Emotionales Wohlbefinden - psychische Gesundheit (...und natürlich auch die physische Gesundheit)

Eine Stagnation dieser Anpassungsbewegung ergibt Disharmonie.

So sind alle einfachen und komplexen psychischen Probleme grundsätzlich Missverhältnisse von Trennung und Verbindung auf den unterschiedlichen Anpassungsebenen.

Trennungsstagnation „dian“ ist prinzipiell Rückzug.

Verbindungsstagnation „kuang“ ist prinzipiell Manie.

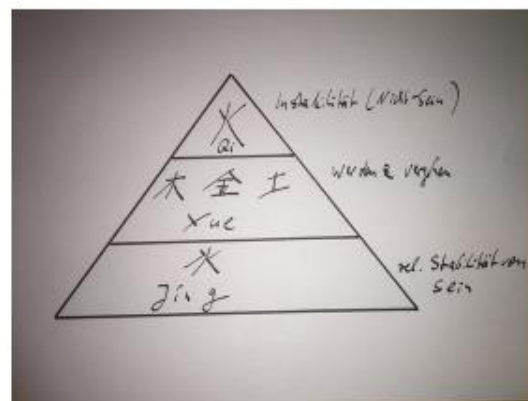
Für eine genaue Beschreibung eines Zustandes müssen die Trennungs-/Verbindungsstadien weiter differenziert werden. In der Klassischen Chinesischen Medizin werden dazu die Fünf Wandlungsstadien (Wu Xing) unterschieden:



- Wasser (relatives Sein): relative Stabilität von Trennungs- und Verbindungskonstellation; Leitemotion: Angst
- Feuer (relatives Nicht-Sein): relative Instabilität von Trennungs- und Verbindungskonstellation; Leitemotion: Freude
- Holz (relatives Vergehen): vom System weg gerichtetes Vergehen; Leitemotion: Unzufriedenheit
- Metall (relatives Werden): zum System hin gerichtetes Werden; Leitemotion: Trauer
- Erde (Transformation): Beziehung zu anderen Systemen; Leitemotion: Sorge

Alle Leitemotionen sind notwendiger Ausdruck der menschlichen Anpassungsnotwendigkeit und Wesen einer psychischen Gesundheit. Der maßvolle Wandel ergibt ein emotionales Zufriedensein. Erst eine entsprechende Stagnation dieser emotionalen Umwandlung gilt als Disharmonie. Dabei ist wichtig, auf welche Prozessebene sich eine Stagnation etabliert. Die jeweilige Ebene wird durch die entsprechenden Haupt- und Nebensymptome bestimmt. Jede emotionale Stagnation kann Symptome einer Depression manifestieren.

3 Ebenen der Transformation



© Thammavong Schule Andreas Kühne www.thammavong.de
info@thammavong.de

41

Für die westliche Terminologie „Depression“ besteht also die Frage: Welches Hauptproblem (Leitsymptom) soll konditional beschrieben werden?

Leitsymptom könnte z.B. sein: Chronische Traurigkeit (shan bei)

Untersymptome können sein: häufiges Weinen, Weinen ohne Anlass, gedrückte Stimmung, Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, schwere Atmung, Schwäche, Essstörungen, Schweigsamkeit, u.a.

Nun muss das Hauptproblem zu den inneren und äußeren Bedingungen in Beziehung gesetzt werden, um das Muster zu erstellen. Welche individuellen Bedingungen gibt es, unter denen der Prozess „chronische Traurigkeit“ abläuft?

Dazu wird eine Befragung des Klienten durchgeführt. Mögliche Fragebereiche sind:

- Beschreibung des Hauptproblems, Nebenprobleme
- Krankheitsgeschichte
- Soziale und familiäre Situation
- Emotionale Ziele
- Ernährungsverhalten
- Belastungssituation
- Umwelt
- Verdauung
- Atmung
- Schlaf
- Schwitzen

Thammavong Schule - Andreas Kühne – www.thammavong.de – info@thammavong.de

- Harn/Stuhl
- Schmerzen
- Sex
- Sicht, Gehör

Weiterhin werden die Zunge, das Gesicht, die Körperspannung und der Puls beurteilt.

Dabei ist die Gesichtsdiaagnose besonders wichtig zur Bestimmung der emotionalen Grundkonstitution.

Typische Basis-Muster bei chronischer Traurigkeit:

- **Feuer/Metall Qi xu:** Traurigkeit mit Tendenz zum Weinen, Herzklopfen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, schwacher Husten, leichtes Schwitzen bei Belastung, blasse Zunge mit dünnem Belag, xi mai, xu mai (Bu Fei Tang)
- **Yin/Xue xu:** Traurigkeit und Weinen ohne Anlass, Melancholie, mentale Abwesenheit, Hitzegefühl in der Brust, Schlafprobleme, Gesichtsröte, Hitze und Schwitzen an Handflächen und Fußsohlen, rote Zunge mit wenig Belag, xi mai, shu mai (Jia Wei Gan Mai Da Zao Tang)
- **Holz huo stört Metall:** häufige Traurigkeit mit Wechsel von Weinen und Reizbarkeit, Aufstoßen, Brust- oder Seitenschmerz, häufiges Seufzen, Schweigsamkeit, bitterer Geschmack, dunkle oder rote Zunge mit möglichem gelben oder trockenen Belag, xian mai, shu mai (Jia Wei Si Ni San)
- **Holz Qi yu:** Angespanntheit, Reizbarkeit, gedrückte Stimmung, Verdauungszeichen, Freudlosigkeit, blasse Zunge, xian mai (Xiao Yao San)

Wichtige Faktoren für die Entstehung von chronischer Traurigkeit

- Selbstablehnung
- Schwache „Wurzel“
- Fehlende Ziele
- Chronische Anspannung
- Schlafmangel
- Überlastung
- Konstitution
- Schlechte Organisation
- Unterdrückte Bedürfnisse
- Bewegungsmangel
- Mangel an „echter“ Freude
- Emotionale Stagnation
- Zu zielorientiert
- Falsche Ernährung

Behandlung von chronischer Traurigkeit in der Chinesischen Medizin:

1. Chinesische **Musterdiagnose**
2. Klare Erarbeitung der individuellen Wu Xing Zusammenhänge
3. Einbeziehung der Konstitution des Klienten in die Werden/Vergehen- Dynamik
4. Bedingungen und Prozessmechanismen dem Klienten verständlich erklären
5. Machbare und sichtbare Regulationsschritte in die Verantwortung des Klienten geben
6. Folgetermine zur Unterstützung
7. Kräuterformel nach Muster
8. Gegebenenfalls Akupunktur, Tuina
9. Ernährungshinweise, Übungen, Lebensweise

Mögliche unterstützende Maßnahmen:

- Emotionaler Analyse aller 3 Ebenen
- Ballastidentifizierung und Handlungspläne
- Die 4 Fragen bearbeiten
- Struktur erarbeiten
- Schwächen als Stärken nutzen
- Soziale Ebenen aktivieren
- Weg-Ziele aufzeigen
- Den Prozess gegenüber dem Ziel hervorheben
- Stehende Meditation

Das Ziel einer chinesischen Behandlung von chronischer Traurigkeit ist nicht nur das Trennungs-Verbindungsverhältnis des Klienten zu korrigieren, sondern diesen zu ermächtigen, sein emotionales Wandlungsgefüge selbständig und eigenverantwortlich zu regulieren und zu steuern.

Besonders wichtig ist der Zusammenhang zwischen „Tun was mir entspricht“ und der Stabilität des Selbst auf der Jing-Ebene.

Verständnis und Fähigkeiten müssen entwickelt, bzw. erlernt werden.

Ziel des Klienten sollte nicht pauschal „Gesundheit“ sein, sondern konkrete, machbare Handlungen ins Leben hinein. Gesundheit stellt sich ein, wenn Leben im richtigen Maß kultiviert wird.

Auch sollte ein Ziel oder Ergebnis im Leben hauptsächlich Ausrichtung und Orientierung darstellen. Der Weg dahin ist das eigentliche Leben. Dadurch wird die Wertschätzung für das „Hier und Jetzt“ höher, als für das „Dort und Dann“.

Der Mensch ist nicht glücklich, durch Quantität bestimmter Größen und Bedingungen, sondern auf Grund der individuellen Qualität der Beziehungen zu diesen.

Das Konzept der Klassischen Chinesischen Medizin stellt ein umfassendes und fachlich sehr ausgereiftes System zur Behandlung von psychischen Erkrankungen dar und kann in der westlichen Kultur komplementär eine wichtige Rolle einnehmen.

Andreas Kühne

Lehrer und Gesundheitsberater der Klassischen Chinesischen Medizin
Leiter der Thammavong Schule seit 1990

Tel. 03981 444144

Email: info@thammavong.de

Webseite: www.thammavong.de