

Emotionale Ursachen chronischer Erkrankungen und deren Behandlung aus Sicht der Chinesischen Medizin

Gastbeitrag Benedikt van Almsick 2018



Grundlagen der Chinesischen Medizin: Qi, Yin und Yang, die 5 Wandlungsreiche (5 Elemente)

Qi

Alle Behandlungsformen in der Chinesischen Medizin haben das Ziel, den „Qi“-Fluss des Patienten in das natürliche Gleichgewicht zu bringen. „Qi“ bedeutet an dieser Stelle „Energie“ und „Information“, d. h. es beinhaltet unsere Lebensenergie, aber genauso die Information, wie der Mensch eigentlich gedacht ist und was seine ganz individuelle Aufgabe ist.

Yin und Yang

Yin und Yang sind zwei Begriffe, die jeder schon einmal gehört hat. Aber was damit genau gemeint ist, ist vielen unklar.

Yin und Yang beschreiben einen Kerngedanken der daoistischen Philosophie. Vereinfacht kann man sagen, dass es zwei gegensätzliche Pole sind, die sich gegenseitig bedingen. Es gibt kein Yin ohne Yang und man benötigt immer beide Pole, um die Zuordnung überhaupt treffen zu können.

Die folgende Tabelle beschreibt einige typische Gegensätze mit der Zuordnung zu Yin und Yang:

| Yin | Yang |
|-----------------|-------------|
| Passiv | Aktiv |
| Dunkel | Hell |
| Weiblich | Männlich |
| Kälte | Hitze |
| Winter | Sommer |
| Innen | Außen |
| Zusammengezogen | Ausgedehnt |

Grundsätzlich lässt sich alles zu Yin oder Yang zuordnen. Bei genauerer Betrachtung wird aber klar, dass dies keine absoluten Zuordnungen sein können, sondern nur in Relation zu einem entsprechenden Gegenpol. So ist „grau“ im Gegensatz zu „weiß“ natürlich dunkler und somit mehr Yin. Im Vergleich zu „schwarz“ ist das gleiche „grau“ aber hell und somit mehr Yang.

Die Daoisten verwenden Yin und Yang zur Beschreibung nahezu aller Vorgänge im Universum. Dabei ist klar, dass dies ein stetiger Wandel sein muss. Wenn sich etwas immer mehr ausdehnt, was ein Yang-Prozess ist, muss sich am Punkt der maximalen Ausdehnung, also des maximalen Yang, die Richtung von Yang zu Yin ändern, indem die Ausdehnung in ein Zusammenziehen übergeht. Würde dies nicht passieren, würde die Welt stillstehen, wir hätten eine Stagnation, die mit dem natürlichen Prozess des Lebens nicht vereinbar wäre.

5 Wandlungsreiche

Ein Kernkonzept der Chinesischen Medizin ist das Konzept der 5 Wandlungsreiche (oft auch „5-Elemente“ genannt). Mit diesem durch Beobachtung der Natur entstandenen Wissen lassen sich alle Abläufe in der Natur erklären, also auch die Abläufe im Menschen.

Zu den Wandlungsreichen gehören unter anderem Organe, Sinnesempfindungen, Emotionen, Geschmäcker und Jahreszeiten.

| Wandlungsreich | Wasser | Holz | Feuer | Erde | Metall |
|-------------------------|---|----------------------------------|---------------------|--------------------------------|-------------------|
| Yin-Organ | Niere | Leber | Herz | Milz/Pankreas | Lunge |
| Yang-Organ | Blase | Gallenblase | Dünndarm | Magen | Dickdarm |
| Weitere Organe | Nerven, Gehirn, Uterus, Drüsen, Knochen | Muskeln, Bänder, Sehnen | | | Haut |
| Sinnesempfindung | Hören | Sehen | Riechen | Schmecken | Tastsinn |
| Farbe | Schwarz | Grün | Rot | Gelb/Orange | Weiß |
| Emotion | Mut, Verantwortung, Willenskraft, Angst | Entscheidung, Großzügigkeit, Wut | Freude, Liebe, Leid | Mitgefühl, Reflektion, Grübeln | Trauer, Loslassen |
| Geschmack | Salzig | Sauer | Bitter | Süß | Scharf |
| Jahreszeit | Winter | Frühling | Sommer | Spätsommer | Herbst |
| Sonstiges | Der 1. Impuls | Wachstum, Bewegung | Ausdruck | Zentrum, Rhythmus, Verteilung | Ruhe, Ordnung |

Die 5 Wandlungsreiche müssen immer in einem Gleichgewicht sein. Solange dies so ist, sind wir gesund.

Regulationsmechanismen

Ernährungs- und Kontroll-Zyklen

Die Wandlungsreiche haben vielfältige Verbindungen und Einflussmöglichkeiten. So gibt es einen Ernährungszyklus, in dem jeweils ein Wandlungsreich ein anderes ernährt. Das Wasser ernährt das Holz, das Holz das Feuer, das Feuer die Erde, die Erde das Metall und das Metall das Wasser.

Zusätzlich gibt es einen Kontrollzyklus, in dem das Wasser ein zu hohes Feuer löschen, ein Feuer ein zu starres Metall schmelzen, Metall das Holz beschneiden, Holz die Erde bewegen und die Erde das Wasser aufsaugen kann.

Durch diese Zyklen können sich die 5 Wandlungsreiche selber im Gleichgewicht halten und drohendem Ungleichgewicht entgegenwirken.

Emotionen und Impulse als Wegweiser

Damit wir durch unser Verhalten zusätzlich zum Gleichgewicht und nicht zu einem dauerhaften Ungleichgewicht beitragen, haben wir Emotionen und Impulse. Diese sollen uns eigentlich in unserem Leben lenken. Somit sind alle Emotionen grundsätzlich positiv.

Wut z. B. ist eine starke, flexible Kraft, die uns dazu befähigt, unsere Ziele zu erreichen. Und zwar nicht **gegen** irgendwen, sondern **für** uns. Nicht mit dem Kopf durch die Wand, sondern flexibel um Hindernisse herum!

Leider lernen wir aber nicht mehr den gesunden Umgang mit dieser Wut, sondern bringen unseren Kindern von klein auf bei, dass Wut „doof“ ist und nicht sein darf. Das Ergebnis ist, dass wir die Wut so lange unterdrücken, die dahinterstehenden Impulse so lange ignorieren, bis die Wut so groß ist, dass sie sich in einer Explosion (z. B. in einem cholerischen Anfall) ein Ventil zur Entladung sucht.

Entstehung von chronischem Ungleichgewicht und Krankheit

Das Unterdrücken von Emotionen und Ignorieren von Impulsen ist der erste Schritt ins Ungleichgewicht. Unter anderem durch erlernte Bewertungen der Emotionen lehnen wir diese oft so stark ab, dass wir nicht mehr unseren ursprünglichen Gefühlen und Impulsen folgen. Somit lehnen wir nicht nur eine Emotion ab, sondern im Endeffekt auch uns selbst. Sätze wie „Das macht man doch nicht!“, „Man muss doch...“ haben wir zur Genüge gehört und tief verinnerlicht. Wenn wir unsere eigenen Impulse oft mit „Das darf ich nicht“ bewerten, fühlen wir uns „falsch“ und unsere Impulse/Meinung „unwichtig“. Ist es dann ein Wunder, wenn wir uns wie bei MS und anderen Autoimmunkrankheiten selber bekämpfen und auflösen?

Autoimmunerkrankungen wie MS entstehen aber nicht durch das Ignorieren eines einzelnen Impulses oder einer einzelnen Emotion. Hier wurden bereits über einen langen Zeitraum alle Selbstregulationsmechanismen, zu denen auch leichtere Erkrankungen und die dadurch ausgelösten Regulationsmechanismen gehören können, außer Kraft gesetzt.

Nicht selten ist die Ursache hierfür ein traumatisches Erlebnis, oft sogar eine traumatische Situation, die über lange Zeit angehalten hat oder sich immer wiederholt hat. Hierdurch wird auch unser Urvertrauen nachhaltig geschädigt, das heißt wir verlieren den Glauben daran, dass wir richtig und wertvoll sind (ohne etwas dafür leisten zu müssen).

Das Immunsystem kann auf Dauer mit solchen Situationen nicht umgehen und spielt verrückt, genauso können unsere Regulationsmechanismen bezüglich der 5 Wandlungsreiche die entstehenden Ungleichgewichte nicht mehr ausgleichen.

Behandlungsansätze auf emotionaler Ebene

Die beschriebenen Ursachen für chronische Erkrankungen aus Sicht der 5 Wandlungsreiche machen deutlich, dass ohne Berücksichtigung und Behandlung der ungelösten emotionalen Themen keine dauerhafte Heilung möglich ist!

In vielen Fällen sind hierfür psychotherapeutische Sitzungen sinnvoll oder notwendig, aber auch die Chinesische Medizin bietet hier gute Hilfe.

Ausgewählte Resonanzpunkte (Akupunkturpunkte)

Die Körperakupunktur arbeitet mit mehr als 375 Akupunkturpunkten, von denen jeder Punkt vielfältige Aufgaben besitzt. Viele dieser Resonanzpunkte haben auch Auswirkungen auf unsere **Emotionen** und unseren Umgang mit den Emotionen.

Akupunkturpunkte mit emotionalem Aspekt im Namen

Akupunkturpunkte werden in der modernen TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) häufig über den Meridian (Herz, Lunge, ...) und die Punktnummer auf diesem Meridian benannt. Allerdings haben alle Punkte auch einen oder sogar mehrere Namen, die oft viel über die Wirkung eines Punktes verraten. Die Punkte der folgenden Liste dienen nur als Beispiel, es gibt noch viele weitere Punkte mit emotionalem Aspekt.

Herz 3 – Die Freude zu leben

Dieser Punkt lässt die authentische Emotion des Herzens – die Freude und Liebe – wieder aufflammen. Gleichzeitig ist dies der Wasserpunkt des Herzens, d. h. er aktiviert den Kontrollzyklus vom Wasser zum Herzen, der auch die „Vitalachse des Lebens“ genannt wird. Das Feuer wird somit auf eine gesunde Flamme eingestellt, die hoch genug ist um mit Freude und Energie zu leben, aber keine „Entzündungen“ durch Stichflammen verursacht.

Gallenblase 15 – Abstieg der Tränen

Über diesen Punkt lässt sich sowohl ein Tränenfluss aktivieren, als auch stoppen. Wie immer in der Chinesischen Medizin geht es um ein gesundes Gleichgewicht, d. h. jedes Extrem (zu viel oder zu wenig Tränen) kann behandelt werden. Emotionen sollen gefühlt werden, dies ist beim Wegdrücken (keine Tränen) genauso wenig möglich, wie beim Heulkampf.

Lunge 10 – Raum des Wesens

Herstellen der eigenen Identität, das Finden seines authentischen Platzes, seinen Raum ausfüllen.

RenMai 8 – Tor zum emotionalen Palast

Dieser Punkt entspricht dem Bauchnabel (der aber nicht mit Nadeln behandelt wird, sondern mit Beifußkraut). Die Behandlung lässt häufig emotionale Ausbrüche entstehen, die eine reinigende und somit heilende Wirkung haben.

TouMai 11 – Göttlicher Weg, Sinn, Richtung

Dieser unter dem 5. Brustwirbelkörper gelegene Punkt hilft dabei, den eigenen Sinn des persönlichen Lebensweges zu erkennen. Gibt Hoffnung und Bewusstsein, dass alles Sinn macht.

Magen 36 – Kreative Göttliche Irdische Gleichmütigkeit

Der wahrscheinlich am häufigsten behandelte Punkt überhaupt! Er gibt Entspannung und Gleichmütigkeit, besitzt dennoch viel Kraft (ein anderer Name ist „Heimatsdorf des Qi“). Bringt uns in unsere Mitte, zentriert und erdet.

Die Organpsychen-Punkte (BenShen-Punkte)

Jedes Wandlungsreich hat seine eigene emotionale Seite, die dem Yin-Organ in Form einer „Organpsyche“ zugeordnet wird. Für jede Organpsyche existiert ein Akupunkturpunkt, über den diese Organpsyche harmonisiert und in die authentische Funktion gebracht werden kann.

Diese Organpsychen-Punkte liegen alle auf dem Blasen-Meridian auf dem Rücken, so z. B.

Blase 52 – Sitz der Willenskraft

Dieser Punkt ist der Organpsychen-Punkt der Niere (Wandlungsreich Wasser), mit dem Angst wieder in Mut verwandelt werden kann.

Ein anderes Beispiel ist

Blase 47 – Zweites Seelentor

Der Organpsychen-Punkt der Leber (Wut), mit dem man Unterstützung findet, wieder träumen und seine Visionen leben zu können.

Um alle Organpsychen auf einmal in ein Gleichgewicht zu bringen, bietet sich auch

Gallenblase 13 – Den Geist verwurzeln

an. Dies ist der übergeordnete Organpsychen-Punkt. Nicht sehr konkret für eine einzelne Emotion, aber sehr gut geeignet, wenn jemand überhaupt nicht mehr fühlt, oder jede Emotion als extreme Krise wahrnimmt.

Beispiele aus meiner Praxis

In meiner Praxis nehme ich mir sehr viel Zeit für meine Patienten, Sitzungen mit einer Dauer von 90 Minuten für das ausführliche Gespräch, eine Fußreflexzonenmassage, Puls- und Zungendiagnose, Akupunktur sind der Normalfall. Ich gebe mir Mühe, die Einzigartigkeit jedes Patienten zu sehen und darauf einzugehen. Allerdings haben sich in meiner Arbeit auch einige emotionale Punkte herauskristallisiert, die immer wieder – in unterschiedlicher Ausprägung – bei meinen Patienten (aber auch bei mir selbst) auftauchen.

Natürlich treten diese Themen nicht nur bei MS-Patienten auf, aber bei MS Patienten häufig in einer Form, die das Nervensystem als lebensbedrohend wahrnimmt. In solchen Fällen gerät auch das Immunsystem vollkommen durcheinander, so dass eine Behandlung dieser Themen immens wichtig ist. Das „Schönreden“ und „Verdrängen“ dieser Themen haben wir lange genug probiert und sind daran gescheitert. Von außen betrachtet können dies auch ganz „harmlose“ Themen sein, die für den Betroffenen aber als lebensbedrohlich wahrgenommen werden bzw. wurden.

Scham, Schock und traumatische Erlebnisse

Ein Schamgefühl kennt jeder. In Momenten der Scham fühlen wir uns unzulänglich, falsch und minderwertig.

Wir haben das Gefühl, uns verstecken zu müssen, empfinden unser Verhalten oder unsere Wünsche/Bedürfnisse als peinlich und trauen uns nicht, dazu zu stehen. Wir haben das Gefühl, von allen verurteilt zu werden. Dabei verurteilen wir uns hauptsächlich selber. Wir haben das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, denn uns fehlt die Selbstliebe.

Wenn dies jedoch besonders häufig oder gar dauerhaft vorkommt (insbesondere in der Kindheit), dann geraten wir oft in einen Schockzustand, in dem wir wie gelähmt sind. Wir fühlen gar nicht mehr, können uns nicht mehr frei durch unser Leben bewegen, haben ständig Angst davor, wieder gekränkt, verletzt, verurteilt zu werden.

Häufig versuchen wir von unseren Mängeln abzulenken und unsere „minderwertigen“ Eigenschaften mit Leistung zu überdecken. Wir bekommen das Gefühl, nur durch Leistung eine Lebensberechtigung zu haben.

Traumatische Erlebnisse, z. B. die Trennung der Eltern, der Tod eines Elternteils, Misshandlungen auf körperlicher oder psychischer Ebene, können so schwerwiegende Scham- und Schockgefühle auslösen, dass man sich umgehend von seinem eigenen Lebensziel und -zweck abwendet und in einen Überlebensmodus umschaltet. In diesem Modus haben unsere eigenen Bedürfnisse und Wünsche keinen Platz mehr.

Nicht selten ist eine schwere Erkrankung wie MS dann die logische Folge, denn wenn wir unseren eigenen Lebenssinn nicht beachten, wofür benötigen wir dann unseren gesunden Körper? Häufig ist diese Erkrankung aber auch eine große Chance! Schon die Diagnose ist dramatisch genug, um aufzuwachen und das Leben noch einmal zu überdenken.

Eine Idee von „Jetzt darf ICH auch einmal“ ist gesund und notwendig.

Änderungsbereitschaft

Ich persönlich habe mein Leben aufgrund meiner Angst vor der MS komplett auf den Kopf gestellt. Ich bin Heilpraktiker geworden, habe meinen alten Job gekündigt, meine damalige Frau verlassen, mein Haus verkauft, mein Auto abgeschafft, meinen gesamten

Freundeskreis verändert. Solch drastische Änderungen sind nicht in jedem Fall nötig und sinnvoll, aber ich plädiere immer dafür, jeden Stein im Leben umzudrehen und zu schauen, wessen Name darunter steht!

Auch bei meinen Patienten habe ich die Erfahrung gemacht, dass große Lebensveränderungen häufig die beste Therapie waren.

In meinen Patientenfragebögen frage ich, was die Leidenschaft meiner Patienten ist. Eine Frage, die viele Patienten nicht beantworten können. Akupunkturpunkte wie z. B.

TouMai 11 – Weg, Sinn und Richtung des individuellen Geistes

helfen dabei, den eigenen Lebensweg und -sinn zu erkennen. Der Vorteil der Akupunktur ist es an dieser Stelle, dass ich meinen Patienten keinen Weg oder Sinn suggeriere, sondern die Akupunktur dafür sorgt, dass der Patient ihn selber erkennen und finden kann.

Häufig muss jedoch erst einmal der Schock und das Trauma gelöst werden, wobei unter anderem der Punkt

TouMai 24 – Göttlicher Palast

verwendet werden kann. Mit diesem Punkt, der auch bei sehr alten Traumata gute Wirkung erzielt, kann ein Mensch wieder Freundschaft mit sich selbst schließen. Er wird daran erinnert, wertvoll zu sein, genau so wie er ist!

Ausstieg aus dem Teufelskreis

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es bei der emotionalen Behandlung von MS-Patienten immens wichtig ist, die Selbstliebe zu aktivieren. Dieses Geburtsrecht ist für viele MS-Patienten nicht selbstverständlich.

Auch die Wahrnehmung von Grenzen – sowohl auf körperlicher als auch emotionaler Ebene – ist wichtig. Hier können die Punkte „**Innere Grenze (XinBao 6)**“ und „**Äußere Grenze (SanJiao 5)**“ gut genutzt werden.

Nur wer die Grenzen wahrnehmen kann, kann sie auch beachten, seinen eigenen Raum ausfüllen und sich davor schützen, dass jemand anderes in den eigenen Raum eindringt.

Mit der aktivierten Selbstliebe und dem ausgefüllten eigenen Raum wird es dann einfach, die Lebensfreude zu steigern.

Literatur

- Den Geist verwurzeln – Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psycho-Somatik, Joseph Viktor Müller, Verlag Müller & Steinicke
- Der Gelbe Kaiser – Das Grundlagenwerk der Traditionellen Chinesischen Medizin, Kaur-Verlag
- Die Grundlagen der Chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, Verlag für ganzheitliche Medizin
- Liebe Lernen 02 Scham und Schock heilen, Krishnananda Trobe und Amana Trobe, Innenwelt Verlag
- Die Psyche in der chinesischen Medizin, Giovanni Maciocia, Verlag Urban&Fischer
- Psychologie & Chinesische Medizin, Dr. med. Leon Hammer, Joy Verlag

Über den Autor



Benedikt van Almsick (Jahrgang 1971) ist selber an MS erkrankt und hat diese Diagnose zum Anlass genommen, sein gesamtes Leben „auf den Kopf“ zu stellen. Trotz anfangs häufiger und schwerer Schübe hat er sich von Anfang an gegen Medikamente entschieden und stattdessen eine Akupunkturbehandlung begonnen. Seinen Beruf als IT-Manager hat er aufgegeben und dafür eine Heilpraktiker-Ausbildung gemacht. Seit 2009 ist er Heilpraktiker in eigener Praxis im Süden von Köln, wo er inzwischen mehr als 200 MS-Patienten beraten und behandelt hat, zum Teil über mehrere Jahre hinweg. Zusätzlich gibt er sein Wissen gerne in Vorträgen und Ausbildungen weiter. Er ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, dass die Lebensstilmaßnahmen von Life-SMS wirken!

Benedikt van Almsick ist Mitglied [des therapeutischen Netzwerks bei Life-SMS.](#)

Bildnachweis: [Swodesh Shakya](#) / Benedikt van Almsick