



Depression im Licht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Therapiemöglichkeiten einer Integrationsmedizin

Depressionen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Laut Schätzungen des Bundesgesundheitsministeriums sind etwa vier Millionen Deutsche betroffen. Es liegt jedoch eine hohe Dunkelziffer vor, da viele Depressionen nicht als solche erkannt werden. Das britische National Health System (NHS) teilte in einer Aufmerksamkeitskampagne mit, dass fast jeder Mensch in seinem Leben mindestens einmal von Depressionen betroffen ist.

Depression zeigt sich an einem Zustand von Niedergeschlagenheit, der episodisch oder chronisch auftreten kann. Dabei stehen seelische Symptome wie Antriebsmangel, Stimmungseinengung, innere Unruhe, Minderwertigkeits- und Schuldgefühle, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, verringerte Entscheidungsfähigkeit, Grübeln, Reizbarkeit und Ängstlichkeit im Vordergrund. Negative Gedanken und Wahrnehmungen werden überbewertet, positive Aspekte nicht wahrgenommen oder als ‚Zufall‘ abgewertet. Depression kann mit Selbstmordgedanken oder Selbstmord einhergehen. Es wird vermutet, dass die Mehrheit der jährlich zirka 12.000 Selbstmorde in Deutschland auf diese, oft nicht ernst genommene Krankheit zurückzuführen ist.

Auch körperliche Beschwerden wie Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme oder -zunahme (Kummerspeck), Schlafstörungen und Schmerzen in verschiedenen Körperregionen sind häufig. Typisch ist ein Druckgefühl im Brustkorb. Während einer depressiven Episode ist die Infektionsanfälligkeit erhöht.

Die Traditionelle Chinesische Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist wohl die älteste bekannte Medizinlehre der Welt. Ihre schriftliche Überlieferung ist rund 2.000 Jahre alt, jedoch lassen sich ihre Wurzeln bis zu den ersten chinesischen Dynastien über 4.000 Jahre zurückverfolgen. Über die Jahrtausende hinweg hat die chinesische Medizin ein herausragendes Wissen auf der Basis von genauer Beobachtung der Natur und praktischen Erfahrungen entwickelt. Dies hatte eine ganzheitliche Medizin zur Folge, die über die Generationen als Familiengeheimnis weitergegeben wurde. Sie berücksichtigt bei der Diagnose äußere klimatische Faktoren, die auf den Körper einwirken, Emotionen, Ernährung, Lebensstil, Familienanamnese und die eigene Krankengeschichte.

Qi – die universelle Lebensenergie

Im Mittelpunkt der chinesischen Medizin steht das Konzept des Qi. Qi bedeutet mehr als ‚Lebensenergie‘ und kann erst durch seine Funktionen ganz verstanden werden. Das gesamte Leben wird durch Qi bestimmt. Es ist unsichtbar, nicht messbar, und auch nicht zu isolieren. Ist genügend Qi vorhanden, fühlt sich der Mensch fit und leistungsfähig, voller Kraft und Ausdauer. Fehlendes Qi macht sich durch Kraftlosigkeit und schnelle Ermüdung bei geistigen und körperlichen Aktivitäten bemerkbar. Qi-Mangel kann sowohl zu Depression und Ängsten als auch zu körperlichen Symptomen und Krankheiten führen. Sensible Menschen können das Fühlen der Lebensenergie erlernen.

Yin und Yang

Yin und Yang drücken zwei gegensätzliche Qualitäten des Qi aus. Eigenschaften wie Kälte, Ruhe und sich Nähren werden mit Yin verbunden. Yang wird mit Hitze, Anregung, Bewegung und Aktivität assoziiert. Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen sind Ausdrücke von Yin und Yang. Sind die beiden Gegensätze im menschlichen Körper ausgeglichen, dann kann das Qi harmonisch fließen und der Mensch ist glücklich und gesund. Um dies zu erreichen ist es wichtig, im Alltagsleben eine Balance zwischen dem Nähren unseres inneren Selbst (Yin) und äußerer Geschäftigkeit (Yang) zu finden und im Einklang mit unseren eigenen Rhythmen und Bedürfnissen zu leben. Yin-Tätigkeiten wie Ruhe, Entspannung und Schlaf füllen den Vorrat des Qi auf. Yang-Aktivitäten wie Arbeit, Sport und Feiern verbrauchen Qi. Eine Überbetonung der Yin-Aspekte führt zu Kraftlosigkeit und Lethargie. Schwelgen im Yang, d.h. exzessive Yang-Aktivitäten, führen zu einem Burn-Out. Kein Wunder, dass in unserer heutigen Gesellschaft die Depression auf dem Vormarsch ist – unser allgemeiner Lebensstil fördert ganz einfach emotionale Krisen.

Depression aus der Sicht der TCM

Die chinesische Medizin kennt die Symptome der Depression unter dem Namen Yu-Syndrom. Den pathologischen Stimmungszustand schreibt sie vor allem einem Übermaß an Ärger, Frustration, Kummer oder Grübeln zu. Hierbei ist meistens der Funktionskreis der Leber (unser Gefühlsorgan) betroffen, aber auch häufig Herz und Milz.

Differenzialmuster der TCM

- Leber-Qi-Stauung: äußert sich durch ein Druckgefühl im Oberbauch, häufiges Seufzen, Übelkeit und Blähungen
- Qi- und Schleimstagnation, d. h. Schädigung des Milz-Systems durch Leber-Qi-Stauung: resultiert in verstärkter Schleimretention, der stagnierte Schleim bewegt sich kranialwärts und verursacht das typische Globusgefühl, Engegefühl in der Brust und Übelkeit
- Beklemmung des Herz-Shen: geistige Abwesenheit, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit als vorherrschende Symptome
- Herz- und Milz-Schwäche: Anämie, Schwindel, Fatigue, Menstruationsstörungen etc.

Differenzialdiagnose

Auch die Schulmedizin weiß, dass depressive Symptome durch eine körperliche Erkrankung hervorgerufen werden können, wie z. B. durch Hypothyreose, Hypophysen- oder Nebennierenerkrankungen, aber auch durch Anämie und Vitamin-B12-Mangel (perniziöse Anämie). Bei etwa 15 % der Frauen kommt es nach einer Geburt zu einer postpartalen Depression. Die Schulmedizin vermutet als Ursache hormonelle Umstellungen.

Postpartale Depression

Die chinesische Medizin betrachtet die postpartale Depression entweder als ein Erschöpfungsmuster, bei dem es an der Lebenskraft Qi und Blut (schulmedizinisch: Anämie) mangelt, oder als Blockademuster, bei dem die Lebenskraft Qi im Leberfunktionskreis stagniert. Ersteres äußert sich vor allem in Depression, Schwäche und Apathie. Letzteres eher in einer Mischform von Depression mit



Dr. med Birgit Lühr

ist Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe mit Weiterbildung in Akupunktur und als Heilerin. Seit 1991 erforscht sie natürliche Heilweisen, um über die Grenzen der gegenwärtigen Behandlungsmethoden der Schulmedizin hinauszugehen. In der Praxis verbindet sie ihre heilerischen Fähigkeiten mit ihrem schulmedizinischen Wissen und bietet Patienten einen ganzheitlichen Therapieansatz.

Kontakt:

www.lebensinnovation.de

unterdrückten Gefühlen wie Wut, Trauer sowie einem Völlegefühl im Thorax.

Therapie der Depression

Der Therapieansatz sollte verschiedene Techniken zur Wiederherstellung des inneren Gleichgewichts verwenden, wie Akupunktur, Moxa, Tuina (chinesische Massage), Schröpfen sowie Phytotherapie, Qi Gong oder andere Formen der körperlichen Bewegung, Lebensberatung und Ernährung.

Akupunktur und Massage gleichen die Lebenskraft Qi harmonisch aus und bewegen übermäßige Qi-Ansammlungen an Orte, die durch einen Qi-Mangel gekennzeichnet sind. Das Schröpfen vermag Qi-Stagnationen aufzulösen. Moxa und Heilkräuter führen dem Körper Qi hinzu und stärken darüber hinaus die Konstitution. Körperliche Bewegung, etwa in Form von Qi Gong, bringt das körpereigene Qi in Fluss und führt es auch von außen zu.

Da es sich bei der Depression meistens um einen energetischen Erschöpfungszustand handelt, der sich über einen längeren Zeitraum manifestiert hat, ist so gut wie immer eine längerfristige Behandlung notwendig.

Sat Nam Rasayan®

Die Traditionelle Chinesische Medizin bezieht Qi Gong als eine Art Krankengymnastik mit in die Therapie ein. Die körperlichen Bewegungsabläufe stimulieren den Fluss der Lebenskraft Qi in den Meridianen sowohl allgemein als auch zielgerichtet in einem spezifischen Organsystem. So gibt es beispielsweise Übungen, die speziell auf die Leber wirken und dort Blockaden auflösen sowie diese durch die zugeführte Lebenskraft stärken.

Auch im Yoga gibt es verschiedene Übungen, die ganz gezielt auf einzelne Organsysteme wirken. Da Yoga-Kurse inzwischen weit verbreitet sind und sogar bereits in Fitnessstudios angeboten werden, ist es häufig einfacher, einen Patienten zum Yoga-Unterricht zu schicken. Der Effekt ist der Gleiche.

Sat Nam Rasayan® ist eine Jahrtausende alte Heilmethode des Kundalini-Yoga. Sie wurde von den Yogi-Meistern entwickelt, damit auch

die Menschen, die Yoga-Übungen nicht selbst ausführen können, die Möglichkeit haben, von den heilsamen Effekten zu profitieren, und wird mittlerweile weltweit von eigens ausgebildeten Lehrern unterrichtet.

Aus yogischer Sicht entsteht Krankheit durch ‚eine Tendenz des Körpers auf Einflüsse zu reagieren‘. Einflüsse wie unangemessene Ernährung, starke Gefühle, Bewegungsmangel oder übermäßiger Konsum von Genussmitteln verursa-

chen Blockaden in dem Energiesystem des Körpers. Diese können sich als Schmerz, emotionales Problem oder organische Krankheit äußern. Bei der Sat-Nam-Rasayan®-Behandlung wird der Patient berührt und durch das Bewusstsein des Behandlers in eine tiefe Entspannung versetzt. Die Blockaden des Energiesystems des Patienten sind für den Therapeuten fühlbar, sie können durch das bewusste Wahrnehmen über diese Achtsamkeitsmeditation aufgespürt und aufgelöst werden, so dass die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder wirken können.

Sat Nam Rasayan® ist hilfreich zur Bewältigung von Alltagsstress, bei akuten und chronischen Erkrankungen und Schmerzen wirksam. Bei schweren Krankheiten kann begleitend zur schulmedizinischen Therapie behandelt werden. Schädliche Nebenwirkungen können so reduziert und Heilungsprozesse effektiv unterstützt werden.

Akupunktur mit ‚Qi-Übertragung‘

Ursprünglich beinhaltete die Therapie der TCM auch die so genannte Qi-Übertragung, was im westlichen Sprachgebrauch Geistheilung genannt wird. Nicht umsonst wird berichtet, dass die ersten Akupunkteure blind waren, die Blockaden des Energiesystems aufspüren und behandeln konnten. Während der Kulturrevolution unter Mao wurden die spirituellen Aspekte der Traditionellen Chinesischen Medizin allerdings entfernt, und so gibt es daher keine wirklichen Anleitungen mehr für diese wertvolle Säule der TCM.

Unter allen Energieheilsystemen, die ich im Laufe der letzten 16 Jahre erforscht habe (ich

¹ Ich führe beispielsweise Schmerzpatienten, auch diejenigen mit emotionalen Schmerzen, mit Hilfe dieser Achtsamkeitsmeditation durch den Schmerz. Dabei nehmen die Patienten die genaue Lokalisation ihres Schmerzes, die Farbe, die Bewegung, die Ausdehnung und das Gefühl dazu wahr und beobachten es. Dadurch verändert sich der Schmerz, er wird solange verfolgt und wahrgenommen, bis er sich auflöst. Meistens fühlen sich die Patienten danach sehr gestärkt und motiviert, da sie auf diese Weise ein Stück Lebenskraft befreit haben, dass sich jetzt nicht mehr im Schmerz äußern muss, sondern für das Leben genutzt werden kann.

bin auch Reiki- und Seichim Meisterin und Lehrerin), habe ich Sat Nam Rasayan als die effektivste kennengelernt und somit den fehlenden Bereich der TCM mit einem aus einer anderen Tradition stammenden, sehr effektiven Werkzeug, wieder vervollständigt.

Die Kombination von Akupunkturbehandlungen mit Sat Nam Rasayan führt zu einer wechselseitigen Potenzierung des Behandlungseffektes. So werden die Patienten durch die energetische Behandlung in eine Tiefenentspannung versetzt, die Akupunktur unterstützt den heilsamen Effekt durch Freisetzung von Nervensignalen und hormonellen Komponenten.

Gerade weil es sich bei der Depression vor allem um einen Energiemangel handelt ist es besonders sinnvoll, mit allen Ressourcen zu arbeiten, um den Behandlungserfolg schneller voranzutreiben. Empfehlenswert ist eine Ernährungs- und Lebensstilberatung (Schlaf und Entspannung), unterstützt mit Phytotherapie (westliche oder chinesische Kräuter) und einer kombinierten Akupunktur- und Heilbehandlung. Wobei die Lebensberatung auch in Form einer Psychotherapie vorgenommen werden kann. Insgesamt ist es wichtig in dem Patienten ein Bewusstsein für seinen Lebensstil und notwendige Änderungen zu wecken, sowie ihm Werkzeuge mitzugeben, die er leicht in seinen Alltag integrieren kann. Dabei wird dem Patienten auch die Eigenverantwortlichkeit zurückgegeben – ein kraftvolles Gefühl für einen Menschen, der sich krankheitsbedingt der Hoffungslosigkeit ausgeliefert fühlt.



Literaturhinweise

Dr. med. Birgit Lühr: Frei sein von emotionalem Schmerz. Eigenverlag Hagen 2007



Achberger Schule Akademie für kreative Psychotherapie

Einzigartiges Ausbildungspaket am Bodensee. In drei Jahren berufsbegleitend zum Diplom für kreative Psychotherapie.

Ein Zusatzjahr bereitet auf die Amtsärztliche Prüfung nach dem Heilpraktikergesetz vor.

Achberger Schule
Telefon +49 08380 981719
www.achbergerschule.de