



Trauerbewältigung mit Hilfe der TCM und Beratung

Diplomarbeit im Rahmen der Ausbildung Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin
am Ausbildungszentrum Nord
von Ann-Kathrin Gosch betreut durch Christiane Brand April 2024

**Leuchtende Tage.
Nicht weinen,
dass sie vorüber.
Lächeln, dass sie
gewesen.**

Konfuzius

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	3
2	Wie erleben wir Trauer?	4
2.1	Trauer in der westlichen Kultur.....	4
2.2	Trauer in der chinesischen Kultur	5
3	Phasen der Trauer.....	7
3.1.1	Das Trauermodell nach Verena Kast	7
	„Erste Trauerphase des Nicht-wahrhaben Wollens“	7
	„Zweite Trauerphase der aufbrechenden Emotionen“	7
	„Dritte Trauerphase des Suchens und Sich-Trennens“	7
	„Vierte Trauerphase des neuen Selbst- und Weltbezugs“	8
3.1.2	Das Trauermodell nach Elisabeth Kübler-Ross.....	8
3.1.3	Bedeutung der Modelle für die Praxis	8
3.2	Definition Depression.....	9
3.3	Fließende Übergänge zur Krankheit – Grenzen unserer Behandlungsmöglichkeiten...10	
4	Trauerbehandlung in der TCM	12
4.1	Was macht Trauer mit dem Qi?	12
4.1.1	Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf die Lunge.....	15
4.1.2	Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf Milz und Magen	16
4.1.3	Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf Niere / Essenz	16
4.2	Wandlungsphasen mit ihren Organbezügen.....	17
4.2.1	Metall	19
4.2.2	Feuer	21
4.2.3	Wasser	23
4.2.4	Erde	25
4.2.5	Holz.....	27
5	Der konstruktivistische, lösungsorientierte Beratungsansatz	29
5.1	Herkunft und Definition des Beratungsmodells.....	29
5.2	Einsatzmöglichkeiten und Grenzen des Beratungsmodells.....	30
5.3	Einsatzmöglichkeiten in Kombination mit der Behandlung nach TCM.....	32
6	Fallbeispiele aus der Praxis	32
6.1	Die junge Witwe.....	33
6.2	Das Familienschicksal	34
6.3	Der plötzliche Tod des Ehemannes.....	35
7	Fazit	36
8	Literaturangabe.....	38
9	Anhang	39

1 Einleitung

Trauer. - Was verbinden Sie mit diesem Wort? Gibt es eine Erinnerung, die in Ihnen erwacht, wenn Sie an Trauer denken? Wann immer ich Menschen befrage, was sie mit dem Begriff Trauer verbindet, nennen sie mir zuerst den Verlust eines nahen Menschen oder geliebten Lebewesens.

Eine meiner ersten Erkenntnisse aus dem Praxisalltag war, dass fast alle Patient*Innen bereits leidvolle Situationen in ihrem Leben durchlitten haben. Darunter waren viele, die in ihrem Leben intensive Trauererfahrungen gemacht haben. In den meisten Fällen mussten die Patient*Innen zudem die schmerzliche Erfahrung machen, dass die Bereitschaft des sozialen Umfeldes, sich „immer wieder die gleichen Geschichten“ anzuhören, nur über einen kurzen Zeitraum vorhanden war und aus den Zurückgebliebenen auch noch Zurückgewiesene wurden. Alle vereint, dass sie die Trennung als tiefgreifenden Einschnitt in ihr Leben empfunden haben.

Doch damit hört die Gemeinsamkeit schon auf. Während einige das Erlebte gut in ihr Leben integrieren konnten, tragen andere die Trauer über Jahre, teilweise über Jahrzehnte mit sich, wie einen schweren Sack voller Ballast. Unfähig, diesen abzulegen, drückt die Last irgendwann so sehr, dass Krankheiten entstehen.

Unsere westliche Medizin reagiert auf die Leiden der Patienten mehrheitlich symptomorientiert und die körperlichen Erscheinungsformen können mit entsprechender Medikation häufig gut therapiert werden. Doch was ist mit dem seelischen Leid? Um über seinen Kummer reden zu können, bedarf es vor allem an Zeit. Sollen stagnierende Emotionen zudem gelöst werden, reicht die Verordnung von Medikamenten nicht mehr aus und es beginnt ein langer Leidensweg.

Einige dieser Patient*Innen haben den Weg in meine Praxis gefunden und so entstand die Idee, eine Diplomarbeit über meine Praxiserfahrungen im Umgang mit Trauer und Trauerbewältigung zu schreiben. Welche Möglichkeiten und Chancen bietet uns die Traditionelle Chinesische Medizin im Umgang mit diesem Thema? Wie lässt sich die westliche Kultur mit der chinesischen Herangehensweise an die Thematik verbinden? Wo sind Grenzen und wo öffnen sich neue Türen?

Die Fallbeispiele im letzten Teil meiner Arbeit geben einen kleinen Einblick in die Vorgehensweise in meiner Praxis. Vielen Dank meinen lieben Patient*Innen, die diesen Weg mit mir gingen und ihr Einverständnis dafür gaben, ihn nun öffentlich zu teilen.

2 Wie erleben wir Trauer?

Die Emotion der Trauer ist sehr individuell und ebenso individuell ist auch der Umgang mit ihr. Die jeweilige Kultur und der Glaube der trauernden Person bilden den äußeren Rahmen. Jede Kultur hat ihren Verhaltenskodex im Umgang mit der Trauer. Sie alle aufzuzählen, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Daher werde ich mich nur kurz auf die christlich geprägten Rituale der deutschen und der chinesischen Kultur beziehen.

2.1 Trauer in der westlichen Kultur

Der Umgang mit dem Tod hat schon immer die Menschen bewegt und es entstanden in allen Kulturkreisen Rituale zum Abschied, die über Generationen weiter gegeben wurden. Schauen wir einmal vier Generationen zurück in das Jahr 1895. Das Deutsche Kaiserreich erwartet militärische Disziplin in allen Lebensbereichen. Da gab es nicht viel Platz für ausgedehnte Trauer. Wenngleich die Worte von Bilz im Neuen Naturheilverfahren geradezu empathisch zugewandt klingen mögen, fordern sie doch gleichzeitig, diese Last zu vergessen und los zu werden, statt zu lernen, mit ihr zu leben:

„Schwermut. Hier ist der Frohsinn oder das eigentliche richtige Seelenleben gestört, was in einem schon kranken Körper leichter möglich wird als bei wirklich gesunden Menschen. Auch kann Schwermut, die ja bekanntlich infolge Trauer um den Tod eines Angehörigen, Vermögensverlust u. dergleichen entsteht, bei langem Verbleiben in Melancholie und wirkliche Geisteskrankheit ausarten.

K u r v o r s c h r i f t. Tägliche Hautpflege durch ein Halbbad oder Vollbad oder Ganzabreibung (nach einem solchen Bad ist man allemal wie neugeboren). ... Ferner sind weite und recht öftere Spaziergänge im freien, Verweilen in heiterer Gesellschaft geboten, im übrigen viel Genuß frischer Luft (Schlafen bei offenem Fenster), Atemgymnastikreizlose, nach Befinden manchmal auch gemischte, nicht zu reichliche Kost. Sodann Kleintiere, auf offenen Stuhl halten, Massage namentlich Unterleibsmassage. Vor allem versuche man die traurigen Gedanken los zu werden und sich heitere Gedanken zu verschaffen, ja zu erzwingen. Über geschehene Sachen, die nicht mehr zu ändern sind, ewig nachzubrüten und sich Vorwürfe machen, ist vom Übel. Glücklich ist, wer das vergißt, was einmal nicht zu ändern ist.¹

Es folgt ein Verweis auf die Nachschlagewörter Frauenkrankheiten und Geisteskrankheiten.“

„Glücklich ist, wer das vergißt, was nicht zu ändern ist.“ Während die Kurvorschrift dem Menschen Raum und Zeit einräumt, zu sich selbst zu finden, stellt der Reim ganz klar fest, dass eine Erwartungshaltung vorhanden ist. Vergiss es einfach! Noch interessanter ist der Hinweis, dass zum Thema Schwermut in Bezug auf Frauen ein Verweis zu den Geisteskrankheiten stattfindet. Wer zu lange trauerte, galt als krank. Dies ist ein Gedankenmodell, dass über Generationen weiter gereicht wurde.

Die Nachkriegsgeneration unserer Eltern und Großeltern wuchs zunächst mit essentiellen Sorgen auf. Auch hier war es wichtig im Alltag zu funktionieren. Doch je mehr sich die Wirtschaft erholte, desto mehr konnte man sich wieder auf christliche Rituale besinnen. Trotzdem ist bei vielen Menschen eine große Unsicherheit vorhanden, wenn sie mit traurigen Schicksalen konfrontiert werden. Immer wieder erzählen mir die Patient*Innen, dass sich Menschen vor lauter Sprachlosigkeit von ihnen abwenden. Als Reaktion

¹ F. E. Bilz. Das neue Naturheilverfahren. Lehr und Nachschlagebuch der naturgemäßen Heilweise und Gesundheitspflege. Dresden 1895. 25. Auflage

darauf erlernen sie die Unterdrückung ihrer Emotionen und lassen sie sich ihre Trauer nach außen hin nicht anmerken.

Das Trauerjahr ist von großer Bedeutung. Das Trauerjahr ist ein Jahr voller Neuanfänge. Vor die trauernde Person stellen sich unerwartete Herausforderungen, beginnend mit der Organisation der Trauerfeier. Welche Form des Abschieds möchte ich wählen? In unserer Region finden überwiegend noch Gottesdienste statt. Wer in der Kirche ist, kann einen Halt in den vorgegebenen Ritualen finden. Die Pastor*Innen kommen zum Trauergespräch, die Familie und Freunde können an der Bestattung teilnehmen. Im Gottesdienst werden noch einmal gemeinsame Erinnerungen für alle erzählt, es wird gesungen und mitunter auch gelacht und das letzte Geleit aus der Kirche hinaus können gute Freunde oder Kamerad*Innen geben. Anschließend geht es zur gemeinsamen Trauertafel. Dies alles hilft den Zurückgebliebenen, den Abschied zu begreifen und zu verarbeiten.

Und wie geht es weiter? Das Umfeld nimmt seine gewohnten Tätigkeiten wieder auf, doch für einen selbst fühlt sich alles neu an. *In einem Gespräch mit einem Witwer erzählte mir dieser, dass es für ihn viel Überwindung gekostet hatte, wieder die Orte und Veranstaltungen zu besuchen, die er zuvor mit seiner Frau besucht hatte. Besonders schlimm sei es gewesen, wenn er dann gedankenlos gefragt wurde, wo denn seine Frau sei. Aber häufig sind es auch die kleinen Dinge des Lebens, die ihn unvermittelt aus der Bahn werfen. Beim Einkauf, wenn ihm nicht die passenden Zutaten zum Essen einfallen, beim Autofahren, wenn ein gemeinsames Lied im Radio erklingt oder eben auf Festen, wenn man alleine hingehen muss, nicht weiß, wer neben einem sitzt und beim ersten Tanz alleine sitzen bleibt. Am schlimmsten jedoch ist die Einsamkeit, die über ihn herfällt, wenn er das leere, stumme Haus betritt.*

Unsere Kultur bietet uns zwar einen Rahmen an, wenn es um den unmittelbaren Abschied geht, danach stehen aber viele Menschen alleine vor ihrem neuen Alltag. Inzwischen gibt es in einigen Regionen auch Trauergesprächsgruppen, die durch geschultes Personal – meist ehrenamtlich – begleitet werden. Wer darüber hinaus psychologische Hilfe benötigt, muss lange auf einen Termin warten.

2.2 Trauer in der chinesischen Kultur

In der chinesischen Kultur gibt es den Ahnenkult. Er diene dazu, ein Gleichgewicht zwischen den Lebenden und den Toten herzustellen, welches sich dann positiv auf die lebenden Menschen übertragen soll.

„... Gesundheit und Krankheit waren (in der chinesischen Kultur) seit der Shang-Dynastie... eng mit den Aktivitäten der Seelen der Verstorbenen verbunden. Sie zu ehren und ihnen Opfer zu bringen war ein wesentlicher Bestandteil des chinesischen Ahnenkultes... Es herrschte eine Lebensgemeinschaft zwischen den Lebenden und den Toten, und die grundlegende Idee war die Versöhnung beider Bereiche. Ein korrekter Umgang mit den Toten verschonte den Einzelnen vor Unannehmlichkeiten und Krankheiten...“²

Trauerrituale mit Bestattungen nach fest gelegten Vorschriften geben vor, wie der Abschied gestaltet werden soll. Der größte Unterschied zu unserer westlichen Kultur besteht darin, dass der Tod nicht einfach akzeptiert wird. Stattdessen versucht man, die Geistseele Hun mit allen Mitteln zurück zu rufen, denn Hun stellt die individuelle Seele des Menschen dar, die im Tod den Körper verlassen kann, um zum Himmel

² U. Lorenzen. Die Heilkunst des Zhang Jiebin. Das Herz als Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Düren 2021

aufzusteigen. Zu Lebzeiten wohnt „Hun ... in der Leber, das Leber-Yin (-Blut) bietet der Hauchseele Unterkunft.“³ Die Geistseele ist prägend für das persönliche Erscheinungsbild eines Menschen mit all seinen Eigenschaften, insbesondere dem Charakter, der Kreativität und Intuition.

Es gibt drei Hun-Seelen; zurück gerufen wird jedoch nur eine der drei Seelen, genannt Ling Hun. Ling Hun ist die „Fähigkeit, zwischen falsch und richtig zu unterscheiden, schöpferisch tätig zu sein und Dinge bewusst und planvoll zu verändern. Dieser Seelenanteil ist nur dem Menschen gegeben.“⁴ Mit dem Zurückrufen der Seele wird versucht, Hun wieder in seine alte Heimat zurück zu holen. Das Zhao Hun gibt einen genauen Wortlaut für das Zurückwinken der Seele vor. Erst nach dem Zurückrufen wird mit dem eigentlichen Trauerritual begonnen. Nun kann sich die Familie sicher sein, das Hun seine Reise zu den Seelen der Verstorbenen angetreten hat und sie trauert gemeinsam, um Hun zu helfen, sich mit den Ahnen zu verbinden. Auch hier gibt es feste Riten mit Rhythmen. Sie beruhigen das Herz und bringen Qi wieder in seinen Fluss. Der Ahnenkult beruht auf der festen Annahme, dass das Leben des Menschen mit seinem weltlichen Ableben nicht beendet ist, sondern in einer anderen Form weiter fortgesetzt wird. Außerdem wird durch die Rituale auch die Familie mit ihren Vorfahren geehrt. Das Wissen um seine Vorfahren und der Glaube daran, dass die Toten weiter existieren dürfen geben Halt und Zuversicht. „Das chinesische Denken sieht den einzelnen Menschen wie seine Geschichte als eine Momentaufnahme im Laufe des Naturgeschehens. Er ist ein vorübergehendes, wenn auch nur vorläufiges Endergebnis der Menschheitsgeschichte. In sich trägt er die Wurzel der Ahnen, er fügt sein SELBST hinzu und bildet somit die Wurzel für die Zukunft.“⁵

Der Ahnenkult ist eine sehr alte chinesische Tradition. Die Einhaltung der Riten mit den strengen Vorgaben, wer wann auf welche Art und Weise zu trauern hat, haben sich im Wandel der Zeit natürlich auch in China verändert. Dass die Geistseele Hun auf Wanderschaft gehen kann, belegen die Aussagen von Menschen, die außerkörperliche Erfahrungen (AKEs) gemacht haben. „Die Studien von Kübler-Ross, Moody,...und vielen anderen haben wiederholt bestätigt, dass klinisch tote AKEs haben können, wobei sie die Wiederbelebungsprozeduren von der Zimmerdecke aus genau beobachteten oder die Ereignisse an entfernten Orten wahrnehmen. Die ... Forschung bestätigt Schilderungen des Tibetischen Totenbuchs, wonach ein Mensch nach seinem Tod... die Grenzen von Raum und Zeit überschreitet und freizügig um die Erde reisen kann... Die Echtheit der AKEs wurde in kontrollierten klinischen Experimenten... an der Universität von Kalifornien in Davis demonstriert.“⁶

³ U. Lorenzen / A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 1. Wandlungsphase Holz. 2.Auflage, München 2020

⁴ U. Lorenzen / A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 1. Wandlungsphase Holz. 2.Auflage, München 2020

⁵ U. Lorenzen /A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 5. Wandlungsphase Wasser. 4. Nachdruck. München 2000

⁶ B. Jakoby. Das Leben danach. Was mit uns geschieht, wenn wir sterben. 2. Auflage München 2009

3 Phasen der Trauer

Jede Persönlichkeit empfindet Trauer ganz individuell. Manche sprechen vom Schmerz, andere von der Leere bis Taubheit in sich. Da die Emotionen zu diesem Thema so unterschiedlich sind, handelt es sich beim Begriff -Trauer- letztendlich um ein Konstrukt, zu dem es viele Unterbereiche gibt. In den Grundlagen zur Palliativmedizin im THIEME findet sich folgende Definition:

„Trauer ist ein durch ein Ereignis hervorgerufener Gemütszustand mit depressiven Zügen. Trauerprozess ist ein Entwicklungsprozess, in dem der Trauernde lernt, die Bindung an das Verlorene zu lösen und sich auf Neues einzulassen.“⁷

Die Definition hebt gleich zweimal hervor, dass Trauer ein Prozess ist. In der Fachliteratur werden diese Gemütszustände auch Phasen der Trauer genannt. Zwei Modelle, die sich in der Kollektivbetrachtung von Trauer durchgesetzt haben, möchte ich hier kurz vorstellen. Hierbei handelt es sich um die vier Trauerphasen nach Verena Kast und das Sechs-Phasen-Modell nach Elisabeth Kübler-Ross.

3.1.1 Das Trauermodell nach Verena Kast

Verena Kast ist Psychologin in der Schweiz und erläutert in ihrem Buch **Trauern** vier Trauerphasen. Sowohl ihr Modell als auch die Trauerphasen nach Kübler-Ross verlaufen nicht zwangsläufig chronologisch. Die Betroffenen können Phasen überspringen, auslassen oder wieder in vorherige Phasen zurückfallen. Wenn es während der Trauerbewältigung zu erneuten Trauerfällen kommt, besteht eine stark erhöhte Wahrscheinlichkeit, wieder in alte Emotionsmuster zurück zu fallen.

„Erste Trauerphase des Nicht-wahrhaben Wollens“

In dieser Phase treten die Menschen in eine Art Schockstarre ein. Die Nachricht vom Tod eines geliebten Menschen ist so überwältigend, dass sie auf emotionaler Ebene nicht verarbeitet werden kann. Betroffene fühlen ihren eigenen Körper nicht mehr, ein Stück von ihnen stirbt (für eine Zeit lang) mit. In dieser Phase sind unterstützende Menschen, die beim Verrichten alltäglicher Aufgaben helfen, von großer Bedeutung.

„Zweite Trauerphase der aufbrechenden Emotionen“

Verena Kast nennt diese Phase auch das „Emotions-Chaos“. Die betroffenen Personen können sowohl Wut als auch Schuldgefühle oder Dankbarkeit und große Liebe gleichzeitig verspüren. Weinen und Lachen liegen in dieser Phase mitunter eng beieinander. Die Gefühle müssen sich neu ordnen. Warum hast du mich allein gelassen?... Was blieb mit dem Verstorbenen ungeklärt? Was war schön? Was werde ich besonders vermissen? Wie führe ich mein Leben ohne diesen Menschen fort? Es ist eine Phase, in der gute Zuhörer, die sich und ihre persönliche Meinung zurück nehmen, gefordert sind.

„Dritte Trauerphase des Suchens und Sich-Trennens“

Nachdem ein Teil einer Gemeinschaft wegbricht, entsteht eine Leere, die zu benennen und neu zu füllen ist. Was hat den von mir gegangenen Menschen ausgemacht? Was waren seine Stärken und Aufgaben? Welche Rolle hatte die Person in unserer Gemeinschaft eingenommen? Wer in der Phase des Emotionschaos ausreichend über seine Gefühle sprechen kann, wird sich in dieser Phase leichter neu sortieren können. Es beginnt mit der Übernahme von Aufgaben und Pflichten der Verstorbenen. Sei es das Schreiben von Weihnachtskarten oder der Anruf beim Handwerker. Dabei können auch schon kleine Alltagsprobleme, die nun alleine bewältigt werden müssen, zu großer Verzweiflung und Depression führen. Die dritte Trauerphase birgt aber auch die Chance,

⁷ Thieme. Via medici. Wissen to go. Allgemeinmedizin. Grundlagen der Palliativmedizin.

sich von alten Denkmodellen und Gewohnheiten zu trennen. Auf einmal schafft man Dinge, die sonst undenkbar gewesen wären.

„Vierte Trauerphase des neuen Selbst- und Weltbezugs“

Mit jedem Ereignis, das neu bewältigt wurde, steigen das Selbstbewusstsein und die Selbstachtung. Die Gedanken kreisen nicht mehr vordergründig um den Tod des geliebten Menschen und richten sich in die Gegenwart. Rückblicke auf die Verstorbenen können sich verändern. Dazu gehört auch, dass die Beziehung, in der man gelebt hat, aus einem anderen Blickwinkel betrachtet wird. Was war gut, und was möchte ich zukünftig anders leben? Es ist eine Zeit, in der neue Lebensmuster entstehen können.

3.1.2 Das Trauermodell nach Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross' Modell betrachtet sowohl die Perspektive des Sterbenden als auch die der zurückbleibenden Person(en). In ihrem Buch *Interviews mit Sterbenden* stellte sie fest, dass sich Trauernde und Sterbende oft in unterschiedlichen Phasen befinden. Dennoch durchlaufen beide in individuellem Tempo die gleichen *fünf* Phasen.

„Nicht-wahrhaben-Wollen und Isolierung. „Das ist bestimmt ein Irrtum.“

Zorn auf die, die weiterleben dürfen, auf Ärzte, Pflegende und Angehörige

Verhandeln: „Wenn ich dies oder das ändere, darf ich dann weiterleben?“

Depression: Akzeptanz des Todes. Dinge, die man getan hat oder nicht getan hat, bereuen.

Zustimmung. Sich in seine eigene Welt zurückziehen und aufs Sterben vorbereiten.“⁸

Wenn sich die Sterbenden und die Hinterbliebenen auf verschiedenen emotionalen Ebenen befinden, kann das innerhalb der Beziehung Konflikte auslösen. Wer mit ungeklärten Auseinandersetzungen zurück bleibt, entwickelt daraus möglicherweise Schuldgefühle. Besonders schwer wird es, wenn der Sterbende seine Zustimmung zum Tod nicht finden kann. *Ich erinnere mich da zum Beispiel an einen Mann, der noch so viel mit seiner Frau erleben wollte. Seine letzten Worte auf dem Sterbebett waren: „Es hätte noch so schön sein können.“ Seine letzten Worte leiteten sowohl die Traueranzeige in der Zeitung als auch den Trauergottesdienst ein. Ihre Bedeutung nahm damit in der hinterbliebenen Familie viel Raum ein.*

3.1.3 Bedeutung der Modelle für die Praxis

Die beiden Trauermodelle geben für die Praxis eine Übersicht über die Gefühle, mit denen die Patient*Innen zu uns kommen können und ermöglichen es, Rückschlüsse zu führen, in welcher Phase sich die Patient*Innen gerade befinden. Sehr wichtig ist ebenfalls die Betrachtung, in welcher Form der Abschied stattfinden konnte. Gab es da bereits Überforderungen?

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass Trauernde, denen ein festes Gerüst aus Ritualen zur Verfügung steht, besser über die erste, intensive Abschiedsphase hinweg kommen. Um aber zurück in ein neues Leben zu finden, bedarf es zusätzlich einer Gemeinschaft, die die Trauernden versteht, auffängt und begleitet. In Krankenhäusern findet man einen „Raum der Stille“ zum Innehalten und Verarbeiten der Situation. Hier gibt es auch Seelsorger, die auf Wunsch zuhören, beraten und betreuen. Wer in der Kirche ist, kann sich im Gespräch für den Trauergottesdienst sortieren und die Stationen des (gemeinsamen) Lebens noch einmal durchgehen. Das trifft auch auf andere Beerdigungsrituale

⁸ <https://www.herder.de/leben/lebensberatung-und-psychologie/trauer-verarbeiten/trauerphasen/>

⁸ Pschyrembel. Klinisches Wörterbuch. Berli-NewYork 1986, 255. Auflage

zu, bei denen Trauerredner*Innen durch die Verabschiedung begleiten. Familien oder gute Freunde sind ebenfalls wichtige Begleiter in der Trauer. Eine weitere gute Stütze sind Selbsthilfegruppen. In Dithmarschen gibt es den „Freundeskreis Hospiz“. Hier kümmern sich geschulte Ehrenamtliche um Sterbende und Trauernde. Zudem bieten sie in ihrem Hospiz geschützte Räume zum Sterben und Trauern an.⁹ Für die ersten Schritte bis zur Bestattung spielen auch die Bestattungsunternehmer*Innen eine große Rolle. Sie geben, wenn nötig, eine Struktur vor, was gemacht werden muss.

Das alles sind gute Hilfeangebote. Sie alle begleiten die Hinterbliebenen durch die erste Phase der Trauer, doch was folgt darauf? Was geschieht, wenn sich die Mitmenschen wieder dem Alltag zuwenden (müssen) und man selber erst das alte Leben verabschieden und das neue Leben begreifen muss? Hinzu kommt, dass der Umgang mit Trauer viele Mitmenschen hilflos macht. Aus Angst, das Falsche zu sagen, wird lieber geschwiegen. „Ich wollte Dich ja gerne besuchen aber ich habe mich nicht getraut.“

„Um wirklich trauern zu können, um den Verlust aufzuarbeiten, ist die Bereitschaft sowohl des Trauernden als auch seiner Umgebung nötig, Tod und Trauer zu akzeptieren. Es ist nötig, dass die ganze schreckliche Verzweiflung als solche akzeptiert und als der Lebenssituation angemessen betrachtet wird.“ Wenn dies gegeben ist, dann hat Trauer ihren Raum und führt zu neuen, stärkenden Lebensmustern. (V. KAST)¹⁰

Der Sterbe- und Trauerprozess ist sehr individuell und Modelle sind nur eine Annäherung. Für Menschen, die Trauernde begleiten, ist es wichtig, jedem Menschen zuzugestehen, seinen ganz eigenen Trauerprozess zu durchlaufen. Obwohl wir alle im Laufe unseres Lebens Trauerphasen durchlaufen und auch irgendwann sterben müssen, sind diese Augenblicke höchst individuell. Umso schöner ist es, wenn wir Menschen haben, mit denen wir sie teilen können. „Erst, wenn wir wirklich begriffen haben, dass wir auf Erden nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung haben – und dass es keinerlei Möglichkeit gibt, zu wissen, wann diese Zeit vorüber ist –, erst dann werden wir damit beginnen, jeden Tag so vollständig zu leben, als wäre es der einzige, der uns zur Verfügung steht.“¹¹

Wer in der Praxis zum Thema Trauer arbeitet, sollte sich immer wieder bewusst machen, dass sich die Patient*Innen in einem Prozess befinden und die Übergänge von Freude und Trauer fließend sind. Immer wieder begegnen mit Patient*Innen, die bei den ersten Terminen meinen, sich für ihre Tränen entschuldigen zu müssen. Es hat sich bewährt, ihnen begreiflich zu machen, dass der Prozess des Trauerns Zeit braucht und ihnen den Raum zu geben, ihre Gefühle wertfrei fließen zu lassen.

3.2 Definition Depression

Ist das noch Trauer oder befindet sich mein Gegenüber bereits in einer Depression? Wenn der Prozess der Trauerbewältigung nicht mehr voran schreiten kann, stauen sich die Gefühle. In der TCM sprechen wir dann von einer Stagnation. Das freie Fließen ist nicht mehr möglich und zu der emotionalen Stase können körperliche Empfindungsstörungen hinzu kommen. Bevor hier weiter auf die diagnostische Einordnung der TCM

⁹ www.hospizverein-dithmarschen.de

¹⁰ <https://www.herder.de/leben/lebensberatung-und-psychologie/trauer-verarbeiten/trauerphasen/>

¹¹ Vgl. <https://www.herder.de/leben/lebensberatung-und-psychologie/trauer-verarbeiten/trauerphasen/>

eingegangen wird, möchte ich zuvor auf die westliche Definition der Depression eingehen.

„Kennzeichnend für eine Depression sind Veränderungen von Stimmung und Affektivität, die über mindestens 2 Wochen anhalten. Charakteristische Symptome sind gedrückte Stimmung, Interessenverlust, Freudlosigkeit, Verminderung des Antriebs und rasche Ermüdbarkeit... Ursachen: Im Laufe ihres Lebens sind bis zu 20% aller Menschen betroffen, Frauen häufiger als Männer. Am häufigsten beginnt die Störung im mittleren Erwachsenenalter. Angenommen wird ein multifaktorielles Entstehungsmodell, d.h. ein Zusammenwirken von genetischen, neurobiologischen... und psychosozialen Faktoren“ (z.B. kritische Lebensereignisse, negative Denkschemata, erlernte Hilflosigkeit). (THIEME)¹²

Symptome: Niedergeschlagenheit, Freud- und Interessenlosigkeit, Gefühle von Wertlosigkeit, Schuldgefühle, vermindertes Selbstbewusstsein, Zukunftsängste, Hoffnungslosigkeit, eigene (Körper-)Gefühle sind wie „abgestorben“, Morgentief, verlangsamtes Denken, starke Neigung zum Grübeln und Gedankenkreisen, kraftlose Körperhaltung, verlangsamte Bewegungen, trauriger Gesichtsausdruck bis hin zur maskenhaften Erstarrung, psychomotorische Unruhe, Schlafstörungen, allgemeine Erschöpfung, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Verstopfung, Libidoverlust, Schmerzen, besonders am Rücken oder Kopf, Schweregefühl auf Bauch und Brust, Gefahr von Abhängigkeitserkrankungen (vgl. THIEME)¹³ Therapie: „Die Verabreichung von Antidepressiva in Kombination mit einer Psychotherapie. Zusätzlich werden eine Licht- und eine Schlafentzugstherapie empfohlen.“¹⁴

Wer sich die Liste genauer betrachtet, wird mit Sicherheit feststellen, fast alle Symptome bei sich oder bei seinen Patient*Innen schon einmal beobachtet zu haben. Gerade in die Praxen für Heilpraktiker*Innen kommen Hilfesuchende erst, nachdem sie bereits eine längere Odyssee hinter sich haben. Tatsächlich wurde allen meinen Patient*Innen, die akut einer Trauersituation ausgesetzt waren, von ihren Hausärzt*Innen starke Beruhigungsmittel verschrieben. Diejenigen, denen ich mit Akupunktur und Beratung helfen durfte, konnten schon nach kurzer Zeit die Dosis verringern und in den meisten Fällen sogar absetzen.

Wenn wir noch einmal den Begriff des Trauerjahres bedenken, gehört es zu dem Verarbeitungsprozess dazu, dass immer wieder Phasen tiefer Traurigkeit und Verzweiflung den Alltag mit o.g. Symptomen erschweren. Hier gilt es bei der Anamnese genau zu erfragen, ob die Leiden „nur“ gefühlt permanent und über einen längeren Zeitraum auftreten oder ob es zwischendurch auch kleine Lichtblicke gibt, die wahrgenommen werden können, um die depressive Verstimmung im Rahmen der Trauer von einer Depression abzugrenzen.

3.3 Fließende Übergänge zur Krankheit – Grenzen unserer Behandlungsmöglichkeiten

Wer es nicht schafft, aus seiner Trauer heraus zu kommen und sich der Gegenwart zu stellen, gerät in die Gefahr, an der Psyche zu erkranken. „Das altgriechische Wort „**Psyche**“ bezeichnet die „Seele“ des Menschen. „Seele“ umfasst damit die gesamte Persönlichkeit

¹² S. Koch, R. Kuhnke. Retten - Notfallsanitäter retten. Stuttgart 2023, 1. Auflage S.1121

¹³ S. Koch, R. Kuhnke. Retten - Notfallsanitäter retten. Stuttgart 2023, 1. Auflage S.1121

¹⁴ S. Koch, R. Kuhnke. Retten - Notfallsanitäter retten. Stuttgart 2023, 1. Auflage S.1121

des Einzelnen. Wenn die Psyche erkrankt ist, können daher alle Bereiche der Persönlichkeit betroffen sein: das **Denken, Fühlen, Handeln** und die **Motorik**, also auch die Bewegungen des Menschen bis hin zur Mimik.“¹⁵ Die trauernde Person gerät in eine Depression.

Begegnen uns in der Praxis Personen mit einer pathologischen Trauer, ist die Psyche bereits so stark in Mitleidenschaft geraten, dass diese Menschen psychotherapeutische Hilfe benötigen. Wir erkennen es daran, dass sich bei den Erkrankten der Shen zurückzieht. Die Pulse lassen sich kaum bis gar nicht differenzieren, die Stimme ist tonlos, die Augen matt und die Interaktion inkohärent. Hier sollten wir uns an der vierten Kategorie der sechs Patientengruppen nach Bian Que orientieren und unsere Grenzen als Anwender erkennen. Es sind „Diejenigen, bei denen Yin und Yang und das Qi der Zang-Organen, beides nicht mehr zu bestimmen sind,..., die man nicht heilen kann.“¹⁶

Es ist dann besser, die Patient*Innen an entsprechende Praxen weiter zu leiten, statt mit Selbstüberschätzung falsche Hoffnungen zu schüren und zu den „Ärzten“ zu gehören, die nicht klug und weise sind.¹⁷

Die Definition von Krankheit drückt diesen Zustand noch einmal aus westlicher Sichtweise aus: „Medizinische Sicht: Eine Krankheit ist eine Störung der normalen physischen und psychischen Funktion, die einen Grad erreicht, der die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden eines Lebewesens subjektiv oder objektiv wahrnehmbar negativ beeinflusst. Die Grenze zwischen Krankheit und Befindlichkeitsstörung ist fließend. Sozialrechtliche Sicht: Krankheit ist ein objektiv fassbarer, regelwidriger, anormaler körperlicher oder geistiger Zustand, der eine Heilbehandlung notwendig macht und eine Arbeitsunfähigkeit zur Folge haben kann.“¹⁸

Solange wir in den Pulsen unserer Patient*Innen noch einen Shen ertasten können und wir einen persönlichen Zugang zu ihnen finden und über genügend Erfahrung verfügen, ist eine Behandlung nach den Regeln der TCM möglich. Die kann nach Absprache auch parallel zu der Behandlung durch den Facharzt erfolgen.

Das Ziel ist die Genesung, die wir laut WHO erreicht haben, wenn folgender Zustand per Definition eintritt: „Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“¹⁹

¹⁵ e-book. Grundlagen und übergreifende Prinzipien. I care Krankheitslehre. 2., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme, 2020 |

¹⁶ U. Lorenzen. Die Heilkunst des Zhang Jiebin. Das Herz als Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Düren 2021

¹⁷ U. Lorenzen. Die Heilkunst des Zhang Jiebin. Das Herz als Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Düren 2021

¹⁸ Quelle: e-book. Einführung (S. 1204-1204). I care Krankheitslehre. 2., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme; 2020.

¹⁹ e-book. Grundlagen und übergreifende Prinzipien. I care Krankheitslehre. 2., überarbeitete Auflage. Stuttgart: Thieme, 2020 |

4 Trauerbehandlung in der TCM

Die große Chance, die uns die traditionelle, chinesische Medizin bietet, ist die Möglichkeit, den Menschen in seiner Gesamtheit zu betrachten. Über die 10 Fragen lassen sich die Wurzeln (*Ben*) der Krankheitsentstehung bestimmen und wir können den Weg der Erkrankung zu den Zweigen (*Biao*) verfolgen.

Das ermöglicht eine gezielte Behandlung mit wenig(er) Arzneien. *Ich erinnere mich an eine Patientin, die ursprünglich mit Schlafstörungen zu mir in die Praxis kam. Während der Anamnese nach den 10 Fragen stellte sich heraus, dass sie täglich einen großen Cocktail verschiedener Medikamente zu sich nahm. Einige Zutaten wirkten jedoch so starke Nebenwirkungen, dass sie mit weiteren Medikamenten unterdrückt werden mussten. Auslöser ihrer Beschwerden war der Übergang ins Rentenalter- und Dasein. Die Trauer über das Wegfallen ihrer Bezugsgruppen hatte alte Wunden wieder aufgerissen und sie in ein tiefes Loch fallen lassen. Im Laufe der Behandlungen konnte die Patientin die Dosis ihrer Tabletten behutsam reduzieren, später sogar teilweise weglassen und schließlich wieder zu einem ausgerichteten Schlaf kommen.*²⁰

Allgemein behandeln wir nur die Wurzeln, wenn keine akuten Vorgänge das Geschehen überlagern und die Beschwerden von chronischer Natur sind, es sich um innere Vorgänge handelt, die Zang betroffen sind oder eine Qi-Leere vorliegt. Bei bedrohlichen Zuständen, wie z.B. schwerem Erbrechen, behandeln wir die Zweige zuerst.

Die Wurzel, in diesem Fall der Wegfall der Arbeit, war Fakt und konnte nicht geändert werden. Jedoch die Sichtweise auf die Dinge. Dies erfolgte in einer konstruktivistischen Gesprächstherapie. Die Zweige, der Angriff der Trauer auf die Zang mit ihren Symptomen und Beschwerden, ließen sich über Akupunktur behandeln.

Auf diese Art und Weise wurden auch die Fallbeispiel s.u., behandelt. Die Kombination geht sehr individuell auf die Bedürfnisse der Patient*Innen ein. Ein großer „Luxus“, den ich als Heilpraktikerin biete, ist dabei auch die zeitliche Zuwendung, die die Menschen erfahren. Auch sie ist ein Teilstück des Heilungsprozesses. Für den ersten Termin mit Anamnese plane ich in der Regel 1 ½ Stunden ein. Wann waren Sie zuletzt 1 ½ Stunden bei ihrem Hausarzt?- und ich meine damit nicht die Zeit im Wartezimmer...

4.1 Was macht Trauer mit dem Qi?

Von fundamentaler Bedeutung für eine Harmonie innerhalb der fünf Wandlungsphasen ist der physiologische Qi-Fluss im Menschen. In der Literatur wird Qi gerne als „Lebensenergie²¹“ übersetzt. Das trifft es nur bedingt.

Qi umfasst alle Lebensenergie und inkludiert alle stofflichen und energetischen Anteile in uns. Es gibt drei Quellen für das Qi: Das vorgeburtliche Ursprungsqi (*Yuang qi*) und das nachgeburtliche Qi, das sich über das Qi aus der Luft und dem Qi aus der Nahrung auffüllt.

„Eine grundlegende Prämisse im chinesischen Denken ist seit alters, dass alle Lebensformen mit Qi einhergehen, wenn sie nicht sogar Ausdrucksformen des Qi sind. Jede Wandlungsphase hat ihr eigenes Qi, d.h. ihre eigentümliche Dynamik und ihre zielgerichtete Kraft... Nimmt man ein älteres Wörterbuch der

²⁰ Wenn eine Änderung der Medikation erfolgt, sollte dies immer unter zusätzlicher ärztlicher Aufsicht erfolgen.

²¹ A. Kürten. Traditionelle Chinesische Medizin – Das Buch Version 2.0-23. Berlin 2007

chinesischen Schriftsprache zur Hand, findet man unter Qi eine Vielfalt von Übersetzungen wie „Luft, Gas, Äther, Dunst, Dampf, Einfluss, Ausfluss, Macht, Lebenskraft, Geist, Gefühl, Zorn, Wesen u.v.m.“²²

Dringen nun pathogene Faktoren in den Menschen ein, wird der physiologische Qi-Fluss, wie wir ihn auf der Abbildung „Formen und Bewegungsrichtungen des Qi“ sehen können, gestört. In der Folge kann es zu einer massiven Entleerung des Ursprungsis kommen und die erneute Auffüllung des nachhimmlischen Qis kann blockiert sein.

Die Konfrontation mit Trauer, insbesondere akuter Trauer, kann das vorhimmlische Qi stark erschöpfen und die Aufnahme des nachhimmlischen Qis elementar beeinflussen. Die entsprechenden Organsysteme zur Qi-Aufnahme sind Lunge, Milz und Magen. Das vorgeburtliche Qi wird in den Nieren gespeichert. Im folgenden Text werde ich daher auf diese drei Organsysteme eingehen.

²² U. Lorenzen. Die Heilkunst des Zhang Jiebin. Das Herz als Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Düren 2021

Vorhimmliches Qi

Nachhimmliches Qi

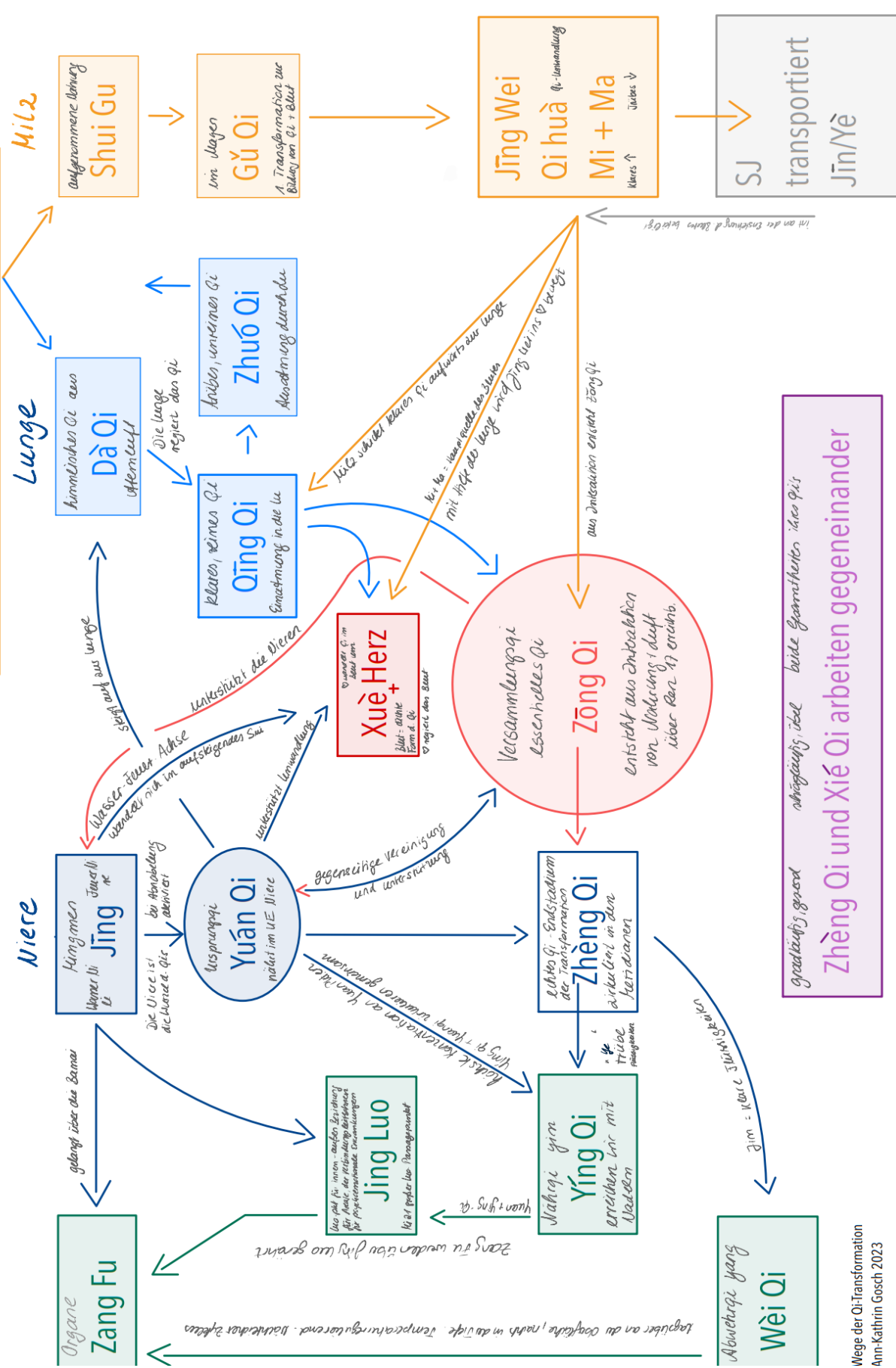


Abbildung 1 Formen und Bewegungsrichtung des Qi

Wege der Qi-Transformation
Ann-Kathrin Gosch 2023

4.1.1 Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf die Lunge

Die Lunge ist die Herrscherin über das Qi und die Atmung. Als Beamte im mikrokosmischen Staatsapparat ist sie Staatsministerin und Kanzlerin. Von ihr geht ein geordneter Rhythmus aus, der auch den Herzschlag bestimmt.

Über die Lunge atmen wir das nachhimmlische Qi, das Dà Qi, ein.²³ Bei der Einatmung entnimmt sie der Luft das reine, himmlische Qi, das Qing Qi und gibt mit der Ausatmung das trübe, unreine Qi, Zhuó Qi, wieder ab. Der Rhythmus unserer Atmung bestimmt unseren gesamten Körperrhythmus und aus einer gleichmäßigen, tiefen Atmung können wir Kraft schöpfen.

Doch was geschieht, wenn dieser Rhythmus durch einschneidende Erlebnisse durchbrochen wird? Wir alle kennen die Redensarten:

- *Es bleibt mir die Luft weg.*
- *Es verschlägt mir den Atem.*
- *Ich bin aus dem Takt geraten.*

Die Folge ist, dass wir weniger bis ungenügend Dà Qi einatmen und verwerten können. Der Zugang zu dieser wichtigen Kraftquelle wird blockiert und seine Verwertung durch den fremden Takt zusätzlich erschwert. In Folge dessen werden auch die weiteren Prozesse zur Qi-Verwertung im Menschen in seiner Qualität verringert. Tatsächlich neigen Menschen, die sich in einer emotionalen Belastungslage befinden, dazu, mit belegter Stimme zu sprechen und kurzatmig zu werden und immer wieder begegnen mir Personen, die sich in dieser Situation beim Sprechen ihre Hand auf die Region des Akupunkturpunktes Renmai 17 legen, die Stelle, an der wir mit der Nadelung das essentielle Versammlungsqi erreichen.

Die Lunge ist außerdem das Yin-Organ, das wegen seiner Aufgabe zur Qi-Gewinnung den kürzesten Weg zur Welt außerhalb des Körpers hat. Wenn sie nun durch emotionale pathogene Faktoren gestört wird, haben es klimatisch-pathogene Faktoren sehr leicht, in den Körper zu dringen und ihn mit Krankheit zu befallen.

Das gesunde Qi der Lunge senkt sich ab, um mit dem Qi der Niere zu kommunizieren. Trauer verknotet das Yin und Wei-Qi in der Brust und lässt irgendwann Hitze entstehen. Das schwächt sowohl Qi als auch das Blut und der weitere Qi-Fluss zum Versammlungsqi ist reduziert. Wir verspüren einen Druck auf der Brust und können nicht mehr tief durchatmen. Da das Sammelqi die Energie des Brustkorbs ist, wird es auch durch emotionale Probleme wie Trauer und Depression, die die Lunge schwächen und die Energie des Thorax zerstreuen, beeinträchtigt. In diesen Fällen sind die korrespondierenden Pulsbefunde sehr schwächlich und leer.²⁴ Hier hilft besagter Punkt Renmai 17 als Meisterpunkt des Qis; zusätzlich Ni 27 zu massieren vertieft die Atmung.

²⁴ G. Maciocia. Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Kötzing 1994.

4.1.2 Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf Milz und Magen

Die zweite Quelle des nachhimmlischen Qis erfolgt über die Nahrungsaufnahme. Nahrung stärkt Leib und Seele. Doch wenn die Seele in Trauer gerät, verlieren einige Menschen den Bezug zu einer gesunden Nahrungsaufnahme. Sprichwörtlich fühlen wir dann folgendes:

- *Es schnürt mir die Kehle zu.*
- *Es schlägt mir auf den Magen.*
- *Es hat mir den Appetit zerschlagen.*

Bei einer gesunden Nahrungsaufnahme mit gradlinigem Qiverlauf gelangt die aufgenommene Nahrung, das Shui Gu, in den Magen und wird dort zu Gu Qi transformiert. Das klare Qi wird dann über die Milz aufwärts zur Lunge und dem Herzen gesendet. Das unreine Qi sendet der Magen abwärts. Es ist Aufgabe der Milz, die Transformation zu kontrollieren und Aufgabe des Magens, die Nahrung zu empfangen.

„Da die Milz ... die Nährstoffaufnahme und damit einen wichtigen Teil der Energieversorgung des Körpers und seiner Leistungsfähigkeit repräsentiert, ist der Milz-Qi-Mangel durch die Leitsymptome Appetitlosigkeit, Müdigkeit, Mattigkeit, Abmagerung (Anorexie) und /oder Muskelatrophie gekennzeichnet. Da das Milz-Qi neben dem Lungen-Qi und dem Nieren-Qi die Grundlage des gesamten Qi und Blut-Xue im Organismus ist, sind bei einem Milz-Qi-Mangel auch andere Organe mit betroffen:

- Bei zusätzlicher Schlaflosigkeit, traumgestörtem Schlaf, Vergesslichkeit, Geistesabwesenheit, blasser, dünner Zunge sprechen wir von Herz-Blut- und Milz-Qi-Mangel
- Bei zusätzlicher Kurzatmigkeit von Lungen- und Milz-Qi-Mangel und
- Bei zusätzlichem Schwindel, unscharfem Sehen sowie blassen oder orangefarbenen Zungenrändern von Milz-Qi und Leber-Blut -Mangel.“²⁵

Eine reduzierte oder sogar eingestellte Nahrungsaufnahme schwächt also immer auch das Herz und die Lunge. Aus diesem Grund ist es wichtig, bei der Anamnese immer auch die Ernährung im Fokus zu haben und den Patient*Innen Wege aufzuzeichnen, die ihnen das Essen wieder schmackhaft machen.

4.1.3 Was macht Trauer mit dem Qi? - Bezogen auf Niere / Essenz

Jeder Mensch kommt mit einer individuellen Fülle an Essenz / Jing auf die Welt. Es ist wie ein gefülltes Wasserglas, das wir im Laufe unseres Lebens verbrauchen. Einige starten mit reichlich eingeschenkten Wasserkrügen, andere mit einem kleinen Glas. Bei allen ist jedoch gleich, dass sich die Wassermenge im Laufe des Lebens reduziert. Irgendwann sind wir alt und vertrocknet, das Leben weicht aus uns und wir sterben.

Dieses Wasserglas ist unser vorgeburtliches Qi, das in den Nieren gespeichert wird und dessen Fülle und Qualität wir nicht ändern können. Doch sagt das nichts über unsere Lebensspanne aus. Viel mehr ist eine gesunde Lebensführung dafür hauptverantwortlich, dass wir unsere Essenz bewahren.

Bei einem gesunden Qi-Fluss fließt das Qi des Herzens abwärts und vereinigt sich mit dem Nieren-Qi, um es zu wärmen. Umgekehrt steigt das Qi der Nieren aufwärts, um das Herzfeuer zu kühlen. Es bildet sich eine Feuer-Wasser-Achse, die über den gesamten Körper fließt.

²⁵ E. Wühr. Chinesische Syndromdiagnostik. Kötzing 2002

Wird das Leben von der Trauer überschattet, können mit dem Ereignis Angst und Schrecken einhergehen und wir sagen dann:

- *Es geht mir an die Nieren.*
- *Mein Akku ist leer.*
- *Es fällt mir in den Rücken.*
- *Man hat Schiss (in der Hose)*

Das körperliche Unwohlsein, das die Emotionen begleitet, ist dem pathologisch schräglaufendem Qi geschuldet (s.u.). Patienten, deren Nierenqi massiv gelitten hat, müssen sehr behutsam wieder aufgebaut werden. In diesem Fall ist eine gezielte Punktwahl besonders wichtig. Zu viele Nadeln können kontraproduktiv wirken und das Qi weiter erschöpfen.

Tipps über Ernährung und Atemübungen können das nachhimmliche Qi wieder auffüllen und so auch wieder einen Zugang zu den Reserven unserer Essenz öffnen. Ich vermute, dass uns täglich immer eine bestimmte Menge an Jing zur Verfügung steht, das nur in Extremfällen über kurze Zeit auch über die Wundergefäße aufgefüllt wird. Könnten wir zu jedem Zeitpunkt auf unsere volle Lebensenergie aller Lebensjahre zurück greifen, wäre die Gefahr zu groß, alles auf einmal zu verbrauchen. Aus diesem Grund benötigt es je nach Ereignis entsprechend viel Zeit, bis die Kräfte wieder kommen.

4.2 Wandlungsphasen mit ihren Organbezügen

In den fünf Wandlungsphasen (Wu Xing) finden wir die Entsprechungen für physiologische Gefühlsäußerungen der fünf Zang. Über sie kann in der Praxis eine gute Einschätzung der Patient*Innen erfolgen und zielgerichtet behandelt werden. Die Trauer wird zunächst der Wandlungsphase Metall zugeordnet, - Trauer schädigt die Lunge - aber wir müssen gleichzeitig auch die Bezüge zu den anderen Wandlungsphasen betrachten. Es ist wie ein spinnennetzartiges Geflecht. Ziehen Sie an einem Ende, verzerrt sich das gesamte Netz. Gerät eine Wandlungsphase aus dem Gleichgewicht, entstehen auch in den anderen Wandlungsphasen Disharmonien.

In der TCM wird zwischen den fünf Gefühlsäußerungen und den fünf Gemütsbewegungen unterschieden. Jede Emotion hat Bezug zu einer der fünf Wandlungsphasen. Gefühlsäußerungen sind physiologisch und eine adäquate Reaktion auf Reize. In den fünf Zang-Organen bildet das Qi die geistigen Aspekte und erzeugt die fünf Emotionen: Als physiologische Äußerung bewegen sie mit Hilfe der Zang-Organen das Qi und verhelfen ihm zum freien Fließen. Es handelt sich dabei um folgende Entsprechungen der Shenaspekte:

- Für die Leber - Hun.
- Für das Herz - Shen.
- Für die Milz - Yi.
- Für die Lunge - Po.
- Für die Niere - Zhi.

Im gelben Kaiser beschreibt Huangdi die Folgen pathologischer Emotionen, den Gemütsbewegungen: „Schwelgt Ihr in den fünf Emotionen – Freude, Zorn, Traurigkeit, Angst oder Sorge und Schock - , kann dies zu Unausgewogenheit führen. Emotionen können das Qi verletzen... Plötzlicher Zorn schädigt das Yin-Qi. Seid Ihr leicht erregbar und voller Freude, schädigt dies das Yang-Qi; es

rebelliert, steigt in den Kopf, vertreibt den Shen, den Geist aus dem Herzen und lässt ihn entströmen. Gelingt es euch nicht, Eure Emotionen zu regulieren, seid Ihr wie Sommer und Winter, die einander nicht regulieren können, und das bedroht das Leben an sich.“²⁶

Die Entsprechungen, wie das Qi auf übermäßige Emotionen reagiert sind:

- Leber übermäßiger **Zorn** lässt das Qi **aufsteigen**, chronischer stagnieren
- Herz übermäßige **Freude beunruhigt** den Qi-Fluss und **verlangsamt** ihn
- Herz übermäßige **Trauer schwächt** das Qi
- Milz übermäßiges **Grübeln verknotet** das Qi und bindet/blockiert es
- Lunge übermäßige **Sorge bindet** das Qi der Lunge, Milz und Leber
- Lunge übermäßige **Trauer zerstreut** das Qi
- Niere übermäßige **Angst** schwächt das Qi, lässt es **absinken**
- Niere übermäßiger **Schrecken entleert** die Essenz und **verwirrt** das Qi

Alle Emotionen können, wenn sie über einen längeren Zeitraum anhalten, Hitze entwickeln. Das entspricht einer exzessiven Lebensführung, die Qi, Blut, Shen und Jing schwächt.

Werfen wir einen Blick zurück auf die o.g. Phasen der Trauer und vergleichen diese mit den schädigen Auswirkungen übermäßiger Emotionen auf den Qi-Fluss der Zang, stellen wir fest, dass eine intensive Trauer immer auch mit einschneidenden Veränderungen im Leben verbunden ist, die alle Yin-Organen der fünf Wandlungsphasen betreffen können. Insbesondere bei plötzlichen, unvorhersehbaren Verlusten ist der Qi-Fluss irritiert. *Der Schrecken darüber sitzt einem in den Gliedern* und wir können uns kaum aufrecht halten, weil die Essenz der Nieren schlagartig entleert wird.

So traf es auch einen Patienten, der bis kurz vor dem Tod seiner Frau die Hoffnung auf ihre Besserung hatte und sich von den Ereignissen vollkommen überrumpelt fühlte. Es folgten die Trauer um die Gattin, gepaart mit der Angst vor der Einsamkeit und immer wieder dem Grübeln bis tief in die Nacht, ob er noch mehr für sie hätte tun können. Schließlich kam auch die lähmenden Wut auf die Ärzte hinzu, von denen er sich nicht gut beraten und betreut gefühlt hatte. In seinem Fall zeigte sich die Lunge als das schwächste Glied in der Kette. Sie mit Lunge 9 zu erden, brachte in Kombination mit Herz 7 bereits nach der ersten Nadelung ein Gefühl der inneren Ruhe und besseren Schlaf.

Mittels Akupunktur bemühen wir uns darum, die Emotionen wieder in ihre Balance zu bringen. Das bedeutet, dass das Qi wieder in seine dafür vorgesehene Richtung fließen kann und die Zang der Wandlungsphasen in einen harmonischen Einklang finden. Was das bezogen auf die einzelnen Wandlungsphasen bedeutet, soll im folgenden Text erläutert werden.

²⁶ Dr. M. Ni. Der gelbe Kaiser. München 2011

4.2.1 Metall

Der Konstitutionstyp eines gesunden Metalls kommt aus der nährenden Mutter Erde. Dieser Typus erkennt mit einem guten Selbstwertgefühl die Grenzen, Werte und Normen für sich und das Umfeld. Das analytisch, strukturierte Denken, Ordnung, Vernunft und ein gutes körperliches Empfinden sind diesem Typus zu eigen.

Um zu betrachten, welche physischen und psychischen Begleiterscheinungen ein geschwächtes Metall hervorbringen können, müssen wir die Entsprechungen der Wandlungsphase Metall kennen:

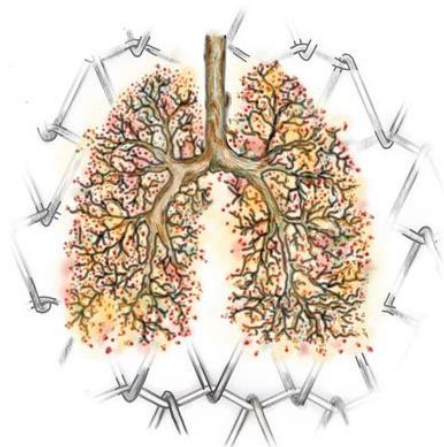


Abbildung 2 Metall-Lunge

Das Metall öffnet sich nach außen über die Nase mit der spezifischen Körperflüssigkeit des Nasenschleims. Die Körperstruktur des Metalls ist die Haut. Es zeigt seinen Glanz im Kopfhaar. Die Leitbahnen des Metalls sind die Lungen- und die Dickdarmleitbahn, die u.a. die entsprechenden Zang- Fu Lunge und Dickdarm innervieren. Die Lunge atmet das reine Qi ein und unreines Qi wieder aus. Sie nimmt damit das himmlische Qi entgegen. (vgl. Tabelle Wege der Qi-Transformation unten). Außerdem beherbergt die Lunge die Körperseele Po. Die physiologische Qibewegung ist absenkend. Gegenläufiges Qi = Ni Qi steigt nach oben und es entsteht Hitze im oberen Erwärmer, westlich auch als Depression bezeichnet.

Mit dem Aspekt des Hörens in der chinesischen Medizin nehmen wir bei einem gestörten Metall den Klang, Ku, eine jammernden, klagenden Stimme der Patient*Innen wahr. Das spontane Verhalten ist das Husten, wenn das Qi sich durch die Schwächung nicht absenken kann. Auch Heiserkeit oder eine leise Stimme durch das geschwächte Zang (Lunge) sind möglich.

„Das Zeichen, das eng mit der „rituellen“ Trauer verbunden ist, ist chóu = Kummer, Wehmut, betrübt. Das Radikal ist das Herz, das Phonetikum der Herbst und damit die rechte Zeit, um „Abschied zu nehmen und einen Toten zu betrauern. Der Einfluss des Herbstes auf das Herz erzeugt Kummer und Wehmut. (Shuo Wen Jie Zi).“²⁷

Wir können von der Trauer auch erfüllt sein. Die scheinbare Fülle konsumiert aber das Qi der Lunge, statt es aufzufüllen und wir beugen uns vor Kummer und Gram an der zu tragenden Last. Aus diesem Grund wird auch der siebte Halswirbel, unter dem wir den Punkt Dumai 14, mit seiner Qualität, das Yang zu vereinen und die Lunge zu respektieren liegt, im Volksmund der „Witwenbuckel“ genannt.

Dumai 14, Dà Zhui, trägt ebenfalls die Namen der große Hammer und 100 Strapazen. Der Mensch fühlt sich wie von einem Hammer zerschlagen. Die 100 Strapazen stehen für die harte Arbeit, die die Kräfte erschöpfen.²⁸ Da Trauerarbeit ebenfalls eine sehr

²⁷ U. Lorenzen / A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 2, München 2010

²⁸ Vgl. U.Lorenzen. Mikrokosmische Landschaften. Übergreifende Konzepte in der chinesischen Medizin. Band 1. 2. überarbeitete Auflage.Aachen 2016

anstrengende Leistung ist, die den Menschen körperlich und seelisch erschöpfen, dürfen wir bei der Akupunktur auch an diesen Punkt denken.

„Zu viel Trauer schädigt die Lunge! Aber Freude kann Trauer überwinden.“²⁹

Zu viel Trauer konsumiert das Yang und es kommt zu einer Yang-Leere mit wenig Energie. Diese Menschen sind in der Folge unfähig, sich von etwas zu trennen, denn Trennung verursacht Angst. Erfolgt dennoch ein unwiederbringlicher Verlust, führt das zu Depression. Wenn Freude die Trauer überwinden kann, dann aus dem Grund, dass sie einen yangigen Charakter hat. Außerdem bringt Freude einen anderen Rhythmus in den Alltag, ähnlich einem Herzschrittmacher, der den Impuls zum regelmäßigen Schlagen gibt.

„...lange bestehende und unverarbeitete Trauer kann zu einer Schwächung bzw. Leere des Lungen-Qi führen, was wiederum eine Störung im Zusammenspiel zwischen Lunge und Nieren auslösen kann. Wenn also bei einem Patienten nach traurigen Ereignissen Kurzatmigkeit, chronischer Husten oder aber Asthma auftreten, sollte man auch an die Verwendung des Ren Mai denken.“³⁰

„Traurigkeit (Bei) verkrampft die Herzverbindungen, die Lungenblätter heben sich und der obere Erwärmer ist nicht mehr durchgängig. Ying- und Wei Qi können sich nicht verteilen, Hitzeinflüsse sammeln sich (im Inneren) und das Qi schwindet dahin.“³¹

Eben verlief das Leben noch in seinen gewohnten Bahnen und von einem Moment auf den anderen ist alles anders. Trauernde werden aus ihrer Bahn geworfen, sie kommen aus dem Takt. Der persönliche Rhythmus wird unterbrochen. Das gestörte Metall beeinflusst unseren Lebensrhythmus. Schlafen-Wachen, der Herzschlag, Bewegung-Ruhen, Reden - Schweigen, Festhalten-Loslassen, Geben-Nehmen, Nähe-Distanz.... Alles unterliegt unserem ureigenem Rhythmus, der über die Atmung und ein intaktes Metall gesteuert wird. An dieser Stelle können wir in der TCM dem Lungenminister über Akupunktur, Qi-Gong und Atemübungen helfen, wieder in einen geordneten Rhythmus zu gelangen.

Auf der Zunge erscheint gelegentlich eine Lungen-Qi-Delle „im Zusammenhang mit tiefer und lange bestehender Trauer. Sie leert das Lungen-Qi und beeinträchtigt die Zirkulation des Herz-Qi. Bleibt dieses Gefühl Jahre in der Person lebendig ohne aufgearbeitet zu werden, dann kann sich aus dem Lungen-Qi-Mangel ein Mangel des Lungen-Yin entwickeln.“³²

Die Abbildung zeigt eine Patientin, die nach lang anhaltender Trauer über den frühen Verlust des Ehemannes einen Lungen-Yin-Mangel mit einer Lungen-Qi-Delle im vorderen Drittel der Zunge entwickelt hat. Infolge dessen entwickelte sich ein chronischer Husten und sie erhielt die westliche Diagnose Asthma, dass über Cortisonspray

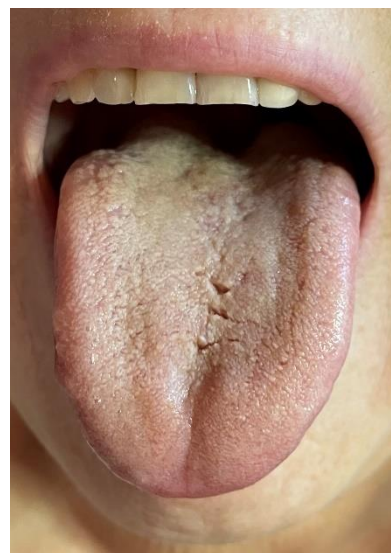


Abbildung 3 Lungenqidelle im vorderen Drittel

²⁹ U. Lorenzen. Emotionale Störungen und ihre Behandlung mit Klassischer Akupunktur. Seminar ABZ Nord. Kiel 2022

³⁰ B. Kirschbaum. Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. Kulmbach 2019, 5. Auflage. S.77

³¹ Chr. Brandt. Seminaraufzeichnung. Wandlungsphase Metall. Zitiert aus dem Su Wen Kap 39. Kiel 2022

³² B. Kirschbaum. Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Band 1.

behandelt wurde. Im Laufe der Behandlung konnte die Gabe des Sprays reduziert werden.

4.2.2 Feuer

Das Yin-Organ des Feuers ist das Herz, Xin. Das Herz ist die Mutter aller Emotionen. In ihm hat Shen seinen Sitz. Ein klarer Shen, der gut genährt ist, beschenkt uns mit geistiger Gesundheit, Freude über das Leben und ausgeglichener Gelassenheit über unsere Schwächen.

Das Herz ist unser Kaiser im Staatsapparat. Es soll nicht gestört werden, um in Ruhe und mit innerem Frieden sittlich regieren zu können. Früher regierte der Kaiser Chinas abgeschirmt in der verbotenen Stadt in Peking und es war nur einem erlesenen Personal gestattet, Zutritt zu ihm gelangen, um ihn beim Herrschen über das Volk zu beschützen. Auf diese Art und Weise vermied man es, den Kaiser bei seiner Ausübung als Staatsoberhaupt zu irritieren.

Ziehen wir den Vergleich zum Herzen, soll ein gesundes Herz mit einem gesunden Shen ebenfalls geschützt von übermäßigen Einflüssen seinen Dienst ausüben. Nur in diesem Zustand können auch die weiteren Organe mit ihren Funktionskreisen ihren Tätigkeiten in Harmonie nachkommen. Im Umkehrschluss bedeutet das, bei jeder Erkrankung den Shen als Wurzel zu betrachten. Stellen wir fest, dass das Herz gestört wurde und sich Shen nicht mehr in seinem Hause wohl fühlt, können wir ihn über das Nadeln dazu einladen, wieder zurück zu kehren. Shen men, Herz 7, öffnet den Weg, wieder nach Hause zu kommen.



Abbildung 4 Feuer-Herz

Während der Anamnese finden wir Hinweise auf einen gestörten Shen des Herz-Yin, bei

- Herzklopfen
- Inkohärenz der Gestik, Mimik und Bewegung
- Extrovertiertheit,
- Manie, Hysterie
- Unangepasstes Lachen
- Verzweiflung, Niedergeschlagenheit
- Mutlosigkeit, innere Leere
- Schlafstörungen
- Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit

Außerdem öffnet sich das Herz auf der Zunge. Menschen, die ihr *Herz auf der Zunge tragen*, neigen zu übermäßigem Redeschwall. Aber auch Stottern, Artikulationsschwierigkeiten, Sprunghaftigkeit in der Erzählung oder Redehemmungen weisen auf einen gestörten Shen hin.

Auf der Zunge finden wir Hinweise auf den Funktionskreis des Herzens, indem wir die Zungenspitze genauer betrachten. „So zeigt eine rote, geschwollene Zungenspitze leere Hitze im Herzen an. Eine rissige, rote Zungenspitze deutet auf einen Herz-Yin-Mangel hin. Eine rote Zungenspitze

oder ein Riß in der Spitze des Zungenkörpers sowie ein langer Mittelriß und ein abgepellter Belag können ein Herz-Yin-Mangel reflektieren.³³

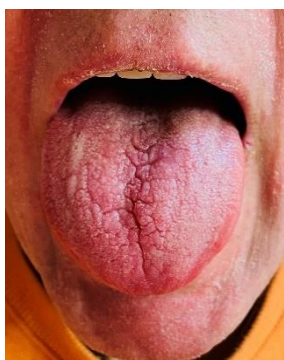


Abbildung 5 Herzriss bis zur Zungenspitze

Bei diesem Patienten hat sich im Zuge der Trauer eine Feuerpathologie in der Folge eines ausgeprägten Yin-Mangels (Lu, He, Ni) entwickelt. Der Zungenkörper ist rot, an der Lungenposition finden wir eine Lungen-Qi-Delle mit einem Riss, der bis zu Herzspitze runter zieht und der Belag ist eher trocken. Die aufsteigenden Hitze war in diesem Fall so stark, dass das gesamte Gesicht schuppig gerötet und mit roten Stellen übersät war. Die trockenen Lippen lassen die Ausmaße erahnen. Die Nadelung von Herz 7, gemeinsam mit Du 20 und den vier Schranken (Leber 3 und Dickdarm 4) bei der ersten Behandlung brachte spontan ein so tiefes Gefühl der inneren Ruhe, dass der Patient daraufhin seit Monaten zum ersten Mal wieder durchschlief.

Redewendungen in unserer Sprache geben ebenfalls Hinweise darauf, dass unsere Emotionen tief mit unserem Herzgefühl verbunden sind:

- *Alles Gute kommt vom Herzen.*
- *Mit Herzblut bei der Sache sein. / Sein Herzblut für jemanden geben.*
- *Mit vollem Herzen bei der Sache sein.*
- *Zwei wie Herz und Seele*
- *Ich nehme es mir zu Herzen.*
- *Du hast mir das Herz gebrochen.*
-

Patienten beschrieben mir, dass sie in den Phasen der akuten Trauer einen tiefen Schmerz im Herzen verspürt hatten. Der Kaiser, das Herz, wurde in seiner Tätigkeit des Regierens massiv gestört und konnte nicht mehr zur Ruhe finden. Ein wichtiger Teil dessen, was unser Leben mit Freude gefüllt hat, bricht weg und hinterlässt eine große Leere, die nur langsam wieder mit neuem Sinn gefüllt werden kann.

Freude, die entsteht, wenn das Herz des Einzelnen mit dem Herzen Anderer in der Gemeinschaft zusammenschwingt, ist eine zutiefst existentielle Erfahrung. Sie gibt dem Menschen Ruhe und Frieden, sie vermittelt ihm einen Sinn für das Leben.³⁴

Aber es muss nicht gleich der Tod sein, der - vorübergehend - den Sinn für das Leben rauben kann. Zum Beispiel bringt die Trennung von Ehepartnern ebenfalls tiefe Einschnitte in ihr bisheriges Leben. Welche Freunde bleiben mir? Wo soll ich zukünftig wohnen? Woraus werde ich Freude im zukünftigen Alltag beziehen können? Noch existentieller wird es, wenn Kinder auf einmal „aufgeteilt“ werden. Alles muss neu geordnet werden. Das ist eine Mammutaufgabe für das Herz und endet häufig im Gefühlschaos mit vielen Tränen.

„...im Kapitel 28 des Ling Shu wird erklärt, wie es zum Tränenfluss kommt: Große Trauer und Sorgen machen das Herz unruhig. Da es der Herr über die 5 Zang und die 6 Fu ist, geraten auch diese in

³³ B. Kirschbaum. Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Band 1. Bad Kötzing 1998.

³⁴ U. Lorenzen. A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 4. Wandlungsphase Feuer. München 1998

energetische Imbalance. Über die Meridiane werden die Körpersäfte (Tränen, Nasensekret, Speichel zum Kopf und zu den Augen befördert, so daß ausreichend Tränenflüssigkeit produziert wird.

Hat ein Mensch in Folge von großer Traurigkeit zu viel geweint, kann es vorkommen, daß die Tränenflüssigkeit austrocknet. In diesem Falle sollte **Bl 10 (Tianzhu)** tonisiert werden.“³⁵

Und:

„... es ist das Herz, das seinen Shen, seinen Geist, durch die Augen manifestiert. Die Tränen sind JinYe, also die Körpersäfte, die von der Niere kontrolliert werden. Wenn man gefühlsmäßig betroffen ist, regt sich Shen, die Wahrnehmung wird unscharf, und die Niere verliert die Kontrolle über die Flüssigkeit, die Tränen... Ist man voll Kummer, kann aber nicht weinen, dann entweder weil der gestörte Shen das Qi in den Kopf schießen läßt, was zu einer Blockade der Tränengänge führt, oder weil Shen vernunftgeleitet und ungestört bleibt und keine Reaktion der Niere hervorruft.“³⁶

So kommt es zu den unterschiedlichsten Reaktionen von Menschen, deren Shen gestört wird. Statt zu erwartender Trauer lächeln sie „vernunftgeleitet“ und funktionieren zum Teil über einen langen Zeitraum. Andere wiederum sehen nicht nur durch die Tränen verschwommen. Ihr Shen ist umnebelt und sie können keinen klaren Gedanken fassen, „die Wahrnehmung wird unscharf“. Der Kopf fühlt sich an, als sei er in Watte gepackt. Halten diese Zustände über einen zu langen Zeitraum an, kommen wir in die Pathologie der Freudlosigkeit, Bu Le.³⁷³⁸

4.2.3 Wasser

In o.g. Zitat finden wir bereits einen Hinweis auf die enge Verbindung von Herz und Nieren. Diese Verbindung wird auch die Himmlische Achse oder Feuer-Wasser-Achse genannt.³⁹

Immer dann, wenn wir etwas ganz gründlich und genau überlegen und dazu an das Innerste gehen, benutzen wir in der deutschen Sprache die Redewendung *Auf Herz und Nieren überprüfen!*

Dramatische Ereignisse in unserem Leben, wie zum Beispiel der Tod mit der folgenden Trauer berühren uns im Innersten und es geht uns dann an die Nieren.

Die Emotion, die der Niere zugeordnet wird, ist die Angst. „Das Schriftzeichen Kong zeigt ein Werkzeug, das von einer Hand aufs Herz geschlagen wird, also einen Angriff auf die Gefühlsebene, Angst wirkt wie ein Schlag aufs Herz; dies merken wir zum Beispiel bei einem



Abbildung 6 Wasser-Niere

³⁵ B. Kirschbaum. Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. Kulmbach 2019, 5. Auflage. S.134-135

³⁶ Dr. M. Ni. Der gelbe Kaiser. München 2011

³⁷ Hier verweise ich an Lorenzen/Noll, das Buch der Wandlungsphase Feuer, das Kapitel über das Feuer im Mikrokosmos bietet am Ende eine gute Auswahl zu Akupunkturpunkten bei Bu Le.

³⁸ Im Band 2 der Mikrokosmischen Landschaften von U. Lorenzen werden der Kaiser und sein Ratgeber genauer diskutiert.

³⁹ Himmlische Achse nadeln: Dickdarm 4, Magen 36, Magen 25 (heißer Kopf, kalte Füße)

Adrenalinschub.“⁴⁰Das Schriftzeichen verdeutlicht damit gut die Beziehung der Niere zum Herzen. Während eine physiologische Angst von vorübergehender Dauer ist und unserem Selbsterhaltungstrieb gilt, ist die anhaltende Angst pathologisch und lässt das Nieren-Qi absinken, die Essenzen reduzieren und aus dem oberen San Jiao zieht sich das Qi zurück, um unten zu stagnieren.

Der Verlust eines nahe stehenden Menschen ist in der Regel kräftezehrend und kann viele Ängste auslösen. Am Anfang steht die Zukunftsangst: Wie soll das Leben ohne ... weiter gehen? Hinzu können sich Existenzängste mischen, wenn die finanzielle Lage nicht gesichert ist. Oft beklagen die Hinterbliebenen auch ein Gefühl versagt zu haben und befürchten dann ein erneutes Versagen. Was sich aber fast immer entwickelt, ist die Verlustangst, die die Patient*Innen daran hindert, sich auf neue Partnerschaften einzulassen. Das Vertrauen in eine gesicherte Zweisamkeit wird gebrochen. Das kann sich negativ auf der Metallebene ausdrücken, wenn aus Kontrolle ein Kontrollzwang wird.

„Während der Patient mit einer Yang-Schwäche der Niere vorwiegend über das emotionale und körperliche Eingefrorensein klagt, steht bei der Qi-Schwäche das „Ich-kann-nicht-mehr“ im Vordergrund. Es ist Kraftlosigkeit und Müdigkeit mit einem vermehrten Schlafbedürfnis, was hier charakteristisch ist... Zur Differenzierung der Stimmungen bzw. psychischen Disharmonien bei den verschiedenen Nierenmustern kann man sagen, dass bei einer Yin-Schwäche die Vergangenheit abgeschnitten ist, bei einer Yang-Schwäche die Zukunftsperspektive fehlt und bei einer Qi-Schwäche das Jetzt, das augenblickliche Leben als üble Last auf dem Menschen liegt.“⁴¹

Daraus folgt, dass sich die Nierenmuster je nach der aktuellen Phase, in der sich die trauernde Person befindet, wandeln können. Eine Yang- und Qi-Schwäche sind dabei eng miteinander verknüpft.

Sind die Nieren mit betroffen, finden wir auf der Zungenwurzel Zeichen dafür. Dieser Bereich bildet die Funktionskreise des unteren Erwärmers und der Niere ab. Fehlt der Belag oder zeigt sich ein roter Zungengrund, ist dies ein Hinweis auf einen Mangel des



Nieren-Yin und ein Austrocknen der Körperflüssigkeiten. Wenn die Zunge sogar sehr rot ist, ist ein Nieren-Feuer entstanden. Wenn es zu einem Substanzverlust kommt, finden wir am Zungengrund einen eingezogenen Zungenkörper vor, die Nieren-Qi-Delle.⁴²

Auf der Abbildung lässt sich im hinteren Drittel der Zunge die Nieren-Qi-Delle gut erkennen. Diese Person hatte innerhalb weniger Jahre mit mehreren Schicksalsschlägen zu kämpfen und bekam die westliche Diagnose „Burn-out-Syndrom.“ Über eine Ernährungsumstellung und gesunde Lebenspflege, gepaart mit Akupunktur konnte sie wieder neue Kräfte schöpfen.

Abbildung 7 Nierenqi-Delle am Zungengrund

⁴⁰ M. Haase. Wandlungsphase Wasser. Seminarunterlagen. Kiel 2021

⁴¹ U. Lorenzen / A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 5. Wandlungsphase Wasser. München 2000

⁴² Vgl. B. Kirschbaum. Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Band 1. Kötzing 1998.

4.2.4 Erde

Unsere Erde ist das größte Geschenk der Natur an uns. Sie nährt uns, nimmt die Feuchtigkeit auf und gibt sie bei Bedarf auch wieder ab. Auf ihr wächst alles, was wir zum Leben gebrauchen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist sie die Beamte für die öffentlichen Kornkammern. Wir nennen die Erde auch unsere *Mutter*, denn wie eine Mutter ihr Kind stillt, stillt sie auch unseren Bedarf nach Nahrung, Schutz und Sicherheit.

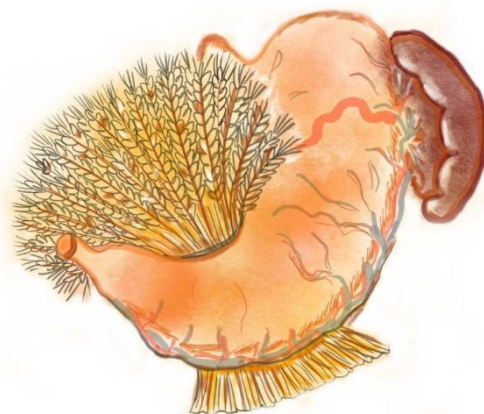


Abbildung 8 Erde Milz und Magen

Auf körperlicher Ebene finden wir Menschen mit gewichtigem Gang und ausgeprägten Rundungen. Sie sind emotional empathisch und haben ein gutes Gespür für Sympathie und Antipathie. Ihre Gedanken sind gerichtet und können Informationen gut aufnehmen und „verdauen“. Gesunde Erdemenschen ruhen in sich; sie sind *geerdet*, haben ein gutes Selbstwertgefühl und strahlen darüber Sicherheit und Harmonie aus. Ihre Hilfsbereitschaft und ihre Mütterlichkeit werden von ihrem Umfeld gerne angenommen. Im seelischen Bereich sind diese Menschen entspannt und gelassen im Alltag und es lässt sie nichts so leicht *aus der Ruhe bringen*.⁴³

Die Erde gibt und nimmt auf. Ihr Auftrag ist es, alles, was auf uns einströmt, sowohl stofflich als auch feinstofflich aufzunehmen und zu assimilieren. Wird sie mit zu vielen Einflüssen dauerhaft überfordert oder aber im Alltag nicht gut genährt, kommt es zu negativen Reaktionen.

Eine erkrankte Erde zeigt sich auf *körperlicher* Ebene mit folgenden Symptomen:

- Verdauungsstörungen
- Ödeme
- Blähungen
- Durchfälle
- Heißhunger / Appetitlosigkeit
- Unverträglichkeiten
- Antriebslosigkeit
- Senkungen
- Neigung zu Hämatomen

Auf der *emotionalen* Ebene finden wir Menschen mit diesen Besonderheiten

- Verlangen nach viel Zuspruch und Sympathie
- Selbstzweifel
- Selbstmitleid
- Sie sind „hungrig“ nach Anerkennung
- Helfersyndrom
- Überbemutterung anderer

⁴³ Vgl. U. Lorenzen, A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 3. Wandlungsphase Erde. 2. überarbeitete Auflage. München 2012.

Auf der *geistig-seelischen* Ebene entwickeln sich

- Konfuse Gedanken
- Gedankenkreisen und Grübeln
- Ständige Besorgnis, ob der Alltag gemeistert werden kann
- Introvertiertheit⁴⁴

Eine erkrankte Erde finden wir kurz gesagt bei Menschen, die aus ihrer Mitte gekommen sind. Bei ihnen ist etwas schief gelaufen, was dazu führte, dass die Erde ihren Aufgaben ungenügend nachkommen kann. Hier kann eine Nadelung der Mitte mit den Punkten Milz 6, Magen 36, Renmai 12 und Herz 7 hilfreich sein. Bewährt hat sich auch ein magisches Dreieck aus den Punkten Renmai 12 und Magen 25, wenn das Ereignis *auf den Magen schlägt*.

Eine besonders enge Verbindung der Zunge besteht zu Milz und Magen“, da über sie die Speisen aufgenommen werden und die Milz die fünf Geschmäcker verteilt. Der Magen, mit seiner Fähigkeit, Flüssigkeiten zu produzieren, ist der Ursprung der Flüssigkeiten. Ein gutes Magen-Qi befeuchtet die Zunge. Die Milz mit ihrer aufsteigenden Kraft sorgt für ein gutes Nähr-Qi, wenn sie die Essenzen aus der Nahrung heraus filtert und diese u.a. zur Blutproduktion bereit stellt, was sich im gesunden Zustand in einem blassroten Farbton ausdrückt.⁴⁵



Abbildung 9 Mittelriss, Zahnabdrücke und tiefe Risse und Furchen bei Milz-Qi Schwäche

Im Zungenkörper bilden sich Milz und Magen in der Mitte der Zunge ab. Auf der Abbildung sehen wir eine Patientin mit einer ausgeprägten Milzschwäche. Der tiefe Mittelriss zieht sich über den gesamten Zungenkörper bis zu Herzspitze. Ein weiterer Hinweis auf die Milzschwäche sind auch die Zahnabdrücke am Zungenrand. Die Zungenrisse und der rote Zungenkörper sind ein eindeutiges Merkmal dafür, dass die Körpersäfte erschöpft sind und auch das Nierenyin konsumiert wurde. Ursache waren hierfür der Verlust mehrerer geliebter Menschen innerhalb weniger Jahre.

Menschen, die durch eine Trennung den Mittelpunkt ihres Lebens verlieren, werden buchstäblich aus der Mitte gerissen. In der ersten Phase des Schockzustandes verlieren viele auch ihren Appetit und auch die Freude am Essen. Die Trauer überlagert alle weiteren Wahrnehmungen und statt eines zielgerichteten Denkens beginnt das Grübeln. Das belastet die Funktionskreise von Milz und Magen sehr und die Personen werden müde und träge. Zusätzlich fordert das Leben nun neue Fähigkeiten und Entscheidungen ein, die mitunter auch von existentieller Bedeutung sind. Hier bedarf es nicht nur des zielgerichteten Denkens, sondern auch der Gabe, Pläne schmieden und umsetzen zu können, womit wir die Wandlungsphase Holz ansprechen.

⁴⁴ U. Lorenzen. Seminarunterlagen. Erde im Menschen. Kiel 2022

⁴⁵ Vgl. B. Kirschbaum. Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Band 1. Kötzing 2002.

4.2.5 Holz

Die natürlichen Eigenschaften des Holzes in der Natur sind die Anpassung an seine Umgebung, das Wachstum, die Beständigkeit und Reife, Kraft, Biessam- und Geschmeidigkeit. Das Holz ist den Naturgewalten ausgesetzt und wiegt sich im Wind, erneuert sich, wächst mit eigenem Charakter und dehnt sich beim Wachstum raumfordernd aus. Es ist das Holz der Bäume, aus denen die Blätter sprießen und das uns die Luft zum Atmen reinigt.

Die Persönlichkeit des Holzes wird durch seine Geistseele Hun geprägt. „Hun im lebenden Menschen bezeichnet den individuellen Ausdruck seiner Kreativität, Phantasie und Intuition. Die Geist-Seele prägt den Charakter und die Persönlichkeit eines Individuums, insbesondere seine Darstellung nach außen....Die Geistseele ist vergleichbar mit unserem repräsentativen Bewusstsein, die Präsenz, mit der wir agieren.“⁴⁶

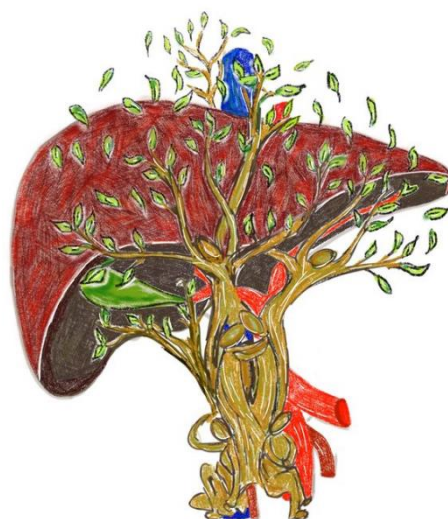


Abbildung 10 Holz - Leber und Gallenblase

Der gesunde Holztyp ist vergleichbar mit dem guten Chef, der guten Chefin. Voller Tatendrang können Entscheidungen getroffen werden. Es gibt kreative Ideen für die Umsetzung neuer mutiger Projekte, die zielstrebig verwirklicht werden. Die Person strahlt Sicherheit und Vitalität aus. Das weiß das Team des Holzes zu schätzen, wenn es mit entschlossener und dynamischer Stimme zur Arbeit angeleitet wird. Auf wechselnde Anforderungen reagiert ein gesundes Holz anpassungsfähig und flexibel. Holzmenschen sind gesellig und auch in schwierigen Zeiten ist auf sie mit ihrer Menschlichkeit und Güte als Partner*Innen Verlass.

Die zugehörigen Organe für das Holz sind Leber und Gallenblase. Wird das Holz in einem Menschen überstrapaziert, sprechen wir davon, dass

- *Uns eine Laus über die Leber gelaufen ist.*
- *Uns die Galle überläuft.*

Die Yin-Leber ist der kreative Part und „Ideengeber“. Ihr Partner die Yang-Gallenblase ist die ausführende Instanz. Sie gibt die Impulse für alle Organe für die Qi-Bewegung. Die Leber beherbergt die Geistseele Hun. Sie sammelt alle Eindrücke und sortiert und speichert sie. Nachts verarbeitet Hun unsere Eindrücke und unseren Träumen. Hun-Pathologien des Holzes äußern sich wie folgt:

Auf körperlicher Ebene

- Bluthochdruck
- Burn out
- Wachstumsstörungen
- Verspannungen
- Schlafstörungen
- Blutschwäche und Durchblutungsstörungen
- Körperliche Unruhe
- Kloßgefühl im Hals

⁴⁶ U. Lorenzen / A. Noll. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 1. Wandlungsphase Holz. 2. Auflage. München 2002.

- PMS und Menstruationsbeschwerden
- Augenstörungen
- Trockene Haut und Nägel
- Windanfälligkeit / Tränenfluss durch Wind

Auf emotionaler Ebene

- Keine emotionale Weiterentwicklung
- Mutlosigkeit und Depression
- Cholerisches Verhalten
- Gereiztheit und Aggression
- Frustration
- Entscheidungsschwäche und Planlosigkeit
- Starrsinnig, unflexibel

Geistig-seelisch

- Nicht vergessen / verzeihen können
- Intensive und zu viele Träume – auch Tagträume

Eine Patientin erzählte mir von ihrem unerfülltem Kinderwunsch. Jahrelang lebte sie in der Hoffnung, schwanger zu werden und war bei jeder Periode von Traurigkeit erfüllt. Mit dem Fortschreiten der Jahre steigerte sich die Traurigkeit zu einer tiefen Trauer, die ihren Höhepunkt nahm, als die gleichaltrigen Verwandten und Freunde Kinder bekamen und ihr die Unfähigkeit vorwarfen, keine wahren Muttergefühle für den Nachwuchs empfinden zu können, weil die Patientin aus Selbstschutz eine Distanz zu den Kindern wahrte. Als sie daran zu zerbrechen drohte, beschloss sie, mit dem Kinderwunsch abzuschließen und sich das Leben anders schön zu machen. Der Wunsch wurde begraben und tief eingeschlossen. Die damit verbundenen Gefühle blieben ebenfalls eingesperrt und durften nicht mehr frei fließen. In Folge dessen fing die Patientin an, übermäßig intensiv zu Träumen. Häufig geiet sie in den Träumen gewaltsam in gefährliche Situationen, aus denen sie sich wieder befreien muss. Es waren Träume, die ihr bis in den Tag nachhingen. Nach dem Öffnen der vier Schranken mit den Punkten Leber 3 und Dickdarm 4 und dem Vorschlag, nachts eine Wärmflasche auf die Leber zu legen, glätteten sich ihren (Leber-) Gefühle und die nächtlichen Träume waren tagsüber weniger präsent.



Abbildung 11 Löffelzunge bei Leber-Qi-Stagnation

Durch das hohe Maß alltäglicher Belastung geriet das Leber-Qi des Patienten auf der Abbildung ins Stocken. Mit seiner ausgeprägten Fähigkeit, Netzwerke zu schaffen, Pläne zu schmieden und diese mutig umzusetzen, überforderte er seine Vorgesetzten und Kollegen, so dass er ständig ausgebremst wurde und die Freude an seiner beruflichen Tätigkeit verlor. Immer nur mit angezogener Handbremse zu agieren, frustrierte und erschöpfte ihn zutiefst und es gelang ihm auch nicht mehr, den Antrieb zu finden, seine private Zeit für die Umsetzung seiner Ideen als Ausgleich zu nutzen. Die Summe der unerfüllten Vorstellungen vergrößerte sich zusehends. Der linke Seitenrand des Patienten, der die Gallenblase abbildet zeigt eine Stauung, die alle nicht umgesetzten Pläne widerspiegelt. Beide Zungenränder sind geschwollen und eingerollt. Es hat sich im inneren Bereich eine „Löffelzunge“ gebildet, die die Leber-Qi-Stagnation anzeigt.

Da sich das Holz in ihm nicht ausbreiten durfte, entstand nach westlicher Diagnose eine Depression mit Migräneattacken und einem Burn out.

5 Der konstruktivistische, lösungsorientierte Beratungsansatz

Meinen ersten Kontakt mit der konstruktivistischen, lösungsorientierten Beratung hatte ich zu Beginn meines Hauptstudiums in Sonderpädagogik. Damals durften wir Student*Innen durch eine Spiegelwand einem Beratungsgespräch mit einer Mutter folgen, die wegen Erziehungsproblemen mit ihrem Sohn Hilfe suchte. Skeptisch hörte ich zu, wie der Professor die Mutter über Wunder und Skalen befragte und wartete die ganze Zeit vergebens auf einen guten Ratschlag, der ihr weiter helfen könnte.

Doch meine anfängliche Skepsis wandelte sich beim zweiten Gespräch mit der Mutter in neugieriges Interesse als diese davon erzählte, wie sich ihre Sicht auf die Dinge verändert hätten und sie sich nun gelassener seinen Launen gegenüberstellen könne. Wie war das möglich, dass bereits nach einer Sitzung ein Etappenziel erreicht werden konnte? Ich schrieb mich in die Vorlesung ein, vertiefte mich in die Literatur und studierte schließlich dieses Modell zwei Jahre lang bei Walter Spiess an der CAU in Kiel. Heute gehören die konstruktivistischen und lösungsorientierten Bausteine zu den festen Bestandteilen meiner Beratungstätigkeit in der Praxis.

5.1 Herkunft und Definition des Beratungsmodells

Die lösungs- und entwicklungsorientierte Beratung orientiert sich vor allem an der lösungsorientierten Kurzzeittherapie nach De Shazers u.a. Mitgliedern der Brief Family Therapy Centers in Milwaukee. Ziel des Konzeptes war und ist es, ohne großen Zeitaufwand effektiv zu sein. Durch die Konzentration auf das Wesentliche wird darauf verzichtet, Gesprächselemente aufzugreifen, die die negativen Gefühle der Hilflosigkeit hervorrufen. Die Problembeschreibung wird auf die Sachebene gehoben⁴⁷, so dass das Geschehen rational analysiert werden kann. Walter und Peller entwickelten 12 Grundannahmen, auf denen die Arbeit mit lösungsorientiertem Modell basiert:

1. Die Vorteile eines positiven Fokus erleichtern eine Veränderung in die gewünschte Richtung.
2. Ausnahmen verweisen auf Lösungen, denn sie regen zum Umdenken an.
3. Nichts ist immer dasselbe. Änderung tritt immer auf.
4. Kleine Änderungen sind notwendig und können zu großen Änderungen führen.
5. Kooperieren ist unvermeidlich, wenn wir (Therapeuten) uns den Klienten öffnen wollen.
6. Menschen haben Ressourcen und müssen nur den Weg finden, auf diese zugreifen zu können.
7. Bedeutung und Erfahrung sind interaktional konstruiert. Durch unsere Erfahrungen verleihen wir dem Erlebten eine Bedeutung. Das Erleben und die Bewertung des Erlebten stehen immer in Interaktion. Eine Umdeutung kann negative Erfahrungen in ein positives Erleben wandeln.
8. Jede Handlung führt zu Ergebnissen, die von uns gedeutet werden und auf uns zurückfallen.
9. Die Bedeutung einer Botschaft liegt in der Reaktion der Empfänger*Innen.
10. Die Klient*Innen sind die Experten für ihre eigenen Problemlösungen.
11. Jede Veränderung der Klient*Innen bewirkt auch eine Veränderung ihres Umfeldes und ist damit ganzheitlich.

⁴⁷ Vgl. Das 4-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun, das davon ausgeht, dass eine Nachricht stets vier Botschaften gleichzeitig enthält. www.schulz-von-thun.de/die-modelle

12. Die Mitgliedschaft in einer Behandlungsgruppe hilft, sich nicht als allein betroffen wahrzunehmen und kann das Erreichen eines gemeinsamen Zieles erleichtern.⁴⁸

Die Therapeut*Innen übernehmen in erster Linie die Aufgabe, das Augenmerk der Patient*Innen mit Hilfe des persönlichen Gespräches auf Lösungen hinzulenken. Die gedankliche Idee dahinter lässt sich (wie bei den fünf Wandlungsphasen bereits erwähnt) mit einem Spinnennetz vergleichen: Zieht man nur ganz sacht an einem Ende des feinen Gewebes, verzerrt sich bereits das gesamte Netz und es entsteht ein neues Bild. Um den Blick auf eine gewünschte Zukunft richten zu können, werden die unten folgenden Fragestellungen genutzt.

5.2 Einsatzmöglichkeiten und Grenzen des Beratungsmodells

Die Fragestellungen verfolgen das Ziel, dass sich die Klienten*Innen aus ihrem negativen Gedankenkarussell befreien und stattdessen das Bild einer positiven Zukunft aufbauen. Ursprünglich habe ich das Modell für die Verwendung in der Schule im Zusammenhang mit verhaltensauffälligen Schüler*Innen erlernt.⁴⁹ Hier ging es in erster Linie um das Erlernen angepassten Verhaltens. Im Laufe des Studiums entwickelte sich aber sowohl bei den Dozenten als auch bei den Student*Innen immer mehr ein Umdenken in neuen Möglichkeiten und Deutungen, die ein gleichberechtigtes Miteinander erleichterten. Später, als Mutter von drei Kindern, die auf einem familienbetriebenen Milchviehbetrieb lebt, gab es häufig zu bewältigende Konfliktsituationen, bei denen mir die Fragestellungen des lösungsorientierten Modells hilfreich waren, so dass ich sie schließlich auch in meine Praxis integrierte.

Die Fragen des Beratungsmodells lauten:

- ✓ *Welches Anliegen führt Sie zu mir?*

Bereits mit der ersten Frage fokussiert sich der/ die Gesprächspartner*In auf das Wesentliche und ermüdet sich nicht in ausschweifenden Erzählungen.

- ✓ *Was muss in dieser Sitzung geschehen, damit Sie für sich sagen können, dass es sich für sie lohnte hierher zu kommen? (Ab der zweiten Sitzung wird gefragt, was sich geändert hat.)*

Häufig frage ich auch, welchen Wunsch meine Patient*Innen für diese Sitzung mitgebracht haben. Oft huscht ein erstes Lächeln über das Gesicht, wenn zunächst irrationale Wünsche ausgesprochen werden und dann ein Wunsch geäußert wird, der umsetzbar sein könnte. Nach dem Prinzip des Self-fulfilling-prophecy, ist die Wahrscheinlichkeit des Gelingens bereits erhöht, wenn sich die wünschende Person das Ziel innerlich visualisiert.

- ✓ *Angenommen, es geschieht ein Wunder. Was wird sich am nächsten Morgen (hier kann die Zeitspanne individuell angepasst werden) verändert haben?*

⁴⁸ Vgl. J. Hargens. Systemische Kurztherapie. J. Walter, J. Peller. Lösungsorientierte Kurztherapie. Ein Lehr- und Lernbuch. Band 9. New York/Dormund 1995

⁴⁹ Der Studiengang nannte sich damals noch „Verhaltensauffälligkeitspädagogik“ und wurde später in „Kinder mit Erziehungsschwierigkeiten“ umbenannt. Für mich sind beide Namen eine euphemistische Beschreibung dafür, dass junge Persönlichkeiten nicht einer erwünschten Norm entsprechen.

Mit der Wunderfrage muss im Zusammenhang mit der Trauer behutsam umgegangen werden, denn das größte Wunder wäre natürlich, dass alles wieder beim Alten ist und man nicht trauern muss. An dieser Stelle beziehe ich mich auf die Antwort der ersten beiden Fragen, bei denen bereits Wünsche geäußert wurden, die zu einer Besserung der augenblicklichen Situation herbei führen.

Ein Beispiel: Eine Patientin fühlte sich nach dem Tod ihres Mannes vor allem von ihrem Umfeld überfordert. Es wurde ihr nicht zugestanden, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, das Haus zu entrümpeln, umzubauen und am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen. Die Erwartungshaltungen erzeugten in ihr eine Wut, die sie gegenüber ihr Umfeld bissig werden ließ, so dass weiteres Unverständnis folgte. Als diese Frau nun schilderte, woran sie merken könne, dass ein Wunder geschehen sei, beschrieb sie nicht nur die Empathie ihrer Mitmenschen sondern auch die eigene Bereitschaft, das Umfeld zu verstehen und zu akzeptieren. Gleichzeitig machte sich die Witwe frei von dem Druck, es den anderen recht machen zu müssen. Der Tonfall wurde weicher, die Gesichtszüge entspannten sich und irgendwie war alles leichter.

- ✓ *Gibt es Momente in ihrem Leben, an denen das Wunder bereits ein wenig geschieht und wenn nicht, was hat ihnen bisher geholfen, mit der Situation klar zu kommen?*

Häufig haben die Patient*Innen, die neu in meine Praxis kommen, den Blick auf die kleinen Wunder verloren. Dennoch finden sie immer etwas, das ihnen bisher geholfen hat. Mal sind es die Kinder, die Freunde, mal der christliche Glaube und mitunter auch die ganz kleinen Dinge des Lebens, wenn eine Kerze angezündet wird. Auch hier lässt sich kraftschöpfend anknüpfen.

- ✓ *Auf einer Skala von 1 bis 10: Wo befinden Sie sich heute bezogen auf... Was wird ein kleines Zeichen dafür sein, dass sich die Skalierung positiv verschiebt?*

Die Skalierungsfrage kennen wir auch aus der diagnostischen Anamneseerhebung. Sie ist besonders gut, um den Erfolgsverlauf der Therapie beurteilen zu können.

- ✓ *Abschließend fassen wir kurz die Ergebnisse zusammen und geben den Patient*Innen Komplimente. Die Komplimente wirken positiv verstärkend auf die wunde Seele. Gerade Trauernde haben eine dünne Haut und sind empfänglich für ein negatives Selbstbild. Sie ihn ihrem Tun zu bestärken kann das Selbstvertrauen aufbauen.⁵⁰*

„Mit der Umorientierung vom Problem- zum Lösungsdenken erfolgt notwendigerweise auch eine Umorientierung von der Vergangenheit auf die Zukunft... Da in der Vergangenheit liegende Geschehnisse nicht mehr änderbar sind,.. ist es das Ziel, den Blick nach vorne zu wenden und zu erkennen, dass die Zukunft ein Ort der Hoffnung ist, den Menschen selber (mit-)gestalten und in die Hand nehmen können.“⁵¹

Das Modell kommt immer dann an seine Grenzen, wenn Patient*Innen an der Vergangenheit festhalten. Ebenfalls wird es bei Personen schwierig, die jede Frage bewertend hinterfragen, so dass statt einer positiven Umwandlung der Energien sich diese verknoten. Die Zielsetzungen bis zur nächsten Sitzungen dürfen nur so groß sein, wie die

⁵⁰ Vgl. W. Spiess. Die Logik des Gelingens. Lösungs- und entwicklungsorientierte Beratung im Kontext von Pädagogik. Dortmund 1998

⁵¹ H. Berkling. Fördern Lernen Beratung. Lösungsorientierte Beratung. Stuttgart 2010

Schritte, die die Patient*Innen machen können. Wenn unser Gegenüber die Stirn runzelt oder sogar äußert, dass sie das nicht schaffen kann, müssen wir sie kleinere Etappen gehen lassen. Wichtig ist auch immer die innere Visualisierung der nächsten Schritte. Sie erzeugen ein Gefühl dafür, wie der Weg aussehen könnte.

5.3 Einsatzmöglichkeiten in Kombination mit der Behandlung nach TCM

Das diagnostische Verfahren der TCM gibt uns Hinweise darauf, in welcher Wandlungsphase die Dysbalance am größten ist. Wo wird am meisten Qi verbraucht? Welche Wandlungsphase wird ihres Qis beraubt? Wo muss aufgefüllt, wo abgeleitet werden? Eine ausführliche Anamnese am ersten Termin mit unseren Patient*Innen gibt uns bereits einen guten Überblick. Über die regelmäßige Betrachtungen der Zunge und der Pulse, die in den Wandlungsphasenbüchern von Lorenzen/Noll differenziert beschrieben sind, können wir Veränderungen im Laufe der Behandlungen wahrnehmen und dokumentieren.

Die konstruktivistische, lösungsorientierte Beratung ermöglicht es uns zudem, mit den Patient*Innen zielgerichtet, in einem angemessenen zeitlichen Rahmen zu interagieren. Bezogen auf Trauerpatient*Innen helfen uns die Phasen nach Kast und Kübler Ross zu erkennen, in welchem emotionalen Stadium sie sich gerade befinden und sie zu verstehen.

In der Praxis versuche ich, dass meine Patient*Innen am Gesprächssende möglichst entspannt in die Akupunkturbehandlung gehen, was durch das Beratungsgespräch mit der Fokussierung auf positive Möglichkeiten erleichtert wird.

6 Fallbeispiele aus der Praxis

Woran erkennen wir, ob eine Behandlung erfolgreich ist? Die o.g. Skalierungsfrage hat sich als ein anerkanntes Mittel bewährt, ist in seiner Deutung aber letztendlich immer rein subjektiv und kann tagesformabhängig schwanken. Das Wetter, Hormone, Ereignisse im Umfeld und vieles mehr spielen in die Beantwortung dieser Frage mit hinein.

Die traditionelle chinesische Medizin gibt uns mit Beobachtung der Zunge und dem Tasten der Pulse weitere Standards, mit denen eine Ergebniskontrolle erfolgen kann. Während sich bei der Zunge nur die Beläge innerhalb kurzer Zeit verändern können und der Zungenkörper für eine Änderung Wochen bis Monate benötigt, sind die Schwingungen der Pulse feinstofflicher und schneller wandelbar. Die im Anhang beigefügte Auflistung der Pulse fasst die in der Praxis gängigen Pulsqualitäten zusammen.

Letztendlich sind es aber immer die Patient*Innen selbst, die über einen Erfolg ihrer Behandlung entscheiden. Über eine gute Gesprächsführung können wir auf kleine Erfolge aufmerksam machen, doch ob es sich gelohnt hat, den Weg in unsere Praxen auf sich zu nehmen, liegt rein in ihrem Ermessen.

Die folgenden Fallbeispiele dreier Patient*Innen geben einen kleinen Einblick in die Möglichkeiten, die uns eine Behandlung mit Akupunktur und Beratung im Kontext von Trauer eröffnen. Bei der Anamnese gehe ich jedoch nur auf die Hauptbeschwerden und die Angaben zur Trauerexploration ein.

Die Behandlungen aller Patient*Innen erfolgte über Jahre, denn Trauerarbeit braucht Zeit. Bei jeder Sitzung wurde dabei individuell geschaut, was die Patientinnen aktuell

„mitbringen“. Alle Punkte zu benennen, die im Laufe der Zeit genadelt wurden, wäre irreführend. Dennoch gibt es einige Punkte, die ich im Zusammenhang mit Trauer immer wieder anwende:

Du 20, Du 13, Du 24, Dickdarm 4, Herz 7, Herz 3, Lunge 9, Pericard 6, Lu 5, Niere 3, Leber 3, Leber 8, Renmai 17, Renmai 12, Magen 36, Milz 6, Blase 13, Blase 15, Blase 23

6.1 Die junge Witwe

Patientin, erstmals vorstellig mit 47 Jahren. Hauptbeschwerde: Tief sitzender Rückenschmerz. Patientin bewegt sich steif und hat Mühe, sich für die Behandlung auf die Liege zu legen.

Anamnesebefund

Verlust des Mannes vor sechs Jahren nach langer, schwerer Krankheit. Hat Ehemann, der auch ihre Jugendliebe war, bereits schwer krank geheiratet. Bekam während der Erkrankung des Mannes die Diagnose Schilddrüsenkrebs, nachdem die Ärzte ihre Beschwerden lange nicht ernst genommen hatten. *„Sie haben gesagt, ich hätte die Krankheit meines Mannes angenommen.“* Weiter gibt sie an: *„Ich habe den Krebs wie einen Schnupfen verarbeitet. Im Haus durfte ich nicht weinen. Da habe ich nur funktioniert.“* Durch die Radiotherapie entwickelten sich Tumore an den Eierstöcken und die Ehe blieb kinderlos. Die Patientin fühlt eine innere Unruhe mit Herzklopfen und Hitzezuständen. Sie äußert den Wunsch: *„Ich möchte endlich da ankommen, wo ich hingehöre.“*

Zunge

Schmaler, trockener, roter Zungenkörper mit, mehreren Rissen und roten Rändern sowie rauem Belag. Nieren-Qi-Delle, Herzspitze abgeflacht. Die Unterzungenvenen sind gestaut.

Pulse

Gespannt auf den Schrankenpositionen, Fußpulse oberflächlich und schnell, Nieren-Yin kaum tastbar, Herzpuls fadenförmig

Chinesische Diagnose

Nieren-Yin-Mangel, Hitze in der Leber, Verletzung der Körpersäfte und Erschöpfung des Jing

Therapie

Bewahren des Yin, Yin stärken und aufbauen, Kühlung des Nieren-Yang. Kühlung des Leber-Yang, Herz-Blockaden lösen

Besondere Punktekombination

Lu 4 mit Pe 6, da sich die Patientin einen „Panzer“ zugelegt hatte und wie eine Verzweifelte um Ordnung und Würde kämpfte.

Beratung und Ergebnisse

In der Beratung wurden der jetzige Wohnort (mit den vielen Erinnerungen an den Ehemann), der aktuelle Beruf und die Hoffnung auf eine neue, intakte Beziehung thematisiert. Im Laufe der Zeit, festigte sich die Patientin so sehr, dass sie wieder Pläne schmiedete und umsetzen konnte. Sie verließ das Haus, wechselte ihren Beruf und zog

schließlich mit einem neuen Partner zusammen. Der Behandlungszeitraum verlief über zwei Jahre.

6.2 Das Familienschicksal

Patientin 43 Jahre. Die Patientin beklagt vor allem eine sehr tiefe Erschöpfung und die Sorgen um die Zukunft. Ihr Hauptanliegen ist die Zukunftsangst.

Anamnesebefund

Vor einem Jahr zum zweiten Mal Mutter geworden. Das erste Kind kam nach langer, aufwendiger Kinderwunschbehandlung erst mit 40 Jahren zur Welt.

Kurz nach der Geburt des zweiten Kindes wurden die Charakterzüge ihres Ehemannes immer eigenartiger. Vor kurzem erfolgte die Diagnose, dass er manisch-depressiv sei. Ihr Schwager hatte vor kurzem ein geplatztes Aneurysma im Kopf, an dem er fast gestorben wäre. Während des Behandlungszeitraumes verstarb ihre Mutter an Krebs, ihr Ehemann betrog die Patientin, verschuldete die Familie und seine Firma und verließ die Familie in einer Nacht- und Nebel-Aktion.

Die Patientin hat stark zugenommen und Wasser in den Beinen eingelagert. Ihre Stimme ist leise und sie spricht langsam. Immer wieder fließen Tränen. Morgens kann sie kaum aufstehen und der Tag liegt wie ein Berg vor ihr. Nachts kommt sie nur mit Schlaftabletten zur Ruhe, traut sich jedoch nicht, diese einzunehmen, weil sie dann die Kinder nicht mehr hören könnte. Ihre Konzentration leidet darunter.

Die Verdauung ist träge, wechselhaft und oft mit Unverdaulichem vermischt. Der Teint ist blass und sie klagt über kalte Hände und Füße.

Zunge

Der Zungenkörper ist stark aufgequollen und sieht für den Mund zu groß aus. Entlang der gesamten Zungenränder befinden sich tiefe Risse. In der Mitte des Zunge ist ein tiefer Mittelriss. Auf dem Zungenkörper sind Zahnabdrücke zu sehen. Am Zungengrund schält sich der weiße Belag, der sich sonst über die gesamte Zunge verteilt.

Pulse

Die Pulse sind langsam und so kraftlos, dass sie in den ersten vier Monaten nur mit großer Konzentration tastbar sind. Die Nierenpulse kann ich bis zur dritten Behandlung gar nicht fühlen.

Chinesische Diagnose

Milz-Yang- Mangel in Folge der Erschöpfung der Nierenenergie und des Mingmen-Feuers, allgemeiner, seelischer Überbelastung und kalter Nahrung.

Therapie

Behutsamer Aufbau der Nierenenergie, mit wenigen Nadeln pro Sitzung und vorsichtigem Moxa. Schrittweise Ernährungsumstellung, die nicht überfordert.

Besondere Punktekombination

Niere 4 mit Pericard 4, um die Ängste und Unterlegenheitsgefühle abzumildern.

Niere 6 mit Blase 62 und Herz 7 für einen besseren Schlaf.

Du 24 und Ren 15 beruhigen den Shen, nähren des Herz und verbessern die Gedächtnisleitungen

Beratung und Ergebnisse

Die Beratung hat bei dieser Patientin einen besonders großen Stellenwert eingenommen. Immer wieder wurde sie von den Ereignissen, die das teilweise kriminell

gewordene Verhalten ihres mittlerweile Ex-Mannes mit sich zogen, überrannt. Auseinandersetzungen mit seiner Familie und mehrere Gerichtstermine mit hohen Anwaltskosten brachten sie in existentielle Bedrängnis. Gleichzeitig überflutete sie auch eine große Trauer um den Mann, den sie einmal geheiratet hatte und den es nun nicht mehr gab. Ebenso saß die Trauer um die Mutter tief, die die Geburt der zweiten Tochter nicht mehr miterleben konnte. Hier half es, konkrete Schritte zu planen und sich kleine Ziele zu setzen, wie das aktuelle Problem angegangen werden kann. Heute, nach drei Jahren, ist die Patientin umgezogen, hat wieder einen Beruf ergriffen und es geschafft, mit ihren Töchtern in ein geregeltes Leben zu finden. Die Trauer um das alte Leben ist abgeschlossen und sie empfindet wieder Freude am hier und jetzt. Die Erschöpfung und Ernährung sind nach wie vor ein großes Thema, auch wenn es ihr insgesamt deutlich besser geht.

6.3 Der plötzliche Tod des Ehemannes

Patientin, 62 Jahre. Hauptbeschwerde: Diverkultitis und chronischer Husten, Blähbauch

Anamnesebefund

Die Patientin leidet schon lange an einem chronischen, lauten und trockenem Reizhusten teilweise mit hellem-weißen Sputum. Ihr Arzt hat ihr eine Staublung diagnostiziert, die mit „Asthmaspay“ behandelt wird. Vor kurzem ist ihr Mann plötzlich gestorben. Er ist mit Freunden auf ein Jagdwochenende verreist, abends gesund zu Bett gegangen und am nächsten Morgen nicht mehr aufgewacht. Es gab keine Hinweise auf eine Erkrankung des Mannes und sie kann es für sich immer noch nicht begreifen, dass er tot ist. Beide hatten so viele Pläne und wollten jetzt, wo die Arbeit auf dem Hof weniger wurde, endlich das Reisen genießen. Nach dem Tod des Mannes hat sich der Husten verstärkt und sie kann vor lauter Husten mitunter nicht schlafen. Seit einiger Zeit bestehen Bauchschmerzen mit unregelmäßigen Stühlen und sie soll nun am Darm wegen einiger Ausstülpungen operiert werden. Sie ernährt sich morgens und abends überwiegend von Käse auf Brot und Milch mit Müsli.

Ihre Kopfhaut juckt regelmäßig und es bilden sich dort kleine Pusteln. Sie spricht mit lauter Stimme und wirkt trotz der Trauer energiegeladen.

Zunge

Der Zungenkörper ist geschwollen mit Zahnabdrücken an den Rändern. Es besteht ein tiefer Mittelriss von dem kleine Landkartenrisse abzweigen und der bis zur Herzspitze geht. Der Belag ist gelb. Die Unterzungenvenen sind gestaut.

Pulse

Die Pulse sind rau, Magen und Milz sind schlüpfrig und der Leberpuls ist gespannt. Der Nieren-Yang- Puls ist wesentlich stärker als der Nieren-Yin-Puls.

Chinesische Diagnose

Milz-Qi-Schwäche in Folge einer chronischen Lungen-Qi-Schwäche, die das Qi nicht mehr aufnehmen und verbreiten kann und infolge falscher Ernährung. Leber-Yin-Schwäche infolge einer Nieren-Yin-Schwäche.

Therapie

Nähren des Nieren und des Leber-Yin, Kühlung des Nieren-Yang, Stärkung des Milz-Qi über Ernährung und über die Tonisierung des Lungen-Qi

Besondere Punktekombination

Die vier Blumen BI 17 und BI 19 brachten eine Linderung des Kopfhautjuckens.

Lu 7 und Ma 40 lassen das Lungen-Qi absteigen, beruhigen den Shen und Po, öffnen den Thorax, lösen Schleim und helfen bei Sorge und Depressionen.

Beratung und Ergebnisse

Die Patientin ist in eine gute familiäre Struktur eingebunden. Die Nähe zu den Kindern und Enkelkindern, sowie ein guter, unterstützender Freundeskreis gaben ihr viel Halt und Kraft, so dass sie sich „schnell“ mit ihrem neuen Leben arrangierte. Der chronische Husten verstärkt sich jetzt nur noch bei Infekten. Ansonsten ist er deutlich besser geworden und raubt ihr nicht mehr den Schlaf. Eine Ernährungsberatung- und Umstellung besserten die Blähungen und Stühle. Der Darm wurde über Dickdarpunkte als Yang-aspekt der Lunge gestärkt. Die O.P. verlief gut und es gibt seitdem kaum noch Beschwerden am Darm. Mittlerweile hat die Patientin mehrere Reisen mit Freunden unternommen und will nun die lang geplante Reise, die sie mit ihrem Ehemann machen wollte, alleine nachholen.

7 Fazit

Das Leben und der Tod gehören unabänderbar zusammen. Erst aus dem Sterben kann neues Leben entstehen. Wir Menschen tun uns häufig schwer mit der Endlichkeit des Lebens. Niemand weiß, was nach dem Tod wirklich kommt und wenn wir Menschen gehen lassen müssen, fragen wir uns, wohin sie entschwunden sind.

Wie bereits eingangs erwähnt erleben trauernde Menschen immer wieder die Sprachlosigkeit ihrer Mitmenschen und vermeiden es, ihre Trauer nach außen zu leben. Selbst die sonst übliche schwarze Trauerfarbe wird immer mehr geächtet und auf Beerdigungen teilweise sogar explizit darauf hingewiesen, dass bunte Kleidung gewünscht ist. Wenn Werte, Normen und Rituale sich verändern, müssen auch wir uns verändern und manch eine Person verliert dabei ihren Halt.

Das Thema Trauer berührte unverhofft auch mein Leben und so durfte ich selber in vielfacher Hinsicht genau die Erfahrungen machen, die mir später in der Praxis von den Patient*Innen geschildert wurden. Die Häufigkeit, mit der das Thema unverarbeiteter Trauer angesprochen wurde, überraschte mich. Ein wesentlicher Faktor dafür waren die Lebensumstände und das Umfeld, die nur eine unzureichende Trauerarbeit zuließen.

Die Mittel, die mir bei der Bewältigung der Probleme und Behandlung der Patient*Innen zur Verfügung standen, waren vor allem

Zeit für ein ausführliches Gespräch.

Die konstruktivistische, lösungsorientierte Beratung.

Und die Traditionelle Chinesische Medizin mit dem Schwerpunkt der Akupunktur.

Wie in den Fallbeispielen beschrieben, durfte ich die Erfahrung machen, dass sich dieses Trio als sehr effektiv und hilfreich bewährte. Es erfordert viel Geduld und Zuversicht, bis sich erkennen lässt, warum Dinge geschehen mussten und welche positiven Effekte sie in unser Leben getragen haben. Das Leben ist kein Wettrennen mit der Zeit und braucht die Höhen und Tiefen, um gelebt zu werden. So bringt es Antoine de Saint-Exupéry auch gut auf den Punkt.

*„Es ist gut,
wenn uns die zerrinnende Zeit
nicht als etwas erscheint,
was uns verbraucht, sondern als etwas,
das uns vollendet.“*

8 Literaturangabe

- H. **Berkling**. Fördern Lernen Beratung. Lösungsorientierte Beratung. Stuttgart 2010
- F. E. **Bilz**. Das neue Naturheilverfahren. Lehr und Nachschlagebuch der naturgemäßen Heilweise und Gesundheitspflege. Dresden 1895. 25. Auflage
- Chr. **Brandt**. Seminaraufzeichnung. Wandlungsphase Metall. Zitiert aus dem Su Wen Kap 39. Kiel 2022
- M. **Haase**. Wandlungsphase Wasser. Seminarunterlagen. Kiel 2021J. **Hargens**. Systemische Kurstherapie. J. Walter, J. Peller. Lösungsorientierte Kurstherapie. Ein Lehr- und Lernbuch. Band 9. New York/Dortmund 1995
- B. **Jakoby**. Das Leben danach. Was mit uns geschieht, wenn wir sterben. 2. Auflage München 2009
- G. **Maciocia**. Die Grundlagen der Chinesischen Medizin. Ein Lehrbuch für Akupunkteure und Arzneimitteltherapeuten. Kötzing 1997
- B. **Kirschbaum**. Die 8 außerordentlichen Gefäße in der traditionellen chinesischen Medizin. Kulmbach 2019, 25. Auflage.
- B. **Kirschbaum**. Atlas und Lehrbuch der Chinesischen Zungendiagnostik. Band 1. Bad Kötzing 1998.
- S. **Koch**, R. Kuhnke. Retten - Notfallsanitäter retten. Stuttgart 2023, 1. Auflage S.1121
- A. **Kürten**. Traditionelle Chinesische Medizin – Das Buch Version 2.0-23. Berlin 2007
- U. **Lorenzen**. Emotionale Störungen und ihre Behandlung mit Klassischer Akupunktur. Seminar ABZ Nord. Kiel 2022
- U. **Lorenzen**. Seminarunterlagen. Erde im Menschen. Kiel 2022
- U. **Lorenzen**. Mikrokosmische Landschaften. Übergreifende Konzepte in der chinesischen Medizin. Band 1. 2. überarbeitete Auflage. Aachen 2016
- U. **Lorenzen**. Mikrokosmische Landschaften. Übergeordnete Konzepte in der chinesischen Medizin. Band 2. Verbesserte Auflage. Düren 2022
- U. **Lorenzen** / A. **Noll**. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 1. Wandlungsphase Holz. 2. Auflage. München 2020
- U. **Lorenzen** / A. **Noll**. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 2. Wandlungsphase Metall. 2. Auflage. München 2016
- U. **Lorenzen** / A. **Noll**. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 3. Wandlungsphase Erde. 2. Auflage. München 2012
- U. **Lorenzen** / A. **Noll**. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 4. Wandlungsphase Feuer. München 2014
- U. **Lorenzen** / A. **Noll**. Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Band 5. Wandlungsphase Wasser. 4. Nachdruck. München 2000
- U. **Lorenzen**. Die Heilkunst des Zhang Jiebin. Das Herz als Mittelpunkt des therapeutischen Handelns. Düren 2021
- Dr. M. **Ni**. Der gelbe Kaiser. München 2011
- **Psychrembel**. Klinisches Wörterbuch. Berlin-New York 1986, 255. Auflage
- W. **Spieß**. Die Logik des Gelingens. Lösungs- und entwicklungsorientierte Beratung im Kontext von Pädagogik. Dortmund 1998
- www. **Schulz-von-thun.de**>die-modelle

- **Thieme**, Einführung. I care Krankheitslehre. 2., überarbeitete Auflage. Stuttgart: 2020. e-book.
- **Thieme**, Grundlagen und übergreifende Prinzipien. I care Krankheitslehre. 2., überarbeitete Auflage. Stuttgart: 2020 e-book.
- E. **Wühr**. Chinesische Syndromdiagnostik. Kötzing 2002

Vorschläge und Auswahl der Punkte für die Akupunktur

- P. **Deadman** u.a.. Handbuch Akupunktur. Das System der Leitbahnen und Akupunkturpunkte. 3. Auflage. Bad Kötzing 2019
- Y.-L. **Lian** u.a.. Bildatlas der Akupunktur. Darstellung der Akupunkturpunkte. Berlin 2013

Abbildungen, Fotografien und Übersichten

- A. **Gosch**, Abbildung Formen des Qi. Osterrade 2024
- A. **Gosch**, Abbildungen der Zang der Wandlungsphasen. Osterrade 2023
- A. **Gosch**. Foto Deckblatt. Osterrade 2022
- A. **Gosch**. Abbildungen. Fotografien der Zungen mit freundlicher Genehmigung meiner Patien*Innen. Osterrade 2024
- A. **Gosch**. Abbildung Pulsqualitäten

9 Anhang

Kurze Übersicht über die Pulsqualitäten

Pulsqualitäten



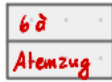
Fu Mai - oberflächiger Puls - wie ein Boot auf dem Wasser. - Pathogene greifen von außen an.
HERBST



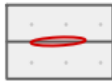
Chen Mai - tiefer Puls - Stein im Wasser - die Zang Fu sind betroffen. Nierenschwäche, Tumore
WINTER



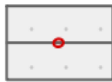
Chi Mai - langsamer Puls - Kälte - tief innen oder auf der Oberfläche - Kältepuls
Yin



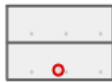
Shuo Mai - schneller Puls - Hitze durch Fülle / Leere - Hitze puls
Yang



Xu Mai - kraftloser Puls - Bi und Wei schädigen das Blut - alle Leere-Syndrome
Yin



Xi Mai - fadenförmiger Puls - Seidenfaden - Qi - und Blutschwäche beide Cuntaststellen
Yin



Ruò Mai - schwächerer Puls - Yang kann Blut nicht heben - Jingschwäche
Yin



Shi Mai - kraftvoller Puls - Mutter gibt nicht an das Kind ab - Fülle - Syndrom
nicht wegdrückbar



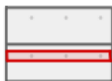
Huá Mai - schlüpfriger Puls - Fülle an Nässe-Hitze und /oder Schleim
Yang im Yin



Sè Mai - rauher Puls + voll = Blutstase /+ kraftlos = Blutschwäche Essenzmangel, Säftemangel
Yin



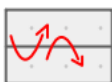
Xián Mai - Saitenförmiger Puls - Bogensehne - angespannte Emotion - Schmerz
Yang im Yin FRÜHLING



Jīn Mai - dicker als saitenförmig - Kältepuls
Yang



Láo Mai - haftender Puls am Knochen - Stagnation vom Blut, Qi + Säften Krebspuls
Yin im Yang



Dòng Mai - bewegter Puls - nicht gleitend, unruhig, Hua, voll, aktive Erde, Stress
Yang



Hōng Mai - überflutender Puls - Hitze (Herz)
Yang SOMMER