

## THE THREE TREASURES NEWS

---

### Sommer 2001 DEPRESSION

---

Dies ist der erste einer Serie von Newslettern, in welchen jeweils immer eine bestimmte "Familie" von "Three Treasures"- und "Womens's Treasure"- Arzneien diskutiert wird. Folgen werden weitere Ausgaben zu den Themen: Tonika, Verdauungsprobleme, Bisyndrome, Atemwegserkrankungen, Schleimpathologien, Feuchtigkeitsproblematik und Augenkrankheiten.

---

*Du liegst nachts im Bett und drehst dich von einer Seite auf die andere, die ganze Nacht lang, du kannst nicht schlafen, was ist der Grund? Die Traurigkeit (Blues) hat von dir Besitz ergriffen. Du stehst auf und sitzt auf der Bettkante und vielleicht sind da eine Schwester, ein Bruder, eine Mutter oder ein Vater, aber du magst nicht mit ihnen reden, was ist der Grund? Der Blues hat dich ergriffen. Du stehst auf, gehst zum Tisch und setzt dich. Du schaust auf den Teller und da gibt es alles, was du gerne isst, aber du schüttelst nur den Kopf und sagst: "Oh Herr, ich kann nicht schlafen, ich kann nicht essen, was ist los?" Der Blues hat dich ergriffen.*

**Leadbelly**

Ziel dieses Newsletter ist es, Ihnen einen tieferen Einblick in die Anwendung all jener Medikamente von „Three Treasures“ und „Women's Treasures“ zu verschaffen, die der Behandlung von geistigen und emotionalen Störungen dienen. Der Bereich eines möglichen Einsatzes erstreckt sich von schweren Depressionen auf der einen Seite des Spektrums über Ängstlichkeit und obsessiven Gedanken bis hin zu einfachem Ärger auf der anderen.

#### **Die Depression in der chinesische Sichtweise**

Der chinesische Begriff für Depression lautet „Yu“ oder „Yin Yu“. „Yu“ kommt jedoch eine doppelte Bedeutung zu: „Depression“ im eigentlichen Sinne, aber auch „Stagnation“.

##### *„Yu“ als Stagnation*

„Einfache Fragen“ (Ling Shu) Kapitel 71 spricht über die fünf Stagnationen im Holz, dem Feuer, der Erde, dem Metall und dem Wasser. Hier heißt es: „Wenn Holz stagniert, dehnt es sich aus. Beim Feuer kommt es zu dessen Ansteigen, die Erde hingegen verfestigt sich im Raum. Metall verteilt sich und strömt fort, Wasser versickert nach unten.“

In dem Werk „Essentielle Methode von Dan Xi“ (Dan Xi Xin Fa 1347) wird auf die sechs möglichen Formen von Stagnation: von Qi, Blut, Feuchtigkeit, Schleim, Hitze und Nahrung eingegangen. Dort heißt es: „Wenn Qi und Blut sich in Harmonie befinden, dann entsteht keine Krankheit. Stagnieren sie aber, so kommt es zu Erkrankung. Viele Pathologien beruhen auf Stagnation...Denn diese veranlasst die Substanzen zur Akkumulation, so dass sie nicht frei fließen können. Wenn sie eigentlich aufsteigen wollen, werden sie daran gehindert, wollen sie aber absinken, können sie das ebenso nicht, wollen sie sich transformieren, so sind sie auch dazu nicht in der Lage.-. so kommt es zum Auftreten der sechs Stagnationen.“

Im „Vollständigen Buch des Ying Yue“ (Jing Yue Quan Shu ) 1624 wird eine Interpretation in Termini von Emotionen gegeben, hier ist die Rede von sechs Stagnationen des Ärgers, der Nachdenklichkeit, der Sorgen, der Trauer, des Schocks und der Furcht. Hier liegt also eine Bestätigung für die Meinung vor, dass Stagnation von Qi aus allen Emotionen resultieren kann. Ferner wird gesagt: „ Bei den sechs Stagnationen verhält es sich so, dass Stagnation eine Krankheitsursache darstellt. Bei der emotionalen Stagnation ist dieses Pathogen (d.h. die Emotion) die Ursache für ihr Entstehen.“

#### *„Yu“ als mentale Depression*

Außer der Bedeutung Stagnation bedeutet „Yu“ aber auch soviel wie „Depression“ (mentale Niedergeschlagenheit) im eigentlichen Sinne. In chinesischen Büchern wird der Begriff normalerweise für solche Fällen mit Füllesyndromen wie Leberqistagnation, Qistase, die sich in Feuer verwandelt oder Qi-Schleim verwendet. Dabei liegt eine besondere Betonung auf der Qistagnation, vor allem in den Anfangsstadien der sich entwickelnden Störung. Im späteren Verlauf wird eher von Qi-, Blut- Yin- Mangel gesprochen.

Da in der chinesischen Medizin Stagnation und Depression nahezu synonym verwendet werden, wird impliziert, dass alle Depression letztendlich auf Stagnation beruht. Dies stimmt nun in der klinischen Praxis insofern nicht mit der Realität überein, da man hier auch vielen Formen von Niedergeschlagenheit infolge einer Situation von Leere begegnet, speziell von Nierenschwäche. Gleichwohl ist aber auch dort wahr, dass bei den Mangel-Typen immer ein Element von Stagnation vorhanden ist, was sich dann in der charakteristischen Behandlungsresistenz von chronisch Depressiven manifestiert

#### **DER GEIST (Shen)**

(das Gemüt)

Beim Shen handelt es sich um unser Bewusstsein, das es uns ermöglicht, unsere Emotionen zu fühlen. Zum Beispiel ist es auch im Falle des Ärgers, für den die Leber verantwortlich ist, der Shen des Herzens, der den Ärger fühlt und weiß, dass wir ärgerlich sind. Deshalb besteht eine seiner Funktionen darin, unser emotionales Leben zu steuern und folglich ist er immer bei mentalen und emotionalen Problemen involviert.

Zum Teil erklärt sich daraus, warum eine rote Zungenspitze ein so häufiger Befund ist. Es bedeutet nicht notwendigerweise ein Problem, das allein das Herz betrifft, sondern es kann seine Wurzel in jeder ein Organ angreifenden Emotion haben, wie etwa Sorgen und Nachdenklichkeit, die die Milz schädigen, Trauer in Bezug auf die Lunge oder Ärger gegenüber der Leber. Solche Affekte betreffen andere Organe, aber das Herz ist das Haus, in dem Shen wohnt, und ist somit dasjenige, welches sie „fühlt“.

#### **Die Ätherische Seele (Hun)**

Während der Shen uns das menschliche Bewusstsein verleiht, gehört der Hun zu einer anderen Welt, zu der der Geister. Er ist von seiner Natur her Yang und tritt drei Tage nach der Geburt in das Kind ein. Von seinem Wesen her ist er ständig in Bewegung, ist auf der Suche und beim Erforschen, er befindet sich niemals in Ruhe. Wenn er ein bisschen nachts zu wandern anfängt, so ist das normal. Bei exzessivem Träumen hingegen besteht ein Übermaß an Suche und Bewegung, die ihn umtreibt. Interessanterweise kommt aus der Perspektive der modernen westlichen Wissenschaft die meiste Traumaktivität in der Rem-phase des Schlafes vor, wo eine flatternde Bewegung der Augenlider auftritt, in einer Zeit, während nach chinesischer Ansicht die Leber die Kontrolle und Ernährung der Augen übernimmt.

Von daher stellt der Hun eine wesentliche Ergänzung zum Shen dar, weil er die Bewegung des Kommens und Gehens initiiert, die sich manifestiert als Fähigkeit, Pläne zu entwickeln, Visionen zu haben, Inspiration zu besitzen, eine Zielrichtung zu verfolgen, Beziehungen zu Anderen einzugehen usw. Ohne den Hun wäre der Shen wie ein Computer ohne Software.

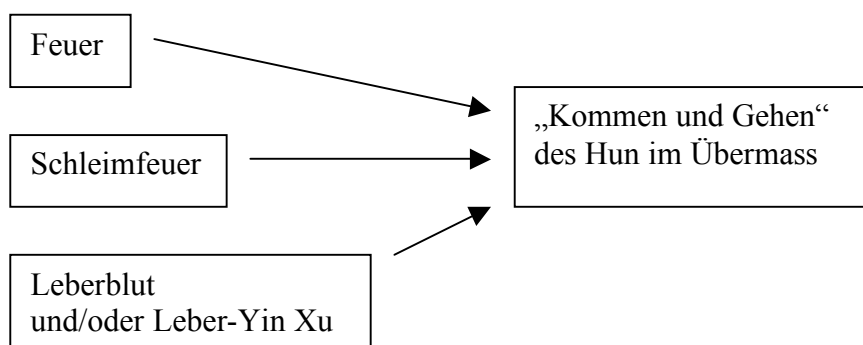
## Shen und Hun in der Depression

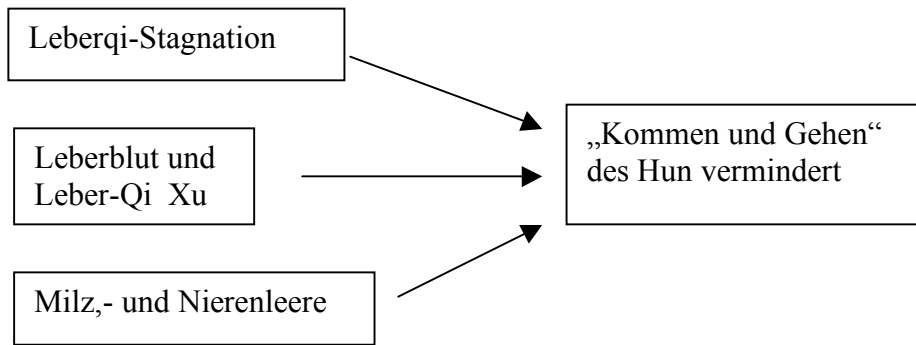
Das Verhältnis von Shen und Hun umfasst all das, um was er bei der Depression geht. Denn sie können nicht ohne den jeweils anderen funktionieren und sie müssen sich in einer guten Balance befinden, damit eine Person emotional und geistig gesund bleibt. Der Hun teilt dem Shen die Bewegung des Kommens und Gehens mit, was sich darstellt als die Befähigung, Beziehungen zu anderen Personen und zur Umgebung einzugehen, Pläne zu entwickeln, Träume, Kreativität und Inspiration, eigenständige Gedanken und Visionen zu haben. Dies kommt vom Hun, nicht vom Shen und dem Herzen. Wenn sich eine Person nicht entscheiden kann und unsicher ist, was sie in ihrem Leben anfangen soll, dann liegt das daran, dass der Hun sich nicht in seiner natürlichen Bewegung des Kommens und Gehens zu entfalten vermag.

Andererseits vermittelt der Shen Kontrolle und Integration. Vermag er sich den Hun nicht zu unterstellen, dann wird es des „Kommen und Gehen“ zuviel. Weiterhin ist es doch auch der Shen, welcher alles dieses im Bewusstsein zu integrieren hat. Der Hun ist der Ozean der Ideen, die mit der Zeit hoch sprudeln, während der Shen in jedem Moment immer nur eine einzige verarbeiten kann. Deshalb muss er hier eine Kontrollfunktion ausüben, um das ganze Material, das vom Hun kommt, in das Gesamt der Psyche zu integrieren. So können wir häufig Fälle von Kindern mit „überaktivem“ Hun beobachten, die unbelebten Objekten Leben zuschreiben und überhaupt eine verblüffend entwickelte Vorstellungskraft besitzen. Mit sieben Jahren wird dann der Shen stärker und beginnt nach und nach die Einbildungen des Hun zu ordnen und zu kontrollieren.

So können wir die Rolle erkennen, welche Shen und Hun bei der bipolaren Depression spielen. Hun ist „überaktiv“ und erzeugt endlos Ideen, aber Shen ist nicht dazu in der Lage, sie zu integrieren. Das ist auch der Grund, warum Manisch-Depressive oft sehr kreativ sind. In der manischen Phase ist das Kommen und Gehen des Hun gesteigert. Bei extremen Fällen von Manie werden sie psychotisch und das verursacht „Verrücktheit“. Es gibt jedoch unterschiedliche Grade der Ausprägung und zeigt sich nicht immer so extrem. In einer milderer Form stellt es sich so dar, dass die Personen eine Menge Ideen haben, viele Dinge anfangen, sehr aktiv sind gerade in der Nacht, rastlos, verwirrt und zuviel Geld ausgeben, ohne dass irgendetwas einmal zu einem Ergebnis führt.

Umgekehrt setzt die depressive Phase ein, wenn die Bewegung des Kommens und Gehens gehemmt wird. Dies zeigt sich anhand extremer Zustände von Lethargie, Müdigkeit, Desinteresse, von Verzweiflung, Apathie und einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit, einem Fehlen von Visionen und Plänen usw.





## DEPRESSION

### Shi (Fülle)Zustände

#### LEBERQI-STAGNATION

Depression, Launenhaftigkeit, Ängstlichkeit, Frustration, Nervosität, Anspannung (vor allem prämenstruell). Drahtiger Puls. Oft täuscht die niedergeschlagene und depressive Erscheinung des Patienten über den wahren Ursprung des Problems hinweg, aber die Drahtigkeit des Pulses beseitigt diese Unklarheit.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Release Constraint, Freeing Constraint.

#### LEBERQISTAGNATION VERWANDELT SICH IN FEUER

Ängstlichkeit, Depression, Agitiertheit, Ungeduld, Druckgefühl auf der Brust, rote Zungenränder mit gelbem Belag, ein schneller drahtiger Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Freeing the Sun.

#### HITZE IM DIAPHRAGMA

Geistige Rastlosigkeit, Depression, Ängstlichkeitsgefühl, das unter dem Herzen zu fühlen ist, Schlaflosigkeit, gelber Zungenbelag, schneller Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Clear the Soul.

#### SCHLEIMHITZE BEUNRUHIGT DAS GEMÜT

Mentale Rastlosigkeit, Depression, Agitation, ruheloser Schlaf, übermäßiges Träumen, geschwollene Zunge mit klebrigem Belag, schlüpfriger Puls

**Rezepturen: „Three Treasures“** Clear the Soul

#### BLUT-STASE

Mentale Rastlosigkeit, Depression, Erregtheit besonders nachts, Ungeduld, ruheloser Schlaf, häufige Träume, purpurne Zunge, drahtiger oder abgehackter Puls.

**Rezeptur „Three Treasures“** Red Stirring

#### QISTAGNATION MIT SCHLEIM

Launenhaftigkeit, Stimmungsschwankungen, Anspannung (vor allem prämenstruell), leichte Symptome von „Dian“ wie Apathie, Vergessen zu essen, Verlangsamung des Denkens, Schlafstörungen, drahtiger oder schlüpfriger Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Clear the Soul, Open the Heart.

## **Muster mit gemischtem Charakter:**

### **Leberblutleere, die zu Leberqistagnation führt**

Frustration, prämenstruelle Anspannung/Reizbarkeit, Tendenz zu Weinen und Müdigkeit nach der Periode, Schlaflosigkeit, Orientierungsverlust, blasse Zunge, drahtig-abgehackerter oder dünner Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“** Freeing the Moon, Precious Sea, Calm the Spirit

### **Leeremuster:**

#### **Sorgen schädigen das Gemüt (den Geist)**

Depression, Zerstretheit, ängstliche Unruhe, Unlust, überhaupt irgendetwas zu unternehmen, Traurigkeit, Sorgen, Weinen, (häufiges) sich Strecken und Gähnen, blasse Zunge mit weißem klebrigen Belag, drahtiger und dünner Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Calm the Spirit, Breaking Clouds.

#### **Blutmangel in Herz und Milz**

Vor sich hin Brüten, Depression, unablässiges Nachdenken, Palpitationen, Furchtsamkeit, Schwierigkeiten beim Einschlafen, schlechter Appetit, blasse Zunge, schwacher oder rauher Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Calm the Spirit.

#### **Herzangleere:**

Depression, Kältegefühle, Sichzusammenrollen, Unlust, irgendetwas zu tun, Ängstlichkeit, Palpitationen, Schreckhaftigkeit, Insomnia, blasse Zunge, tiefer schwacher oder (in schweren Fällen) verknoteter Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Breaking Clouds.

#### **Yinleere mit aufflammendem leerem Feuer**

Depression, Ängstlichkeit vor allem abends, mentale Rastlosigkeit, Insomnia, rote Zunge, drahtiger feiner oder oberflächlicher leerer Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Root the Spirit.

#### **Nierenyangmangel**

Erschöpfung, Depression, Unlust, irgendetwas zu tun oder aus dem Haus zu gehen, Mattigkeit, Kältegefühle, Sichzusammenrollen, keine Willenskraft, keine Initiative, sehr blasse Zunge, schwacher, tiefer, langsamer Puls.

**Rezepturen „Three Treasures“:** Breaking Clouds, Strengthen the Root.



## **“THREE TREASURES” FORMULAS** **zur Behandlung von Depression**

### **BREAKING CLOUDS**

Depression kann durch verschiedene Syndrommuster verursacht sein. Diese Rezeptur hier, eine Variation von Bu Zhong Yi Qi Tang, adressiert den Fall eines primären Qi-Mangels mit sekundär vorliegender Qistagnation. Ihre vorrangige Aufgabe besteht im „Heben“, sei es auf der emotionalen oder der physischen Ebene.

Eine betroffene Person kann einerseits eine milde Form von Depression aufweisen, die sich als chronisch schlechte Laune, Niedergeschlagensein und Mutlosigkeit zeigt. Andererseits kann sie auch extrem depressiv sein und unter mangelndem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen leiden. Sie wird an nichts Freude haben und unter starken Schuldgefühlen leiden. Obwohl sie sich tapfer weiter durchs Leben kämpft, leidet sie doch ständig unter Depressionen und manchmal scheint alles zuviel für sie zu sein. Sie hat eventuell ein Gefühl der Irrealität ihres Erlebens und Schwierigkeiten, sich mit ihrem Verhalten an die Gemeinschaft anzupassen. Es besteht eine Neigung zu anfallsartigen Weinkrämpfen und oft wird sie ihr Empfinden beschreiben, „als befinde sie sich in einem dunklen Tunnel ohne Ausgang“.

### **RELEASE CONSTRAINT**

Diese Formel ist sehr effektiv, wenn es darum geht, durch Leberqistagnation verursachte emotionale Anspannung und Depression zu behandeln. Davon betroffen sind oft, aber nicht ausschließlich, Männer. Indiziert ist das Präparat, wenn es sich um einen überwiegenden Füllezustand handelt, d.h. wenn die Stagnation des Leberqi nicht aus einer unterliegenden Schwäche resultiert.

Angesprochen werden die mentalen und emotionalen Manifestationen von Leberqistagnation, wo Shen behindert wird und damit Launenhaftigkeit, Depression, prämenstruelle Spannungsgefühle, Reizbarkeit, Frustration, Ärger und Ungeduld auftreten. Ein typisches Erscheinungsbild eines blockierten Shen ist zuerst einmal eine gewisse Verwirrung, die aus der Stagnation resultiert und zweitens ein starker Widerstand gegen jede mentale oder gefühlsmäßige Veränderung. Eine solche Person kann eine riesige Menge aufgestauten Ärgers in sich tragen, aber unfähig sein, diese Energie zu nutzen, um eine positive Veränderung ihrer Situation herbeizuführen.

Wer unter starker Leberqistagnation leidet, wird nicht immer ärgerlich und wütend erscheinen. Genauso kann eine solche Person auch unterdrückt sein, ruhig, depressiv und introvertiert.

### **FREEING THE MOON**

Diese Rezeptur ist eine Abwandlung der klassischen Formel „Xiao Yao San“ („Free and Easy Wanderer“/„Umherstreifen Pulver“). Sie behandelt eine prämenstruell auftretende Situation emotionaler Anspannung, wo im Vorfeld Leberqistagnation mit einem gewissen Anteil von Leberblutleere besteht. Die Patientin wird spannungsgeladen sein, sich verletzlich/gekränkt fühlen und gereizt, andererseits aber eher traurig und deprimiert sein. Ihre Verfassung kann oszillieren zwischen anfallsartigen Weinkrämpfen und unbeherrschten Zornausbrüchen. Dies resultiert aus der Leberblutleere einerseits, welche Hun unverwurzelt lässt und der Stagnation des Leberqi andererseits, die ihn quält und zu Reizbarkeit und Depression führt. Diese Kombination von beiden Mustern trifft man häufig an bei Frauen, wobei die Leberqi-stagnation vor allem vor der Periode überwiegt. Der Umstand, aufgrund dessen sie monatlich in der Zeit vor der Periode in Depressionen verfällt, wird sie dies in der restlichen Zeit nicht besonders tangieren. Trotzdem zeigt diese wiederkehrende Problematik an, dass man sich mit ihr beschäftigen sollte, es sich um „wirkliche“ Probleme handelt, auch wenn sie zu anderen Zeiten als vor der Periode nicht als solche wahrgenommen werden.

## **CLEAR THE SOUL**

Diese Version des „Wärme die Gallenblase- Dekoktes“ (Wen Dan Tang) zielt darauf ab, emotionale Anspannung und Ängstlichkeit zu behandeln, die vor einem Hintergrund von Schleim bestehen, welcher die Brust blockiert und damit die Lungen und das Herz. Der Name „Clear the Soul“ wurde gewählt, weil man hier, indem der Schleim beseitigt wird, Hun dazu bringt, zu rasten, zugleich aber auch die Spannung der Körperseele (Po) löst, wenn man die Brust und damit Lunge und Herz befreit.

Schleimhitze stört den Geist in zweierlei Weise: der Schleim blockiert die Sinnesöffnungen und Hitze agitiert Shen. Gemeinsam werden diese beiden Faktoren zu Rastlosigkeit führen und zu manischem Verhalten, im Wechsel mit schwerer Depression, mit grundlosem Weinen oder Lachen oder Schlaflosigkeit. Der Patient wird sich unruhig fühlen und eventuell von einem unklaren Gefühl des Aufgeregtheits in der Herzregion sprechen. Dies kann man als eine sehr milde Form von „Diankuang“ (manischer Depression s.o.) ansehen. Bei Frauen kann das Auftreten solcher Symptome auch nur in die Zeit vor der Menstruation fallen, woraufhin sie mit unserer Formel eben in dieser 4.Phase des Zyklus behandelt werden sollten.

Dieses Muster wird gewöhnlich durch zuviel Grübeln, Eifersucht, Ärger oder obsessives Denken über eine lange Zeit verursacht. Je besessener die Gedanken werden, desto mehr Hitze entsteht und damit wiederum eine Tendenz zu übermäßigem Nachdenken – ein Teufelskreis.

## **OPEN THE HEART**

Hierbei handelt es sich um eine Modifikation der Rezeptur „Ban Xia Hou Po Tang“ („Pinellia und Magnolia Dekokt“). Diese Formel dient der Behandlung emotionaler Anspannung, die aus Sorgen, Frustration und unterdrücktem Ärger herrührt und sich manifestiert als Gefühl von Enge in der Brust oder einer Blockade im Hals. Angeführt wird sie in der Literatur oft als eine Rezeptur zum Bewegen des Leberqi, aber faktisch besteht ihre Aufgabe eher darin, Qi-stagnation in der Brust zu beseitigen, welche nicht so sehr aus der Leber kommt als vielmehr aus Lunge und Herz.

Die Person wird ebenso sehr ängstlich wie traurig sein, sich deprimiert fühlen, häufig stöhnen und eben jene typische Sensation der Blockade in Hals und Brust aufweisen. Verursacht wird dies durch eine Behinderung der Körperseele (Po) an diesen Orten. Chronische Stagnation des Herzqi führt zur Obstruktion des Shen und zu schwerwiegender Konfusion. Deshalb wird sie in wörtlichem Sinne benutzt, um „jemandem das Herz zu befreien“, „ihn aufatmen zu lassen“. Während Leberqistagnation oft aus aufgestauten Emotionen resultiert, die nicht ausgedrückt werden können, liegt die Ursache der Stagnation des Herz-, und Lungenqi eher in chronischer Sorge und Traurigkeit. Deshalb wird man es, wenn man „Open the Heart“ einsetzt, mit einer Person zu tun haben, die keinen inneren Frieden hat und mit sehr schweren Problemen in ihrem Leben ringt.

## **CALM THE SHEN (ehemals Calm the Spirit)**

Hier liegt eine Leere der Milz und des Herzblutes vor. Verursacht werden diese Muster durch Traurigkeit, Kummer, Sorgen oder Schock über längere Dauer. Diese Emotionen verbrauchen das Qi von Milz, Herz und Lunge und nach gewisser Zeit kommt es in der Folge zu Blutmangel. Ein solcher Patient wird traurig sein, zaghaft, deprimiert und erschöpft, er neigt zu Weinkrämpfen vor allem am Ende des Tages oder bei Müdigkeit. Weil ein solches Weinen aber auf einen Zustand der Defizienz zurückzuführen ist und nicht so sehr aus einem unterdrückten, stagnierenden Qi, wird er hierdurch keine Erleichterung verspüren.

Ein solches Muster sieht man oft bei Studenten, die sehr viel geistige Arbeit verrichten, sich aber zugleich schlecht ernähren, beides Faktoren, welche die Milz schwächen. Sie werden schwanken zwischen Ängstlichkeit und Nervosität einerseits, speziell bei ihrem Studium, und Traurigkeit, Depression und Zaghaftigkeit auf der anderen Seite.

## **ROOT THE SPIRIT**

Dies ist eine Variation der alten Rezeptur „Yin Mei Tang“ („Dekokt, das den Schlaf herbeiführt“). Behandelt werden Rastlosigkeit, Gequältsein, Ängstlichkeit und Insomnia, welche aus einem Mangel von Blut und/oder Yin der Leber resultieren. Dadurch kommt es zu einer Entwurzelung des Hun, weswegen die Person sich rastlos und hilflos fühlt.

Frustration, Groll und lang anhaltende Missgunst können zu solchen Mangelzuständen führen. Das Leberyin wird verbraucht durch unterdrückten Ärger über lange Zeit. Der Patient fühlt sich angespannt, ängstlich und berichtet über schlechten Schlaf, gestört durch unangenehme Träume. Ein anderes charakteristisches Zeichen kann eine besondere Empfindung des Schwebens sein, begleitet von einem vagen Angstgefühl, genau in dem Moment, in dem die Person dabei ist, einzuschlafen.

Manchmal ist es auch Traurigkeit, welche Leberblut oder -,yin entleert hat. In diesen Fällen fühlt sich der Patient deprimiert und traurig und schläft schlecht, aber ohne dabei viel zu träumen.

Allgemein fehlt der Person eine Ausrichtung, sie hat Schwierigkeiten, sich in ihren persönlichen Zielsetzungen zu fokussieren. Sie läuft im alten Gleis weiter und ist unfähig, über die Begrenzungen ihrer aktuellen Situation hinauszublicken. Um ihren Schmerz zu lindern, wird sie noch härter arbeiten, was ihr Leberyin weiter aufbraucht und je mehr dieses entleert wird, desto schwieriger wird es für sie werden, abzuschalten und ihre Aktivität zu unterbrechen. So entsteht ein Teufelskreis.

## **FREEING CONSTRAINT**

Durch diese Formel, eine Modifikation von Yue Ju Wan, wird eine Form der prämenstruellen Spannung behandelt, die sich auszeichnet durch Ausbrüche von Ärger, Launenhaftigkeit, Depression, Groll und auch sonst allen möglichen Symptomen von schwerer Leberqistagnation. Hier kommt es nicht nur zu einem Unbehautsein, sondern auch zur leichten Obstruktion des Shen. Dies manifestiert sich in irrationalem Verhalten, im Anschreien oder Schlagen von Familienmitgliedern.

Ziel der Medikation sind die emotionalen und mentalen Symptome der Leberqistagnation, welche die Obstruktion des Shen verursachen, also die Launenhaftigkeit, Depression, die prämenstruelle Spannung, die Reizbarkeit, den Ärger und die Ungeduld. Typisch für einen solchen pathologischen Zustand des Shen ist primär eine gewisse geistige Verwirrung, welche durch die Stagnation erzeugt wird, und weiter ein starker Widerstand gegenüber jeder mentalen oder emotionalen Veränderung.

## **PENETRATING VESSEL**

Diese Rezeptur dient spezifisch der Harmonisierung des Konzeptionsgefäßes. Disharmonien, die hier auftreten, zeichnen sich aus durch das Auftreten von rebellierendem Qi und sind häufig bei Frauen zu finden. Die Hauptpathologie dieses Meridians ist denn auch ein bestimmtes Gefühl, das durch rebellierendes Qi ausgelöst wird, und im Chinesischen „Ji Li“ genannt wird. Dieses Symptom kann interpretiert werden auf der mentalen Ebene als Ängstlichkeit oder auf der physischen Ebene als Spannung im Bindegewebe des Abdomens. Beides ist zutreffend.

Ein solcher Patient wird sich unruhig, ängstlich fühlen und aufgeregt, vor allem vor der Periode, zugleich aber auch müde und niedergeschlagen. Leicht kommt es zum Auftreten von Panik. Sein Aussehen wird blass sein und dem Ausdruck seiner Augen wird Shen fehlen.



## **FREEING THE SUN**

Durch dieses Rezept wird Leberhitze geklärt, die sich aufgrund von Leberqistagnation bildet. Ein solches Muster kommt häufiger bei Männern vor, bei denen aufgrund emotionaler Probleme die Leberqistagnation schon lange besteht. Man könnte diese Formel auffassen als das männliche Pendant zu „Freeing the Moon“.

Leberqistagnation wird typischerweise verursacht durch unterdrückten Ärger, Frustration oder Groll. Eine solche Person wird Probleme haben, ihren Ärger angemessen auszudrücken, das heißt, sie wird eher dazu neigen, dessen Äußerung zu vermeiden, wenn jemand sie verletzt hat oder sie wird sich scheuen, den Konflikt auszutragen. Sie wird andererseits aber bei einer kleinen Verstärkung des mentalen Drucks aus der Haut fahren. Oft kommt es zur Oszillation zwischen diesen beiden Reaktionsmustern. Gewöhnlich führt Ärger, den man ausdrückt, zu aufsteigendem Leberyang, unterdrückter hingegen zu Leberqistagnation. Üblicherweise handelt es sich hierbei um jemanden, der leicht reizbar ist und zu Wutanfällen neigt oder aber um eine depressive, sich zurücknehmende Person (deren gespannter Puls aber die durch den Ärger verursachte Leberqistagnation verrät). Existiert diese Leberqistagnation über längere Zeit, dann entsteht Hitze in der Leber und es kommt zu Unruhe, Ängstlichkeit und Rastlosigkeit. Man sollte im Auge behalten, dass diese Formel auch häufig bei Frauen einzusetzen ist.

## **VERGLEICH DER REZEPTUREN**

### ***Release Constraint und Freeing The Moon***

„*Release Constraint*“ ist indiziert in Fällen von vorherrschender Leberqistagnation, wo sich die Konstitution primär durch Fülle auszeichnet. Dagegen handelt es sich bei „*Freeing the Moon*“ um gemischte Zustände aus Leere und Exzess, einer Defizienz von Leberblut und Milz bei gleichzeitiger Leberqistagnation. Gut lassen sich beide auseinanderhalten anhand von Puls und Zunge. Bei gespanntem Puls und roter Zunge ist „*Release Constraint*“ indiziert, bei schlüpfriem Puls und Blässe an den Zungenseiten dagegen „*Freeing the Moon*“.

### ***Clear the Soul und Open the Heart***

„*Clear the Soul*“ wird eingesetzt bei Schleimhitze in der Brust, während „*Open the Heart*“ angezeigt ist bei Qistagnation im Thorax. Manifestationen beider Muster umfassen Depression, sowie ein Gefühl der Enge und Bedrängnis im Brustbereich. Bei Schleimhitze wird der Patient aber mehr Rastlosigkeit aufweisen und mehr Zeichen von manischem Verhalten (starke Unruhe und Gefühl von Verwirrung), während jene bei Leberqistagnation fehlen.

Wie die Namen zeigen, muss der Geist im Falle von Schleimhitze in der Brust „geklärt“ werden, bei Stagnation hingegen besteht die richtige Wirkung im „Öffnen“, was dem Qi und den festsitzenden Emotionen erlaubt, zu fließen bzw sich weiterzubewegen.

Die wichtigsten Indikatoren bei der Differenzierung sind wiederum Puls und Zunge: für „*Clear the Soul*“ muss der Zungenbelag schmutzig-gelb sein und der Puls ist schlüpfriem und schnell. Bei „*Open the Heart*“ findet man keinen dicken Zungenbelag und der Puls wird leicht drahtig sein in den vorderen Positionen, nicht schlüpfriem.

### ***Calm the Shen und Root the Spirit***

Beide sind angezeigt bei Blutmangel, weshalb es in beiden Fällen zu Ängstlichkeit und zu Insomnia. kommt Bei „*Calm the Shen*“ besteht diese Leere in Milz und Herz, während bei „*Root the Spirit*“ das Leberblut betroffen ist. Betrachtet man die klinischen Manifestationen, so neigt der Patient, welcher „*Calm the Shen*“ erhält, zum Weinen, zu Traurigkeit und Überdruß, zusammen mit Symptomen von Milzqileere, während er bei „*Root the Spirit*“ eher Ängstlichkeit zeigt, Anspannung, Insomnia und eine Richtungslosigkeit, begleitet von einer Symptomatik von Leberblut,- und/oder Leberqindfizienz.

Bei gleichzeitiger Leere von Milz und Herzblut ist der Geist nicht stabil, er wird ängstlich sein und viel nachdenken, auch der Schlaf und die Fähigkeit zur Freude werden beeinträchtigt sein. Wie der Name der Rezeptur anzeigt, geht es darum, den Geist zu „beruhigen“. Bei Leere von Leberblut und/oder –yin besitzt Hun keinen angemessenen Ort mehr zum Verweilen und Ruhen und beginnt zu wandern. Deshalb muss er auch „verwurzelt“ werden und nicht nur beruhigt.

### ***Freeing the Sun und Freeing the Moon***

Beide werden eingesetzt bei Leberqistagnation vor dem Hintergrund von Leberblutleere. Bei „*Freeing the Sun*“ (aus der Three Treasures-Serie) hat die Leberqistagnation aber zur Entwicklung von Leberhitze geführt, welche weitere Symptome erzeugt wie ein Gefühl von Hitze, ein bisschen Durst und einen leicht bitteren Mundgeschmack. Die Seiten der Zunge (im Leberareal) sind gerötet und dies bestätigt die Präsenz von etwas Hitze in der Leber. In Fällen, bei denen „*Freeing the Moon*“ (aus der Women’s Treasure-Serie) eingesetzt wird, sind die Seiten dagegen blass.

In beiden Fällen wird das Verhalten der Person oszillieren zwischen Zeiten, in denen sie die Beherrschung verliert und solchen, in denen sie sich müde fühlt, lethargisch, traurig ist und in denen sie weint. Bei „*Freeing the Sun*“ wird aber im Besonderen auch noch ein Element von Rastlosigkeit, Unruhe und Ängstlichkeit vorhanden sein.

### ***Breaking Clouds und Calm the Shen***

Die Namen dieser Rezepturen lassen bildhaft bereits den Typus von Depression vor dem geistigen Auge entstehen, für den sie konzipiert wurden. Ein bewölkter Himmel ist drückend schwer und dunkel und er nimmt einem die Sicht. In eben dieser Weise wird ein Patient, der unter defizientem und sinkendem Milzqi leidet, ein solches Gefühl von Schwere und Bedrücktsein aufweisen und seine Stimmung wird düster, finster sein. Ein „Aufreißen“ der Wolken wird es dem Licht erlauben, durchzudringen, die Schwere und Bedrückttheit werden verschwinden und die Sicht wird klarer. Das Anheben und Stärken des Milzqi kann so verglichen werden mit der Sonne, die beginnt, durch die Wolken zu lugen. Der Effekt besteht hier im „Erleichtern“ der schwermütigen Stimmung.

Andererseits wird eine Person, bei der nicht nur das Milzqi, sondern sowohl die Milz als auch das Blut defizient sind, unter einem Gefühl des Mangels an Verankert,- und Zentriert-sein leiden. „*Calm the Shen*“ hilft der Person beim Verwurzeln und Festhalten ihres Geistes, indem es dessen Überaktivität beruhigt. Insofern besitzt diese Formel eine mehr „erdende“ gegenüber der mehr „erhebenden“ Wirkung von „*Breaking the Clouds*“.

(Zusammengestellt von Rebecca Avern)

Copyright 2001 Su When Press