

# Tuina Therapie bei Depression und Burnout



**Autor: Christoph Stumpe, veröffentlicht im Yin Yang Journal der schweizerischen Berufsorganisation für TCM 9.2011**

In der westlichen Gesellschaft erkranken immer mehr Menschen an Depressionen und Burnout. Experten und die WHO gehen davon aus, dass die Depression nach den Herz-Kreislauf Erkrankungen in den nächsten Jahren das zweithäufigste Krankheitsbild sein wird. Insbesondere für chronische und psychosomatische Erkrankungen habe ich die „Energetik der Tuina“ entwickelt. Eine Form, mit der auch die „Leere Depression / Burn out“ erfolgreich mit Tuina behandelt werden kann.

## Energetische Muster von Depression

Depressionen lassen sich in zwei energetische Kategorien unterteilen: in die „Fülle“ und die „Leere“ Depression. Die Ursache für Depressionen liegt in einer Stagnation des Leber Qi. Unter dem Einfluss von Hitze und Schleim können sich im weiteren Verlauf verschiedene Fülle und Leere Muster insbesondere des Herzens, der Milz und auch der Nieren entwickeln. Meiner Erfahrung nach sind auch unverarbeitete Gefühle, Verletzungen und Traumata, sowie ein fehlender Kontakt zu Qualitäten des Shen, dem Beseelenden, ein weiterer Grund. Diese energetischen Störungen wirken sich auf die psycho-emotionalen Aspekte des Shen aus. So können sich die Wanderseele „hun“ und das Bewusstsein „Shen“ nicht ausreichend verwurzeln bzw. werden stark getrübt. Wandelt der Geist ruhelos umher führt das zu Symptomen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen und Orientierungslosigkeit. Betroffene, die an Depressionen erkrankt sind leiden unter Traurigkeit, Angst- und Schuldgefühlen, Sinnlosigkeit, negativen Gedanken, Gefühllosigkeit, sowie Konzentrations -und Entscheidungsproblemen. Begleitet sind die psychischen Symptome von starker physischer Erschöpfung, massiven Schlafstörungen, sowie Kopf-, Magen-, Rücken- und Herzschmerzen.

## Inter-, Intra- und Transpersonale Kommunikation

Bei den Betroffenen ist die inter-, intra- und transpersonale Kommunikation eingeschränkt. Sie sind nicht mehr oder nur eingeschränkt in der Lage ihre Gefühle der Außenwelt mit zu teilen. Der Patient ist aber nicht nur abgetrennt von der Außenwelt, sondern auch von seiner eigenen inneren Welt. Gefühle, Visionen und Handlungen werden nicht mehr wahrgenommen, da der Geist getrübt oder entwurzelt ist. In diesem Zustand ist insbesondere auch die Transpersonale Kommunikation geschwächt. Die Wanderseele *hun* ist in ihrem Vermögen zu kommen und zu gehen behindert. Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich ganz existenziell, bis hin zur Suizidgefährdung. Der Patient sieht für sich

kein Licht am Ende des Tunnels. Diese Thematik ist unmittelbar mit der Shen Ebene verbunden und muss deshalb in die Therapie mit integriert werden.

## Entstehung der „Leere – Depression“

Die Anzahl der an „Leere-Depressionen“ und am Burnout Syndrom Erkrankten steigt, weil schon die ersten Anzeichen von Depressionen wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Abgeschlagenheit oder auch Muskelverspannungen ignoriert und als lapidare Zivilisationserscheinungen abgetan werden. Diesem schleichenden Prozess zunehmender Überforderung, Ermüdung und Sinnlosigkeit steht ein enormer innerer und äußerer Leistungsdruck gegenüber. Anfänglich zieht die Persönlichkeit noch ein hohes Maß an Anerkennung und innerer Bestätigung aus dieser Überforderung. Das Selbstwertgefühl wächst und der Betroffene erlebt darin eine Sinnhaftigkeit. Übersteigt diese Belastung dauerhaft sein Kraftpotenzial erfährt er zunehmend Frustration, Sinnlosigkeit und Gleichgültigkeit. Er kommt aus diesem Teufelskreis nicht mehr heraus. Entsprechende Medikationen wie Schmerzmittel, Muskelrelaxantien und Psychopharmaka schwächen zwar seine Symptome ab, beheben aber nicht deren Ursache. Die Betroffenen werden damit lediglich in ihrer Überzeugung gestärkt weiterhin funktionsfähig bleiben zu müssen. Sie passen sich, wenn auch erheblich beeinträchtigt und unter großer Anstrengung weiterhin an das soziale und berufliche Umfeld an. Die alten krankmachenden Verhaltensmuster führen sie fort bis hin zum „Burnout“, den totalen Zusammenbruch.

Bei der Leere Depression ist der Wille „Zhi“ extrem geschwächt. Das „Zhi“ der Betroffenen hat keine Substanz mehr um sich im Körper zu verwurzeln. Auch die anderen psycho-emotionalen Anteile des Shen sind davon beeinflusst. Dem Betroffenen fehlt die Kraft sein Leben aktiv zu gestalten. Es fällt ihm schwer zur Ruhe zu kommen und in die Stille einzutauchen, was seine Yin Mangelsymptome wie innere Unruhe, Nachtschweiß, schwerwiegende Schlafstörungen, Verwirrung und Hitze der fünf Flächen deutlich zeigen. Aufgrund des starken Yin-Defizites fürchtet der Patient sogar die Qualitäten des Yin, dessen was ihm eigentlich helfen würde. Er vermeidet Stille aus Angst seinen Gefühlen und Ängsten zu begegnen.

## Energetik der Tuina

In der Praxis der klassischen Tuina Therapie werden Depressionen überwiegend im Anfangsstadium (Qi Stagnationen) behandelt. Meiner Erfahrung nach lassen sich durch die Anwendung der „Energetik der Tuina“ auch sehr effektiv Leere Depressionen und Burnout-Syndrome behandeln. Grundlage dafür ist die Tuina sehr viel sanfter, achtsamer und energetischer einzusetzen, als es bei den klassischen Behandlungsbildern aus der Orthopädie, der Gynäkologie und der Inneren Medizin der Fall ist. Der Praxisalltag zeigt zunehmend auch bei orthopädischen Erkrankungen einen Zusammenhang von körperlichen und psychischen Symptomen. Diese Anforderungen haben mich dazu bewogen die Therapieprinzipien der Tuina zu überdenken und entsprechend der TCM Grundlagen zu ergänzen. Die Erkenntnisse und Erfahrungen, die daraus entstanden sind, nenne ich „Energetik der Tuina“. Ich stelle hier einige Aspekte der „energetischen Tuina“ vor. Sie sind

die Grundlage meiner Behandlungen chronischer und psychosomatischer Erkrankungen wie Depressionen / Burnout mit Tuina.

- **Integration der Shen Ebene:** Shen wird übersetzt mit Geist, Bewusstsein, Präsenz, Götterblitz, Licht. Aufgabe des Therapeuten ist unter anderem den Patienten mit seinem verloren geglaubten Licht und seinem Ursprung wieder in Kontakt zu bringen. Dies geschieht über die Auswahl geeigneter Punkte (z.B. Du 20, H7, Pe 6 etc.) und über die Präsenz des Therapeuten während der Behandlung. Auch die äußere Lichttherapie ist mittlerweile nachweislich eine geeignete Therapie bei Depressionen. In der TCM wird mit dem inneren Licht = Shen gearbeitet.
- **Nährende, insbesondere Yin nährende, Methoden:** Bei der Behandlung von Leere Depressionen ist das Tonisieren (nähren) ein maßgebliches Therapieziel. In der klassischen Tuina steht das Bewegen von Qi und Blut im Mittelpunkt. Intensive und aktive Manipulationen gewährleisten, dass sich Stagnationen lösen und der Qi-Fluss harmonisiert. Bei Depressionen im Anfangsstadium, in denen die Leber Qi Stagnation und die Hitze im Vordergrund stehen wird deswegen die Tuina sehr häufig angewendet. Im fortgeschrittenen Stadium aber, scheint die Tuina aufgrund der sehr körperbetonten und harten Anwendung nicht geeignet zu sein. Erlaubt sich der Tuina Therapeut sanfte, wenig aktive Methoden einzusetzen und sich entsprechend mit Yin Qualität einzubringen sind auch Leere Depressionen sehr erfolgreich zu behandeln. Um das Yin zu nähren muss die Intensität der manuellen Manipulation sehr stark minimiert werden. Eine sanfte, energetische Berührung über die Akupunkturpunkte ermöglicht eine starke Ladung des Qi und insbesondere des Yin. Zudem erreicht die sanfte Berührung unmittelbar die emotionale Ebene des Patienten, während eine starke Druckintensität mehr die körperliche Ebene anspricht. Flächige und langsame Berührungen nähren das Yin, ebenso wie das Integrieren einer bewussten Atmung des Patienten. Die Berührung im Energiefeld des Patienten wirkt sehr effektiv, auch wenn es dem westlichen Tuina Therapeuten zunächst ungewöhnlich erscheint. Hier besteht eine enge Verbindung zum Qigong. Die Arbeit im Energiefeld bzw. im Energieräumen der Organe ist wichtiger Bestandteil der „Energetik der Tuina“ und der Behandlung von Leere-Depressionen.
- **Atmung:** Über die Atmung lässt sich ein gewisses Maß an Qi regenerieren, das bei der Behandlung energetischer Leere wichtig ist. Durch spezifische Kombinationen aus Atmung, sanften manuellen Druck = Präsenz und ausgewählten Akupunkturpunkten kann die Energieleere wieder aufgefüllt werden. Im folgenden Behandlungsbeispiel werde ich eine Technik zur Stärkung des Nieren Qi vorstellen. Die Atmung lässt sich auch hervorragend zum Lösen von Stagnationen einsetzen. Sie hilft das Kommen und Gehen der Wanderseele *Hun* zu regulieren und durch Träume, innere Bilder und Körperreaktionen verdrängte Emotionen und Traumata zu verarbeiten. Der Patient kommt somit wieder in Kontakt mit seiner Kraft, findet zu innerer Klarheit und wird aktiv mit in die Therapie einbezogen.
- **Konstitutionelle Energie:** Für die Behandlung ist die Konstitution des Patienten von entscheidender Bedeutung. Nicht nur aus Sicht der Diagnose und der Ätiologie, sondern auch für die Durchführung der Behandlung (Formen der Berührung).

- **Formen der Berührung:** Die Art und Weise der Berührung ist nicht nur von der Diagnose abhängig. Auch die Konstitution eines Patienten bestimmt die Intensität und die Dauer der Durchführung, sowie die Auswahl von Körper- und Energieschichten. Entsprechend der fünf Konstitutionstypen unterscheidet man zwischen Feuer-, Wasser-, Erde-, Metall- und Holzberührung. Die Auswahl der Techniken ist bei der Leere Depression aufgrund der Diagnose klar. Sanfte, langanhaltende und flächige Berührungen sind induziert. Die Konstitution gibt weitere wichtige Anhaltspunkte. Der Patient mit Metall- Konstitution lässt Berührungen im Energiefeld viel selbstverständlicher zu und nimmt diese auch eher wahr, als eine Holz-Konstitution. Der Patient mit einer Holz-Konstitution bevorzugt Körperkontakt und wird sich mit einer physischen Berührung wohler fühlen.
- **Direkte Energiewahrnehmung:** Über die direkte Energiewahrnehmung lässt sich die Veränderungen des Qi in Organen, Meridianen und Energiezentren (Dantien) des Patienten mit Hilfe der Hände, des eigenen Energiefeldes, der Intuition und der Inspiration wahrnehmen.
- **Dantien Methode:** Mit Hilfe der direkten Energiewahrnehmung und auch der klassischen Anamnese kann der Zustand und die Verbindung der drei Dantien untereinander erspürt werden. Bei der Leere Depression ist das untere Dantien leer und die Kommunikation mit dem mittleren und oberen Dantien unterbrochen. Auch die Fähigkeit das Shen zu verwurzeln ist blockiert. In Verbindung mit den oben beschriebenen Yin nährenden Methoden, der Atmung und der Integration des Shen lassen sich ein Ausgleich und ein Fließen zwischen den Dantiens wieder herstellen.

## Vorteile der Tuina bei der Behandlung von Depressionen

- Direkter, unmittelbarer Kontakt zum Patienten (30 - 60 Minuten)
- Nährende und bewegende Techniken werden individuell eingesetzt
- Körperreaktionen und innere Prozesse kann der Patienten verbalisiert
- Entstehende Impulse können in die Therapie einfließen
- Einzelne Aspekte der Inter-, Intra- und Transpersonale Kommunikation werden einbezogen
- Das Shen des Patienten und des Therapeuten wird in die Therapie integriert

**AUTOR:** Christoph Stumpe, Leiter und Gründer des Shen Men Institut mit Standorten in Zürich, Düsseldorf, Berlin und München. Ausbildungsinstitut für Tuina, Qigong und chinesische Diätetik. Lehrt seit 20 Jahren TaiJi, Qigong, Tuina und Meditation. Entwickelte in langjähriger Forschung die „Energetik der Tuina“ und das „Yuan Shen Gong- Herz Qigong“. Diplom Sportwissenschaftler und Diplom Biosynthese Therapeut, eine tiefenpsychologisch fundierte Körperpsychotherapie. [www.shenmen-institut.de](http://www.shenmen-institut.de) & [www.shenmen-institut.ch](http://www.shenmen-institut.ch)