



Psychologische Betrachtung der TCM

Es gibt weder eine körperliche Erkrankung, die nicht auch psychische Auswirkung hat, noch gibt es eine psychische Erkrankung, die keine körperlichen Auswirkungen hat.

Anders als in der westlichen Welt, geht die TCM eher von einem „somatopsychischen Modell“ aus. *Soma = Somatisch bedeutet "den Körper betreffend" oder "zum Körper gehörig".
Psychisch = die Psyche betreffend.*

Das somato-psychische Modell drückt aus, dass EMOTIONEN die subjektive Wahrnehmung (inklusive der daraus resultierenden körperlichen Reaktion) einer Energie-Bewegung (nämlich Qi), sind. Einerseits bewirken Emotionen bestimmte Qi-Bewegungen, andererseits lösen bestimmte Qi – Bewegungen bestimmte Emotionen aus. Das Buch Su Wen lehrt uns:

„Bei Zorn steigt das Qi auf. Bei Freude wird das Qi frei. Bei Traurigkeit schwindet das Qi. Bei Angst sinkt das Qi. Bei Kälte sammelt sich das Qi. Bei Hitze fließt das Qi aus. Bei Schreck wird das Qi chaotisch. Bei Ermüdung wird das Qi geschädigt. Bei Sorgen verknotet sich das Qi. >>> diese 9 Qi sind verschieden!“

Dieses theoretische Wissen lässt einen therapeutischen Nutzen erkennen: wir können gewisse Aspekte während des Übens vermehrt betonen (therapeutischer Nutzen):

- Gegen Angst und Depression: Himmelstor öffnen und den Kopf nach oben ziehen
- Gegen Wut, Ärger und Zorn: Erdentor öffnen und tief in der Erde wurzeln
- Gegen Trauer: Qi nach außen schicken und den Körper öffnen
- Gegen Stress, Zeitdruck und Aufregung: zur Ruhe kommen und Qi im inneren sammeln
- Gegen Grübeln: das 3. Auge öffnen und den „Wuji Zustand“ üben

Blut und Körperflüssigkeiten sind sehr wichtig als „flüssige Darstellung unseres Ichs“.

Wichtig für die Besänftigung und Kühlung vieler Emotionen.

Extrameridiane und Schleim spielen eine große Rolle als pathogener Faktor in Bezug auf viele Emotionen.

MERKSATZ:

Die „Psychologie“ in der TCM ist sehr eng mit dem Konzept der 5 Wandlungsphasen verbunden. Das heißt, dass sich auch unsere Emotionen im Verlauf der 5 Wandlungsphasen verändern und somit auch beeinflussen lassen.