Sandi Suwanda

Tsunami – Erfahrungen mit Überlebenden

Traumatische Spätfolgen: Therapeutische Hilfe mit TCM

Das Erdbeben im Indischen Ozean am Stephanstag 2004 um 7.58 Uhr Ortszeit in West-Indonesien und Thailand hatte eine Stärke von 9,3 auf der Richterskala mit Epizentrum vor der Nordwestküste Sumatras und verursachte durch seine Flutwellen verheerende Schäden in Küstenregionen am Golf von Bengalen, der Andamanensee und Südasien. Auch in Ostafrika kamen Menschen ums Leben. Allein in Indonesien sind nach offiziellen Schätzungen vom 12. Februar 2005 insgesamt 232'732 Todesopfer zu beklagen. Unzählige Menschen wurden verletzt, 5 Millionen Einheimische sind rund um den Indischen Ozean obdachlos geworden. Diese Zahlen werden jedoch vermutlich nie genau feststehen, da aufgrund der akuten Seuchengefahr viele Opfer ohne genaue Zählung rasch in Massengräbern beerdigt werden. Fast alle Trinkwasserquellen der betroffenen Gebiete sind durch das Unglück verunreinigt worden.

Vor Ort: Hilfe zur Selbsthilfe

Zur Zeit des Bebens befand ich mich ca. 500 km entfernt vom Epizentrum in Bintan, Indonesien. Internationale Hilfsorganisationen hatten es sich zur Aufgabe gemacht, lokale, direkte und konkrete Hilfsprojekte in den betroffenen Krisengebieten aus Spendenmitteln zu finanzieren. Die Massnahmen sollen geeignet sein, die Betroffenen wieder in die Lage zu versetzen, eigenständig ihren Lebensunterhalt zu verdienen, um ihre Familien zu ernähren. Wichtigstes Kriterium war dabei die «Hilfe zur Selbsthilfe».

Und die Spätfolgen?

Wie aber sind die Erfahrungen bezüglich der Spätfolgen der Überlebenden nach einer Rückkehr in die Schweiz? Wie kann die Traditionell Chinesische Medizin vor allem psychotherapeutisch helfen?

Übermässige Freudlosigkeit verlangsamt das Herz-Qi, Trauer leert das Lungen-Qi, Zorn bringt das Leber-Qi nach oben, Grübeln staut und verknotet das Milz-Qi, Angst hebt das Nieren-Qi, Schock hebt und zerstreut das Herz und Nieren-Qi, Sorge verknotet und leert das Lungen- und Milz-Qi. Diese 7 Emotionen stehen mit den Zang-Fu-Organen in enger Verbindung und zählen zu den wichtigsten Ursachen von Erkrankungen.

Im Falle der Tsunami-Überlebenden sind die primär Leid tragenden die Funktionskreise Lunge, Herz und Nieren. Traurigkeit leert das Lungen-Qi, aber auch Zukunftsangst und Sorge schnürt das Lungen-Qi zusammen und führt zu Atemnot und Angstzuständen. Ein psychischer Schock lässt das Qi kollabieren und beeinträchtigt das Herz, es leert das Qi des Herzens und beraubt den Shen-Geist seiner Unterkunft, so dass Unruhe die Folge ist. Einerseits wird die Niere reaktiv geschädigt, da der Körper die Nieren-Essenz verwendet, um den plötzlichen Mangel an Qi wieder zu ergänzen, andererseits schwächt Angst und existentielle Bedrohung direkt die Nieren und lässt das Qi nach unten sinken, häufig entsteht auch eine Kombination einer Schwächung des Nieren-Yin verbunden mit Hitze im Herzen, welches das Shen weiter entwurzelt und zu Depression und Selbstzerstörung führt.

Sekundär wird auch der Funktionskreis Milz in Mitleidenschaft gezogen. Durch übermässiges Denken, Nachdenklichkeit, Anhaften an bestimmten Gedankengängen und Sorge entsteht eine Überlastung der Aufnahme- und Transformationsfähigkeit der Milz, welche in einer vollständigen Unfähigkeit zu adaptieren oder zu verarbeiten münden kann.

Therapeutisch kann folgendermassen eingegriffen werden:

Akupunktur

- *Lu 1, Zhongfu (die Residenz der Mitte)*, der Alarmpunkt der Lunge verteilt das Lungen-Qi (thorakales Engegefühl) und führt es herab, transformiert Schleim (Sorge) und klärt Hitze (Unruhe).
- *He 7, Shenmen (Tor des Geistes-Shen)*, der Quellpunkt des Herzen stärkt das Herz-Blut und das Herz-Yin, löst Herz-Qi-Stagnation (Depression), klärt Herz-Feuer, beruhigt den Geist-Shen.
- *Herz 9, Shaochong (kleine Strasse)*, der Tonisierungspunkt des Herzens, reguliert das Herz, klärt Hitze, befreit die Öffner des Herzens, belebt das Bewusstsein.
- *Lg 20, Baihui (100 Zusammenkünfte)*, Lg 24, Shenting (Hof des Geistes) und Ex-HN3, Yintang (die dekorierte Halle) zerstreuen Wind und beruhigen den Geist-Shen.
- *Ni 1, Yongquan (die sprudelnde Quelle)*, der Ursprungspunkt der Nieren stärkt der Nieren Wurzeln, beruhigt den Geist-Shen, belebt das Bewusstsein, baut kollabiertes Yang auf und entfernt Hitze.
- *Ni 3, Taixi (grosser Bach)*, der Quellpunkt der Nieren tonisiert die Nieren und das Yang, nährt Yin, unterstützt die Essenz-Jing, klärt Mangel-Hitze.
- *Ma 36, Zusanli (Drei Entfernungen am Fuss)*, der Netzpunkt des Magens, reguliert und tonisiert Magen, Milz, Darm und zerstreut Stagnation, stärkt das aufrechte Zheng-Qi.

Arzneimitteltherapie

Shen beruhigende Arzneien:

- *Den Geist zurück nach unten führen- de Arzneien: Ci Shi/ Magnetitum,*

Long Gu/Os Draconis: beruhigt Angst, harmonisiert den Willen, v.a. gegen durch Schrecken und Schock ausgelöstes, überaktives Herz-Feuer, Schleim-Feuer mit Unruhe, Palpitationen und Schlafstörungen.

- *Herz nährend: Suan Zao Ren/ Sm. Zizyphi, Bo Zi Ren/ Sm Biotae orientalis, Ling Zhi/Ganodermais.*

Suan Zao Ren: ist die am häufigsten angewendete Herz beruhigende Arznei, gegen schwache Konstitution und Spontanschweiss;

Bo Zi Ren: assistiert die Ausleitung der Hitze des Herzen über den Darm;

Ling Zhi: Regulation des Immunsystems, (Autoaggression).

- *Rezepturen zur Unterstützung der Schockverarbeitung:* zur Regulation der Stimmung, Stabilisierung der Psyche, Festigung der psychischen Selbstkontrolle und Verbesserung des zwischenmenschlichen Umgangs.

• Chai Hu Shu Gan San/«Bupleurum-Leber regulierendes Pulver»: Leber regulieren, Stau beseitigen, Qi regulieren, den mittleren Jiao harmonisieren gegen Depression, Stimmungsschwankungen;

• Dan Zhi Xiao Yao San/ «Pulver der Heiterkeit» + Gardenia und C. Mutan: Qi regulieren, Stau beseitigen, Leber regulieren, Feuer eliminieren gegen Leber-Qi-Stagnation, durch langzeitigen Stau ausgelöstes Leber-Feuer;

• Xue Fu Zhu Yu Tang/«den Thorax von Blutstase befreiendes Dekokt»: Qi bewegen, Blut aktivieren, Stau beseitigen, gegen langzeitige Depression, die bis in den Blutanteil vorgedrungen ist;

• Yue Jü Wan/«Generelle Stasenauf-lösende Pille»: Bewegt alle Arten der Qi-, Blut-, Schleim-, Feuer-, Feuchtigkeit-, Nahrungs-Stagnation.

- *Rezepturen bei ausgeprägter Qi-Stagnation* mit Brustbeklemmung, Seufzen, grossem Schock mit Kontrollverlust und frustrierender Behandlung mit den vorhergehenden Rezepturen (nur zur kurzzeitigen Therapie, ursprüngliche Indikation: Herzerkrankungen): Su He Xiang Wan/Fr. Liquidambaris-Pille.

«Geschichten zum Abschluss bringen»

Wenn man Kindern, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, beim Spielen zuschaut, dann spielen sie immer wieder besonders belastende Szenen oder malen die eventuell auch. Und sie versuchen eigentlich in dem Spiel, eine Lösung für die Geschichte zu finden. Bei traumatischen Erfahrungen gelingt das oft spontan nicht. Deshalb hoffen wir Therapeuten und Therapeutinnen, den betroffenen Menschen mittels TCM eine unterstützende Hilfe geben zu können, «um diese Geschichten zu einem Abschluss zu bringen». Der Schock dauert noch an – erst in ein paar Monaten wird sich zeigen, wie sehr viele Menschen auch seelisch weiter leiden. Der Trauerprozess hat gerade erst begonnen.

Anschrift des Autors:

Dr. med. Sandi Suwanda
Chefarzt, Akademie für Traditionelle Chinesische Medizin am Spital Zollikerberg
Trichtenhauserstr. 2, CH-8125 Zollikerberg