

Dorothee Wellens-Mücher

# Akupressur in Pflege und Betreuung

Praktische Anwendung des Konzepts  
„Begleitende Hände“

3., erweiterte und  
überarbeitete Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## **Autorin**

Dorothee Wellens-Mücher, MTR-A, Altenpflegerin, Heilpraktikerin, studiert seit 1980 in Deutschland und den USA Akupressur und Qi Gong, unterrichtet seit 1985 bundesweit. Sie begründete die Schule MediAkupress® und entwickelte das Konzept »Begleitende Hände«. [www.mediakupress.de](http://www.mediakupress.de)

Dorothee Wellens-Mücher

# **Akupressur in Pflege und Betreuung**

Praktische Anwendung des Konzepts  
»Begleitende Hände«

3., erweiterte und überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten verändern sich ständig. Verlag und Autoren tragen dafür Sorge, dass alle gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Eine Haftung hierfür kann jedoch nicht übernommen werden. Es empfiehlt sich, die Angaben anhand des Beipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen. Aufgrund der Auswahl häufig angewendeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

### Piktogramme



Beispiel



Definition



Wichtig



Warnung

3., erweiterte und überarbeitete Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Fotos: Fotodesign Jürgen Gocke, Emmendingen, [www.fotodesign-gocke.de](http://www.fotodesign-gocke.de) und Dorothee Wellens-Mücher

Grafiken und Zeichnungen: Designbüro Volker Dominiczak, Bremen, [www.dbd-bremen.de](http://www.dbd-bremen.de)

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-038712-6

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-038713-3

epub: ISBN 978-3-17-038714-0

mobi: ISBN 978-3-17-038715-7

# Inhalt

Geleitwort .....	9
Vorwort .....	11
<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>13</b>
1.1 Punkte .....	13
1.2 Leitbahnen .....	14
1.3 <i>qi</i> .....	15
1.4 <i>Yin</i> und <i>Yang</i> .....	16
1.5 Funktionskreise und Wandlungsphasen .....	18
<b>2 »Begleitende Hände« – Punktlokalisierung, Druckstärke, Verweilen .....</b>	<b>22</b>
2.1 <i>wuwei</i> .....	22
2.2 Punkte finden .....	23
2.3 Verweilen auf den Punkten .....	26
2.4 Patienten sind bekleidet bei der Anwendung der Punkte .....	28
<b>3 Anleitung von Angehörigen .....</b>	<b>29</b>
<b>4 Kontraindikationen und mehr .....</b>	<b>35</b>
4.1 Kontraindikationen aus Sicht der Pflege-/ Betreuungskraft .....	35
4.2 Kontraindikationen aus Sicht der Patienten .....	36
4.3 Dauerstimulationen .....	36
4.4 Häufigkeit der Anwendung von Akupressursequenzen .....	36
<b>5 Dauerstimulation einzelner Punkte .....</b>	<b>37</b>
5.1 Dauerstimulation einzelner Fernpunkte .....	37
5.2 Dauerstimulation von Lokalpunkten mit Gitterpflastern (► Kap.7) .....	40
5.3 Kombination von Gitterpflastern mit Dauerstimulation von Fernpunkten (► Kap.7) .....	43
5.4 Allgemeine Empfehlungen und Kontraindikationen .....	43

<b>6</b>	<b>Basisbausteine</b> .....	<b>45</b>
6.1	Basisbaustein: Das <i>qi</i> wecken .....	45
6.2	Basisbaustein: Schulter, Kiefer, Nacken .....	55
6.3	Basisbaustein: <i>ampuku</i> -Bauchmassage .....	63
6.4	Handakupressur .....	71
<b>7</b>	<b>Regional wirksame und andere Fernpunkte zur Behandlung von Schmerzen, Spastik, Kontrakturen und mehr</b> .....	<b>80</b>
7.1	Zusammenhang von Qi-Fülle bzw. -Leere, Muskeltonus, Beweglichkeit und Schmerz .....	80
7.2	Regional wirksame Fernpunkte .....	82
7.3	Weitere Punkte für spezifische Symptome .....	89
<b>8</b>	<b>Behandlung von Kontrakturen, Schmerz und Bewegungseinschränkungen nach dem <i>wuwei</i>-Prinzip...</b>	<b>96</b>
8.1	Akupressur zur Vorbereitung der Kontrakturbehandlung .....	96
8.2	Mobilisation kontrakter Gelenke nach dem <i>wuwei</i> -Prinzip .....	98
<b>9</b>	<b>Atmung</b> .....	<b>103</b>
9.1	Pathologie und Behandlung .....	103
9.2	Unfähigkeit zur vollständigen Einatmung – Schwäche .....	104
9.3	Die Unfähigkeit vollständig auszuatmen – Blockade, Stauung und Fülle .....	106
9.4	Wirkung der einzelnen Punkte in Bezug auf die Atmung .....	108
<b>10</b>	<b>Ödeme und Harnverhalt</b> .....	<b>110</b>
10.1	Ödeme in der oberen Körperhälfte .....	110
10.2	Gesichtsödeme .....	112
10.3	Ödeme in der unteren Körperhälfte .....	114
10.4	Harnverhalt .....	117
10.5	Wirkung der einzelnen Punkte in Bezug auf Ödeme .....	119
<b>11</b>	<b>Übelkeit, Appetitlosigkeit und Schluckauf</b> .....	<b>120</b>
11.1	Pe 6 .....	120
11.2	Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schwäche .....	126
11.3	Schluckauf .....	127
11.4	Regulierung des Speichelflusses .....	128
<b>12</b>	<b>Verstopfung und Durchfall</b> .....	<b>130</b>
12.1	Verstopfung .....	131
12.2	Durchfall .....	135

---

12.3	Wirkung der einzelnen Punkte in Bezug auf Durchfall und Verstopfung.....	135
<b>13</b>	<b>Angst, Unruhe, Schmerz, Schlaflosigkeit .....</b>	<b>137</b>
13.1	Angst und Unruhe aus Sicht der chinesischen Medizin .....	137
13.2	Pathologie und Behandlung.....	140
13.3	Schmerz .....	146
13.4	Schlaflosigkeit .....	146
13.5	Wirkung der einzelnen Punkte in Bezug auf Angst und Unruhe .....	148
<b>14</b>	<b>Demenz .....</b>	<b>150</b>
14.1	Akupressur kann Demenzkranke beruhigen .....	150
14.2	Erhebung .....	150
14.3	Bausteine .....	154
14.4	Besonderheiten zur Ausführung .....	155
14.5	Demenz und Schmerz .....	155
<b>15</b>	<b>Finalphase .....</b>	<b>158</b>
15.1	Seele .....	158
15.2	Wenn <i>Yin</i> und <i>Yang</i> sich trennen.....	159
15.3	Bausteine .....	161
<b>16</b>	<b>Punkte, Lokalisationen und Indikationen.....</b>	<b>163</b>
16.1	Punkte der Lungenleitbahn .....	164
16.2	Punkte der Dickdarmleitbahn.....	166
16.3	Punkte der Magenleitbahn .....	168
16.4	Punkte der Milzleitbahn .....	176
16.5	Punkte der Herzleitbahn .....	179
16.6	Punkte der Dünndarmleitbahn .....	181
16.7	Punkte der Blasenleitbahn .....	183
16.8	Punkte der Nierenleitbahn .....	190
16.9	Punkte der Pericardleitbahn.....	193
16.10	Punkte der dreifachen Erwärmerleitbahn .....	196
16.11	Punkte der Gallenblasenleitbahn.....	198
16.12	Punkte der Leberleitbahn .....	202
16.13	Punkte des Konzeptionsgefäßes .....	204
16.14	Punkte des Lenkergefäßes .....	209
<b>17</b>	<b>Zusammenfassung der Punkte nach Regionen und Indikationen .....</b>	<b>212</b>
<b>18</b>	<b>Leitbahnen und Handakupressur .....</b>	<b>214</b>
	<b>Zusatzmaterial .....</b>	<b>229</b>

<b>Schulungen</b> .....	231
<b>Danke</b> .....	232
<b>Literatur</b> .....	233
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	235

# Geleitwort

Dorothee Wellens-Mücher hat mit dem vorliegenden Werk etwas Besonderes geschaffen: Einerseits fehlte es schon seit langem an einem Leitfadens für Pflegenden im Bereich Akupressur/Shiatsu, andererseits hat sie den Anspruch noch getoppt, indem sie diesen Behandlungsansatz auch noch für die palliativmedizinischen Belange erschlossen hat.

Frau Wellens-Mücher versteht es vor allem, die komplexe Thematik sehr bildhaft und damit sehr verständlich darzustellen. In feinfühler Weise führt sie die Leser und Leserinnen zur Kontaktaufnahme an die Patienten heran. Schon die Formulierungen sind hervorragend gelungen und erleichtern den praktischen Zugang für die Anwender deutlich. Eine Fülle von Fotos verdeutlicht plastisch die manuelle Umsetzung der ausgesprochen sanften Methode, die sich deutlich von der wesentlich robusteren Akupressur unterscheidet. Dies macht MediAkupress® mit dem Konzept »Begleitende Hände« wesentlich geeigneter speziell für die palliativen Indikationen.

Das Buch ist sehr übersichtlich aufgebaut und erschließt sich inhaltlich wie von selbst. Der anschauliche Stil und eine Vielzahl von Beispielen machen das Lesen zum Vergnügen. Das Buch eignet sich auch sehr gut zur Vorbereitung auf praktische Einführungs- und Umsetzungskurse.

Allen medizinisch und physiotherapeutisch Tätigen bis in den palliativmedizinischen Bereich ist das Buch wärmstens zu empfehlen und im besten Sinn an die Hand zu geben.

Raymund Pothmann,  
Facharzt für Neuropädiatrie, Schmerztherapie und Palliativmedizin  
Hamburg, im Herbst 2013



# Vorwort

## **Entstehung und Entwicklung des Konzeptes: »Begleitende Hände – Akupressur in Pflege und Betreuung«**

Als ich 2003 meine mehr als 20-jährige Erfahrung im Unterrichten von Physio- und Ergotherapeuten in Akupressur sowie in der Behandlung von Patienten in der Methode MediAkupress<sup>®</sup> zusammenfasste, hatte ich keine Ahnung, wie sich diese Arbeit weiterentwickeln würde. Ausgelöst durch Judith Israel, eine Physiotherapeutin aus Neubrandenburg, die im Rahmen ihrer Arbeit auf der Palliativstation Punktkombinationen in die Lymphdrainage integrierte, entwickelte sich das Konzept »Begleitende Hände«. Die Palliativärzte Dr. med. Axel Goepel und Dr. med. Marcus Wyrwol baten um eine Akupressurschulung für Pflegekräfte. Das war eine große Herausforderung, da es galt, kurze, wirksame und einfache Punktkombinationen zur Integration in die Pflege zusammenzustellen. Um dieser gerecht zu werden, betreute ich Gäste im Hospiz sowie krebskranke Kinder auf der Onkologie in Bremen und Bewohner eines Altenheims mit Akupressur. Mit der Zeit kristallisierten sich kurze, effektive Punktsequenzen heraus, die die Arbeit im Pflege- und Betreuungsalltag unterstützen und erleichtern können.

Am häufigsten wurde das Konzept »begleitende Hände« in Hospizen, auf Palliativstationen, in SAPV-Teams und in der ambulanten Pflege integriert und angewendet. In diesen Bereichen ist es einfacher, sich die Zeit zu nehmen, die am Anfang notwendig ist, um die Akupressur zu implementieren. Inzwischen gibt es viele Teams, in denen fast alle Mitarbeiter geschult sind, was eine große Kontinuität in der Anwendung garantiert. Die Erleichterungen, die sich für die Patienten und die Betreuenden daraus ergeben, sind enorm und führen zudem langfristig zu einer großen Zeitersparnis. Auch viele Angehörige oder Patienten werden von diesen Teams angeleitet und mit in die Akupressur einbezogen. Besonders bei Patienten mit langwierigen, chronischen Erkrankungen sind alle froh, mit der Akupressur eine einfache Möglichkeit zur Symptomlinderung gefunden zu haben. Die Teams profitieren von der zunehmenden Kompetenz der Patienten und Begleitenden. Manche von ihnen gehen dann mit Hilfe dieses Buches ihren eigenen Weg und setzen vieles selbstständig und kreativ um (► Kap. 3: »Andersherum geht es auch«). Damit dies noch einfacher gelingt, wurden die Leitbahnen in ihren Verläufen als Abbildungen aufgenommen und durch eine Symptomliste ergänzt, in der die häufigsten

Symptome und die möglichen Punkte zur Behandlung zusammengefasst worden sind.

Vor vier Jahren, als die 2. Auflage erschien, war es mein Wunsch, dass das Konzept »begleitende Hände« einen Weg in Altenheime und Behinderteneinrichtungen findet. Dieser hat sich erfüllt, viele Pflege- und Betreuungskräfte und Therapeut/-innen sind geschult.

Da wir MediAkupress®-Dozentinnen in einem engen Austausch untereinander und mit den Kursteilnehmenden sind, bleiben wir immer nahe an der Praxis und hören die Fragen und Wünsche, die in diesem Zusammenhang geäußert werden. Das inspiriert uns dazu, neue Ideen zu entwickeln, auszuprobieren und weiterzugeben. So ist der neue Basisbaustein »Handakupressur« entstanden und auch die Arbeit mit den Gitterpflastern. Diese habe ich zum Anlass genommen, die Zusammenhänge von *Qi*, Muskeltonus, Schmerz und Beweglichkeit genauer zu erläutern. Bei allen Veränderungen und Neuerungen ist es uns wichtig, dass die Grundprinzipien – Achtsamkeit, mitfühlender Kontakt, patientenorientiertes Arbeiten und die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin gewahrt bleiben. Weiterhin ist das Kap. 17 »Zusammenfassung der Punkte nach Regionen und Indikationen« komplett überarbeitet worden.

Wie vielfältig dieses Konzept einsetzbar ist, lässt sich an den unterschiedlichen Facharbeiten erkennen, die inzwischen geschrieben worden sind und hier zum Teil zitiert werden. Sie sind in ganzer Länge unter (<https://www.mediakupress.de/links>) zu finden.

Diese 3. Auflage widme ich meiner Freundin Marga, die im Alter von 78 Jahren an Darmkrebs gestorben ist. Sie hat sich anhand des Buches bei unterschiedlichsten Symptomen selbst behandelt und dadurch viel Linderung erfahren. Damit hat sie mir Mut gemacht die Anleitung von Patienten zur Selbstbehandlung in den Fokus zu stellen.

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude bei der Anwendung von MediAkupress® und erfüllende Begegnungen.

Dorothee Wellens-Mücher

Oktober 2020

# 1 Grundlagen

Die Anfänge der chinesischen Medizin liegen sehr weit in der Vergangenheit, die ersten Aufzeichnungen sind auf das dritte Jahrhundert v. Chr. datiert. Wie genau sie sich entwickelt hat, lässt sich aus den Texten nicht entnehmen, aber so wie nachfolgend dargestellt, könnte es sich zugetragen haben.

## 1.1 Punkte

Wie überall auf der Welt werden sich wohl auch im alten China die Menschen intuitiv dort berührt haben, wo sie Schmerzen und Unwohlsein im Körper erlebten. Mit Sicherheit wussten sie auch damals schon, wie wohltuend es ist, sich bei Verspannungen den Nacken zu reiben, bei Kopfweg die Schläfen oder die Stirn zu massieren oder den Rücken bei Schmerzen und Schwäche zu stützen. Sie entdeckten dabei, dass es nicht nur die Berührung an sich war, die gut tat, sondern dass es bestimmte kleine Bereiche waren, mit denen sie Beschwerden besonders erfolgreich lindern konnten. Man begann dann wohl, dieses intuitive Handeln und die besonders wohltuenden Stellen, die heute als Akupunktur- und Akupressurpunkte bekannt sind, genauer zu erforschen. Dabei wurde eine ganze Reihe von Entdeckungen gemacht, so zum Beispiel, dass die Punkte anatomisch bei allen Menschen an den gleichen Stellen liegen und dass sich die Beschwerden, bei denen diese gehalten oder gerieben werden, jeweils sehr ähnlich sind. Aufgrund der sich wiederholenden Erfahrungen im Laufe der Jahrtausende wurden die Indikationen für den Einsatz dieser Punkte immer genauer und detaillierter beschrieben. Dabei werden Punkte, die dort liegen, wo auch die Beschwerden sind, Lokal- oder auch Nahpunkte genannt.

Ort der Einflussnahme

Auch andere menschliche Gesten, z. B. das Reiben der Handflächen bei Nervosität, weckten Aufmerksamkeit. Wie schon bei den Lokalpunkten wurden Zusammenhänge in Bezug auf Beschwerden erkennbar. Immer mehr Punkte, die an Armen und Beinen liegen und von dort aus auf die Symptome von Beschwerden wirken, kamen dazu. Diese werden Fern- oder Distalpunkte genannt. Später wurde begonnen, Lokal- und Fernpunkte miteinander zu kombinieren.



Abb. 1.1:  
Ort der  
Einflussnahme

»Im chinesischen heißen diese Orte *shu-xue*, was so viel wie ›Loch‹, ›Öffnung‹, ›Vertiefung‹ oder auch ›Ort der Einflussnahme‹ heißt. [...] Diese Orte nennen wir Akupunkturpunkte. Es handelt sich bei den Akupunkturpunkten also nicht um beliebige Punkte auf der Haut, sondern um Einlässe zu den sogenannten Energieleitbahnen, über die man auf den energetischen Prozess Einfluss nehmen kann« (Hempfen 1988, S. 169–170).

»In alten Zeiten, als die chinesischen Städte noch von Mauern umgeben waren, wurden die Tore geöffnet, um Versorgungsgüter hineinzulassen, und geschlossen, um Schaden abzuwehren. Die Akupunkturpunkte sind solche Tore, subtile Pforten des Körpers, die geöffnet und geschlossen werden, um seine Dynamik zu regeln« (Beinfeld & Korngold 2003, S. 291).



- Nah- oder Lokalpunkte sind Punkte, die am Ort von Beschwerden bzw. in deren Nähe liegen und Einfluss auf diese haben.
- Fern- oder Distalpunkte wirken aus der Distanz regulierend auf unterschiedliche Funktionen im Menschen.

## 1.2 Leitbahnen

Einige Menschen beschrieben von den Punkten ausgehend kribbelnde, pulsierende, strömende, warme oder kühle Ausstrahlungen. Es zeigte sich, dass es in den Beschreibungen dieser Phänomene große Übereinstimmungen gab. Durch jahrhundertelange Erfassungen dieser Aussagen wurden immer genauere »Wege« beschrieben, die den Körper durchziehen und die Punkte miteinander verbinden.

»Der chinesische Begriff *jing-luo* wird [...] mit Leitbahnen übersetzt. [...] *jing* heißt ›durchgehen‹ oder ›der Faden eines Stoffes‹ und *luo* heißt ›etwas, was verbindet oder anknüpft‹ beziehungsweise ›ein Netz‹ [...] In der chinesischen Theorie gelten die Bahnen als unsichtbar; nichtsdestoweniger denkt man sie als eine physische Realität. [...] Die Leitbahnen verbinden das Innere des Körpers mit dem Äußeren [...] eine Behandlung an der Oberfläche des Körpers gelegener Punkte wirkt sich auf das Innere des Körpers aus« (Kaptchuk 1988, S. 90).

»Es werden Leitbahnen beschrieben, von denen genau vorhergesagt werden kann, dass hier energetische Prozesse hindurch ziehen, die jedoch mit keinem Mikroskop sichtbar gemacht werden können, die bei keiner anatomischen Sezession gefunden werden. Vergleichbar sind diese energetischen Prozesse auch mit den Bahnen der Planeten, die nach unseren Berechnungsmöglichkeiten exakt bestimmt werden können. Schon seit langem sind genaue Vorhersagen über konkrete Orte des Himmels möglich, an denen zu bestimmten Zeiten ein Planet vorbeikommt. In der übrigen Zeit

ist die postulierte Bahn nicht nachweisbar, setzt sich von ihrer Umgebung nicht nachweisbar ab« (Hempfen 1988, S. 171).

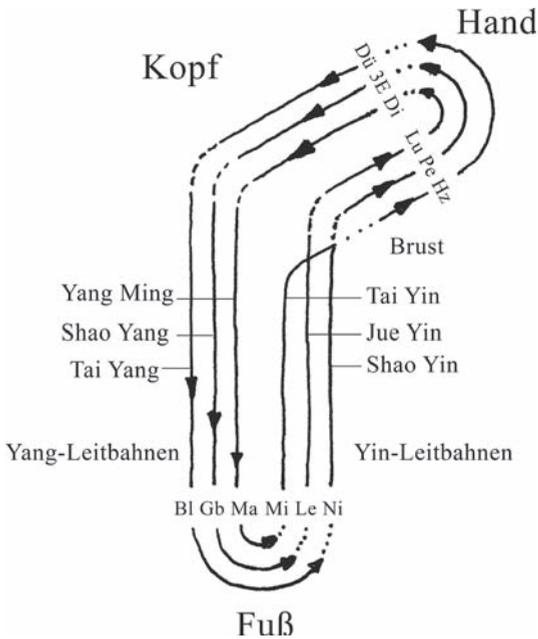


Abb. 1.2:  
Leitbahnen

### 1.3 qi

All diese Beobachtungen führten zu der Vorstellung, dass es eine Kraft im Körper gibt, die allen Lebensvorgängen zugrunde liegt. Sie zirkuliert entlang der Leitbahnen und verdichtet sich in den Punkten, über deren Stimulation sie reguliert werden kann. Diese Kraft wurde *qi* genannt.

»Wir können sagen, dass alles im Universum [...] aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Aber Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie, obwohl das Wort gelegentlich so übersetzt wird. [...] aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen. [...] Qi wird vielmehr funktional verstanden: durch sein Wirken« (Kaptchuk 1988, S. 46–47).

»Laut diesen alten Philosophen sind sogar Leben und Tod nichts anderes als Aggregation und Dispersion von *qi*. Wang Chong (27–97 n. Chr.) sagt: »Qi formt den menschlichen Körper genauso, wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser friert, um Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen. Wenn Eis schmilzt, wird es zu Wasser.



Abb. 1.3:  
*qi*

Wenn der Mensch stirbt, wird er oder sie wieder zu Geist – shen. Es wird jetzt *Geist* genannt, genauso wie geschmolzenes Eis seinen Namen zu Wasser ändert« (Maciocia 1994, S. 40).

## Zusammenfassung



*qi* ist eine Kraft, deren Fließen im Körper auf unterschiedlichste Weise zu erfahren ist. Als Ausbreitung und Strömen entlang der Leitbahnen in Form von Wärme, Taubheit, Kribbeln oder einer Art Schauer. *qi* verdichtet sich in Punkten. Diese sind deutlich zu spüren, wenn sie z. B. mit Druck stimuliert werden. Über die Punkte kann auf das Wirken von *qi* Einfluss genommen werden. Das betrifft alle körperlichen, seelischen und geistigen Vorgänge im Menschen.

## 1.4 Yin und Yang

Aus Sicht der chinesischen Philosophie und Medizin ist der Mensch untrennbar mit der Natur verbunden. Es ist durch das Erforschen und Verstehen der äußeren Phänomene gelungen, innere Vorgänge im Menschen – Physiologie – zu erklären sowie Erkrankungen und ihre Symptome – Pathologie – zu verstehen.

Das Urbild von *Yin* und *Yang* ist das eines Berges mit einer sonnenbeschienenen und einer Schattenseite. Die Sonnenseite wird *Yang* genannt. Dort ist es wärmer und heller. Die Pflanzen streben dem Licht entgegen und öffnen ihre Blüten, Wasser verdampft und steigt nach oben. Der Schatten entspricht dem *Yin*, es ist kühler und dunkler. Die Pflanzen schließen ihre Blüten, Wasserdampf kondensiert zu Wasser und tropft nach unten, um von der Erde aufgenommen zu werden.

**Abb. 1.4:**  
Urbild von *Yin* und  
*Yang*



So werden dem *Yang* Wärme, Helligkeit, das Äußere, das sich Öffnende, Aufsteigende und Verströmende, die Aktivität, der Tag und der Sommer zugeordnet.

*Yin* steht für das Kühle, Dunkle, das Innere, sich Zusammenziehende, Aufnehmende und Bewahrende, die Nacht und den Winter.

Viel entscheidender als diese Zuordnung ist die Dynamik, die sich aus diesem Bild ergibt. Da die Sonne im Laufe des Tages wandert, verschieben sich Sonnen- und Schattenseite. Am Abend liegt der Teil des Berges im Schatten, der morgens in der Sonne war und umgekehrt. Somit handelt es sich bei *Yin* und *Yang* nicht um eine starre Zuordnung, sondern um Polaritäten. Alle Prozesse schwingen zwischen den Polen hin und her, auf und ab, nach innen und außen. So wie Tag und Nacht aufeinander folgen und sich dabei verändern, so wie die Jahreszeiten aufeinander folgen, entwickeln sich alle grundlegenden Lebensprozesse. Ruhe und Aktivität bedingen einander. Erst durch die Kraft, die beim Ruhen gesammelt wurde, erwächst der Impuls zum Handeln. Zusammenziehen und Öffnen brauchen einander, damit z. B. Bewegungen geschmeidig verlaufen. Wenn Muskeln sich zusammenziehen, dehnen sich andere. Daraus ergibt sich, dass es sich bei *Yin* und *Yang* nicht um Gut oder Schlecht handeln kann, nicht um Kräfte der Konfrontation und des Kampfes, sondern vielmehr um solche des Miteinanders und der Kooperation.

»Der Himmel wurde erzeugt durch eine Ansammlung von Yang; die Erde wurde erzeugt durch eine Ansammlung von Yin. Wasser und Feuer sind die Symbole von Yin und Yang; Yin und Yang sind [...] der Anfang aller Dinge Schöpfung. Das Yang steigt zum Himmel auf; das Yin sinkt zur Erde ab. So weist das Universum Ruhe und Bewegung auf; sie werden kontrolliert durch die Weisheit der Natur. Die Natur schenkt die Macht zu empfangen und zu wachsen, zu ernten und zu speichern, zu beenden und neu zu beginnen. Huangdi Neijing »Der gelbe Kaiser der inneren Medizin« (Beinfeld & Korngold 2003, S. 73).

Verläuft der Wandlungsprozess von *Yin* und *Yang* im Inneren des Menschen reibungslos und unbehindert, so ist dieser bei guter Gesundheit; ist der Prozess gestört, so kommt es zu Krankheiten. Diese werden anhand des Ungleichgewichtes von *Yin* und *Yang* beschrieben.

Zur Beschreibung stehen unter anderem die acht diagnostischen Leitkriterien zur Verfügung. Die Symptome werden eingeordnet in: Innen/Außen; Kälte/Hitze, Fülle/Leere; *Yin/Yang*.

Zum Beispiel gilt es zu klären, ob eine Störung mehr durch Kälte- oder mehr durch Hitzezeichen charakterisiert ist, ob sie sich mehr an der Oberfläche oder im Inneren des Körpers abspielt und von Mangel- oder Füllesymptomen geprägt ist.



Abb. 1.5:  
Yang



Abb. 1.6:  
Yin



Abb. 1.7:  
Yin und Yang



Abb. 1.8:  
zang



Abb. 1.9:  
fu

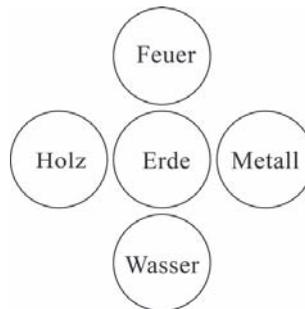
## 1.5 Funktionskreise und Wandlungsphasen

Über Jahrhunderte hinweg beobachteten chinesische Ärzte, auf welche Art und Weise und aufgrund welcher Auslöser Menschen erkrankten und welches ihre individuellen Reaktionen auf den Prozess der Erkrankung waren. Daraus ergaben sich bestimmte Muster, unter denen sich ein und dieselbe Erkrankung bei verschiedenen Menschen manifestierte. Aus dieser Erforschung der Pathologie heraus entwickelte sich das Verständnis der chinesischen Medizin für die Physiologie, die auf dem Zusammenspiel von sechs *Yin*- und sechs *Yang*-Funktionskreisen – *zang* und *fu* – beruht.

Diese werden zum besseren Verständnis ihrer Funktionen neben ihrer Kategorisierung als *Yin* und *Yang* auch in Beziehung zu den Jahreszeiten und deren Dynamik gesetzt und in Zusammenhang mit den »Wandlungsphasen« dargestellt. Eine Wandlungsphase beschreibt das Zusammenwirken eines *Yin*- und *Yang*-Funktionskreises mit ihren speziellen Fähigkeiten, einer Körperschicht, einer Geschmacksrichtung, einem klimatischen Aspekt sowie einer Emotion. Weiterhin werden jeder Wandlungsphase zwei Leitbahnen zugeordnet.

Die *Yin*-Funktionskreise haben in der Entstehung und in der Therapie von Krankheiten eine vorrangige Bedeutung.

Abb. 1.10:  
Die fünf  
Wandlungsphasen



### 1.5.1 Wandlungsphase Metall – Funktionskreis »Lunge«

Atmung Der Wandlungsphase Metall sind zugeordnet: die Fähigkeit zu riechen, die Haut als Körperschicht, der scharfe Geschmack, als klimatischer Einfluss die Trockenheit, als Jahreszeit der Herbst, als Himmelsrichtung der Westen, außerdem die Trauer, die weiße Farbe und als Funktionskreise *Lunge* und *Dickdarm*.

Funktionen der *Lunge*

Die *Lunge* ist zuständig für die reibungslose Einatmung von »klarem« *qi* und Ausatmung von »trübem«, verbrauchtem *qi*. In Zusammenarbeit mit *Milz* und *Niere* ist die *Lunge* mitverantwortlich für die Vitalität des Menschen. Eng verknüpft mit der Atmung ist der Geruchssinn. Die Haut wird als Körperschicht, durch die der Mensch sich einerseits begrenzt,

andererseits aufgrund ihrer Durchlässigkeit im Austausch mit der Umwelt befindet, der *Lunge* zugeordnet. Diese »vernebelt« auch Flüssigkeiten, unter anderem, um damit die Nase und die Haut zu befeuchten. Essen wir Scharfes, öffnet das die Poren und wir schwitzen. Der klimatische Faktor Trockenheit schädigt im Übermaß die *Lunge*.

Auf der geistig-seelischen Ebene geht es um die Fähigkeit »Trübes« loszulassen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, »Klares von Trübem« zu unterscheiden, und damit das, was noch brauchbar ist von dem, was sich überholt hat. Ähnliches geschieht im Herbst – der Jahreszeit, der die *Lunge* zugeordnet ist –, in dem sich die Kraft in den Pflanzen langsam wieder nach unten und innen zurückzieht und die Bäume ihre Blätter verlieren. Dieser Prozess des Abschieds und Loslassens beinhaltet die Wertschätzung für das Erlebte und Erfahrene sowie die Trauer über das Vergehen. In den meisten Kulturen ist weiß die Farbe der Trauer. Die *Lunge* beherbergt *po*, die »Körperseele« (► Kap. 15.1.2).

Geistig-seelische Ebene  
der *Lunge*

Kommt es zu Störungen in den Funktionen der *Lunge*, so treten Symptome wie Müdigkeit, Atemnot, schwache Stimme, Erkältungsneigung, Husten, Engegefühl in der Brust auf.

Störungen der *Lunge*

## 1.5.2 Wandlungsphase Wasser – Funktionskreis »Niere«

Der Wandlungsphase Wasser sind zugeordnet: die Fähigkeit zu hören, die Knochen als Körperschicht, der salzige Geschmack, als klimatischer Einfluss die Kälte, als Jahreszeit der Winter, als Himmelsrichtung der Norden, als Emotion die Furcht, die schwarze Farbe und als Funktionskreise *Niere* und *Blase*.

Essenz

Die *Nieren* werden als die »Wurzel des Lebens« bezeichnet. So wie im Winter die Pflanzen ihre gesammelte und konzentrierte Kraft in der Tiefe der Wurzeln aufbewahren und vor der Kälte schützen, so speichern die *Nieren* die *Essenz*. Dabei handelt es sich um wertvolle Substanzen, die der Mensch von seinen Eltern ererbt bzw. im Laufe seines Lebens erworben hat. Die *Essenz* ist die Grundlage für Geburt, Wachstum und Fortpflanzung und nimmt im Laufe des Lebens ab, was entsprechende Alterungsprozesse zur Folge hat. Aus ihr entfalten sich das *Yin* und *Yang* aller Funktionskreise. Die kompakteste und im Körper am tiefsten liegende Struktur sind die Knochen, die sich im Rahmen des Alterungsprozesses verändern und an Stabilität verlieren. Von den Sinnesorganen liegt das Hörorgan am tiefsten verborgen und geschützt im Körper. Auch das Gehör lässt im Alter nach. Durch schwerwiegende Ereignisse, die den Menschen bis ins Mark treffen, wird die *Essenz* geschwächt. Zur Meisterung von real bedrohlichen und furchteinflößenden Situationen benötigt der Mensch Willenskraft.

Funktionen der *Niere*

Jede erfolgreiche Krisenbewältigung – also gesammelte Lebenserfahrung – führt zu mehr Weisheit und Ruhe.

Geistig-seelische Ebene  
der *Niere*

Der salzige Geschmack wird den *Nieren* zugeordnet, da er eine nach unten führende Wirkung hat und Einfluss auf den Wasserhaushalt im Körper ausübt, der unter anderem von den *Nieren* reguliert wird.

Störungen der *Niere* Chronische sowie schwere und lang anhaltende, auszehrende Erkrankungen oder langfristig schwierige Lebenssituationen, die uns sprichwörtlich »an die Nieren gehen«, schädigen im Sinne der chinesischen Medizin die *Essenz* und damit die *Nieren*.

### 1.5.3 Wandlungsphase Holz – Funktionskreis »*Leber*«

Geschmeidigkeit Der Wandlungsphase Holz sind zugeordnet: die Fähigkeit zu sehen, die Sehnen als Körperschicht, der saure Geschmack, als klimatischer Einfluss der Wind, als Jahreszeit der Frühling, als Himmelsrichtung der Osten, als Emotion der Zorn, die grüne Farbe und als Funktionskreise *Leber* und *Gallenblase*.

Funktionen der *Leber* Die *Leber* ist für den harmonischen Ablauf aller Bewegungen im Menschen verantwortlich. Das beinhaltet die Peristaltik der inneren Organe und das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen, das sich in geschmeidigen Bewegungen zeigt. Der klimatische Faktor, der die *Leber* besonders beeinflusst, ist der Wind. Wenn er – z. B. in Form von Zugluft – im Übermaß auftritt oder auf eine geschwächte *Leber* trifft, kann das zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Krämpfen, Spastik oder Tremor führen. Ähnliche Symptome können auftreten, wenn die *Leber* ihr *qi* nicht mehr angemessen kontrollieren kann und dieses sich übermäßig bewegt. Ein derartiges Szenario wird von der chinesischen Medizin als »Innerer Wind« bezeichnet.

Geistig-seelische Ebene der *Leber* In Bezug auf die Emotionen harmonisiert die *Leber* die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Umwelt. Sie sorgt für die Angemessenheit gefühlsmäßiger Reaktionen und für den ungehinderten Wechsel zwischen verschiedenen Gefühlsqualitäten. Wie der Frühling für die Aktivitäten der wiedererwachenden Natur steht, die »das Gras schießen« und »die Bäume ausschlagen« lässt, so steht die *Leber* für die Fähigkeit, nach vorn gerichtete Aktivität und Aggression zu entwickeln, ganz im Sinne des lateinischen Wortes »adgredere«, das mit »voranschreiten, sich nähern, aus- und angreifen« übersetzt werden kann. Die *Leber* verleiht dem Menschen den Mut und die Entschlusskraft, sein Potenzial zu entwickeln und nach außen zu zeigen. Sie versetzt ihn in die Lage, sich für seine Ziele einzusetzen. Wut wird als ein Übermaß an Aggression verstanden, in dem das Gleichgewicht zwischen eigener Entfaltung und dem Respekt sowie der Achtung anderen Lebewesen gegenüber gestört ist. Die *Leber* beherbergt *Hun*, die »Wanderseele« (► Kap. 15.1.1).

Störungen der *Leber* Typische Störungen der *Leber* im Sinne der chinesischen Medizin äußern sich als anfallsartige, plötzlich – wie eine Windböe – auftretende Kopfschmerzen und Migräne, als muskuläre Verspannungen, insbesondere in Schultern und Nacken, sowie als Reizbarkeit und ärgerliche Gemütsverfassung.

### 1.5.4 Wandlungsphase Feuer – Funktionskreis »*Herz*«

Kommunikation Der Wandlungsphase Feuer sind zugeordnet: die Fähigkeit zu sprechen, die Blutgefäße als Körperschicht, der bittere Geschmack, als klimatischer Einfluss die Hitze, als Jahreszeit der Sommer, als Himmelsrichtung der Süden,

als Emotion die Freude, die rote Farbe und als Funktionskreise Herz und Dünndarm.

Die wichtigste Funktion des *Herzens* ist das Beherbergen des *Geistes*. Die Bedeutung dieser Tatsache und die damit verbundenen möglichen pathologischen Muster werden in Kapitel 13 (► Kap. 13.1.1) über Angst und Unruhe ausführlich erläutert.

Funktionen von *Herz*

Das *Herz* befähigt den Menschen zu sprechen, was sowohl eine klare Artikulation als auch eine inhaltlich sinnvolle Kommunikation beinhaltet. Stottern, Aphasie oder Verwirrung werden als eine Störung des *Herzens* verstanden, wie auch ununterbrochenes Sprechen oder unangemessenes Lachen. Bitterstoffe wie Kaffee oder Tee wirken sich auf die Funktion des *Herzens* aus. Das *Herz* »regiert die Blutgefäße« und reguliert so den Blutfluss und die Stärke des Pulses.

### 1.5.5 Wandlungsphase Erde – Funktionskreis »Milz«

Der Wandlungsphase Erde sind zugeordnet: die Fähigkeit zu schmecken, das (Muskel-)Fleisch als Körperschicht, der süße Geschmack, als klimatischer Einfluss die Feuchtigkeit, als Jahreszeit der Spätsommer (»Altweibersommer«), als Himmelsrichtung das Zentrum inmitten der anderen Himmelsrichtungen, als Emotion das (Nach-)Denken, die gelbe Farbe von reifem Korn und als Funktionskreise Milz und Magen.

Verdauung

Die Assoziation zum Spätsommer als Zeit der Ernte entspricht der Beschreibung der *Milz* als »Vorsteher der Kornspeicher, von dem die fünf Geschmacksrichtungen stammen«. Sie ist mit der Wärme ihres *Yang* dafür zuständig, das Nahrungs-*qi* aus der Nahrung zu extrahieren und zur *Lunge* zu leiten. Dort werden das Nahrungs-*qi* und das *qi* aus der Luft zum köpereigenen *qi* zusammengeführt. Damit ist die *Milz* der wichtigste Funktionskreis in Bezug auf die gesamte Ernährung des Körpers. Aus diesem Grund wird gesagt, dass sie für die Fülle und Stärke des (Muskel-)Fleisches sowie Kraft und Ausdauer der »vier Gliedmaßen« verantwortlich ist.

Funktionen von *Milz*

Die *Milz* verstoffwechselt nicht nur feste, sondern auch flüssige Nahrung. Wenn sie bei dieser Aufgabe überfordert ist, können die Nahrungsflüssigkeiten nicht vollständig in Körperflüssigkeiten umgewandelt werden. Es bleiben untransformierte Stoffwechselschlacken übrig, die von der chinesischen Medizin als »Feuchtigkeit« bezeichnet werden. Symptome dieser Funktionsstörung können dann ein allgemeines Schweregefühl oder Ödeme in der unteren Körperhälfte sein. Dickt liegendebliebene Feuchtigkeit ein, so wird sie zu Schleim, der sich in den Atemwegen ablagern kann.

Die *Milz* ist auch für die gedankliche Verarbeitung zuständig, indem sie den Menschen befähigt, Informationen aufzunehmen und kreativ zu etwas Eigenem zu verarbeiten. So sind neben Störungen der stofflichen Nahrungverarbeitung auch solche der geistigen »Verdauung« von Informationen wie übermäßiges Denken und Grübeln meist auf Fehlfunktionen der *Milz* zurückzuführen.

Geistig-seelische Ebene von *Milz*

## 2 »Begleitende Hände« – Punktlokalisierung, Druckstärke, Verweilen

Der Begriff Akupressur ist irreführend, da er impliziert, dass ein starker Druck auf die Punkte ausgeübt wird. Es gibt durchaus Akupressurtechniken, in denen so gearbeitet wird. Wird *wuwei* in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt, so drückt sich dies in der Art und Weise aus, wie die Punkte aufgesucht und gehalten werden.

### 2.1 *wuwei*

Nicht-Tun

»Der Weise tut nicht, und doch bleibt nichts ungetan.« (chinesisches Sprichwort)

无为

**Abb. 2.1:**  
*wuwei* – nicht tun

»Wuwei wird wörtlich mit Nicht-Tun oder Nicht-Handeln übersetzt. Es wird definiert als Nichthandeln im Sinne von Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handels. Dieses Nichthandeln heißt nicht, untätig zu sein oder in einer Position zu verharren. Es bedeutet vielmehr, nicht willentlich in den Lauf der Dinge einzugreifen oder bewusst auf etwas Bestimmtes hin zu arbeiten« (Laozi`s Dao De Jing kommentiert von Meister Jan Silberstorff 2012).

Die Stärken der fernöstlichen Medizin bestehen darin, den Menschen als ein sich im Prozess befindliches Wesen zu verstehen mit seinem individuellen Weg, seinem eigenen Tempo und seiner persönlichen Ausrichtung. Dieser Prozess wird mit dem Befahren eines Flusses verglichen, der mal ruhig und breit in seinem Bett fließt und dann, an engen Stellen, wild mit Wirbeln und Wasserfällen dahinstürzt. »Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handels« bedeutet, dass sich der Mensch an die Gegebenheiten des Flusses anpasst, indem er sich so gut wie möglich mit der Kraft der Strömung verbindet, anstatt zu versuchen, den Fluss in seinem natürlichen Lauf zu verändern.

Die Abbildung 2.2 drückt alle wesentlichen Aspekte aus, die bei der Arbeit nach dem *wuwei*-Prinzip in dem Konzept der »Begleitenden Hände« wichtig sind.



**Abb. 2.2:**  
Ohne Worte

Wird die Hand auf den Bauch einer Schwangeren gelegt, so geschieht das langsam und behutsam. Über einen leichten Druck auf den Bauch ist es möglich zu erspüren, welcher Teil des Kindes unter der Hand liegt. Dadurch, dass die Hand still auf dem Bauch ruht, ist erspürbar, ob das Kind schläft oder wach ist und ob es sich bewegt. Durch diese Art der Berührung erfahren beide Beteiligte etwas voneinander und reagieren aufeinander. Dabei sind beide gleichzeitig eigenständig.

Werden Punkte auf diese Art berührt, ohne unnötig einzugreifen, entsteht durch die Präsenz des Berührenden ein Freiraum, in dem sich Wirkung entfalten kann.

## 2.2 Punkte finden

### »Fidschis finden

Anfang der sechziger Jahre wollte ich von Tahiti zu den Fidschiinseln fliegen. Als ich mit meinem Taxi von meinem Hotel in Papeete zum Flughafen fuhr und am Hafen vorbeikam, lag da ein kleines Frachtschiff. Ich fragte den Taxifahrer: »Wo fahren solche Frachtschiffe hin?« Darauf der Fahrer: »Ich glaube, der fährt immer zu den Fidschis.« Ich bat den Taxifahrer umzukehren und zum Hafen zurückzufahren. Der Kapitän, als ich ihn fragte, meinte: »Wir nehmen nie Passagiere mit, und nahm mich mit. Tagelang stand ich neben ihm auf der Kapitänsbrücke. Der Kompass war zugedeckt. Radar gab es zwar, aber es wurde kein einziges Mal eingeschaltet, das Funkgerät erst benutzt, als die erste Fidschiinsel in Sicht kam. Ich fragte den Kapitän: »Wie machst du es, dass du die Fidschis findest?« Ich setzte seine Antwort in Englisch hierher: »I aim the Fiji`s and I`ll get there«. Ich ziele auf die Fidschis. Ich stelle mich auf sie ein und dann komme ich hin« (Berendt 2001, S. 19).