

# Tuina-Massage bei Depression – Wenn manuelle Behandlung der Seele hilft

Sabine Zeitler

Sanfte Berührungen tun gut und fördern das Wohlbefinden. Weniger bekannt ist jedoch, dass über ganz gezielte, manuelle Behandlungstechniken auf den Akupunkturpunkten und Leitbahnen positiv Einfluss auf psychische Beschwerden genommen werden kann. Dabei sind die Druck-, Streich- und Zupftechniken der Tuina-Massage nicht unbedingt sanft. Diese altchinesische Massagetechnik ist eine Form der physikalischen Therapie, die Erkenntnisse aus Bewegungs- und Chirotherapie, Massage, Akupunktur, Akupressur, Orthopädie und Unfallchirurgie vereint und auf der Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin arbeitet. Die Tuina-Massage bedient sich verschiedener Handtechniken und spezieller Manipulationen, um das Qi in den Leitbahnen zu regulieren.

Für unser westliches Medizinverständnis erscheint es ungewohnt, dass man psychische Symptomkomplexe mit den Händen beeinflussen kann. Im Verständnis der TCM ist die Behandlung psychischer Symptome jedoch über verschiedene Wege möglich. Neben Akupunktur und Kräutermedizin, diätetischen Empfehlungen und den entspannenden Bewegungstherapien Qigong und Taiji lassen sich über die Tuina-Massage sowohl somatische wie auch psychische Symptome behandeln. Häufig ist es gerade die geschickte Kombination mehrerer Therapiemethoden aus der TCM, die zu einer raschen Verbesserung der Symptome führt. Zunächst muss aber sichergestellt sein, dass sich der Patient einer sorgfältigen psychiatrischen Diagnostik unterzogen hat. Vor allem muss eine fachkundige Einschätzung über eine eventuelle Suizidalität oder Selbstgefährdung stattgefunden haben. Ist eine ambulante Behandlung der Depression indiziert, kann auch eine Begleitung des Patienten mit der TCM erfolgen. Dabei bieten vor allem die Tuina sowie die Anleitung zum Qigong eine hervorragende Motivationshilfe.

## Psychische Erkrankungen in der TCM

„Wenn Yin ausgeglichen und Yang gut ausgeprägt ist, sind die geistigen Kräfte geordnet“, heißt es im *Huangdi Neijing*, dem *Innenen Klassiker des Gelben Fürsten*. Psychischen Erkrankungen liegt nach der Lehre der TCM immer eine Störung des Geistes, der konstellierenden Kraft *shen* zugrunde. Der chinesische Begriff *shen* bedeutet so viel wie *Bewusstsein, geistige Kräfte und gedankliche Aktivität*. *Shen* steht in der TCM für das äußere Gepräge, Gesichtsausdruck, Mimik, Ausstrahlung, sprachlichen Ausdruck und Koordination der Bewegungen. Es ist abhängig von der Versorgung mit Qi und Jing (Struktivpotential, Essenz), und auch umgekehrt gilt: Ist das *shen* durch emotionale Einflüsse aus der Balance gebracht, werden Qi und Jing in Mitleidenschaft gezogen. „Der ‚Geist‘ *shen* (konstellierende Kraft) bezieht seine Grundlage und Nahrung aus dem Struktivpotential (Essenz, *jing*), das im *o. renalis* (Funktionskreis Niere, *shen*) gespeichert wird, und aus der erworbenen Konstitution, die in den *oo. lienalis et stomachi* (Funktionskreise Milz, Magen, *piwei*) gebildet wird.“<sup>1</sup>

Der Fk Leber (*gan*) ist für das Hervorbringen der sieben Gefühlsregungen (*qiqing*) zuständig. Das *shen* besteht aus einem Komplex von fünf geistig-spirituellen Aspekten des Menschen: Geist (*shen*), Geistseele (*hun*), Körperseele (*po*), Vorstellungskraft (Wanderseele, *yi*)

und Willenskraft (*zhi*). Seinen Sitz hat das *shen* im Fk Herz (*xin*). Zu seinen Aufgabe gehört die Koordination der fünf geistig-spirituellen Aspekte. Außerdem ist es zuständig für Denken, Gedächtnis, Bewusstsein, Einsicht, Intelligenz, Weisheit, Ideen und den Schlaf.

Die Gefühlsregungen (*qing*) wirken grundsätzlich anregend auf die Funktionskreise. Es gibt aber auch pathologische oder übersteigerte Emotionen, die krank machen können. Fehlt eine Gefühlsregung, kommt es ebenfalls zu einer Dysbalance. In der Folge wird der entsprechende Funktionskreis nicht ausreichend mit Qi versorgt. Das führt zum Beispiel zur Unfähigkeit zu Trauern, Lust oder Freude zu empfinden oder zur Unterdrückung von Zorn und Aggression. Zu den sieben Gefühlsregungen gehören Lust (*xi*; Wandlungsphase Feuer, Fk Herz), Zorn (*nu*; Wandlungsphase Holz, Fk Leber/Galle), Sorge (*you*; Wandlungsphase Metall, Fk Lunge), Grübeln (*si*; Wandlungsphase Erde, Fk Milz/Magen), Trauer (*bei*; Wandlungsphase Metall/Feuer, Fk Lunge/Herz), Angst bzw. Furcht (*kong*; Wandlungsphase Wasser, Fk Niere/Blase) und Schreck (*jing*; Fk Niere/Herz). Besonders häufig tragen Störungen im Bereich der Funktionskreise Leber, Herz, Milz bzw. Magen und Niere zur Beeinträchtigung des *shen* bei.

Die Ursachen für die Entstehung einer Depression können verschiedenartig sein: Aus Sicht der TCM können neben Stress und Überarbeitung auch Bewegungsmangel, Alkohol-, Nikotin- und Drogenabusus sowie Fehlernährung (zu viel heiße und feuchte Nahrungsmittel) ursächlich sein. Ruhedefizit, mangelnder Schlaf und fehlende Entspannungsphasen führen zu Xue-(Blut)- und Yin-Defiziten. Chronische Medikamenteneinnahme (speziell Sedativa) bedingen *Hitze (re)*- und *Feuchtigkeit (shi)*-Prozesse und somit *Feuchtigkeit-Hitze (shire)* oder *Schleim-Glut (tanhuo)*. Dazu kommen nun Entgleisungen der Gefühlsregungen (*qing*) wie unterdrückter Zorn oder Aggressivität. Die Kontrolle des weichen Qi-Flusses kann im Fk Leber nicht mehr gewährleistet werden. Das führt zu Blockaden und zu einer Einstauung des Qi. Dadurch wird auch die Funktionsfähigkeit anderer Funktionskreise gestört (v. a. Fk Milz, Magen und Herz). Es entsteht eine Dysharmonie von Qi und Xue und folglich zu Symptomen, wie sie in der westlichen Medizin dem Krankheitsbild der Depression zugeordnet werden. Neben den Einstauungen im Fk Leber kann auch eine Schwäche in den Funktionskreisen Milz, Herz oder Lunge ursächlich für die Entstehung einer Depression sein. Bedingt durch übermäßige Sorge oder Trauer kann es schließlich zu Stagnationen des Qi-Flusses der Fk Herz und Lunge kommen.

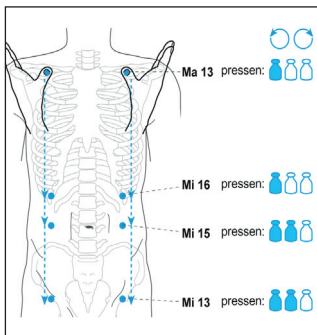
## Anwendung von Tuina-Massagen bei Depressionen

Grundsätzlich können alle diese Störungen mit Tuina-Massagen behandelt werden. Beispielhaft werde ich die Behandlung einer Depression aufgrund einer Einstauung des Qi im Fk Leber und aufgrund einer Schwäche (xu) in den FK Milz und Herz beschreiben.

### Einstauung des Qi im Funktionskreis Leber

Wie bereits erwähnt führen Entgleisungen der Gefühlsregungen, also unterdrückte Aggression, dazu, dass der weiche Qi-Fluss im Funktionskreis Leber verloren geht. Durch die energetische Überladung (shi) kommt es zu Einstauungen. Oft befindet sich der Patient einige Zeit in einem kompensierten Zustand, bevor irgendein Auslöser die Lage destabilisiert und es zum akuten Auftreten einer Depression kommt. Psychische Symptome sind: Bedrücktheit, Antriebsarmut, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Zornesausbrüche, aber auch Weinerlichkeit und häufiges Seufzen. Zu den körperlichen Symptomen zählen Schmerzen und Spannungsgefühl im Brustkorb, in der seitlichen Rippenregion und im Abdomen. Dazu gesellen sich manchmal ein Globusgefühl, Aufstoßen, Völlegefühl, Appetitstörung, Übelkeit und Erbrechen, Obstipation oder unregelmäßige Darmentleerung. Bei Frauen sind zudem Menstruationsstörungen und vor allem PMS-Beschwerden möglich. Häufig kommt es zu Schlafstörungen (v. a. Durchschlafstörungen). Die Zunge zeigt einen dünnen, klebrigen Belag. Die Pulse sind säitenförmig (mai xian). Das Ziel der Tuina-Behandlung ist es, den Funktionskreis Leber zu lösen, das Qi zu bewegen und den Funktionskreis Milz zu stützen. Man verwendet unter anderem folgende Bausteine:

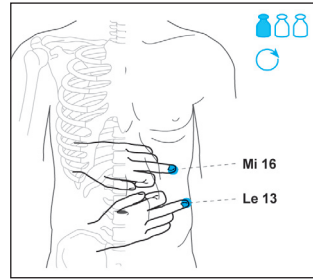
**Brust und Bauch seitlich punktiert pressen (dian'an ce xiongfu)** Der Patient liegt auf dem Rücken. Beginnend mit Ma13 (Tür des Qi, qihu) wird auf allen Rippenzwischenräumen in einer Linie punktiert im Atemrhythmus gepresst, bis man bei dem Punkt Mi16 (Jammervolles Gefühl im Bauch, fu'ai) ankommt. Dann werden die Punkte Mi16, Mi15 (Foramen der großen Querfalte, daheng) und Mi13 (Ein Haus wie eine Versammlungshalle, fushe) nacheinander ausleitend gepresst und geknetet (anrou), zwischen den Punkten wird jeweils geschoben (tui). Den zweiten Teil wiederholt man zwei- bis dreimal. Bei Frauen muss im Bereich der Brust das punktierte Pressen durch ein sanftes Kneten ersetzt werden. Beide ausleitende



Bausteine haben die Wirkung, das Qi zu regulieren, die Brust zu weiten, Hitze-Prozesse (re) zu kühlen, gestautes Qi zu lösen und so Schmerzen und Druckgefühl im Brustbereich zu beseitigen. Perikard-, Magen- und Milz-Leitbahn werden behandelt, um den Fk Milz zu kräftigen und so Völlegefühl, Übelkeit und Erbrechen aufgrund des gestauten Leber-Qi zu beenden.

### Am Oberbauch waagrecht reiben (shangfu hengmo)

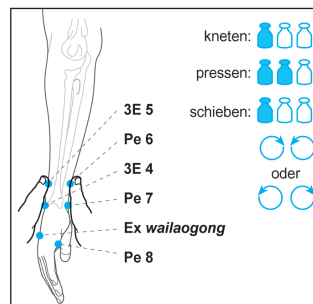
Der Patient liegt auf dem Rücken. Gleichzeitig werden die Punkte Le 3 („Die dekorierte Pforte“, zhangmen) und Mi16 (Jammervolles Gefühl im Bauch, fu'ai) mit den Mittelfingern beider Hände im Uhrzeigersinn geknetet (rou), anschließend schiebt man (tui) waagrecht über den Oberbauch, bis man auf der kontralateralen Körperseite



erneut beide Punkte knetet. Diese Massage wird von beiden Seiten her vier- bis sechsmal ausgeführt. Abschließend wird die gesamte Oberbauchregion ein bis drei Minuten lang waagrecht gerieben (mo). Dieser Baustein löst den Fk Leber, reguliert das Qi und kräftigt die Funktionskreise Milz und Magen.

### Inneres und äußeres Passtor kneten (neiwaiguan rou)

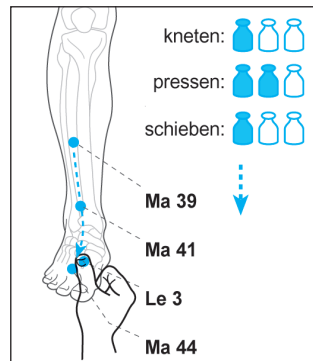
Im Sitzen oder Liegen anwendbar. Pe6 (Inneres Passtor, neiguan) und 3E5 (Äußeres Passtor, waiguan) gleichzeitig mit den Daumen beider Hände pressen und kneten (anrou), dann gleichzeitig zu den Punkten Pe7 (Großer Grabhügel, daling) und 3E4 (Teich des Yang, yangchi) schieben. Dort wieder pressen und kneten (anrou).



Schließlich gleichzeitig zu Pe8 (Mitte des Handtellers, laogong) und dem Extrapunkt Palast der äußeren Arbeit (wailaogong) schieben. Diese beiden Punkte drei bis fünf Minuten lang mit Pressen und Kneten (anrou) behandeln. Mit diesem Baustein wird das Qi bewegt, der Fk Magen reguliert und die konstellierende Kraft (shen) beruhigt.

### Die mächtige große Straße (taichong) pressen (an taichong)

Der Patient liegt auf dem Rücken. Nacheinander werden die Punkte Ma39 (Untere Enge des weiten Feldes, xiajixu), Ma41 (Breiter Wasserlauf, jixi) und Ma44 (Innere Vorhalle, neiting) gepresst und geknetet (Ma44 mit dem Fingernagel pressen [qia]).



Dazwischen wird mit kreisenden Bewegungen geschoben (routui). Diese Serie wiederholt man vier- bis sechsmal. Zum Schluss wird Le3 (Die mächtige große Straße, taichong) für drei bis vier Minuten gepresst (an). Mit diesem Baustein können hervorragend der Funktionskreis Leber gelöst und Qi-Blockaden beseitigt werden.

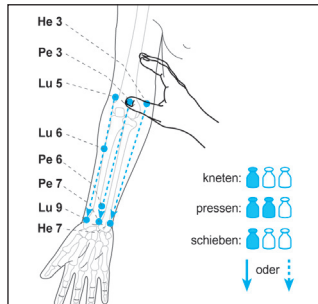
### Schwäche in den Funktionskreisen Milz und Herz

Durch eine Dysbalance der Gefühle wird der Fk Leber bedrängt und er greift auf den Fk Milz über. Dieser verliert die Fähigkeit, Trübes und Klares zu trennen. Folglich werden zu wenig Qi und Xue hervorgebracht. Es kommt zu einer Defizienz der Bauenergie (yingqi) und des Xue. Damit wird auch der Fk Herz nicht ausreichend mit Xue versorgt. Das shen verliert seinen Sitz. Besteht die Schwäche (xu) über längere Zeit, kann es, bedingt auch durch Fehlernährung (zu kalte, feuchte und schwerverdauliche Nahrungsmittel), zur Entstehung von Feuchtigkeit (shi) und Schleim (tan) kommen, die wiederum die Leitbahnen blockieren. Psychische Symptome dieser Störung können sein: Neigung zum Grübeln, emotionale Bedrücktheit, Besorgnis,

Vergesslichkeit, Ängstlichkeit und Schreckhaftigkeit. Zusätzlich kann es zu Antriebsarmut, Lustlosigkeit und Redeunlust sowie einer verminderten Leistungsfähigkeit kommen. Als körperliche Symptome sind neben Appetitstörungen und einer schlechten Verdauung mit Neigung zu Durchfällen auch Schlafstörungen, Schwindel und Herzklopfen, gepaart mit einem blassen Teint, festzustellen. Die Zunge ist blass und hat einen weißen Belag. Eine Feuchtigkeit-Belastung (*shi*) im Leitbahnsystem lässt sich an der Feuchtigkeit des Zungenbelages ablesen. Die Pulse sind zart und weich (*mai xiru*). Das Ziel der Tuina-Behandlung ist es, die Fk Milz und Herz zu stützen, den Fk Leber zu lösen, das Qi zu mehren und das Xue zu stützen (*bu*). Gerne beginnt man die Behandlung mit dem oben besprochenen Baustein *Am Oberbauch waagrecht reiben (shangfu hengmo)*. Danach kommen noch folgende Bausteine zur Anwendung:

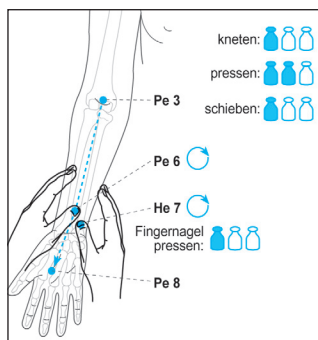
### Die drei Yin-Leitbahnen am Unterarm schieben (*tui qianbi sanyin*)

Der Patient sitzt. Nacheinander werden die auf der Perikard-, der Lungen- und der Herz-Leitbahn bestimmten Punkte mit *Pressen und Kneten (anrou)* behandelt. Zwischen den Punkten wird jeweils geschoben (*tui*). Auf der Perikard-Leitbahn sind es die Punkte Pe3 (*Der gekrümmte Moorsee, quze*), Pe6 (*Inneres Passtor, neiguan*) und



Pe7 (*Großer Grabhügel, daling*). Auf der Lungen-Leitbahn wählt man Lu5 (*Moorsee am Fußpunkt, chize*), Lu6 (*Tiefe des Loches, kongzui*) und Lu9 (*Großer Wasserschlund, taiyuan*), auf der Herz-Leitbahn He3 (*Das kleine Meer, shaohai*) und He7 (*Die Pforte des shen, shenmen*). Jede Strecke wird vier- bis sechsmal wiederholt.

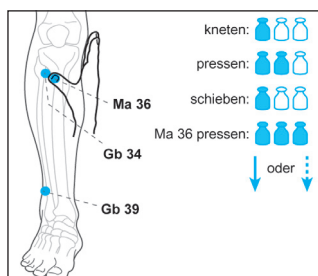
### Die Pforte des shen pressen (*an shenmen*)



Der Patient sitzt. Nacheinander werden die folgenden Punkte auf der Perikard-Leitbahn gepresst und geknetet (*anrou*): Pe3, Pe6 und Pe8. Dazwischen wird jeweils geschoben (*tui*). Diese Strecke wird vier- bis sechsmal behandelt. Abschließend werden gleichzeitig mit beiden Händen die Punkte Pe6 und He7 für zwei bis fünf Minuten mit Pressen und Kneten (*anrou*) behandelt.

### Auf dem „Dritten Weiler am Fuß“ kneten (*rou zusanli*)

Der Patient liegt auf dem Rücken. Gb34 (*Quelle am sonnenbeschienenen Grabhügel, yanglingquan*) pressen und kneten (*anrou*), dann zu Gb39 (*Herabhängende Glocke, yuanzhong*) schieben (*tui*). Gb39 mit dem Fingernagel pressen (*qia*). Diese Strecke wiederholt man vier- bis sechsmal. Abschließend wird Ma36 (*Dritter Weiler am Fuß, zusanli*) mit den übereinandergelegten Daumen beider Hände für zwei bis fünf Minuten intensiv gepresst.



### Zusammenfassung

Alle drei Bausteine bewegen das Qi, kräftigen den Fk Milz und harmonisieren den Fk Magen. Sie beruhigen das *shen* und stabilisieren Schreckhaftigkeit. Zum Abschluss sollte auch hier die Behandlung des Bausteins *Die mächtige große Straße pressen* erfolgen.

### Behandlungsfrequenz

Grundsätzlich ist es sinnvoll, anfangs häufiger zu behandeln (ein- bis zweimal wöchentlich) und nach Einsetzen erster Therapieerfolge die Frequenz auf eine 14-tägige Behandlung zu senken, bis eine Symptomfreiheit erreicht wurde.

### Fallbeispiel

Frau H. kam im Herbst 2017 erstmals in meine Praxis. Sie hat eine lange Leidensgeschichte zu berichten. Nach einer sehr unerfreulichen Scheidung sorgt sie alleine für ihre zwei halbwüchsigen Kinder. Ihre alte Mutter, die sich stets intensiv in die Erziehung einmischt, lebt bei ihr im Haus. Im Beruf ist sie sehr ehrgeizig und gibt an, dass sie oft lieber in der Arbeit ist als zuhause. Ihre körperlichen Beschwerden sind starkes Herzrasen, Unruhe, Panikattacken, gepaart mit Schwindel, Ohrdruck und Schlafstörungen. Sie hat Verdauungsstörungen und Übergewicht. Frau H. sagt von sich selbst, sie mache sich sehr viele Gedanken, liege oft lang wach, würde viel grübeln. Außerdem neigt sie zu Perfektionismus und hat Angst in der Erziehung zu versagen. Gleichzeitig aber ärgert die Patientin sich oft über ihre Mutter, erlaubt sich aber nicht den Zorn nach außen zu tragen. Während sie für alle da ist, nimmt sie sich für ihre eignen Bedürfnisse nur sehr selten Zeit. Frau H. weint gerade in der Anfangszeit der Behandlung oft auch in der Praxis und ruft wiederholt wegen Panikattacken an und bittet kurzfristig um einen Termin.

Bei der Untersuchung stelle ich weiche und zarte Pulse fest, an der Taststelle der Herzleitbahn ist der Puls oberflächlich. Die Zunge ist gedunsen und an der Zungenspitze gerötet. Der Belag ist dünn aber feucht. Die TCM-Diagnose lautet auf eine Einstauung des Fk Leber, der die Fk Milz und Magen bedrängt. Deswegen und aufgrund von langjähriger Fehlernährung blockiert Feuchtigkeit die Leitbahnen. Es werden nicht mehr genug Qi und Xue hergestellt und der Fk Herz nicht mehr ausreichend versorgt. Das *shen* verliert seinen Sitz.

Das Ziel der Behandlung ist es, die Fk Milz und Herz zu stützen, den Fk Leber zu lösen, das Qi zu mehren, das Xue zu stützen (*bu*) und auf diese Weise das *shen* zu beruhigen. Ich behandelte die Patientin mit Tuina-Bausteinen wie oben beschrieben. Die Patientin bekam einige Akupressurpunkte zur Selbstbehandlung gezeigt, die sie fortan regelmäßig massieren sollte. In hoch akuten Panikschüben akupunktierte ich die Patientin zusätzlich an ausgewählten Punkten wie Le3, MP6, He7 und Dumai20. Anfangs erfolgten die Behandlungen wöchentlich, nach etwa zwei Monaten kam Frau H. noch alle zwei bis drei Wochen. Bereits nach der ersten Behandlung besserten sich Schwindel und Ohrdruck. Herzrasen, Unruhe und Panikattacken ließen zunächst nur zögerlich nach, wurden nach etwa zehn Behandlungen aber weniger und auch die Verdauungsstörungen legten sich. Inzwischen ist Frau H. sehr stabil, schläft hervorragend und hatte schon lange keine Panikattacke und Weinkrämpfe mehr.

An dem Behandlungsverlauf kann man ablesen, dass der intensive Patientenkontakt, den man bei der Tuina-Massage hat, den Therapieerfolg stützt. Die als erleichternd empfundene Massage und Selbstmassage sowie der sich schnell einstellende Behandlungserfolg förderte das grundlegende Vertrauen in die Therapie.

Autorin:

Sabine Zeitler, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin,  
SMS-Kursleiterin Akupressur und Tuina-Massage  
Mainstraße 9 a  
85579 Neubiberg  
www.praxis-zeitler.de

**SMS – Societas Medicinae Sinensis  
Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.**

Die SMS ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen der Chinesischen Medizin aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Diätetik und in den Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina.

**Weitere Informationen:**

SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.  
Franz-Joseph-Str. 3880801 München  
Telefon 089 20083691  
E-Mail: sms@tcm.edu  
www.tcm.edu

**Praxisseminare für Eltern mit Sabine Zeitler:**

29.09.2018 in München

**Tuina-Massage für Babies**

Behandlung typischer Krankheiten wie Schlafstörungen, Zahnen, Verdauungsstörungen

01.12.2018 in München

**Tuina-Massage für Kleinkinder**

Krankheiten, wie Kopfschmerzen, Allergien, Aufmerksamkeitsstörungen

**Weitere Praxisseminare:**

18.–20.01.2019 in München

**Tuina-Ausbildung bei der SMS**

Theoriekurs: Grundlagen und Diagnostik der Chinesischen Medizin

**Quellenangaben**

Han C: Leitfaden Tuina. Die manuellen Techniken in der TCM. 3. Auflage 2013  
© Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

Wir danken der Elsevier GmbH, Urban & Fischer, für die Erlaubnis der Nutzung des Bildmaterials für den Artikel „Tuina-Massage bei Depression“.

**Literatur**

1 Gentz W: Behandlung von Depressionen mit chinesischer Medizin. Chin. Med (2).  
Urban & Vogel 2013

Han C: Leitfaden Tuina. Die manuellen Techniken in der TCM 3. Auflage 2013.  
Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München

Zhou P: Premoprehension – Lehrbuch der chinesischen manuellen Therapie (Tuina).  
Phainon Editions 1996

Hempfen C-H: dtv-Atlas Akupunktur. Deutscher Taschenbuch Verlag. 11. Auflage 1999

Porkert M: Neues Lehrbuch der chinesischen Diagnostik. Phainon Editions 1993

Despeux C: Seelen und Beseelung des Körpers – der Begriff shen in der antiken chinesischen Medizin. Chin. Med (3+4). Urban & Vogel 2013