

Lernstörungen und ADHS aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Disharmonien des Geistes (Shen) und seiner fünf Aspekte

Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen werden in der klassischen chinesischen Medizinliteratur nicht erwähnt. Auch in modernen Lehrbüchern wird nur das hyperkinetische Syndrom beschrieben (Hou und Geng 1995, Flaws 2006). Dieser Beitrag zeigt auf, wie eine Einordnung in das Modell der Zang-Fu und deren Shen-Aspekte möglich ist. Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung mit den Methoden der TCM ist allerdings, neben der oft recht einförmigen Kernsymptomatik auch die lebensgeschichtlichen Belastungen sowie körperliche und psychische Begleitsymptome zu beachten.

Funktionen des Herzens und des Geistes (Shen)

Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen sind Ausdruck einer Disharmonie im Funktionskreis Herz, des ihm innewohnenden Shen und seiner fünf Aspekte. Als Shen bezeichnet man den umfassenden Komplex aller Funktionen der Persönlichkeit, der Psyche, des Bewusstseins und der Spiritualität in den fünf Funktionskreisen (Maciocia 1997) (Abb. 1).

Das Herz kontrolliert

- den Körper über Blut und Kreislauf,

- die Emotionen über deren bewusste Wahrnehmung im Herz und
- die geistigen Funktionen über Shen.

Bedingungen eines gesunden Shen

Essenz, Blut und Qi sind die stoffliche Basis der Vitalität des Shen. Eine harmonische klare Geistesfunktion in allen fünf Aspekten entwickelt sich deshalb unter folgenden Voraussetzungen: Auf der Basis einer kräftigen Nieren-Essenz mit starkem Nieren-Yin und -Yang kann sich bei ausgewogener Ernährung eine gesunde Milzfunktion entwickeln, die genü-

gend Qi und Blut bereitstellt. Auch Leber-Yin und -Blut sind dann gut ausgeprägt. Milz und Leber wiederum nähren Herz-Yin und -Blut. Bei einer starken Milzfunktion und ausgeglichener Atmung ist das Lungen-Qi kräftig.

Folgende Maßnahmen stärken präventiv den Funktionskreis Herz und Shen:

- **Ernährung:** meiden von energetisch heißen und scharfen Nahrungsmitteln, günstig sind neutrale bis leicht kühlende Nahrungsmittel, z. B. süßer Reis, Weizen, Hafer; auch Hühner- und Rindfleisch, rote Trauben sowie Milz stärkende Nahrungsmittel.
- **Lebensgestaltung:** Stress, Hektik und künstliche Anregung vermeiden, seelische Belastungen und Ängste klären, ausreichend Schlaf. Die Eltern können die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes durch das eigene gelebte Vorbild unterstützen, der jeweiligen Entwicklungsphase angepasst Raum zur Expansion geben und wachsende Unabhängigkeit gewähren, bei unvermeidlichen Problemen der Ablösung das Band der Liebe bewahren.

Ätiologie der Disharmonien des Lernens, der Aufmerksamkeit und der Aktivität

Hier soll bewusst von Disharmonien gesprochen werden, um vorschnelle Etikettierungen zu vermeiden. In der Behandlung geht es nicht nur darum, eine Negativsymptomatik zu beseitigen, sondern zu Grunde liegende Ungleichgewichte und Schwächen in den Funktionskreisen so weit wie möglich auszugleichen.

Bei der Betrachtung der Ätiologie von Lernstörungen und ADHS sind drei Aspekte wichtig:

Kongenitale und perinatale Faktoren

Bei genauer Erkundung der Vorgeschichte werden häufig frühe traumatisierende Lebensereignisse berichtet. Dies in Form von

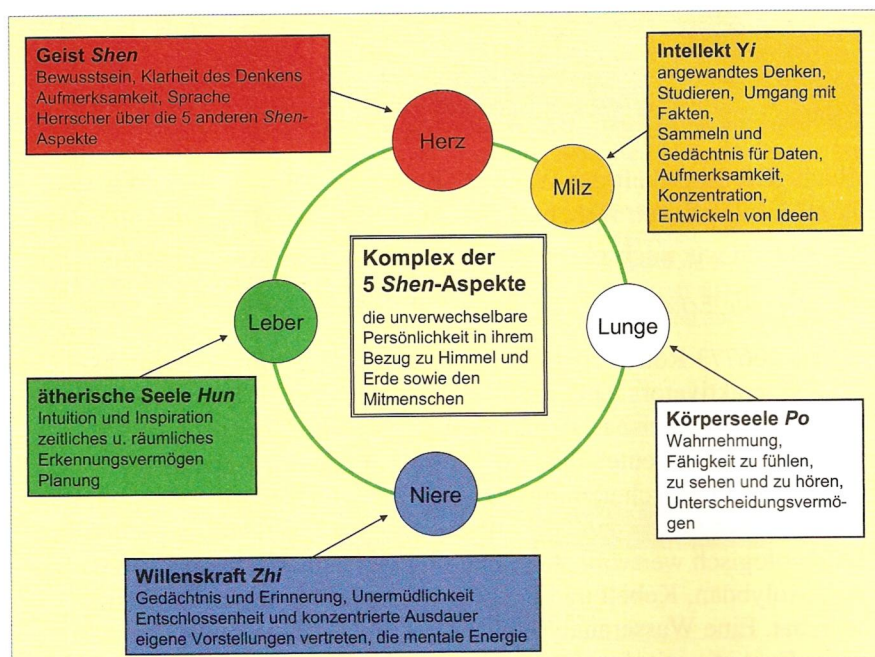
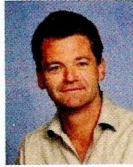


Abb. 1: Wesentliche mentale Funktionen der fünf Aspekte des Geistes (Shen) in den Funktionskreisen. Mit Shen bezeichnet man sowohl den Komplex aller fünf Geist-Aspekte als auch den Geist Shen des Herzens im engeren Sinn.



Dr. med. Rainer Bohlayer

lange Jahre als Pädiater niedergelassen, führt nun eine Schwerpunktpraxis für das gesamte Spektrum der TCM, an der ihn die Einheit von Körper, Psyche und Geist und der spirituelle Bezug zum Daoismus faszinieren. Er ist Koordinator des „Netzwerks Akupunktur und TCM in der Kinder- und Jugendmedizin“, Referent bei den Freiburger Kursen für TCM des Uni-Zentrums Naturheilkunde und Herausgeber des Lehrbuchs „Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche – mit psychosomatischen Aspekten“, das im Sommer 2008 bei Hippokrates erscheint.

Kontakt:

Marktstr. 12, D-76275 Ettlingen
Tel. 07243 / 6059789

bohlayer@tcm-ettlingen.de, www.tcm-ettlingen.de

körperlichen Schädigungen von außen, bedrohlichen Erkrankungen mit Komplikationen oder seelischen Schocks, die die Eltern und / oder das werdende Kind getroffen haben. Der Nieren-Funktionskreis des Kindes kann dann von Anfang des Lebens an geschwächt sein.

Der natürliche Yang-Überschuss der Kindheit

Bei Kindern besteht natürlicherweise ein Yang-Überschuss. Das Herzfeuer hat die Neigung überaktiv zu werden. Mangelt es an Herz-Yin, so wird das Herz schlecht durch Blut ernährt, der Geist gerät aus der Ordnung, und die geistigen Fähigkeiten werden nur wenig entwickelt. Das zeigt sich in Hyperaktivität, kurzer Aufmerksamkeitsspanne, Sprachproblemen und Lernschwierigkeiten.

Auch die Milz ist über die Blutbildung für genügend Yin verantwortlich. Der im Kindesalter häufige Milz-Qi-Mangel führt zu Denk- und emotionalen Störungen, wechselnden Interessen, unüberlegtem Sprechen. Ein Milz-Qi-Mangel erzeugt auch Feuchtigkeit und Schleim, die das Herz und den Geist vernebeln können. Dies zeigt sich als mentale Retardierung.

Leber-Yang ist bei Kindern oft überreichlich vorhanden. Reizbarkeit, Impulsivität, Eigensinnigkeit, Geschrei und Überaktivität sind die Folgen.

Erworbene Faktoren

Eine erschwerte Geburt, Sauerstoffmangel, Kopfverletzungen und zerebrale Erkrankungen können die Leitbahnen verletzen, so dass Blut oder Qi stagnieren bzw. heraus fließen.

Störungen der fünf Shen-Funktionen

Die genannten ätiologischen Faktoren können jeden Shen-Aspekt stören (Platsch 2000):

- **den Geist (Shen) des Herzens:** Verliert sich ein Kind in umherschweifenden Gedanken, so geht die Präsenz verloren. Es ist ablenkbar, in Gedanken verloren. Diese Symptome sowie mangelnde Konzentration und Aufmerksamkeit sind Zeichen eines Herz-Qi- und -Yang-Mangels.

Eine Störung der Merkfähigkeit und des Gedächtnisses, wichtige Fähigkeiten für alle Prozesse des Lernens, weist auf einen Herz-Blut- und Herz-Yin-Mangel hin.

Ein schwacher Shen des Herzens kann Informationen nicht langfristig speichern (schlechtes Langzeitgedächtnis) und ist die Ursache eines nur langsamen und stumpfen Denkvermögens.

Ein relativer Überschuss des Herz-Yang macht Shen unruhig und wurzellos mit zielloser Hyperaktivität, Ein- und Durchschlafstörungen sowie vermehrter Traumaktivität.

- **die ätherischen Seele (Hun) der Leber:** Ist Hun bei Leber-Blut-Mangel nicht im Blut verankert, so fällt das betroffene Kind durch eine ziellose Unruhe auf, dies sowohl körperlich (Rastlosigkeit) als auch in seinem unstillen, sprunghaften Denken (Zerstreutheit) und Verhalten. Es finden sich Störungen der psychomotorischen Koordination. Der Schlaf ist gestört, die Träume sind belastend.

- **die Körperseele (Po) der Lunge:** Po wird durch einen Nieren-Essenzmangel in Mitleidenschaft gezogen. Dies wird in körperlicher oder geistiger Behinderung und Störungen der Sinnesfunktionen sichtbar. Auch übermäßige oder festgehaltene Emotionen schädigen Po und dringen über Po in Shen ein. Sie beeinträchtigen alle anderen vier Shen-Aspekte, hier besonders das Denken Yi (Platsch 2000) und damit die Lernfähigkeit.

- **die Gedankenkraft (Yi) der Milz:** Bei einem Milz-Qi-Mangel sind Aufmerksamkeit und Konzentration reduziert, jedoch ohne gleichzeitige Unruhe. Das Denken ist langsam, der Verstand stumpf und das Gedächtnis schlecht. Übertriebenes Lernen schwächt die Milz zusätzlich.

Ein übermäßiges Festhalten von Gedanken, ein anhaltend zähes Kreisen um ein Thema signalisieren eine schwache Milz mit Schleimansammlung.

- **Störungen der Willenskraft (Zhi) der Niere:** Bei einem Mangel der Nierenenergie ist Zhi schwach. Einem davon betroffenen Kind fehlen Durchhaltevermögen und Initiative. Es lässt sich leicht entmutigen und von

seinen Zielen ablenken. Ein Nieren-Essenz-Mangel führt zu einem mangelhaften Gedächtnis.

Pathogenetische Grundmuster

In der Realität treten Störungen der fünf Shen-Aspekte immer in Kombination auf.

Bedenkt man die genannten Voraussetzungen für gesunde Shen-Funktionen, kann man leicht die wesentlichen pathogenetischen Muster für Lernstörungen und AD(H)S erkennen:

1. Eine schwache Niere beeinflusst alle fünf Shen-Aspekte negativ, da auch Leber und Milz nicht ausreichend mit Yin und Yang versorgt werden und schließlich das Herz ungenügend genährt wird.
2. Ein Blutmangel in Leber und Herz schwächt Hun und Shen.
3. Eine schwache Milz schädigt Yi, führt zu Blutmangel (Störung von Hun und Shen) und kann den Verstand über Schleim vernebeln.

So können mehrere Mangel- und Füllmuster bei Lernstörungen und AD(H)S unterschieden werden, wobei in der Realität häufig Mischformen vorkommen (Einzelheiten in: Bohlayer 2008).

Mangelmuster

1. Mangel im unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-Yin-Mangel
2. Mangel im mittleren Erwärmer: Milz-Qi-Mangel und Leber-Blut-Mangel
3. Mangel im mittleren und oberen Erwärmer: Milz- und Herz-Qi-Mangel

Die beiden ersten Muster bedingen in der Endstrecke die Symptomatik eines schwachen und unruhigen Shen auf Grund eines Herz-Yin- und Herz-Blut-Mangels mit relativer Yang-Überaktivität des Herzens bis zur Hitze im Herzen (letzteres bei einem Yin-Mangel der Nieren).

Das dritte Muster führt auf Grund des Milz-Qi-Mangels zu einem Herz-Qi-Mangel mit einem umherschweifenden Shen.

Füllmuster

1. Hitze
2. Hitze und Schleim
3. Feuchtigkeit und Schleim bei zu Grunde liegendem Milz-Qi-Mangel

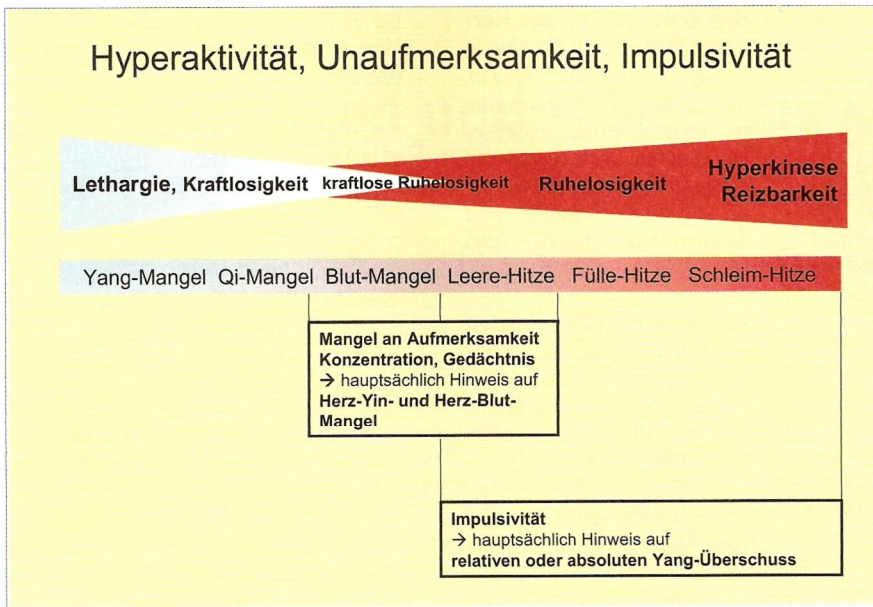


Abb. 2: Zuordnung einiger AD(H)S-Symptome von Yang- bzw. Yin-Charakter zu den Herzdisharmoniemustern

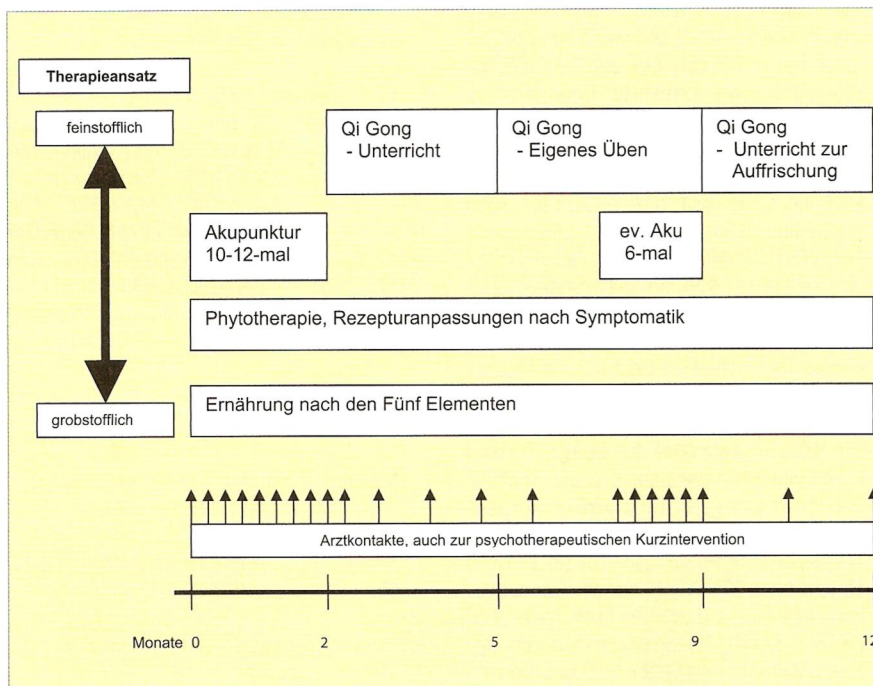


Abb. 3: Überblick über einen möglichen Behandlungsplan mit den verschiedenen Therapiekomponenten

4. Qi-Stagnation und Blut-Stase in den Leitbahnen mit ungenährten Körperöffnungen

Die Hitze der beiden ersten Muster beunruhigt Shen und beeinträchtigt auf Dauer das Herz-Yin. Schleim-Hitze verlegt zusätzlich die Herzöffnungen und ist verantwortlich für vermehrte Erregungszustände mit aggressivem Charakter. Feuchtigkeit und Schleim machen den Geist träge. Bei einer Blut-Stase können die Öffnungen der Sinnesorgane nicht mehr genährt werden.

Alle Störungsmuster führen schließlich zu Symptomen im Funktionskreis Herz, die nach ihrem Yin- bzw. Yang-Charakter den Herzdisharmoniemustern zugeordnet werden. Dabei

gibt es einen mittleren Überschneidungsbereich kraftloser Ruhelosigkeit (Abb. 2).

Therapie

Der Arzt sollte zunächst seine eigene innere Einstellung dem Kind gegenüber überprüfen. Es ist notwendig, ihm auf der Nieren- und Herzenebene, den menschlichsten Ebenen der Begegnung, Kontakt aufzunehmen. So kann er Halt und liebende Annahme gewähren. Dann ist es auch seine Aufgabe, Eltern und Lehrer – oft am Ende ihrer Kräfte – behutsam wieder zu dieser inneren Haltung des Vertrauens in die positiven Potenziale des Kindes zu führen.

An zweiter Stelle stehen Maßnahmen im täglichen Umfeld des Kindes in Familie und Schule. Hier bieten sich zahlreiche Ansatzpunkte, um Eltern, die den Arzt z. B. wegen der Symptomatik eines „drohenden“ AD(H)S schon im Kleinkindalter aufsuchen, erfolgreich zu beraten: z. B. mit Empfehlungen zur Fünf-Elemente-Ernährung, zur Notwendigkeit von Bewegung und Körpererfahrung oder zur Alltagsgestaltung.

Die Erfahrung zeigt, dass eine alleinige Akupunkturbehandlung zu kurz greift. Wegen der häufigen Kontakte und der damit gegebenen Möglichkeit zum Gespräch ist sie jedoch gut zur Einleitung der Therapie geeignet. Sie benötigt jedoch den „Boden“ einer Phytotherapie, da es darum geht, langfristig Yin und Blut und damit die materielle Basis zu stärken, wobei die energetische Wirkung der Kräuter keinesfalls negiert werden soll. Fünf-Elemente-Ernährung und Tuina (auch Selbstbehandlung) sind weitere wertvolle Bausteine der Behandlung.

QiGong verhilft dem Kind zur Harmonisierung und Stärkung der Shen-Aspekte in allen Wandlungsphasen und den Eltern zum Ausgleich der eigenen seelischen Anspannung. Grundlegende psychologische und geistige Lebensprinzipien werden im QiGong körperlich erfahren. Sie können verinnerlicht werden, ohne dabei erneut den (therapeutischen) Finger direkt in die Wunde der Symptome legen zu müssen.

Die Abbildung 3 gibt einen Überblick über einen möglichen Behandlungsplan mit den verschiedenen Komponenten. Die Arztkontakte können für psychotherapeutische Kurzinterventionen genutzt werden. Um einen allmählichen Wandel herbeizuführen ist es wichtig, wiederkehrende Probleme im Alltag immer aufs Neue zu besprechen.

Fallbeispiel „Sven“

Anhand des abschließenden Fallbeispiels wird aufgezeigt, wie die Symptomatik nach den Prinzipien der TCM eingeordnet werden kann.

Sven, 14 Jahre, besucht die 8. Klasse Hauptschule. Kinderpsychiatrisch wurde ein ADHS diagnostiziert. Obwohl sich unter Methylphenidat die Hyperaktivität gebessert hat, meistert er die Schule nicht mehr: Er kann seine Aufmerksamkeit nicht bündeln, ist ablenkbar und träumt weg. Sven äußert immer wieder Selbstzweifel und Prüfungsängste, die sich in Bauchgrimmen und Black-out-Zuständen manifestieren.

Freude oder auch Stress erregen Sven schnell, er kann dann sehr impulsiv und wütend werden, beruhigt sich aber auch bald wieder. Obwohl er viel streitet, ist er nicht nachtragend. Er treibt keinen regelmäßigen Sport.

Sven schläft mit Fernsehen ein. Er hat guten Appetit und mag gern süß-sauer, Milch und Joghurt. Hände und Füße sind warm, er schwitzt

schnell an Kopf, Händen und Füßen, aber nicht in der Nacht.

Die Haut ist trocken, zeitweise mit Juckreiz, jetzt in der Pubertät Akne. Die Nägel und die Nagelhäute reißen schnell ein.

Immer wieder spürt Sven ein Zusammenziehen in der Mitte des Bauchs mit Meteorismus, dann wieder auch beidseits seitlich in den Flanken eine unangenehme Spannung ohne besondere Ursache. Manchmal klagt er über unscharfes oder verschwommenes Sehen.

Vorgeschichte

Die Geburt war „ein Schock für Mutter und Kind“. Nach erfolglosem Vakuumversuch erfolgte die Entbindung schließlich mit der Zange. Wegen einer Asphyxie mit Nabelschnur-pH 6,88 musste Sven intensivmedizinisch betreut werden. Am ersten Lebenstag sind zwei Krampfanfälle aufgetreten. Schon im Kindergarten klagten die Erzieherinnen über seine Überaktivität.

Zunge und Puls

Zungenkörper am Rand leicht geschwollen, in der Mitte Längsriss bis zur Spitze, Spitze gerötet, Belag dünn-weiß. Der Puls ist leicht beschleunigt, Herz: dünn, Leber: drahtig, Niere: beidseits schwach.

Disharmoniemuster

Grundstörung ist ein Nieren-Essenz- und Nieren-Yin-Mangel auf Grund der schweren perinatalen Traumatisierung. Zunächst noch relativ gut kompensiert, tritt die Schwächung des Herzens in Folge der erhöhten geistigen Anforderungen ab der Schulzeit und besonders durch die Entwicklungsanforderungen der Pubertät immer mehr in Form des Herz-Blut-Mangels und des leichten Herz-Yin-Mangels zu Tage. Weitere Folgen sind der Leber-Blut-Mangel mit Leber-Qi-Stagnation und zeitweise aufsteigendem Leber-Yang sowie Schleim in den Sinnesöffnungen bei Milz-Qi-Mangel.

Beeinträchtigt sind hauptsächlich folgende Shen-Aspekte: Zhi der Niere, Hun der Leber und Shen des Herzens.

Somit entspricht das Fallbeispiel weitgehend dem oben genannten Mangel-Muster 1: Mangel im unteren Erwärmer: Nieren-Essenz-Mangel und Nieren-Yin-Mangel. Zusätzlich müssen die Leber-Qi-Stagnation und der Schleim auf Grund eines Milz-Qi-Mangels berücksichtigt werden.

Therapie

Folgende Therapieprinzipien werden für Sven gewählt: Das Herz nähren und Shen beruhigen, Blut nähren, Leber und Hun harmonisie-

ren, Niere und Milz sowie deren Geistaspekte Zhi und Yi stärken

Wegen Svens starker Nadelangst wird die Behandlung phytotherapeutisch mit einer Modifikation von Ding Zhi Wan aus der Gruppe „das Herz nährend und den Geist beruhigende Rezepturen“ (Bensky und Barolet 1996) eingeleitet. Nach Aufbau eines Vertrauensverhältnisses kann mit Akupunktursitzungen begonnen werden, die auch zur Besprechung immer wieder auftauchender Probleme im Alltag genutzt werden.

Zum vorläufigen Abschluss wird eine Modifikation der Rezeptur Zuo Gui Wan aus der Gruppe „Yin nährend Rezepturen“ verordnet. Außerdem werden Hinweise zur Ernährung und Lebensführung gegeben.

Verlauf

Zunächst verringert sich Svens Angst vor Leistungssituationen. Die psychischen und körperlichen Symptome der Leber-Qi-Stagnation bessern sich während der Akupunktur deutlich, dies führt auch zu einer Entspannung zwischen Sven und seiner Mutter.

Sven ist zwar nicht zu regelmäßigem QiGong zu motivieren, doch er kann zum Erlernen der Übung „Stehen wie die Kiefer“ angeleitet werden, um seine „vertikale Erdung“ und damit auch seine Mitte, seine innere Sicherheit und sein inneres Wachstum zu fördern. Erst später, während einer zweiten kürzeren Serie Akupunktur ist es möglich, über die „horizontale Erdung“ (Belz-Knöferl und Brown 2006) zu arbeiten, und – während er liegt – über die schwierige Zeit seiner Geburt und die frühe Trennung von der Mutter zu sprechen, während gleichzeitig über ein Halten der Füße die Nierenenergie gestärkt wird.

Die Schulleistungen bleiben zunächst noch mangelhaft, so dass Sven die 8. Klasse wiederholen muss. Die Konzentrationsspanne ist noch immer zu kurz, dagegen ist er nicht mehr so verträumt und orientierungslos wie

früher und er wird nun den Hauptschulabschluss bewältigen.

Schlussfolgerung

Der Autor beobachtet wie Loo (Loo 2005) und Noll (Noll 2006) ermutigende Ergebnisse mit TCM bei betroffenen Patienten. Dabei hat sich ihm ein mehrdimensionaler Behandlungsansatz, der die Verfahren der TCM (besonders auch Phytotherapie) und westliche psychotherapeutische Elemente verbindet, als unverzichtbar erwiesen. Die frühe traumatische Lebensgeschichte Belastung und die aktuelle psychische Sekundärsymptomatik im Falle des dargestellten Jugendlichen unterstreichen diese Forderung eindrücklich.



Literaturhinweise

Belz-Knöferl, A., Brown, M.: Horizontales Grounding, in Marlock, G., Weiss, H.: Handbuch der Körperpsychotherapie, Schattauer Verlag, Stuttgart, 2006 (S. 699)

Bensky D., Barolet R.: Chinesische Arzneimittelrezepte und Behandlungsstrategien. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzing, 1996

Bohlayer, R. (Hg.): Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche – mit psychosomatischen Aspekten. Hippokrates, Stuttgart, 2008

Flaws B.: A Handbook of TCM Pediatrics. Blue Poppy Press, Boulder, 2006

Hou J., Geng C.: Treatment of Paediatric Diseases in Traditional Chinese Medicine. Academy Press, Beijing, 1995

Loo M.: Pediatric Acupuncture. Churchill Livingstone, Philadelphia, 2005

Maciocia G.: Die Praxis der Chinesischen Medizin. Verlag für Ganzheitliche Medizin Dr. Erich Wühr, Kötzing, 1997

Noll A.: ADHS. In: Noll A., Kirschbaum B. (Hb.): Stresskrankheiten. Urban & Fischer, München: 2006: 284 - 292

Platsch K. D.: Psychosomatik in der Chinesischen Medizin. Urban & Fischer, München, 2000