

Schlaf aus der Sicht der chinesischen Medizin

Die chinesische Medizin mit den Beschreibungen des Fließens der Energie ist eine hervorragende Möglichkeit, mögliche Problematiken eines gestörten Schlafes zu beschreiben.

Wie allgemein bekannt, sind die Pole von Yin und Yang (Aktivität/ Ruhe) hier an oberster Stelle zu nennen.



Abb. 1: Polarität des Lebens: Yin und Yang

Yin als der Pol, in dem Energie gespeichert, beziehungsweise gesammelt wird, der für Ruhe, das Dunkle, das Zusammenziehende steht.

Yang steht dagegen für Aktivität, das Helle, das Expansive.

Nun sind wir als Menschen genauso in diesem Kontext gestellt. In der Nacht ruhen wir, die Energien senken sich ab, wir schlafen. Morgens wachen wir mit frischer Energie auf, gestalten den Tag mit den Dingen, die zu tun sind.

In der Beschreibung des Energiekreislaufs hat die chinesische Medizin ein bildhaftes Modell entwickelt, das sehr klar zeigt, wie die Kraft sich aus einem Impuls entwickelt, wie daraus Arbeit wird, die sich danach absenkt, um dann wieder in den Kreislauf zu münden. Im Grunde ist es nichts anderes als eine Sinuskurve.

Ein Impuls für eine Aktivität wird gesetzt (Holz), dieser Impuls wird abgearbeitet (Feuer), danach senkt sich die Energie ab (Metall), um sich dann zu erholen, beziehungsweise zu regenerieren und erneut in den nächsten Impuls zu gehen. Dies passiert auf allen Ebenen: im Kleinen (Atome), im Menschen (Herz / Atmung), in der Natur (Jahreszeiten) und im Makrokosmos (Gestirne).

Alle Dinge, mit denen wir umgehen, haben eine Wirkrichtung. Wir wissen, was uns aktiviert und was uns beruhigt.

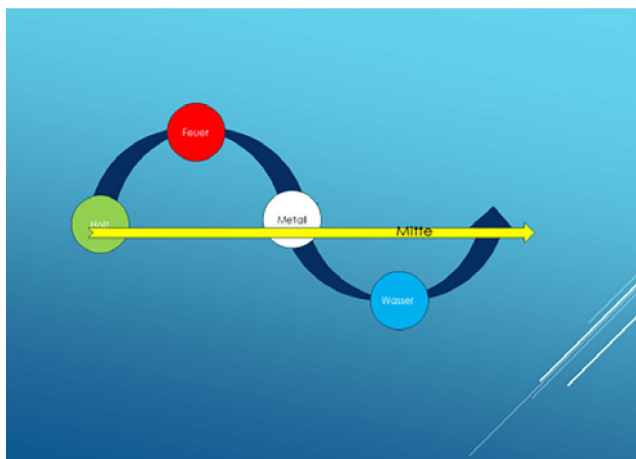


Abb. 2: Aktivität und Ruhe: der Energiekreislauf in der chinesischen Medizin

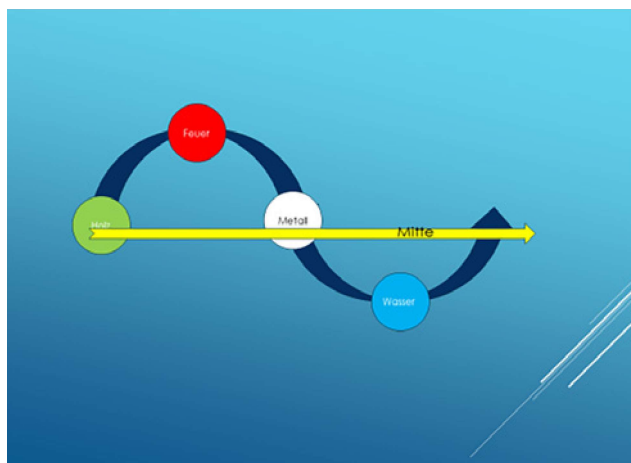


Abb. 3: Wie verschiedene Geschmacksrichtungen auf uns wirken – was beruhigt (sauer, bitter), und was uns belebt (scharf, salzig)

Laute Musik wird als aktivierend empfunden, leise Musik als beruhigend. Genauso ist es auch mit Nahrungsmitteln. Die Geschmacksrichtungen können das sehr gut zeigen. Ohne zu sehr in Detail zu gehen, kann hier gesehen werden, dass z.B. scharfe Nahrungsmittel aktivierend, belebend sind usw.

Daraus resultieren bezüglich des Schlafes nun einige wichtige Konsequenzen:

- Zuviel Aktivität verhindert ein ausreichendes Absenken. Wer hat es nicht erlebt, dass wir nach einem stressigen Tag abends nicht runterkommen. Es ist ohnehin ein Merkmal unserer Zeit, dass die Beschleunigung unseres Alltags mit immer schnelleren Aktionen uns nicht mehr ruhen lassen. Vor 50 Jahren habe ich einen Brief an jemanden geschrieben und hatte vielleicht nach einer Woche eine Antwort. Heute werden wir mit E-Mails täglich zugeschüttet, wovon manche auch erwarten, dass wir sofort antworten. Ebenso im Bereich der social media. Wir sind jederzeit erreichbar und kommen so nicht mehr zur Ruhe.
- Ein weiterer Aspekt, den ich über die chinesische Medizin kennengelernt habe, ist der, dass viel Aktivität das Yin schmälert. Das Yin ist die konstituierende Kraft, die Substanz, die dann in das Yang (die Kraft, Aktivität) überführt wird. Wenn das Yin schwächer wird, fehlt das Widerlager, in das sich das Yang absenken kann. Für einen guten Schlaf heißt das, dass wir das Yin nähren müssen (gute Ernährung, ausreichend Zeit zur Regeneration, Natur, ruhige soziale Beziehungen).
- Was heißt denn nun gute Ernährung? Wir haben in unserer Kultur das Sprichwort: Frühstück wie ein Kaiser, mittags essen wie ein Bürger, abends essen wie ein Bettelmann. Wer macht das schon? Und wenn die Leistungs-

fähigkeit nachlässt, wird Kaffee als Stimulans getrunken. Wenn wir von Ernährung sprechen, dann meint das Getreide, Gemüse, Obst, Gewürze u.a.

- Auf die Wirkung von „süß“ will ich kurz eingehen. In der Wirkrichtung ist das Süße etwas, was die Mitte (Milz, Magen) stärkt und absenkend wirkt. Mit Süß ist aber nicht der raffinierte Zucker gemeint, sondern die Süße in Kartoffeln, Süßkartoffeln, Karotten, Kürbis, Äpfeln... Raffinierter Zucker ist kurzfristig aktivierend, führt dann aber zur einer starken Absenkung und kann dadurch müde machen. Diesen Effekt nutze ich tatsächlich manchmal, wenn ich nachts nicht schlafen kann und senke mich mit einem Müsli ab. Oft klappt das auch. Tagsüber vermeide ich diesen Süßkram. Erstens will ich fit sein, zweitens ist es kein Nahrungsmittel.
- Im Weiteren gibt es natürlich auch den Geist beruhigende Pflanzen. Baldrian ist in unseren Breiten die bekannteste Substanz. In der chinesischen Phytotherapie werden sogar den Geist und die Leber beruhigende Stoffe unterschieden. Hier wird Sie Ihr TCM- oder ihr naturheilkundlicher Therapeut sicher beraten können.

Dies sind natürlich alles nur Skizzen. Aus eigener Erfahrung kann ich nur an den Leser appellieren, sich mehr mit seinem eigenen Gefühl mit den Dingen auseinander zu setzen. So habe ich zunehmend gelernt, auf meinen Körper zu hören

Geeignete Lebensmittel zur Stützung des Yin und Behandlung von Unruhe (kleine Auswahl)

- Mungbohne, Azukibohne, schwarze Sojabohne
- Fenchel, Tomaten, Löwenzahn, Spinat, Stangensellerie
- Weizen (Vollkorn), Hafer / Haferflocken
- Kirschen / Birnenkompott
- Walnuss, Sonnenblumenkerne, Haselnuss
- Brauntang
- Grüner Tee

Ich wünsche Ihnen einen guten Nachtschlaf!

Ihr Bernd Kaufmann

und zu spüren, was mir gerade guttut. Und manchmal ist ein Rückzug für eine Stunde, einen Tag, eine Woche sehr heilsam.

Dr. Bernd Kaufmann
Arzt für Allgemeinmedizin
Krefeld
bk@bernd-kaufmann.de



© privat