

# Freude im Herzen, Wut in der Leber

Ob Stress, Angst oder Verliebtheit, unsere Gefühle erleben wir im Körper. Sie wirken sich auch auf unser körperliches Wohlbefinden aus – und darauf, wie gut wir altern.

Text: Manuela Donati Illustration: Andreas Samuelsson

Stellen Sie sich vor, Sie haben regelmässig Kopfschmerzen, und Ihre Sehkraft hat etwas nachgelassen. Nach dem Essen plagen Sie diffuse Bauchschmerzen auf der rechten Bauchseite. Und immer öfter werden Sie richtiggehend zornig, ohne genau zu wissen, warum. Ihre Hausärztin schickt Sie zu verschiedenen Spezialisten, eine Neurologin schaut sich Ihren Kopf an und ein Gastroenterologe Ihren Magen. Beide vermuten jedoch nicht, dass die Symptome eine gemeinsame Ursache haben könnten. Was tun Sie?

Lassen Sie den Blick mal gegen Osten schweifen – zu fernöstlichen Medizinlehren. Die bekannteste von ihnen ist die traditionelle chinesische Medizin (TCM). Sie hat einen ganzheitlichen Blick auf die Gesundheit und teilt alle Prozesse und Bereiche des Lebens den fünf Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser zu. So gehören zu jedem Element unter anderem zwei Organe, eine Jahreszeit, eine Farbe und eine Geschmacksrichtung. Nehmen wir als Beispiel das Element Holz: Die entsprechenden Organe sind die Leber und die Gallenblase, die Jahreszeit ist Frühling, die Farbe Grün, sein Geschmack sauer. Zentral ist auch die Vorstellung der Lebensenergie Qi, die nicht sicht- oder spürbar ist und entlang der Leitbahnen, Meridiane genannt, im Körper frei fliesst.

## Jede Emotion gehört zu einem Organ

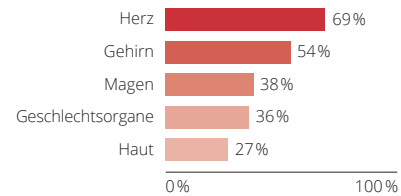
Ein weiterer wichtiger Punkt in der TCM: Sie bezieht Emotionen ganz automatisch in die Anamnese mit ein und verbindet sie mit Organen. Dabei kennt

sie sieben Hauptemotionen: Freude, Wut, Sorge, Traurigkeit, Grübeln, Angst und Schrecken. Jede Emotion wird einem Element zugeordnet. Da jedem Element Organe zugeteilt werden, ergibt sich so auch die Beziehung zu den Organen. Die Freude wird dem Herzen zugeschrieben, die Wut der Leber und der Gallenblase, die Sorge der Milz, das Grübeln dem Magen, und Angst und Schrecken gehören zu Niere und Blase.

Um nun zum anfangs genannten Beispiel zurückzukommen: Wie würde die TCM vorgehen? «Aus Sicht der TCM gehören alle oben genannten Symptome zusammen und weisen unter anderem auf ein Ungleichgewicht oder eine Blockade im Element Holz hin», sagt Katerina Chrissochou. Sie leitet die Shiatsu-Ausbildung an der Heilpraktikerschule Luzern und ist Komplementärtherapeutin in der Methode Shiatsu. Neben Akupunktur und Tuina ist die Massagetechnik Shiatsu eine der Therapiemethoden der chinesischen Medizin. «Wenn mir jemand seine Beschwerden schildert, sehe ich nicht nur das Organ, sondern auch seine Funktion und den ganzen Menschen dahinter», erklärt sie. Wie würde sie Ihnen mit den oben beschriebenen Beschwerden helfen? Für sie ist klar: Die rechtsseitigen Bauchschmerzen könnten auf die Gallenblase hinweisen. Die Hauptaufgabe der Gallenblase ist es, die Verdauungsflüssigkeit der Leber zu speichern. Die Emotion Zorn passt für die Komplementärtherapeutin gut dazu. Denn Zorn entsteht, wenn etwas nicht verdaut wird, um in der Sprache der Gallenblase zu sprechen, wenn etwas nicht gespeichert werden kann. Und das kann sich als Bauchschmerzen äussern. Deshalb behandelt



## Schmetterlinge im Bauch und Herzklopfen: An diesen Stellen spüren wir die Liebe



Das Herz ist eines der Organe, das am meisten in Verbindung mit Gefühlen gebracht wird. Wenn sich Angst, Trauer, Liebe und Freude nicht im Herzen abspielen, dann tun sie dies im Kopf. Nur Angst wirkt sich primär auf den Magen aus. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

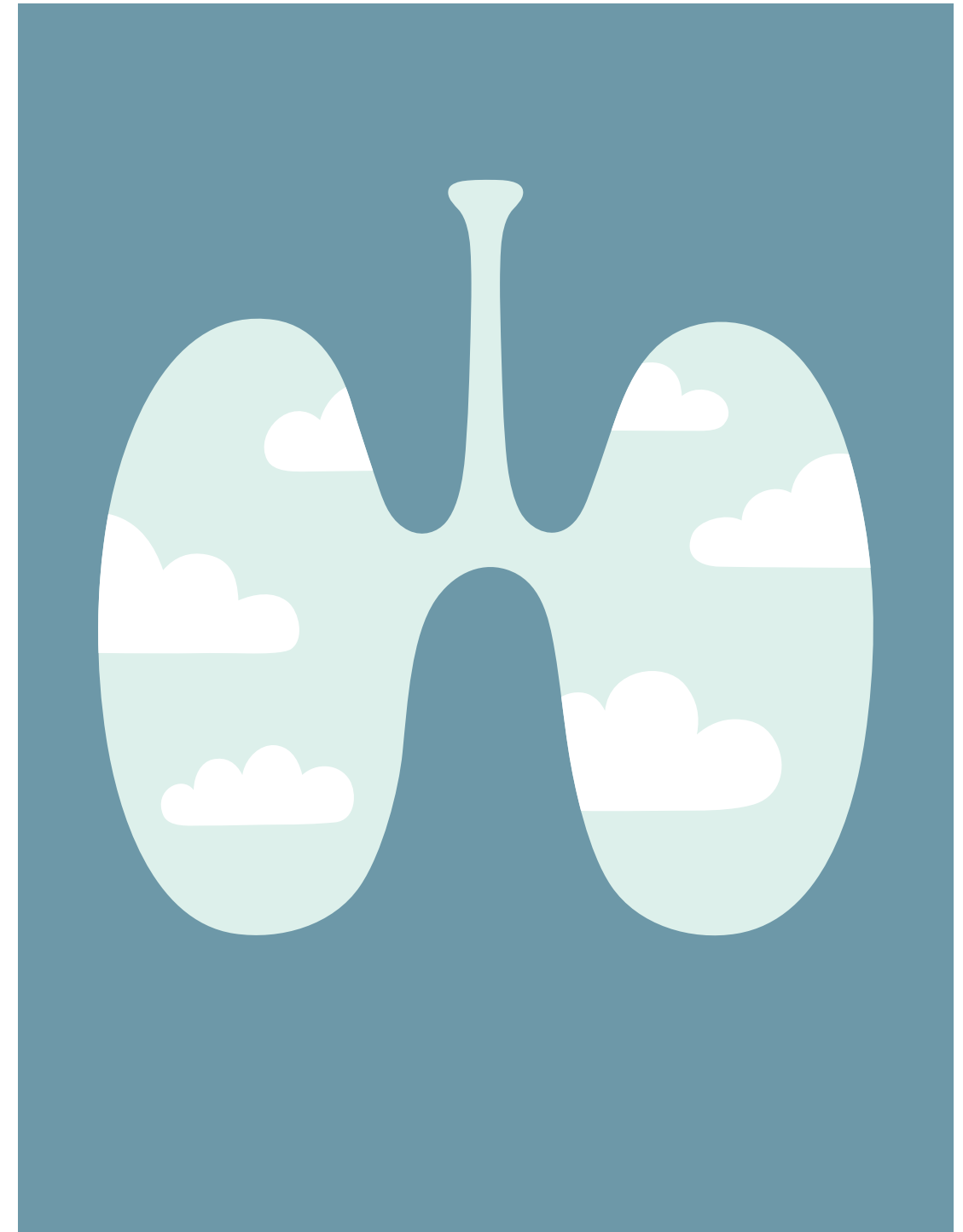
Chrissochou die Akupunkturpunkte entlang des Gallenblasen-Meridians und jener Leitbahnen im Körper, die einen Einfluss auf das Qi der Gallenblase haben.

Auch die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda sieht eine Verbindung zwischen Emotionen und Organen, allerdings ist diese weniger direkt als in der TCM. Im Ayurveda ist der Geist zuständig für die Emotionen. Die Organe hingegen sind den verschiedenen Lebensenergien, den Doshas, zugeordnet: Das Element Vata (Luft und Äther) sitzt im Dickdarm und in den Sinnesorganen. Pitta (Feuer) befindet sich vor allem im Magen und im Dünndarm, und Kapha (Erde) haust im oberen Magen. «Vata ist aber auch für den Atem zuständig, und so könnte man sagen, dass bei Ängsten oft der Atem und somit auch die Lunge betroffen ist», sagt Stephanie Albert, Ressortleiterin Ayurveda an der Heilpraktikerschule Luzern und Ayurveda-Therapeutin. «Pitta bezieht sich auf die Leber. Sie wird der Wut zugeordnet oder ganz allgemein der emotionalen Unausgeglichenheit. Kapha ist verantwortlich für die Entwicklung von Schleim, der dann auch die Verdauung der Emotionen erschwert.» Sind unsere Emotionen im Ungleichgewicht, äussert sich das in der ayurvedischen Medizin auf körperlicher und geistiger Ebene.

### Essen, Schlaf, Atmung und Gefühle in Balance

In fernöstlichen Heilkunden ist die Verbindung von Emotionen und Organen also selbstverständlich. Die westliche Medizin vernachlässigt die Verbindung von Emotionen und Organen, in unserem Alltag ist sie aber präsent. Das bestätigen auch die neusten Daten der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie. So gilt vor allem das Herz als wahres «Emotionsorgan». Haben Schweizerinnen und Schweizer Kummer, spüren es die meisten im Gehirn und im Herzen. (siehe Grafik links oben). Auch Freude und Liebe spüren die meisten im Herzen. Nur bei der Angst machen die Befragten eine andere Verbindung: Die meisten spüren diese im Magen.

Was kann die westliche Medizin aus dieser Verbindung zwischen Emotionen und Organen mitnehmen, um Krankheiten zu behandeln oder gar zu verhindern? Aus Sicht der TCM spielen die Emotionen beim Fluss der Lebensenergie Qi eine wichtige Rolle: Sind die Emotionen nicht in



Balance, widerspiegelt sich das im Fluss von Qi. Kann Qi nicht frei fließen, entstehen Krankheiten und Blockaden. Damit Qi frei fließen kann, braucht es guten Schlaf, gute Ernährung und gute Atmung.

Eine weitere Möglichkeit, Krankheiten vorzubeugen: «Nach der Organuhr leben», sagt Chrissochou und bezieht sich auf das Verständnis, dass jedes Organ im Tagesablauf seine Arbeits- und Ruhezeiten hat und es für jede Tätigkeit eine ideale Zeit im Tagesablauf gibt. Ein Beispiel aus Chrissochous Praxis: Eine Person hat ständig das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Für die Shiatsu-Therapeutin ist es ein Hinweis auf ein mögliches Ungleichgewicht im Erdelement. In der Anamnese schaut sie, wie sich die Person ernährt, auf der psychischen und physischen Ebene, denn der Magen gehört zum Erdelement. Im Beispiel lässt Chrissochous Patientin das Frühstück aus und isst erst am Mittag etwas. Für die Shiatsu-Therapeutin ein Hinweis darauf, dass das Erdelement zusätzlich geschwächt wird. Denn zwischen sieben und neun Uhr morgens, wenn der Magen gemäss der Körperuhr aktiv ist, konsumiert die Person noch nichts. «Der leere Magen äussert sich dann wahrscheinlich als Leere unter den Füßen. Und wir brauchen Wurzeln, um mit festem Stand im Leben stehen zu können und eine starke Mitte zu haben. Und dazu gehört auch der Magen.»

Auch die ayurvedische Lehre spricht sich für Essen, Schlaf und Ruhe in Balance aus. «Grundsätzlich geht es darum, die Doshas ins Gleichgewicht zu bringen», sagt Albert und weist darauf hin, dass Stress ein emotionales Ungleichgewicht begünstigt. Für die emotionale Gesundheit ist zudem eine gut funktionierende Verdauung zentral – damit auch die Emotionen gut «verdaut» werden können.

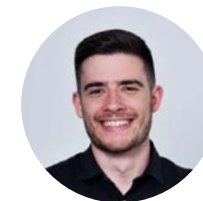
### Körper und Geist gehören zusammen

Natürlich bedürfen ernsthafte Erkrankungen und Verletzungen korrekter medizinischer Versorgung. Doch der ganzheitliche Blick von TCM und Ayurveda zeigt, dass es sich lohnen kann, seine Beschwerden zu hinterfragen. Es braucht eine gewisse Offenheit für die Vorstellung, dass Zorn Kopfschmerzen auslösen kann, doch wenn wir davon ausgehen, dass unsere Emotionen im Körper verarbeitet werden, ist der Zugang einfacher.

Dieser ganzheitliche Blick auf den Menschen hält in der Schweiz immer mehr auch Einzug in die Gesundheitsprävention und die Therapie. «Die Schulmedizin wird der Komplementärtherapie gegenüber immer offener und bezieht diese mehr in die Therapie mit ein. Dieses Zusammenspiel ist wichtig», sagt Katerina Chrissochou. Diese Verschränkung des westlichen und des östlichen Medizinwissens erlebt sie bei ihrer Arbeit an der Zürcher Privatklinik Hohenegg, wo sie als Shiatsu-Therapeutin die Therapie von Menschen mit Depressionen, Angststörungen und Burnout ergänzt. Ein Modell, das mittlerweile gerade bei Menschen mit psychischen Belastungen und Krebspatienten in vielen Kliniken und Spitälern angewandt wird.

Damit die unterschiedlichen Lehren künftig noch mehr kombiniert werden können, braucht es für diese Verschränkung mehr wissenschaftliche Daten. Vorbild dafür ist im deutschsprachigen Raum das Universitätsklinikum der Berliner Charité. Dort gibt es gleich vier Lehrstühle, die Therapieansätze aus Komplementärmedizin und Naturheilkunde wissenschaftlich untersuchen.

Bei der TCM haben solche Studien bereits zu Fortschritten geführt: 2022 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die TCM als Therapieform aufgenommen und ihr in ihrer internationalen Klassifikation der Krankheiten ein eigenes Kapitel gewidmet – und damit einen Grundstein für eine gemeinsame Methodik gelegt. Das ist ein starkes Zeichen dafür, dass es künftig wohl mehr Auseinandersetzung der Schulmedizin mit der traditionellen chinesischen Medizin geben wird. ●



## «Wir brauchen mehr Emotionen in unserem Leben»

**Arbeitspsychologe Jan Borer hat für Angestellte Schweiz und Workmed die App «Etwas tun?» mitentwickelt, mit der die psychische Gesundheit gestärkt wird. Er plädiert für eine ganzheitliche Sicht auf die Gesundheit und einen jährlichen Besuch beim Psychiater.**

### Herr Borer, Sie sagen: Wir müssen mehr über unsere Emotionen lernen. Weshalb?

Unsere Emotionen steuern unseren Alltag, auch wenn es uns oft nicht bewusst ist. Bin ich frisch verliebt, habe ich grundsätzlich einen positiveren Blick auf die Welt. Habe ich einen lästigen Termin, reagiere ich viel gereizter auf mein Umfeld. So können Emotionen unser Stresserleben verschlimmern und sich auch in körperlichen Beschwerden zeigen. Damit wir unsere Gesundheit selbstwirksam schützen können, müssen wir uns dieses Wissen aneignen.

### Braucht es mehr Emotionen in unserem Alltag?

Auf jeden Fall brauchen wir mehr Emotionen in unserem Leben! Wir können uns selbst bis zu einem gewissen Punkt belügen – oder Emotionen unterdrücken. Doch wir verspüren Emotionen aus bestimmten Gründen, etwa um auf ein körperliches oder mentales Defizit aufmerksam gemacht zu werden. Das Zulassen von Gefühlen spielt für unsere psychische und physische Gesundheit eine zentrale Rolle.

### Welche Rolle spielen die Emotionen bei unserer psychischen Gesundheit?

In diesem Kontext haben unsere Gefühle eine starke Kraft. In der Psychologie spricht man vom «zweigleisigen Verstand»: Gefühlte Emotionen haben immer auch eine körperliche Reaktion und umgekehrt. Wenn ich zum Beispiel Stress verspüre und mich gehetzt fühle, schüttet mein Körper zeitgleich Stresshormone aus. Diese haben wiederum körperliche Folgen. Wenn dieser Zustand der Anspannung zu lange anhält, wird der Körper zunehmend mehr belastet, und eine Erkrankung, zum Beispiel Burnout, kann die Folge sein. Deshalb können wir Gefühle auf längere Zeit auch nicht verdrängen, weil unser Körper irgendwann nicht mehr mitmacht. Natürlich können korrekt adressierte Emotionen in diesem Zusammenhang auch präventiv und vor allem positiv auf unsere Gesundheit wirken.

### Sollten wir die Gesundheit ganzheitlicher betrachten?

Ja, denn Körper und Psyche hängen zusammen. Wenn wir die Menschen weiter dafür sensibilisieren können, dass starke Gefühle eben auch nachweislich den Körper belasten – oder stärken –, geben wir den Menschen auch die Möglichkeit, selbstwirksamer für ihre Gesundheit einzustehen. Ich wünsche mir, dass auch die Berücksichtigung von mentalen Herausforderungen in die Behandlung und Gesunderhaltung unserer Bevölkerung einfließt. Wenn wir es schaffen, dass die Leute zusätzlich zur jährlichen Hausarztabklärung auch jährlich zu einer Gesprächstherapie gehen, könnten wir psychischen Herausforderungen im Alltag besser entgegenreten.