

# Wärme, Schärfe und Gesundheit

Ein Gespräch zwischen Arzt und Patienten  
als Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin

**Dr. med. Hanspeter Braun**

*FMH Innere Medizin,*

*Chin. Medizin – Akupunktur ASA*

**Dr. iur. Bernhard Madörin**

*Patient*

«Alle in diesem Buch gemachten Angaben, insbesondere hinsichtlich der Anwendungen und Dosierungen der Medikamete, als auch die Ratschläge und Empfehlungen im Text sind sorgfältig abgewogen. Dennoch kann dafür wie auch für das völlige Fehlen von Angaben oder Druckfehler keine Gewähr übernommen werden. Die Richtigkeit der gemachten Angaben muss im Einzelfall vom Anwender selbst oder von einem Arzt überprüft werden. Die Haftung der Autoren für Personen-, Sach- sowie Vermögensschäden ist ausgeschlossen.»

## **Impressum**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über [www.d-nb.de](http://www.d-nb.de) abrufbar.

© Hanspeter Braun und Bernhard Madörin · 2009

Verlag Simowa Verlag, Bern

Korrektorat Benita Schnidrig, Stämpfli Verlag AG

Gestaltung Franziska Wenger-Krebs, Stämpfli Publikationen AG, Bern

Umschlaggestaltung Lea Kloter, Stämpfli Verlag AG, Bern

*für Anouk und Gioia*

*«Zunächst das Wort,  
dann die Pflanze und  
erst zum Schluss das Messer.»  
Äskulap, um 1200 v.Chr.*

# Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	3
Vorwort .....	5
Einleitung .....	7
Vorbemerkungen zur Entstehung des Buches .....	9
Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin .....	11
WARUM TCM? .....	11
EIGENVERANTWORTUNG .....	13
DIE URSACHEN DER ERKRANKUNG.....	16
DIE RELATIVITÄT DES POSITIVEN .....	18
CHINESISCHE MEDIZIN FÜR DEN WEST-MENSCHEN .....	20
GESUNDUNG IST NICHT GLEICH GESUND .....	22
DIE MEDIKAMENTE DER TCM.....	23
WISSENSCHAFTLICHE BASIS DER TCM.....	25
KRANKHEIT UND UNGLEICHHEIT .....	27
INDIVIDUALISMUS VERSUS KOLLEKTIVISMUS.....	28
Das holistische Prinzip .....	30
WAS KANN MAN ZUM HOLISTISCHEN PRINZIP SAGEN? .....	30
LITERATUR.....	32
GESCHICHTE UND BERÜHMTE ÄRZTE.....	32
LAOTSE.....	33
CHINESISCHES UND WESTLICHES DENKEN.....	39
WISSEN UND VERSTEHEN .....	40
DENKEN UND INTUITION.....	41
Yin und Yang, die fünf Elemente und Qi, die «Lebenskraft».....	43
BESCHREIBUNG DER ZEICHEN YIN UND YANG.....	44
WAS BEDEUTEN DIE SOGENANTEN FÜNF ELEMENTE?.....	45
WANN IST DER MENSCH GESUND? .....	47
Qi.....	49
WAS BEDEUTET QI?.....	49
WAS BEDEUTET «NAHRUNGSODEM»? .....	49
WAS BEDEUTET «ABWEHRODEM»? .....	50
DETERMINATION.....	51
WAS BEDEUTET YING-ODEM FÜR UNS? .....	52

WAS BEDEUTET «WARME» VERDAUUNG? GIBT ES AUCH EINE «KALTE» VERDAUUNG UND, WENN JA, WORAN ERKENNT MAN DIESE? .....	53
Säfte.....	54
Meridiane .....	54
Signatur .....	54
Analogien und die fünf Wechselphasen .....	57
WAS BEDEUTET ANALOGIE? WAS BEDEUTET SIE FÜR DIE TCM? .....	57
WAS HABEN DIE FÜNF WECHSELPHASEN MIT DEN ANALOGIEN ZU TUN? .....	58

## Vorwort

Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM, ist die Heilkunst, die in China vor über 2000 Jahren begründet und über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt wurde.

In der TCM wird Gesundheit unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet und behandelt. Auch gibt es in der TCM keine eindeutige Trennung zwischen Körper und Geist. Die TCM behandelt Leiden bzw. Krankheiten unter anderem mit Hilfe von Pflanzenteilen, Mineralien und Tierprodukten. Es handelt sich um eine Erfahrungsmedizin, das heisst, dass die Wirksamkeit der eingesetzten Arznei sich oft naturwissenschaftlich nicht begründen lässt. Die TCM ist mittlerweile im deutschen Gesundheitswesen fest etabliert, wenn auch gesundheitspolitisch nur sehr begrenzt anerkannt. Sie verfügt über eine Reihe von ärztlichen Gesellschaften. Deren mitgliederstärkste, die Deutsche Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA), gehört zu den grössten Fachgesellschaften auf dem Gebiet der Naturheilkunde überhaupt. Es wird auch Forschung betrieben. Ein Beispiel dafür ist die DECA, eine Vereinigung von Ärzten zur «Dokumentation von Erfahrungsmaterial der Chinesischen Arzneitherapie». Es wird von Erfolgen berichtet, insbesondere bei «austherapierten» Patienten, etwa bei der Behandlung von chronisch entzündlichen Erkrankungen und bei neurologischen Krankheitsbildern. All das hatte aber gesundheitspolitisch bislang kaum Folgen. Immerhin hat man sich im Bundesausschuss mit Wirkung ab 1. Januar 2007 darüber geeinigt, Akupunktur bei chronischen Schmerzen der Lendenwirbelsäule und des Kniegelenks als Kassenleistungen anzuerkennen. Dem gingen gross angelegte Modellversuche zur Überprüfung der Wirksamkeit von Akupunktur voraus. In der Schweiz werden die Behandlungskosten von EMR<sup>1</sup>-anerkannten, nicht ärztlichen TCM-Therapeuten weitgehend durch die Zusatzversicherungen gedeckt. Die Zulassung für TCM-Therapeuten ist föderalistisch geregelt, hauptsächlich gelten die Anforderungen des Schweizerischen Berufsverbandes für TCM (SBO-TCM), der sich wiederum nach den hohen, internationalen Standards der NCCAOM<sup>2</sup> und ETCMA<sup>3</sup> richtet. Diverse Schulen (offizielle Liste) sind vom SBO-TCM empfohlen und bieten mehrjährige, umfangreiche Vollzeitausbildungen an. Von den ärztlichen Behandlungsmethoden mit TCM kann seit 2006 nur noch Akupunktur über die Grundversicherung abgerechnet werden, alle übrigen

---

<sup>1</sup> Erfahrungs Medizinisches Register (Sitz in Basel)

<sup>2</sup> Natronal Certification Commission for Acupuncture and Oriental Medicine

<sup>3</sup> European Traditional Medicine Association

Therapiemethoden der TCM können durch eine allenfalls abgeschlossene Zusatzversicherung rückvergütet

werden. Die Standards für ärztliche Fähigkeitsausweise für TCM werden hauptsächlich durch den Dachverband der schweizerischen ärztlichen TCM-Verbände (ASA)<sup>4</sup> gesetzt.

Wegen ihres ganzheitlichen Ansatzes wird die TCM oft als sinnvolle Ergänzung zur konventionellen Schulmedizin dargestellt.

Im Folgenden soll nun in einem Arzt-Patienten-Gespräch dargestellt werden, wie ein Patient durch diverse Fragen an die TCM herangeführt wird.

Dieses Buch möchte der Leserschaft ein Bild der TCM vermitteln und vor allem Interesse daran wecken.

Die TCM wird als eine Alternative zur Schulmedizin dargestellt.

---

<sup>4</sup>

Assoziation Schweizer Aerztegesellschaften für Akupunktur und chinesische Medizin

## Einleitung

Ein TCM-Arzt und ein Wirtschaftsjurist als Autorenteam: Zwei konträre Personen im Dialog, warum dies? Ich möchte zu Beginn des Buches eine kleine Einleitung geben. Das Buch ist ein Dialog zwischen Arzt und Patienten und soll der Leserschaft auf diesem Weg eine Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin geben. Dabei sind Fragen und Bemerkungen des Patienten **halbfett** gesetzt, währenddem die Worte des Arztes normal wiedergegeben sind.

Für den beruflich engagierten Wirtschaftsjuristen ist der Arzt ein Ansprechpartner für Gesundheit und hat aus Sicht des rationell denkenden Patienten vor allem die Aufgabe, möglichst schnell zur Genesung zu verhelfen: «Machen Sie mich bitte gesund.» Mit der Wahl der richtigen Behandlung, oft in Form des richtigen Medikaments, ist der Arztbesuch erfolgreich abgeschlossen. Eine Hinterfragung von Medizin, Arzt und Gesundheit steht nicht an. Allenfalls bei hartnäckigen Gebrechen folgt eine gewisse Kritik – dem Arzt gegenüber. Dem Ergebnis der medizinischen Konsultation steht man als Laie machtlos gegenüber. Erst bei chronischen Krankheiten, bei denen eben oft die westliche Medizin versagt, öffnen sich die Patienten anderen medizinischen Wissenschaften. Solange die westliche Medizin Ergebnisse liefert, wird diese akzeptiert, nur in der Not öffnet man sich Neuem. Das Ergebnis der medizinischen Beratung ist in allen Bereichen offen. Die westliche Medizin kann mit Statistiken die Wirkungen ihrer Medikamente belegen. Die TCM kann dies aufgrund ihrer immensen historischen Vergangenheit, aber nicht nach westlichen Kriterien. Eine riesige Pharmaindustrie wächst mit jedem Jahr und gibt der Bevölkerung das Gefühl, es gehe den Menschen besser, auch wenn sie immer mehr für ihre Gesundheit ausgeben. Sollte Gesundheit nicht ein Gefühl des gesunden Körpers sein, frei von Abhängigkeiten und damit auch von Medikamenten? Sollte Gesundheit nicht etwas Aktives sein, zu dem wir zu einem grossen Teil selbst unseren Beitrag leisten müssen? Sollte der Arzt nicht ein Begleiter für unser gesundes Wohlbefinden sein? Wenn man bereit ist, Körper, Geist und Seele als Teile des Ichs zu verstehen, öffnen sich neue Wege. Die westliche Medizin hat zweifelsohne ihre Berechtigung, sie macht jedoch nur teilweise gesund und liefert nur teilweise Erklärungen. Die einfache Erkältung, als ein Beispiel, versuchen wir mit Hustensirup, Halswehtabletten, Vitaminen usw. zu heilen. Schmerzen können durch schmerzlindernde Medikamente behandelt werden, aber der Prozess der Gesundung und damit die

Überwindung der viralen Infektion bringt nur der Körper selbst zustande. Die Spontanheilung steht am Ende vieler Krankheiten, ohne dass die ärztliche Behandlung entscheidend dazu beigetragen hat. Als Patient habe ich aufgrund einer Blaseninfektion, als atypischer Erkrankung des Mannes, die TCM kennen gelernt. Dr. H. Braun hat mich empfangen und mir dabei die Tür zur TCM geöffnet. Ich habe seine Vorlesungen an der Universität besucht. Mein Interesse an Neuem und meine Bereitschaft, neben meinem fordernden Beruf etwas Neues zu schreiben – ich bin Autor mehrerer Fachbücher –, fanden Ausdruck und Befriedigung. Ich hoffe, der Leserschaft mit meinen Fragen zu einer spannenden Lektüre zu verhelfen.

*Dr. iur. Bernhard Madörin*



## **Vorbemerkungen zur Entstehung des Buches**

Dieses Buch entstand auf Anregung des Fragestellers. Eigentlich hatte ich nicht die Absicht, ein Buch zu schreiben. Die Idee aber, ein Buch in Frage-Antwort-Form zu verfassen, beflügelte schon bald mein leidenschaftliches Interesse, das Wissen und Verständnis dessen, was mir mein hoch verehrter Lehrer, Dr. med. Guido Fisch †, vermittelt hatte, anderen interessierten Menschen und Patienten näherzubringen. Ohne die Begegnung mit Dr. Fisch wäre mein unstillbares Verlangen, mehr über die tieferen Zusammenhänge des Lebens, insbesondere der Medizin, zu erfahren, nicht befriedigt worden. So wäre es also auch unmöglich gewesen, ein solches Buch zu schreiben. Ich bin für diese schicksalhafte Fügung äusserst dankbar.

Es war im Jahre 1992, als ich durch einen Zufall Dr. Fisch begegnete. Ich erkannte in ihm jemanden, «der weiss»; das war sofort spürbar. In der Folge war es ein sehr glücklicher Umstand, dass ich zusammen mit Maya Naldi, die die eigentliche Ursache der Begegnung mit Dr. Fisch war, über einen Zeitraum von zwölf Jahren der persönliche Schüler des genannten Lehrers sein durfte. Alles, was ich heute weiss, was ich von Medizin verstehe, habe ich dieser Schulung am Krankenbett während all dieser Jahre zu verdanken. Nie erlaubte er mir, in Büchern zu lesen, ich sollte nur da sein und zuhören, keine Bücher lesen, keine Kurse besuchen. Ja, nicht einmal Akupunkturpunkte zu lernen, war mir erlaubt! Es ging während vieler Jahre nur darum, «zu verstehen», zu lernen, warum Menschen krank werden. Wenn der Patient versteht, woher die Krankheit kommt, wird er durch diese Einsicht schon fast von allein gesund. Das war seine Erkenntnis und seine Lehre, der ich über all die Jahre mit grösstem Interesse folgte. Lebensführung, das war der erste Punkt in jeder Behandlung. Den Menschen erklären, warum sie krank wurden, und ihnen helfen, den richtigen Weg wiederzufinden, indem sie gewisse Dinge im Leben verändern müssen, damit sie wieder gesund werden. Nie Symptome behandeln, immer die Ursache suchen, das waren oft gehörte Worte aus seinem Mund. Wenn man die Wurzel erkennt, verschwinden die Symptome fast von allein!

Im vorliegenden Buch habe ich nun versucht, nebst in der regelmässigen Vortragstätigkeit auch etwas in schriftlicher Form von diesem Wissen und Verständnis weiterzugeben. Dabei wurde versucht, vieles verständlicher zu machen. So bedienten wir uns auch einer alten Methode der Chinesen,

nämlich der, oft Wiederholungen einfließen zu lassen, da, wie auch schon die alten Römer wussten, die «repetitio mater studiorum est».

Die weiter hinten im Buch eingeflossenen Erklärungen zu verschiedenen Medikamenten sind rein willkürlich aus den vom Autor oft verwendeten Arzneimitteln ausgewählt. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, von diesem Gebrauch zu machen. Falls Unsicherheiten zur Einnahme oder Anwendung bestehen, fragen Sie eine entsprechende Fachperson oder schicken Sie mir eine E-Mail, sie wird sicher beantwortet.

Nun wünsche ich der Leserschaft eine angenehme Lektüre, und scheuen Sie sich nicht, bei Unklarheiten oder vermeintlich fehlerhaften Schilderungen uns eine Mitteilung zukommen zu lassen. Es ist uns sehr bewusst, dass das vorliegende Buch Anlass zu Diskussionen geben kann; dies ist durchaus gewollt:

«Wer viel erklärt, gerät leicht in Schwierigkeiten.» (Laotse <sup>5</sup>)

*Dr. med. Hanspeter Braun*

---

<sup>5</sup>

Laotse, auch Laozi, chin. Weiser, um 500 v.Chr. (s. Literaturliste)

## **Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin**

Warum TCM?

**Als Patient kommt man immer zuerst mit westlicher Medizin in Berührung. Die TCM stösst sehr spät dazu und kommt oft nur als Ergänzung zum Zug. Was sind die wesentlichen Merkmale der TCM, und warum soll man sich als Patient dieser Behandlungsmethode öffnen?**

Die Patienten suchen erst dann eine Alternative, wenn sie mit dem, was unsere westliche Medizin anbietet, nicht zufrieden oder nicht einverstanden sind. Das ist ein wichtiges Faktum. So ist es auch verständlich, dass nicht alle Menschen zum «Chinesen» gehen. Es gibt viele Patienten, die durchaus sehr zufrieden sind, wie sie von ihrem westlich ausgebildeten Arzt behandelt werden. Das wird auch dadurch verständlich, dass der Patient, mit westlicher Medizin behandelt, in der Regel nichts dazu beitragen muss, um gesund zu werden; das macht ja der Arzt. Er verschreibt beispielsweise Medikamente, und mit der Einnahme dieser verschwinden die Symptome. So sind am Ende der Behandlung beide Seiten, der Patient und der Arzt, zufrieden. In diesem Zusammenhang ist es ebenfalls wichtig, zu erkennen, dass viele sogenannte TCM-Ärzte genau denselben Behandlungsweg gehen. Sie machen eine energetische Diagnose und behandeln die Symptome mit Nadeln, Massagen oder Kräutermischungen. Der Patient braucht auch hier (fast) nie etwas zur Gesundung beizutragen.

Und doch gibt es heute viele Menschen, die verstehen wollen, warum sie krank wurden, und unbedingt selbst etwas dazu beitragen wollen, damit sie wieder gesund werden. Diese Patienten sind es, die einen Arzt aufsuchen, der einen anderen als den offiziellen Weg geht.

Westliche Medizin hat immer mit der Behandlung der Symptome zu tun. Asiatische Medizin versucht, die Ursache, die Wurzel der Symptome, zu finden und diese zu behandeln. In diesem asiatischen Medizinkontext würde man also die Wurzel als Krankheit bezeichnen. Oftmals haben verschiedene Symptome dieselbe Ursache. Man behandelt also, indem man die Wurzel eines Symptoms findet, auch gleichzeitig andere Symptome, die der Patient vergessen hat, uns mitzuteilen. Letzteres ist eine interessante und nicht selten gemachte Erfahrung. Damit sind auch schon die Mängel unserer westlichen Medizin erkannt: Sie versteht nicht, warum eine Krankheit entsteht. Es ist wichtig, zu sehen, dass man bei praktisch keiner Krankheit die (wirkliche) Ursache kennt. Und da, vor

allein in der westlichen Medizin, die Ursachen nicht verstanden werden, werden immer die Symptome behandelt.

## Eigenverantwortung

**Wir sehen aus der Antwort, dass der – sagen wir westliche – Patient stark an der westlichen Medizin interessiert ist, aber in der Not auch andere Wege sucht. Wenn wir den Menschen als Ausgangspunkt der Gesundheit oder Krankheit sehen, was kann er dann zu seiner Gesundheit beitragen? Hier gibt es ja auch klare Vorgaben der Medizin: Ernährung, Sport, positives Denken als gesundheitsfördernde Elemente und Koffein, Rauchen, zu wenig Schlaf und Bewegungsmangel als negative Elemente. Was kann der Patient zu seiner Gesundheit beitragen, und wo liegen die Unterschiede gegenüber der TCM?**

Nach alter Auffassung gibt es grundsätzlich drei Möglichkeiten der Erkrankung: die Psyche, die Ernährung sowie die klimatischen/meteorologischen Bedingungen.

Man kann davon ausgehen, dass viele Erkrankungen einen psychischen Hintergrund aufweisen. Dabei handelt es sich in erster Linie um negatives Denken und um negative Emotionen. Unter diesem Aspekt wäre positives Denken sehr zu begrüßen. Nur ist es so, dass jeder Gedanke stets das Gegenteil in sich trägt. Das bedeutet, jeder positive Gedanke erzeugt auch einen negativen. Laotse sagt dazu im Tao Te King, Ode 2:

*«Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt, entsteht das Hässliche.*

*Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt, entsteht das Böse.*

*Sein und Nichtsein erschaffen einander.*

*Schwierig und einfach ergänzen einander.*

*Lang und kurz heben sich voneinander ab.*

*Hoch und tief ruhen aufeinander.*

*Stimme und Klang schwingen miteinander.*

*Vorne und hinten folgen einander.*

*Die Weisen meditieren über das Nichttun und lehren ohne Worte.*

*Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.*

*Gebären, ohne besitzen zu wollen.*

*Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.*

*Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.*

*Ohne verweilen kein Verlieren.»*

Vielen Patienten ist schon geholfen, wenn ihnen gesagt wird, dass sie für eine gewisse Zeit negatives Denken vermeiden sollen. Das wäre ein Ausweg aus diesem «Dilemma» der gegenseitigen Erzeugung. Damit

vermeidet man auch das Entstehen negativer Gefühle, da ein negatives Gefühl in erster Linie aus der (negativen) Bewertung eines Gedankens oder einer Situation entsteht.

Sicher ist das Weglassen jeglicher Form von Giften hilfreich zur Gesunderhaltung des Körpers. Das Rauchen ist als solches anzusehen, da die Inhalation von Rauch einen Kondensationsvorgang darstellt und somit den Körper «abkühlt». Eine andere Ausdrucksweise anstelle von «Abkühlung» wäre eine «verminderte Durchblutung» bestimmter Körperareale. Man kann das auch mit thermografischen Methoden zeigen. Die periphersten Teile der Extremitäten wie Hände und Füße werden kühler, wenn jemand raucht. Kaffee als Beispiel eines Nahrungs- und Genussmittels mit seinen Bitterstoffen bewirkt dasselbe.

Jegliche Form von zu starken Abkühlungsvorgängen sollte vermieden werden, da solche die Lebenskraft, das Qi, vermindern. Im Gegensatz zu unserer westlichen Auffassung von Ernährung, die sich vor allem mit Details wie Vitaminen, Spurenelementen, Eiweissen, Fetten und Kohlehydraten beschäftigt, haben die Asiaten, speziell die Chinesen, ein davon gänzlich verschiedenes Verständnis. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen Nahrungsmitteln, die wärmen, und solchen, die kühlen. Damit ist nicht nur die thermische Qualität bei der Zubereitung gemeint, also roh bzw. gekocht, sondern die Temperatúrauswirkung im Körper. Es ist ganz essenziell, ob eine Mahlzeit mit Kartoffeln, Gulasch und Salat oder mit Reis, Pouletfleisch und Ingwergemüse zubereitet wird. Die erste Variante kühlt, die zweite wärmt den Organismus, fördert die Durchblutung. Dazu dann später mehr.

Der Sport war, so wie er bei uns betrieben wird, im alten China unbekannt. Es wurde und wird noch heute eine spezielle Form der Bewegungsmeditation praktiziert, die bei uns unter den Namen Qi Gong und Tai Qi bekannt ist. Diese Bewegungsformen sollen eine prophylaktische Wirkung zur Gesunderhaltung des Körpers (Beweglichkeit), des Qi (der Lebenskraft) und des Bewusstseins bewirken. Der Schlaf ist zur Erholung des gesamten Organismus wichtig. Es ist sehr interessant, wenn man westliche medizinische Fachbücher über die exakte Wirkung des Schlafs studiert: Man findet keine erklärenden Argumente, was denn genau während des Schlafs geschieht. Es finden sich nur beschreibende Erklärungen wie REM- bzw. Non-REM-Phasen und anderes, wobei REM für «rapid eye movement» steht. Es werden also Dinge beschrieben, die sich von aussen feststellen lassen. Aber ein tieferes Verständnis, was während einer Schlafperiode wirklich passiert,

lässt sich nicht finden. In der asiatischen Medizin wird gesagt, dass im Schlaf das Qi aufgeladen wird. Der Körper wird während des Schlafes mit Lebenskraft aufgefüllt, vergleichbar einer Batterie, die über Nacht an der Steckdose mit Strom aufgeladen wird. Dann fühlt man sich am Morgen frisch und vital. Diese Sichtweise bleibt unserer westlichen Sichtweise so lange verborgen, als wir das Vorhandensein einer solchen Lebenskraft nicht (aner-)kennen. Die meteorologischen Bedingungen spielen ebenfalls eine grosse Rolle. Kälte, kalte Luft, kann in den Körper eindringen und Krankheiten verursachen (Durchzug, Klimaanlage!). Ebenso verhält es sich mit Feuchtigkeit. Auch diese kann in den Körper gelangen. Wie schon weiter oben ausgeführt, sollte eine zu intensive Abkühlung des Körpers wenn möglich vermieden werden. Diese Sichtweise ist in unserer westlich geprägten Medizin ebenfalls unbekannt, obschon jeder weiss, dass durch langes Sitzen auf einem kalten und nassen Stein beispielsweise eine Blasenentzündung entstehen kann. Auch das volkstümliche Wort «Erkältung» gibt einen Hinweis in diese Richtung. Auch hier verneint unsere Medizin jegliche Einflussnahme von Kälte. Es handle sich lediglich um Viren und habe mit Kälte gar nichts zu tun. Gleichwohl sehen wir Erkältungskrankheiten viel gehäuft in der kalten Jahreszeit, und wenn es die Klimaanlage nicht gäbe, wären sie möglicherweise auch im Sommer sehr viel seltener.

Durch Vermeiden von negativem Denken und Fühlen, gesunde, wärmende Ernährung und warme Kleidung in der kalten Jahreszeit sowie das Weglassen von ungesunden Rauchgewohnheiten lassen sich Körper und Geist gesund erhalten. Dies kann durch verschiedene Bewegungsformen, seien es nun asiatische Bewegungsmeditationen und Yoga oder auch durch Ausüben von vernünftig betriebenem Sport, verstärkt werden. Ein Spaziergang von einer halben Stunde täglich genügt vollkommen.

## Die Ursachen der Erkrankung

**Wenn man sich diesem Aspekt annimmt, ist es erstaunlich, wie wenig bis gar nicht wir uns dem Aspekt der Ursache der Krankheit widmen. Wir gehen zwar davon aus, dass uns Stress anfälliger macht und dass bei bestehender Belastung oft noch eine Krankheit dazukommt – alles auf einmal –, aber dennoch sind wir nicht bereit, uns vertieft den Ursachen zu widmen. Kann man es so verstehen, dass der Körper ein Gefüge oder eine Kette ist, bei der bei Belastungen das schwächste Glied reißt, also krank wird, und somit Krankheit eine Reaktion auf eine Belastung wäre?**

Ja, es ist sehr erstaunlich, wie wenig wir uns mit den tiefer liegenden Ursachen von Krankheiten beschäftigen. Man kann versuchen, zu verstehen, warum das so ist. Es sind vor allem die Ärzte, die sich nicht tiefer für die Ursachen von Krankheiten interessieren. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass noch immer die Ursachen in der Materie gesucht werden. Die offizielle Wissenschaft, die lehrende Medizin, lehnt eine Beteiligung psychischer Momente bei der Krankheitsentstehung in zunehmendem Maße kategorisch ab. Heute hat man die Gene als Ursache der Krankheiten «erkannt». Das ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Gene lösen Krankheiten aus, das ist so. Aber man muss sich fragen, warum diese Gene ganz plötzlich aktiv werden. Warum können Gene, die sich seit Geburt im Körper befinden, plötzlich aktiv werden? Ein Vorgang, den man bisher (noch) nicht versteht. Man kennt heute Gen-Trigger, also Auslöserstoffe, die ein bestimmtes Gen, heute beim Krebs «Onkogen» genannt, aktivieren können, sodass dieses beispielsweise Krebs auszulösen vermag. Es gibt viele bekannte chemische Substanzen (zum Beispiel Teer im Tabakrauch), aber auch Viren (Viren der Herpesgruppe), die als Onkogene funktionieren können. Und dennoch ist unbekannt, warum Tabakrauchen beim einen Menschen Krebs auslösen kann und beim andern nicht. Es ist nicht bekannt, warum gewisse Viren (Papilloma-Viren) bei der einen Frau Gebärmutterkrebs auslösen können und bei der anderen, die dieselben Viren in sich trägt, nicht. Da bietet die chinesische Medizin, wie schon weiter oben ausgeführt, eine Kosmologie, ein Verständnis natürlicher Abläufe, die vieles erklärbar macht. Am Beispiel eines viralen Gedankenmodells soll gezeigt werden, wie man sich die krankmachende Wirkung von Viren vorstellt. Bevor nach chinesischer Auffassung Viren krankmachende Wirkungen hervorrufen können, brauchen sie eine Lebensgrundlage, damit sie ihre zerstörerische Wirkung entfalten können. Jedes Lebewesen braucht eine Umgebung, ein



«Terrain», das seinen Anforderungen an ein Leben entspricht. So wie der Mensch Sauerstoff, Wasser und spezifische Nahrungsstoffe zum Leben benötigt, brauchen auch andere Lebewesen ihnen entsprechende Umgebungsbedingungen, die ihnen ein Leben möglich machen. Wie schon besprochen, sind es vor allem negative Emotionen und Gedanken, die ein Terrain erschaffen, wo solche deletär wirkenden Mikroorganismen entstehen und sich zum Leidwesen des Menschen im Körper verbreiten und Krankheiten erzeugen. Es sind diese psychischen Reaktionen, die «die Energie», «das Qi», «die Lebenskraft», «das Yang», so erniedrigen, dass pathogene Mikroorganismen überleben und sich vermehren können. Diese Kleinstlebewesen «triggern», also aktivieren dann durch ihr massenhaftes Auftreten die Gene, die darauf beginnen, Zellteilungen zu vollführen, die nicht mehr dem Tao, «dem kosmischen Plan», entsprechen. Viren sind in diesem Sinne «Yin», sie entsprechen dem «Unteren», es fehlt ihnen «der Himmel», «das Obere», das Yang. Zusammenfassend kann man sagen: Die Zellteilungen geschehen nicht mehr im Sinne des Himmels, des Tao, sondern im Sinne des Unteren, des Menschen. Es sind ja die eigenen Gedanken (des Menschen, nicht die des Tao), die eigene (negative) Bewertung einer Sachlage, die zu dieser energetischen Situation geführt haben. Welche Krankheit dann auch tatsächlich entsteht, hängt von der «genetischen Disposition», der Vererbung, ab. Jeder Mensch trägt Gene für diverse Krankheiten in sich, und diese sind von Mensch zu Mensch, von Familie zu Familie verschieden. Aber letztlich sind es nicht die Gene, die die Krankheit verursachen, sondern der Mensch selbst; die Gene lösen sie nur aus. In diesem Sinne ist die Krankheit, wie eingangs in der Frage erwähnt, «eine Reaktion auf eine Belastung». Anders formuliert ist eine Krankheit primär eine Reaktion der menschlichen Psyche auf ein Erfordernis des Lebens, auf eine Belastung, und erst sekundär reagiert der menschliche Körper darauf mit einer Krankheit. Dabei ist wichtig, zu verstehen, dass eine einmalige Belastung in der Regel keine Krankheit auslöst. Erst dann, wenn sich solche Dinge wiederholen oder sich der Mensch ständig mit seinem (psychischen) Leid identifiziert, z.B. mittels «Gedanken-Kreisen»; erst dann, wenn Belastungen nicht «verdaut» werden, ist die Möglichkeit zur Erkrankung gegeben. Gesund bleibt ein Mensch, der einer psychischen Belastungssituation ausgesetzt ist, dann, wenn er gelernt hat, sich selbst nicht so wichtig und die Welt nicht so ernst zu nehmen; und das wiederum ist nur einem Menschen möglich, der eigene, innere Sicherheit besitzt. Diese Selbstsicherheit kann sich nur dann auf

natürliche Weise entfalten, wenn ein Mensch den Mut aufbringt, sich traut, ganz sich selbst zu sein, und nicht abhängig ist von Meinungen anderer Menschen.

### Die Relativität des Positiven

**Positives Denken impliziert negatives Denken. Die Ode von Laotse zeigt es schön. Die Gegensätze ergänzen einander. Das Schöne ist schön, weil es sich vom Unschönen abhebt. Wäre alles schön, wäre das Schöne nicht schön. Das Eine gibt es nur durch das Andere. Wenn man also positiv denken will, muss man auch wissen, was negatives Denken ist. Vielleicht ist der Ansatz, zuerst nicht an das Schlechte zu denken, besser als umgekehrt. Ich möchte dazu noch einen Vergleich anführen: Heute geht es in der industrialisierten Welt 99 Prozent der Menschen materiell so gut wie den Fürsten des Mittelalters. Wir haben Nahrung, Wohnung, Wärme, Unterhaltung, Gesundheit, Frieden, Mobilität und so weiter. Gleichwohl fühlen wir uns nicht wie Fürsten, weil wir bei den anderen einen Unterschied sehen. Vielleicht lässt sich so auch der Sündenfall im Paradies des christlichen Glaubens besser verstehen. Der Apfel als Beginn des Habens und damit der Unterschied zum Nichthaben. Führt uns die materielle Freiheit zum ausgewogenen, gesunden Menschen?**

Ja, das stimmt. Es geht den Menschen in der westlichen Welt materiell so gut wie wahrscheinlich noch nie zuvor. Aber ganz richtig bemerkt, geht es dem Menschen in erster Linie materiell so gut wie noch nie. Aber wie steht es mit dem Menschen als Ganzem? Ist der heutige westliche Mensch so glücklich und zufrieden wie noch nie zuvor? Das darf bezweifelt werden. Es ist eine Tatsache, dass materieller Reichtum nicht parallel mit innerem Reichtum einhergeht. Das Gegenteil scheint öfter der Fall zu sein: Je reicher ein Mensch ist, desto unglücklicher ist er auch. Das ist vor allem dort so, wo der Mensch nach Reichtum strebt; wenn er seine Energie aufwendet, um reich zu werden. Normal wäre es, wenn ein Mensch etwas tut, was seiner Berufung entspräche, und der Reichtum sich ganz von allein einstellen würde. Heutzutage machen viele Menschen einen Job, anstatt einen Beruf zu haben. Der Job soll möglichst viel Geld einbringen, damit mit dem Verdienten das Leben genossen werden kann. Dann wird das Leben oberflächlich, ohne Inhalt. Alles bleibt im Formalen: ein schönes Haus, ein teures Auto, teure Kleider und Schmuck usw. Nimmt man solchen Menschen das Materielle weg, fallen sie in ein tiefes

Loch, eine innere Leere tut sich auf. Man nennt das heute Depression. Ein normaler Mensch, ein Mensch, der natürlich lebt, einen Beruf hat und keinen Job, kann mit materiellem Verlust, der jeden von uns treffen kann, viel leichter umgehen. Er kann einen solchen Verlust besser verkraften, weil er weiss, wie man leben muss. Man arbeitet, weil man Freude hat an dem, was man tut. Durch solcher Art Tun entstehen Freude und innerer Friede. Es ist genau dieses Einfache im Leben, was uns zunehmend abhanden kommt in unserer heutigen modernen Welt. Alles ist sehr äusserlich geworden, vieles ohne Inhalt. Man schaue sich nur mal an, was es heutzutage im Fernsehen zu sehen gibt, und vergleiche dies mit der Zeit vor etwa 30 Jahren! Durch diese äussere Abhängigkeit vom Formalen entstehen Ängste, Ängste beispielsweise, nicht mithalten zu können mit diesem allgegenwärtigen «Jugendwahn». In der Werbung wird gezeigt, wie man sein sollte. Aber kaum jemand ist so, wie einem vorgegaukelt wird. Dadurch entstehen Konflikte im Menschen, die wiederum den Boden für Krankheiten bereiten. Durch den Vergleich, was die einen haben und andere nicht, entstehen Neid und Eifersucht. Man glaubt, etwas haben zu müssen, obwohl man kein wirkliches Bedürfnis danach verspürt. Dies ist eine Ursache für das wahrnehmbare und zunehmende Unglücklichsein der Menschen; dies ist der Boden für die allseits erkennbare Gewaltbereitschaft vieler, insbesondere junger, Menschen. Man vergleicht, was man selbst nicht hat, mit dem, was man bei anderen sieht und haben möchte. Der «Sündenfall», der hier angesprochen wird, hat sicher auch damit zu tun. Man kann aber den «Biss in den Apfel» möglicherweise auch dahingehend interpretieren, dass es sich dabei um den Eintritt in das polare Bewusstsein gehandelt hat. Der Mensch hat vom «Baum der Erkenntnis» gegessen: gut und nicht gut, schön und nicht schön, Yin und Yang usw. Man ist aus dem kindlichen Bewusstsein, als noch alles eins war, herausgefallen in die Polarität des Seins, ins Denken. Ein Neugeborenes hat dieses unterscheidende Bewusstsein noch nicht, für es ist alles eins, es kennt die Unterscheidung zwischen Ich und Du noch nicht. Erst mit dem Auftauchen eines Ich entsteht das Du und damit beginnt das Drama unseres Bewusstseins. Vielleicht ist es das, was uns die Bibel mitteilen will, wenn es heisst: «Werdet wie die Kinder.» Man muss in ein kindliches Bewusstsein zurückkehren, also an einen Ort, wo es kein unterscheidendes Ich gibt, dahin, wo alles eins ist. Mengzi (Menzius), ein chinesischer Weiser, sagte: «Ein Mann (Mensch) bewahrt sein kindliches Herz (Gemüt).» Interessant ist auch die Tatsache, dass das chinesische Zeichen 子 zì sowohl Kind als auch Weiser bedeutet.

Chinesisch schreibt man Laotse 老子 lào zì, was so viel bedeutet wie «altes Kind». Aufgrund dieser Ausführungen ist es nicht sehr wahrscheinlich, dass materieller Wohlstand allein auch zwingend zum ausgewogenen, gesunden Menschen führen muss. Materieller Wohlstand führt dann zu gesunden und zufriedenen Menschen, wenn diese tun können, was sie selbst auch möchten, im Beruf, im Leben als Ganzem; und wenn sie dann auch bereit sind, die volle Verantwortung für ihr Tun zu übernehmen. Und dies sei wohlgemerkt: Materieller Wohlstand ist für ein gesundes, körperliches und psychisches Wohlergehen keine Bedingung, sondern eine angenehme Nebenerscheinung. Man kann sehr wohl auch unter materiell bescheidenen äusseren Bedingungen gesund sein, da es sich dabei um einen innerpsychischen Vorgang handelt, der nicht durch Äusseres bedingt wird. Der Körper ist letztlich ein Widerschein, eine Spiegelung, eine «Projektionsfläche» des Innern, des Geistig-Psychischen.

#### Chinesische Medizin für den West-Menschen

**Ernährung und Wärme als zwei wichtige Grundpfeiler der Gesundheit und die Psyche als dritte Säule. Auf dieser Basis können wir sagen, dass ein ausgeglichenes Leben körperliches Wohlergehen fördert; dazu gehören auch ein gutes soziales Umfeld und eine gesunde asiatische Ernährung. Seit Beginn der Industrialisierung und der modernen westlichen Lebensweise hat unsere Lebenserwartung ständig zugenommen. Damit haben wir doch den Beweis der Stärke der westlichen Medizin: Unsere Lebenserwartung ist doch immer noch deutlich über derjenigen von China, einzig die Japaner liegen vor den Europäern!**

Ja, das ist richtig, eine gesunde Ernährung (was genau damit gemeint ist, dazu später mehr), ein gutes soziales Umfeld sowie psychische Ausgeglichenheit sind die drei Pfeiler eines harmonischen Lebens. Dann ist der Mensch gesund. Die Lebenserwartung in der westlichen Welt liegt deutlich über derjenigen von Entwicklungsländern, das stimmt sicher. Nur muss man sich auch fragen, ob denn die Lebenserwartung, also die Lebenszeit eines Menschen, das Entscheidende ist. Worauf kommt es denn an im Leben? Ist das Leben nur dann gut, wenn man komfortabel leben kann, ein schönes Haus bewohnt, schöne Kleider trägt und sich immer sattsam ernähren kann? Sind das die einzigen Dinge im Leben, die das Leben ausmachen? Es ist unbestritten: Die materiellen Güter in der westlichen Welt, der materielle Wohlstand insgesamt, ist von asiatischen

Ländern nicht annähernd erreicht. Das ist eine Tatsache. Nun könnte man weiter fragen: Ist der westliche Mensch mit der Zunahme des materiellen Wohlstandes auch glücklicher und gesünder geworden? Offensichtlich nicht, wenn man den Verbrauch von Medikamenten, insbesondere psychoaktiver Medikamente (Antidepressiva/Anxiolytika) betrachtet. Das Einnehmen von Medikamenten, um keine Symptome einer vorhandenen Erkrankung (z.B. Angina Pectoris) zu spüren, das sei klar gesagt, ist nicht gleichzusetzen mit körperlicher oder psychischer Gesundheit!

Kann es unser einziges Ziel sein, unbedingt ein langes Leben anzustreben? Ist es nicht vielmehr die Art und Weise, wie wir leben, die Qualität des Lebens, die wichtiger ist? Ein langes Leben kann durchaus auch sehr unerwünscht sein; man denke nur an die lebensverlängernden ärztlichen Massnahmen, die oftmals von Patienten (zu Recht) abgelehnt werden, wenn jemand bei einer Tumorerkrankung unter sehr starken Schmerzen leidet. Es geht also, wie schon gesagt, vielmehr darum, ein Leben leben zu können, das Qualität hat. Nun ist diese selbstverständlich auch von Mensch zu Mensch verschieden. Jemand kann schon zufrieden und glücklich sein, wenn er keine Beschwerden, ein Bett zum Schlafen und etwas zu Essen hat. Jemand anders ist da vielleicht anspruchsvoller und möchte gern mehr als nur diese elementaren Lebensgrundlagen. Vielleicht möchte jemand einen Beruf ausüben, eine Beschäftigung haben, die ihn ausfüllt. Es ist sehr interessant, festzustellen, dass wir die allermeisten Dinge im Leben tun, damit wir das Gefühl der Freude und des Glücklichseins verspüren. Im Falle des Schmerzes ist sein Verschwinden bereits ein solches Ereignis. Ein gutes Essen und ein guter Schlaf ebenso. Wir brauchen diese genannten Elemente, um ein normales und glückliches Leben führen zu können. Bestimmte materielle Lebensgrundlagen sind Voraussetzung dafür. Aber es stellt sich die Frage, ob wir denn alles, was wir darüber hinaus besitzen und haben wollen, wirklich brauchen, um glücklich zu sein oder um noch glücklicher zu werden. Alle streben danach: ein teures Auto, ein grosses Haus, teure Kleider und Schmuck, Lottospielen, um Millionen zu gewinnen, usw. Mit der Zunahme materiellen Reichtums müsste doch dann logischerweise der Mensch selbst auch glücklicher werden. Die Erfahrung zeigt uns aber etwas ganz anderes. Einfache Menschen, die nicht viel besitzen, sind oft glücklicher als andere, als Wohlhabende. Auch deshalb, weil der Reiche Angst hat, alles, was er besitzt, wieder zu verlieren. Das Gefühl des Glücks, des Friedens ist ein psychisches Ereignis, das leider bei den

meisten Menschen nur allzu oft von äusseren Dingen abhängig ist. Sie erkennen nicht, dass das Gefühl des Glücks etwas Inneres ist, das von aussen bloss ausgelöst wird. Solange jemand von äusseren Dingen und Ereignissen in Bezug aufs Glückliche abhängig ist, hat er Angst. Er hat Angst davor, das zu verlieren, was in ihm dieses Gefühl erzeugt. Dies ist die Ursache des Neids, der Eifersucht, der Aggression und letztlich natürlich die Wurzel der Gewalt, des Krieges. Ein Mensch ist dann gesund, wenn er glücklich und zufrieden ist mit dem, was ist, und mit dem, was er hat, und es ihn nicht nach mehr verlangt. Und das kann er nur sein, wenn er gelernt hat, ganz sich selbst zu sein, sich selbst so anzunehmen, wie er ist, und sich weigert, das zu sein, was man von ihm verlangt.

**Gesundung ist nicht gleich gesund**

**Die Wurzel der Krankheit finden: Scheint das nicht ein wenig weit weg vom Greifbaren? Wenn wir eine bakterielle Infektion haben und mit einem Antibiotikum diese Infektion heilen konnten, ist man doch gesund? Wie lässt es sich erklären, dass eine Ursache zu mehreren Krankheitssymptomen führen kann? Eine Erkältung ist doch eine virale Infektion, und wenn diese vorbei ist, ist doch alles gut. Wo kann hier die Wurzel weiter liegen?**

Nach alter Lehre liegt die Wurzel einer Erkrankung, wie schon weiter oben ausgeführt, fast immer in der Psyche, im Nahrungsverhalten und im Klimatischen. Seltener, aber auch möglich ist die Auswirkung eines Unfalls. Dies ist bei uns weniger bekannt. Ein Unfall, der immer ein Schockerlebnis mit sich bringt, kann nach Auffassung der TCM irgendeine Krankheit auslösen, auch noch zu einem späteren Zeitpunkt. Für den Arzt gilt also immer, dass er die Wurzel sucht. Es ist falsch, wenn eine Angina nur mit einem Antibiotikum behandelt wird. Es kann schon mal richtig und wichtig sein, ein Antibiotikum einzusetzen, aber wenn dabei das Psychische usw. unberücksichtigt bleibt, hat der Arzt zwar das Symptom beseitigt, nicht aber den Patienten wirklich geheilt. Ein geschulter Beobachter erkennt sehr wohl Zusammenhänge zwischen psychischem (und auch körperlichem) Stress und dem Auftreten von Krankheiten. Man denke hier an Schüler, die heutzutage unter chronischem Leistungsdruck in der Schule stehen und beispielsweise unter einer sogenannten Infektanfälligkeit leiden. Es sind eben nur sekundär die Viren und Bakterien, die einen Infekt auslösen. Primär ist es der psychische Stress und alles, was schon aufgeführt wurde, die der Störung zugrunde liegen. In diesem Zusammenhang empfindet man es geradezu als irrational,

wenn im vergangenen Jahr der Nobelpreis für Medizin für die Feststellung vergeben wurde, dass es, wie man nun «beweisen» konnte, nicht die Psyche sei, die ein Magengeschwür verursacht, sondern Bakterien (Helicobacter), die es zu «eradizieren» gelte, mit zwei verschiedenen Antibiotika notabene.

Es ist nicht so leicht einsehbar, warum eine Ursache zu verschiedenen Erkrankungen führen kann. Doch jeder weiss aus Erfahrung, wie ein grosses psychisches Stressmoment sowohl eine Migräne als auch einen veritablen Herzinfarkt auslösen kann. In unserer westlichen Medizin wird dann die Migräne als Migräne und der Herzinfarkt als Herzinfarkt behandelt, obwohl diese offensichtlich nur die Symptome darstellen. Beiden liegt, wie gezeigt, nämlich das gleiche Übel zu Grunde: Stress. Und diese Betrachtungsweise macht eben den grossen Unterschied zwischen chinesischer und westlicher Medizin aus. Da bei der asiatischen Medizin die Wurzel, hier der Stress, und nicht nur das Symptom, die Migräne oder der Infarkt, behandelt wird. Selbstverständlich werden auch in der chinesischen Medizin die Symptome behandelt und entsprechende Medikamente eingesetzt. Aber Heilung bedeutet nicht bloss die Beseitigung der Symptome, sondern in erster Linie das Erkennen von Stress als Ursache und dessen Behandlung.

Nebst der sprachlichen Verwendung des Ausdrucks «Wurzel einer Erkrankung» gibt es noch eine begriffliche. In der chinesischen Medizin ist die Wurzel eines Menschen «die Niere». Mit dem Ausdruck «Niere = Wurzel» ist selbstverständlich mehr als die Niere im eigentlichen anatomischen Sinne gemeint. Es handelt sich bei der «Niere» um ein umfassendes Ganzes, das gebildet wird aus der Niere, den Knochen und Gelenken, dem Rückenmark mit dem Gehirn, dem Gehör, der Sexualkraft und dem Immunsystem. Es versteht sich von selbst, wenn eine Krankheit unter diesem Gesichtspunkt betrachtet wird, dass jede Erkrankung des Organismus mit der «Wurzel» zu tun hat, da ja auch immer das Immunsystem beteiligt ist. Es gibt keine Krankheit, bei der nicht das Immunsystem einen «Fehler» macht. Das gilt nicht nur für Infektionskrankheiten, sondern ist ganz allgemein so. Auch eine Arthrose beispielsweise entsteht über immunitäre Mechanismen.

### **Die Medikamente der TCM**

**Medikamente tragen wesentlich zur Heilung bei. Allerdings haben Medikamente oft auch Nebenwirkungen. Welche Medikamente kennt die TCM, und haben diese nicht auch Nebenwirkungen? Die**

**Medikamente der TCM sind doch nichts anderes als konventionelle Medikamente; auch sie beeinflussen den Körper. Warum sollten sie besser sein als herkömmliche Medikamente, und warum sollten sie eine andere und damit bessere Legitimation haben?**

Zuerst zum Begriff der Nebenwirkung. Darunter versteht man eine Wirkung, die nicht beabsichtigt, nicht erwünscht ist. In der westlichen Schulmedizin sind Nebenwirkungen Effekte, die nicht immer auftreten und teilweise dosisabhängig sind. Man weiss noch recht wenig darüber, warum bei bestimmten Patienten solche Wirkungen entstehen und bei anderen nicht. Nebenwirkungen gibt es selbstverständlich auch bei chinesischen Medikamenten.

In der chinesischen Medizin kennt man drei Klassen von Medikamenten. Erstens solche, die giftig sind und man nur ganz kurzzeitig einsetzen darf. Sobald der erwünschte Effekt eingetroffen ist, werden diese sofort wieder abgesetzt, da sonst toxische Wirkungen entstehen. Dies könnte man dann als «Nebenwirkung» verstehen. Ein Beispiel dazu wäre das Aconitum. Zweitens gibt es solche Medikamente, die man über längere Zeit einnehmen darf. Man setzt sie aber ebenfalls wieder ab, sobald die gewünschte Wirkung erzielt wurde. Ein Beispiel wäre hier die Pfingstrose. Und als Drittes kennt man Medikamente, die man immer einnehmen darf. Das sind dann die «Medikamente», die wir als Nahrungsmittel kennen; beispielsweise der Ingwer.

Man kennt in der chinesischen Medizin nebst pflanzlicher Stoffe auch solche tierischer und mineralischer Herkunft: Skorpione, Schlangengifte, Fischgifte.

Zur Frage, warum die chinesischen Heilmittel besser sein sollen als unsere westlichen Heilmittel, ist folgender ganz wichtige Unterschied zu machen: Die westlichen, schulmedizinischen Medikamente hat der Mensch «gemacht». Es sind fast immer Medikamente, die aus dem Studium von Details, aus dem Verständnis von molekularen biologischen Abläufen entstanden sind. Es wird dadurch nie das Ganze gesehen, sondern nur ein Detail aus dem Ganzen herausgepickt. In der asiatischen Medizin ist das Heilmittel immer aus dem Verständnis des Ganzen entstanden, aus dem Begreifen natürlicher Abläufe im Makrokosmos Welt und im Mikrokosmos Mensch. Diese beiden Sphären werden zueinander in Beziehung gesetzt. Daraus sind die sogenannten «Analogien» entstanden, dazu später mehr. Das heisst also, chinesische, asiatische Heilmittel werden von der Natur «gemacht», was dem Ganzen entspricht. Westliche (schulmedizinische) Heilmittel hingegen sind vom Menschen «gemacht»; sie sind also aus



einem Teil der Natur, dem Menschen entstanden und damit a priori fragmentarisch und somit unvollständig oder – mit anderen Worten – «unvollkommen». Ein gutes Beispiel hierfür ist das berühmt-berüchtigte Kortison. Jeder Mensch produziert selbst eigenes Kortison auf natürliche Weise in der Nebenniere. Dieses Kortison ist lebenswichtig, ohne es kann ein Mensch nicht leben. In der chinesischen Medizin wurde dieses natürliche, vom menschlichen Körper selbst produzierte Kortison auch schon als «Himmelswasser» bezeichnet, da es dem himmlischen Wasser, dem Qi, entspricht, also reine materielle Lebenskraft darstellt. Im Gegensatz dazu ist das synthetisch hergestellte Kortison, dessen Wirkungen und vor allem dessen Nebenwirkungen allseits bestens bekannt sind, auch schon als «Himmelswasser ohne Himmel» bezeichnet worden (Dr. G. Fisch). Es ist also ein materielles Qi, das nicht von der «Grossen Natur», dem Tao, sondern von einem Fragment davon, vom Menschen gemacht wurde. Damit ist es sozusagen «unvollkommen» und muss somit zwingend (Neben-)Wirkungen erzeugen, die man nicht möchte.

#### **Wissenschaftliche Basis der TCM**

**Die westliche Schulmedizin baut auf wissenschaftlichen Methoden auf. So müssen zum Beispiel die Forschungswege klar dokumentiert und wiederholbar sein. Ergebnisse müssen anhand von statistischen Daten erhärtet sein. Hat die TCM eine ähnliche Basis? Wie kann man den Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit alternativer Medizin entkräften? Wo liegt die dokumentarische Stärke der TCM?**

Der Begriff der Wissenschaftlichkeit, speziell in der Medizin, beruht auf unserem gegenwärtigen Verständnis natürlicher, biologischer, letztlich physikalischer Abläufe. Der deutsche Physiker und Nobelpreisträger Max Planck sagte einmal zum Begriff der Wissenschaftlichkeit, dass Wissenschaft «die Summe der Meinungen» der gegenwärtig lebenden Wissenschaftler sei. Es handelt sich also um Meinungen und nicht um absolute Wahrheiten. Es ist ganz wichtig, das zu unterscheiden. Man darf den Begriff der Wissenschaftlichkeit nicht mit Wahrheit an sich verwechseln. Etwas, das wahr ist, kann sich nicht verändern. Entweder ist es wahr oder nicht. Einige Beispiele aus der Natur mögen uns da weiterhelfen, da sie einleuchtend sind. Wenn die Sonne aufgeht, wird es hell; es wird Tag. Wenn es regnet, wird es nass. Wenn der Wind kommt, trocknet die Feuchtigkeit usw. Das sind Naturbeobachtungen. Solcherart

ist auch die alte chinesische Medizin. Sie ist nicht vom Menschen ausgedacht, sondern entstand durch Beobachtung der Natur einerseits und das Verständnis andererseits, dass alle äusseren Erscheinungen (Welt) innere Entsprechungen (Mensch) aufweisen. So entspricht die Sonne dem Herzen, das Wasser der Niere, das Bewegungsprinzip der Leber, der Himmel der Lunge und die Erde schliesslich der Verdauung, dem ernährenden Prinzip.

Das sind Tatsachen, absolute Wahrheiten, die sich nie verändern werden. Im Gegensatz dazu sind «wissenschaftliche Wahrheiten» (vor allem, was die Medizin betrifft) ständigen Veränderungen unterworfen, da immerzu Neues entdeckt wird. Es kommen beispielsweise neue Medikamente auf den Markt, die als grosse und heilsversprechende Innovationen von der Pharmaindustrie angepriesen werden, und schon Monate später müssen sie wieder vom Markt genommen werden, da unerwünschte Wirkungen aufgetreten sind. Es gibt in jüngster Zeit genügend Beispiele dafür. Ein Hauptgrund für diese negativen Ereignisse ist darin zu sehen, dass die pharmazeutische Industrie, die ja einen Teil der ärztlichen Funktion darstellt, nicht wirklich Medikamente herstellt, um kranken Menschen zu helfen, sondern um viel Geld zu verdienen; Stichwort «Blockbuster». Dieser Beweggrund ist kausal falsch. Ein Arzt ist dazu da, kranken Menschen zu helfen, wieder gesund zu werden, und nicht, um Geld zu verdienen. Das erste Motiv ärztlicher Tätigkeit muss Barmherzigkeit sein; ein Wille, anderen zu dienen. Dann kommt das Geld, das man zum Leben braucht, von ganz allein. Wenn Arztsein eine Berufung ist, braucht man sich weder um den Erfolg noch um Geld zu bemühen; diese Dinge geschehen von allein, auf natürliche Weise. Es braucht eigentlich überhaupt keine Forschung im westlichen Sinne. Es ist unnötig, Milliarden für Forschung auszugeben, um «neue» Medikamente zu finden. Die Natur hat alles gemacht. Es gibt für jede Krankheit Mittel in der Natur. Man muss nicht forschen, man muss versuchen, das, was da ist, zu erkennen und zu verstehen. Das wäre der natürliche Weg. Dann ordnen sich die Dinge von selbst. «Das einzige, das die Natur nicht gemacht, sozusagen vergessen hat, ist ein Mittel gegen Selbstsucht und gegen die Dummheit der Menschen.» (Dr. Guido Fisch).

In diesem Sinne braucht es keine «wissenschaftlichen» Statistiken, sondern, nebst ärztlicher Ethik, die Intelligenz, die Natur verstehen zu lernen.

Noch ein Wort zum Begriff der Alternativmedizin. Unter diesem Begriff wird all das zusammengefasst, was nicht zur offiziell an unseren

Universitäten gelehrten Medizin gehört. So auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Es ist geradezu absurd, auf eine Medizin verächtlich herabzuschauen, die sich seit Tausenden von Jahren bewährt hat. Man bedenke, dass es unsere westliche Medizin in der Form, wie sie heute existiert, kaum hundert Jahre gibt!

Die Stärke wiederum der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt, wie schon der Titel ausdrückt, in ihrer lange währenden Tradition. Eine eigentliche Prüfung in diesem westlichen, wissenschaftlichen Sinne braucht es deshalb keine. Das Wissen und die Erfahrung aus Tausenden von Jahren ist Prüfstein genug. Carl Friedrich von Weizsäcker, deutscher Physiker und Philosoph, sagte einmal, dass wirklicher «Fortschritt durch Einsicht» zustande käme. Und in dem Sinne nicht durch «evidenzbasierte Medizin», wie das heutzutage der Fall ist. Diese moderne Art der Medizin ist Ausdruck einer allgemeinen Besessenheit von einer materialistischen Welterklärung.

#### Krankheit und Ungleichheit

**«Die Natur hat alles gemacht»: eine Aussage aus der vorangegangenen Antwort. Lässt sich daraus schliessen, dass der Mensch eigentlich im Gleichgewicht mit der Erde steht und ein Ungleichgewicht im Menschen auch ein Ungleichgewicht woanders entstehen lässt? Mit anderen Worten: Kann man sagen, dass es ein Gebot der Ausgeglichenheit oder des Friedens gibt, das damit auch zum Ausgleich der Krankheit führt?**

Ja, das kann man so sagen. Der gesunde Mensch steht im Gleichgewicht mit der Natur. Und es ist auch richtig, dass ein Ungleichgewicht im Innern des Menschen zu einem Ungleichgewicht im Äusseren führt. Weiter ist auch ganz richtig bemerkt, dass innere Ausgeglichenheit innerer Friede bedeutet und dadurch keine Krankheit entsteht bzw. eine Krankheit dadurch verschwinden wird. Innerer Friede ist nicht dasselbe wie Freude. Freude ist etwas, das meist durch etwas Äusseres ausgelöst wird. Friede hingegen ist gleich innerer Ruhe und entsteht, wenn der Mensch bei sich selbst weilt, ganz sich selbst und weitgehend nicht von äusseren Dingen abhängig ist. Durch diesen Zustand wird Friede ausgelöst. Das ist etwas Seltenes, vor allem in der heutigen Zeit, in der alles so ganz äusserlich und oberflächlich geworden ist. Ramana Maharshi <sup>6</sup> hat einmal gesagt: «Leid ist nur unerwünschtes Denken, dem der Verstand nicht widerstehen

<sup>6</sup>

Sri Ramana Maharshi, indischer Weiser, 1879–1950 (s. Literaturliste)

kann, weil er nicht stark genug ist.» Damit will er sagen: Alles Leid kommt aus dem Denken. Ohne Denken gibt es kein Leid. «Ich» bedeutet Denken. Das Denken ist der Erzeuger von Angst, und Angst ist die Wurzel jeder Krankheit. Angst ist sozusagen die Wurzelstörung im Menschen. Ohne Denken gibt es keine Angst. Alle anderen psychischen Funktionen sind «Abwandlungen» dieser Angst. Es ist somit die Ich-Haftigkeit des Menschen, die zur Krankheit führt; anders gesagt: die Egozentriertheit, die Egozentrik. Es ist diese Art von Ich-zentrierter Optik, durch die wir alles aus unserer Ich-Bezogenheit, aus unserer persönlichen Bedingtheit heraus beurteilen, ja verurteilen, die schliesslich zu einer alles auf uns selbst bezogenen Einschätzung von Lebenssituationen führt. Alles andere, alles das, was wir nicht sehen und damit auch nicht verstehen, bleibt dabei aussen vor und unberücksichtigt. Dies ist das Fragmentarische in unserem Leben, das das ganze heutige Durcheinander in der Welt und in uns selbst verursacht. Und so sind auch die Krankheiten. Es ist sehr interessant, festzustellen, dass der Krebs, diese heute so sehr im Zunehmen begriffene Erkrankung, eine Krankheit ist, die sich an keine (Organ-)

Grenzen hält, ständig wächst, alles Gesunde verdrängt und sich dabei selbst zerstört. Im Äusseren finden wir diese gleiche Erscheinung in unserer Wirtschaft. Alles will und muss wachsen, alles Gesunde wird verdrängt; und erst langsam beginnen wir zu erkennen, wie sehr dieses Wirtschaftssystem, das Wachstum über alles stellt, sich selbst zerstört. Der heutige Arzt hat keinen Einfluss mehr auf solch äussere Zustände; «er hat nichts mehr zu sagen», in doppelter Hinsicht! Obwohl gerade er es wäre, der hier regulierend und prohibitiv einzugreifen hätte, indem er aufzeigt, dass diese Lebensweise krankmachend ist. Aber dies wird deshalb nicht getan, weil der heutige Arzt einen Zusammenhang zwischen psychischen Faktoren und dem Auftreten von Krankheiten zunehmend in Abrede stellt. Das betrifft in erster Linie die universitäre Lehre. Ein Jammer für uns alle!

### **Individualismus versus Kollektivismus**

**Wir haben uns mit den Unterschieden der Traditionellen Chinesischen Medizin und der westlichen Medizin befasst. Wir haben dabei wesentliche Differenzen kennen gelernt und versuchen nun, mit unserem Wissen Eingang zu finden. Die westliche Gesellschaft und die chinesische Gesellschaft sowie das westliche und das chinesische Individuum haben dabei aber ganz**

**andere Voraussetzungen. Die eine Seite ist eher vom Kollektiv geprägt, und das Individuum kommt an zweiter Stelle. Beziehungen und Menschliches gehen vor; nicht so sehr das Ziel, sondern der Weg zählt. Die persönliche Stellung ist wichtig und erarbeitet und bleibt als Status quo, währendem im Westen das Ego und das Ziel über alles gehen. Rang und Namen erarbeitet man sich dort, sie gehen aber auch rasch verloren. Wenn nun die chinesische Medizin den Patienten mit einbezieht und ihn namentlich mitwirken lässt am Genesungsprozess, so stellt sich die Frage, ob die Grundsätze der chinesischen Medizin überhaupt von rational denkenden Westmenschen adaptiert werden können. Mit anderen Worten: Ist die TCM für uns tauglich?**

Ein wesentlicher Unterschied im Kontext beider Kulturen sind sicher die verschiedenen Schwerpunkte menschlicher Entwicklung. Wie schon erwähnt, ist es im asiatischen Raum mehr das Kollektive, das im Vordergrund steht, im Gegensatz zu unserer im Westen vorherrschenden Kultur, in der das Individuum im Zentrum steht.

Diese Unterschiede spielen aber beim grundsätzlichen Verstehen von Gesundheit und Erkrankung keine Rolle. Der Asiat ist im Allgemeinen weniger egozentrisch in dem Sinne, dass er in seinem Leben als wesentliches Ziel nicht so sehr die persönliche Entwicklung seiner selbst sieht, sondern primär das Gemeinwohl im Auge hat. Der Chinese, noch heute, ist «ganzheitlicher» als der westliche Mensch. Er sieht von «Natur aus» stets das Ganze. Wir sind es gewohnt, Probleme nacheinander in Angriff zu nehmen: Zuerst wird das erste gelöst, danach kommt das zweite. Ganz anders der Chinese: Hier werden stets alle Probleme gleichzeitig angegangen. Das sind ganz wesentliche Unterschiede, die dann auch im medizinischen Denken zur Anwendung gelangen. Doch für das Grundverständnis der Krankheitsentstehung hat dies keine essenzielle Bedeutung. Die Asiaten sind genau so gebaut wie wir hier im Westen. Ein Mensch ist ein Mensch. Sie haben dieselben Organe wie wir. Ob Traditionelle Chinesische Medizin insofern auch für den westlichen Menschen tauglich ist, orientiert sich an der Auffassung von Gesundheit und Krankheit im chinesischen Denken, namentlich in der Medizin. Die Chinesen haben eine eigentliche Kosmologie aufgebaut, um diese zu verstehen. So ist es wichtig, zu wissen, dass die Chinesen den Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos verstehen, wobei diese sich gegenseitig spiegeln und voneinander abhängig sind. Auch in der Bibel heisst es: «Gott hat den Menschen nach seinem Ebenbild erschaffen.» Wenn man

hier, etwas weniger religiös, das Wort Gott durch Natur ersetzt, haben wir hier dieselbe Aussage vor uns. In der hermetischen Philosophie wird dieses «Wie oben, so unten, wie innen, so aussen» in sehr ähnlicher Anschauung ausgedrückt. Die weiteren Beziehungen zwischen Mensch und Kosmos und umgekehrt werden dann im Kapitel, in dem es um die Analogien, die Entsprechungen geht, eingehend behandelt. Die Miteinbeziehung des Patienten, namentlich die Eigenverantwortung im Genesungsprozess, wird uns ebenfalls zu einem späteren Zeitpunkt noch eingehend beschäftigen.

## **Das holistische Prinzip**

### **Was kann man zum holistischen Prinzip sagen?**

Unter dem Begriff des holistischen Prinzips versteht man etwas Ganzheitliches; etwas, das das Ganze betrifft. Nun muss man sich fragen, was genau damit gemeint ist. Auch ein westlicher Arzt empfindet sein Tun als holistisch, er behandelt ja den ganzen Menschen. Der westliche Arzt «weiss», dass der Körper den Menschen ausmacht, der zwar auch eine Psyche besitzt, die aber dem Psychiater zur Betreuung zugeführt werden muss. Er «weiss» ebenso, dass die Psyche, so wird es heute an den Universitäten gelehrt, (fast) keinen Einfluss auf die Entstehung von Krankheiten ausübt. Eine eigentliche Psychosomatik, wie es sie früher gab, existiert heute nicht mehr. Ein Magengeschwür hat nach Ansicht der heutigen Schulmedizin keinen psychischen Anteil mehr; es sind Bakterien (*helicobacter pylori*), die diese Erkrankung verursachen. Diese Sichtweise ist auch verständlich, wenn man die Psyche als separaten Teil des Menschen versteht, der keine Wirkung auf die Materie haben soll. In der westlichen Medizin werden alle Krankheiten des Körpers als durch Materie verursacht angesehen. Da sind es vor allem Viren und Bakterien, die Krankheiten verursachen, nebst Giften und anderen Stoffen, die krankmachend auf den Körper einwirken. Und vieles «weiss» man noch nicht. Eine Tendenz der letzten Jahre ist die Vorstellung, es seien Gene, die für die Krankheiten ursächlich seien. Darum auch die enormen wissenschaftlichen Anstrengungen an Forschungsinstituten und Universitäten, die allesamt in diese Richtung zielen. Ein Weg in eine falsche Richtung, wie noch zu zeigen sein wird.

Holistisch im chinesischen Sinne bedeutet etwas anderes. In asiatischen Kulturen kannte und kennt man seit vielen Jahrhunderten eine Kraft, die den Körper bewegt. Diese Kraft, die man bei uns im Volksmund

Lebenskraft nennt, heisst im ostasiatischen Raum Qi (Tschì) und in Indien Prana. Interessanterweise haben wir in der westlichen Medizin keinen Ausdruck dafür. Es gibt keine solche Kraft. Nun, in der chinesischen Medizin kennt man nicht nur diese Qi-Kraft, die eine grosse Rolle spielt, es existiert ebenfalls eine psychische Kraft, die einen grossen Einfluss auf den Körper hat. Daneben sei der Vollständigkeit halber noch erwähnt, dass es noch eine vierte und fünfte Ebene (die Ebene «reinen Denkens» und die Ebene der «Glückseligkeit»; Samkhya <sup>7</sup>) gibt, die hier aber nicht zur Sprache kommen sollen, da dies zum Verständnis des Holistischen nur wenig beiträgt. Die Psyche als oberste Ebene beeinflusst die darunter liegende Ebene, die Qi-Körper genannt wird, und diese wiederum beeinflusst die Materie, den materiellen, stofflichen Körper. Auch wirken diese verschiedenen Ebenen reziprok, also von unten nach oben. Hierarchisch gesehen ist die Psyche die wichtigste Ebene, da sie die anderen steuert, dann kommt die Qi-Ebene und als Letztes die Materie-Ebene. Die Steuerung geschieht also primär von oben nach unten. Das psychische Verhalten bewirkt eine Veränderung des Qi-Körpers, und dieser hat eine Wirkung auf den Körper. So gesehen entstehen alle Krankheiten in der Psyche (negative Gedanken, Gefühle und Emotionen). Diese wirkt negativ auf den Qi-Körper, der wiederum eine körperlich-materielle Krankheit auslösen kann. Ein negativ beeinflusster Qi-Körper verursacht zunächst sogenannte Befindlichkeitsstörungen, in der Medizin auch als «funktionelle Störungen» bezeichnet. Bei längerem Bestehen solcher Defizite auf energetischer Ebene entstehen dann die eigentlichen körperlichen Krankheiten. Selbstverständlich können Krankheiten auch auf direktem Wege über materielle Einflüsse (Toxine) den Körper schädigen. Auch können energetische Störungen, beispielsweise das Wetter und elektromagnetische Einflüsse, den Qi-Körper direkt stören. Wir müssen erkennen, dass es ja letztlich elektrische und elektrochemische Kräfte sind, die den Zusammenhalt der Körperzellen bewirken. Alles ist Elektrizität! Und warum sollen nicht ebendiese Kräfte von Handys, Radio- und TV-Sendern usw. einen störenden Einfluss ausüben können? Das liegt doch auf der Hand! Namentlich dann, wenn diese Zellkräfte geschwächt sind, also bei Kleinkindern sowie älteren und kranken Menschen.

Es ist interessant, zu erkennen, wie so entstandene Krankheiten im Körper dieselben psychischen Störungen zum Vorschein bringen wie diejenigen, die diese verursachten! Als Veranschaulichung dieses

---

<sup>7</sup> Samkhya, indisches Philosophiesystem, um ca. 400 n.Chr.

Sachverhaltes seien hier Herzrhythmusstörungen erwähnt, die aus (meist) unbewussten Ängsten entstanden sind und beim Auftreten wieder Angst auslösen. Es wirkt also von oben nach unten – Psyche → Materie – und von unten wieder nach oben – Materie → Psyche. Aber: Das «Oben», die Psyche, ist das hierarchisch Vorherrschende, der Auslöser, und nicht die Materie! Darum wäre es so wichtig, dass die Ärzte sich wieder intensiv mit der Psyche der Patienten beschäftigen. Es würde sehr vieles in der Medizin vereinfachen und enorm Kosten sparen.

Abschliessend gesagt bedeutet holistisch ganzheitlich in dem Sinne, dass nebst allen drei erwähnten Ebenen des Menschen auch seine ganze Biografie in die Betrachtung von Gesundheit und Krankheit mit einfließen sollte. Auch weit zurückliegende Ereignisse in der Biografie können noch immer einen wesentlichen Einfluss auf eine bestehende Erkrankung ausüben und gehören ebenfalls in der Gesamtbeurteilung mit dazu.

## Literatur

### **Wie wir nun wissen, liegt die Stärke der TCM in ihrer jahrtausendealten Geschichte und Tradition. Wie kann man sich hier Eingang in die Literatur verschaffen? Wie kann man sich orientieren?**

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist sicher mehrere tausend Jahre alt, obwohl die Zahlen hier weit auseinandergehen. Wichtig scheint die Tatsache, dass es sich um ein altes und erprobtes Medizinsystem handelt. Einen Zugang zur Literatur zu finden, ist nicht so einfach, da vieles verloren gegangen ist und nur wenig heute noch in Chinesisch vorliegt, geschweige denn in einer westlichen Sprache. Am Ende dieses Buches findet sich ein Literaturverzeichnis für noch erhältliche Schriften in westlichen Sprachen. Es gibt sehr vieles, das übersetzt wurde, aber nur wenig davon von Ärzten und (allzu) vieles von Sinologen, also Nichtärzten. Eines der wichtigsten Bücher ist sicher das von Dr. Guido Fisch, der selbst ein hervorragender Kenner und Arzt der Traditionellen Chinesischen Medizin war und viele Texte aus dem «Gelben Kaiser» (Nei Ching) selbst übersetzt und kommentiert hat.

## Geschichte und berühmte Ärzte



## **Nach der Frage zur wichtigsten Literatur der TCM wollen wir einen kurzen Blick auf die Geschichte der TCM werfen. Was waren die Eckpfeiler der Entwicklung, und gab es berühmte Ärzte?**

Die Geschichte der TCM wird sehr unterschiedlich ausgelegt, und es wurde auch viel darüber geschrieben. Einer der zuverlässigsten Interpreten diesbezüglich ist der Sinologe Paul Unschuld, der auch mehrere Bücher zum Thema der Traditionellen Chinesischen Heilkunde verfasst hat. Für unsere Betrachtungen soll es genügen, zu wissen, dass die alte chinesische Medizin ca. 5000 Jahre alt ist. Es gab immer wieder herausragende Ärzte, die noch heute bekannt sind. Eine kleine, subjektive Auswahl solch grosser Ärzte ist: Fu Xi, ca. 3000 v.Chr., Shen Nong, ca. 2700 v.Chr., und Huang Di, ca. 2600 v.Chr., der als «der gelbe Kaiser» bekannt ist und dem das berühmte Werk «Huang Di Nei Jing» zugeschrieben wird. Qi Bo, ca. 2600 v.Chr., wird als der eigentliche Begründer der Traditionellen Chinesischen Medizin angesehen. Er war der Hofarzt des legendären Huang Di, des «Gelben Kaisers». Bian Que, ca. 500 v.Chr., wird als einer der Begründer der Chinesischen Pulsdiagnose angesehen und war auch ein Meister der Akupunktur. Auf Zou Yan, ca. 300 v.Chr., sollen die Betrachtungen über Yin und Yang und die fünf Wandlungsphasen zurückgehen. Zhang Zhong Jing, ca. 100 n.Chr., ist der Verfasser des berühmten Klassikers «Shang Han Lun». Wang Shu He, ca. 250 n.Chr., ist der Verfasser des Mai Jing, eines Buches über Pulsdiagnose. Huang Fu Mi, ca. 250 n.Chr., ist der Verfasser des berühmten Zhen Jiu Jia Yi Jing, eines Klassikers über die Nadel- und Moxatechnik. Auf Sun Si Miao, ca. 600 n.Chr., gehen wichtige prophylaktische Verhaltensweisen zurück, beispielsweise ein gesundes Sexualleben und richtige Ernährung. Wang Bing, ca. 800 n.Chr., ist der wichtigste Kompilator des Nei Jing («des Gelben Kaisers Innerer Klassiker»). Gemäss Liu Wan Su, ca. 1200 n.Chr., entstehen alle Krankheiten durch «falsche» Hitze, und diese wird durch Kräftigung des Wassers eliminiert. Nach der Auffassung von Li Gao, ca. 1250 n.Chr., entstehen alle Krankheiten durch eine schwache Mitte (Magen-Milz-Pankreas) und sind demgemäss durch Stärkung dieser zu behandeln. Gemäss Zhu Zhen Heng, ca. 1300 n.Chr., entsteht Krankheit immer durch «falsches» Yang, und in Konsequenz dieses Denkens war er ein Verfechter der Stärkung des Yin zur Heilung. Li Shi Zhen, ca. 1500 n.Chr., ist der Verfasser des berühmten Kräuterbuchs «Ben Cao Gang Mu».

## **Die Geschichte des alten China und der TCM ist geprägt von Laotse. Was waren die Kernelemente seiner Ideen?**

Laotse, auch Laozi (chin. 老 = alt, 子 = Meister oder Baby; «alter Meister») ist ein chinesischer Weiser, der im 5. Jahrhundert v.Chr. gelebt hat.

Laotse gilt als Begründer des Daoismus (Taoismus), der Lehre vom Dao. Das Daodejing (Tao Te King) ist eine Schrift, die von ihm stammen soll. Darin erläutert er die Grundprinzipien «des Weges». Mit diesem Begriff wird eine Dimension des Menschseins aufgezeigt, die normalerweise dem Menschen in seinem Alltagsleben verborgen bleibt. Es wird dem Menschen ein Weg gezeigt, der zu tieferem Verständnis des Lebens führt. Das Hauptwerk, das Daodejing, ist das Hauptwerkzeug dazu. Es ist in 81 Oden verfasst. Man muss dabei wissen, dass es keine absolut richtige Übersetzung gibt. Diese Schriften wurden fast ausschliesslich von Sinologen übersetzt. Dabei wird vieles «wissenschaftlich aufgearbeitet» und wenig interpretiert, was an sich auch sinnvoll ist. Sinnvoll deshalb, weil jeder selbst die oberflächliche oder aber auch die tiefere Bedeutung des Geschriebenen erfassen soll. Es ist also eine Schrift, die dem Menschen tiefstes Verständnis des Lebens näherbringen möchte. Eine weitere wichtige, weniger bekannte Schrift von Laotse ist das Huahujing. Es handelt sich dabei um mündliche Überlieferungen an seine Schüler und gibt praktische Anweisungen zum spirituellen Arbeiten an sich selbst. Zusammenfassend kann man sagen, dass die Schriften des Laotse Weisheiten darstellen, die der interessierten Leserschaft «den Sinn des Lebens» näherbringen wollen, der im griechischen «Erkenne dich selbst» gipfelt.

Die Oden 1–4 aus dem Werk «Schrift über das Wesen des Tao» zeigen uns Grundsätze der TCM. Wir wollen uns diese Oden ansehen und daraus eine für uns nachvollziehbare Aussage gewinnen.

Im Folgenden sollen die ersten vier Oden des Daodejing etwas genauer betrachtet werden. Es ist wichtig, anzumerken, dass das nun Folgende eine mögliche Interpretation ist. Es gibt andere, die auch Gültigkeit haben. Es gibt in diesem Sinne keine Absolutheiten, nur Möglichkeiten, die der jeweiligen Tiefe des Verstehens entspringen.

Alle diese Oden sind die Grundlage des Verständnisses in der alten Traditionellen Chinesischen Medizin. Wirkliche Medizin ist letztlich nicht nur Heilung des Körpers oder des Gemüts, sondern «Heilwerdung des Menschen in seiner Gesamtheit». Das Ziel des Menschen ist «die

Verwirklichung seines höheren Selbstes», die Sichtbarmachung oder Wirklichkeitwerdung dessen, was der Mensch seinem innersten Wesen nach ist; im Sinne Laotse: das Dao. Alle Krankheiten sind «Wegbereiter» hin zu dieser Verwirklichung. Ramana Maharshi <sup>8</sup> sagte einmal, dass es eigentlich nur eine Krankheit gäbe, und die sei der Körper selbst. Das heisst, allein die Tatsache, dass wir einen Körper haben, ist schon Krankheit! Die Oden von Laotse sollen uns Hilfestellung sein, den Körper, das Gemüt, uns selbst besser verstehen zu lernen. Das ist der eigentliche Sinn und Zweck dieser Oden.

Nun zu den einzelnen Oden:

### *Ode 1*

*Der Weg, der mitgeteilt werden kann, ist nicht der ewige Weg.*

*Der Name, der genannt werden kann, ist nicht der ewige Name.*

*Das Namenlose ist der Anfang von Himmel und Erde.*

*Das Benannte ist die Mutter der zehntausend Dinge.*

*Allzeit ohne Wünsche, sieht man das Geheimnis.*

*Allzeit voller Wünsche, sieht man die Erscheinungsformen.*

*Ihr Ursprung ist derselbe, unterschiedlich sind ihre Namen, sie erscheinen dunkel.*

*Dunkelheit inmitten von Dunkelheit.*

*Das Tor zum Geheimnis.*

Kommentar: «Der Weg, der mitgeteilt werden kann, ist nicht der ewige Weg.» Dies ist deshalb so, weil «der Weg», das implizit unserem «Göttlichen» entspricht, nicht mitgeteilt werden kann, weil er/es mental, verstandesmässig, nicht erfasst werden kann. Es liegt jenseits allen Denkens. Es kann nur durch intuitives Erkennen erfasst werden. So verhält es sich natürlich auch mit dem «Namen». «Das Namenlose ist der Anfang von Himmel und Erde.» Eigentlich ist es sogar vor dem Anfang des Himmels.

«Das Benannte ist die Mutter der zehntausend Dinge.» Es sind die sichtbaren Dinge der Schöpfung, die man benennen kann. Es sind hier die mit unseren Sinnen wahrnehmbaren Dinge gemeint.

«Allzeit ohne Wünsche, sieht man das Geheimnis.» Nur wenn der Mensch keine Wünsche mehr hat, vereinigt er sich mit dem «Bewusstsein alles Existierenden». Solange der Mensch noch Wünsche hat, ist dies der Zustand, in dem der Mensch «noch» ein Ego hat, egozentrisch ist, und dieses «Ich-Denken» ist die Grundlage des Egos. Nicht nur die Grundlage

<sup>8</sup>

Sri Ramana Maharshi, indischer Weiser, 1879–1950 (s. Literaturliste)

des Egos, sondern die Grundlage all unserer Schwierigkeiten. Ein Mensch, der sein Ego aufgegeben hat, hat keine Wünsche mehr und vereinigt sein Ego-Bewusstsein mit dem grossen oder «All»-Bewusstsein. Präziser müsste man sagen, dass wunschlos zu sein, bedeutet, kein Ego mehr zu haben. Interessant in diesem Kontext ist die Redensart «wunschlos glücklich sein».

«Allzeit voller Wünsche, sieht man die Erscheinungsformen.» Das ist die negative Formulierung dessen, was oben bereits ausgeführt wurde. Ohne Wunsch zu sein, bedeutet, sich mit dem Urgrund allen Seins zu identifizieren, eins zu werden mit ihm, und damit lösen sich alle Erscheinungsformen auf; ja die ganze Schöpfung, die Welt löst sich auf. Danach ist man nur noch reines Sein, was mit unendlicher Glückseligkeit identisch sei, so die Weisen.

«Ihr Ursprung ist derselbe, unterschiedlich sind ihre Namen, sie erscheinen dunkel.» Der Ursprung allen Seins ist der «Himmel», das Dao, das Göttliche. In der materiellen Erscheinung sind alle Dinge verschieden. Sie erscheinen dunkel, weil wir nicht erkennen, was ihnen zugrunde liegt. «Dunkelheit inmitten von Dunkelheit. Das Tor zum Geheimnis.» Alles ist verdunkelt, man versteht nichts von den tieferen Zusammenhängen des Lebens. Der Mensch versteht den Urgrund der ganzen Schöpfung nicht, er kennt ihn nicht. Und doch ist gerade in dieser Dunkelheit das grosse Geheimnis allen Lebens verborgen. Alle Menschen haben Angst, sich dieser dunklen Seite des Lebens zu nähern. Es ist das Unergründbare, der Abgrund der Abgründe, wie ihn gewisse Mystiker<sup>9</sup> beschrieben haben. Die Angst vor diesem Abgrund ist auch die Ursache, dass der Mensch sich nicht traut, dorthin hinabzusteigen, in diesen Abgrund menschlichen Seins. Dieser Abgrund ist selbstverständlich eine psychische Dimension und hat nichts mit Materie zu tun. Ein Mensch kann das Dao nur erkennen, wenn er bereit ist, sich selbst vollkommen loszulassen, (psychisch) zu sterben. Und wie jeder von sich selbst weiss, hängen wir alle sehr am Leben. Darum finden sich auch nur selten Menschen, die das erreicht haben, was Latose hier beschreibt.

## *Ode 2*

*Wenn die ganze Welt Schönes als schön anerkennt,  
entsteht das Hässliche.*

*Wenn die ganze Welt Gutes als gut anerkennt,  
entsteht das Böse.*

<sup>9</sup>

Meister Eckhart, 1260–1328 (s. Literaturliste)

*Sein und Nichtsein erschaffen einander.  
Schwierig und einfach ergänzen einander.  
Lang und kurz heben sich voneinander ab.  
Hoch und tief ruhen aufeinander.  
Stimme und Klang schwingen miteinander.  
Vorne und hinten folgen einander.  
Die Weisen meditieren über das Nichttun und lehren ohne Worte.  
Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen, ohne einzugreifen.  
Gebären, ohne besitzen zu wollen.  
Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.  
Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.  
Ohne Verweilen kein Verlieren.*

Kommentar: In dieser Ode beschreibt Laotse die Dualität des menschlichen Bewusstseins, des Lebens überhaupt. Alles ist dual, polar, nur in Gegensätzen erkennbar. Es ist wichtig, zu verstehen, dass alles nur in der Gegensätzlichkeit «da sein» kann. Man kann also in diesem Sinn «das Böse» nicht ausrotten, da es der Gegenpart des Guten ist! Solange ein Mensch Gutes tun will, erzeugt er «automatisch» Ungutes. Damit ist nicht gesagt, dass man sich nicht bemühen soll, Gutes zu tun; denn dieses Tun ist die Grundlage für höhere Erkenntnis. Im Chinesischen kennt man den Begriff des wu wei, des Nichttuns. Das bedeutet, dass ein Mensch «tut», ohne dass er sich dessen «bewusst» ist. Das bedeutet, er handelt, aber nicht im Bewusstsein, dass er selbst es ist, der handelt, sondern «Es» handelt von selbst. Das ist ein Bewusstseinszustand, der weit über das Übliche hinausgeht. Wir, die wir machen und tun, wollen immer ein Resultat sehen, wir wollen Erfolg haben. Das ist normal. Aber das impliziert eben auch diese hier angesprochene Gegensätzlichkeit. Das Tun im Nichttun ist hier gemeint:

*«Sie beobachten, wie alle Dinge ins Leben strömen,  
ohne einzugreifen.  
Gebären, ohne besitzen zu wollen.  
Handeln, ohne Ansprüche zu stellen.  
Aufgaben erfüllen, ohne dabei zu verweilen.  
Ohne Verweilen kein Verlieren».*

Ein Mensch, der diesen Bewusstseinszustand erreicht hat, ist «erlöst»; er ist ein «Befreiter», ein «Erwachter» (ein Buddha). Er ist eben deshalb «befreit», «erlöst», weil er weiss, dass nicht er es ist, der handelt,

sondern «Es» handelt von allein. Das Dao, «das Göttliche», handelt, tut alles. Ramana Maharshi <sup>10</sup> sagte einmal, der «Hauptfehler» des Menschen sei das (irrig) Gefühl, der Handelnde zu sein; «mein» und «ich» sei das eigentliche Wurzelproblem des Menschen.

### *Ode 3*

*Die Weisen nicht erhöhen beugt dem Streit vor.*

*Den Reichtum nicht schätzen beugt dem Diebstahl vor.*

*Das Begehrenswerte nicht wahrnehmen beugt der Verwirrung  
des Herzens vor.*

*Die Weisen regieren, indem sie die Herzen leeren,  
die Bäuche füllen, den Ehrgeiz schwächen und die Knochen stärken.*

*Halte die Menschen ständig unschuldig und wunschlos,  
dann werden sich die Schlaunen nicht einmischen.*

*Wenn nichts getan wird, wird sich alles zum Guten wenden.*

Kommentar: Die ersten beiden Zeilen sprechen für sich selbst.

Das Begehren entsteht meist durch Vergleich. Wenn der Weise regiert, dann hat er selbst nichts, das er begehrt, und deswegen will auch das Volk nichts für sich haben. Er schaut, dass die Menschen genug zu essen haben. So entsteht kein Neid, er «leert» damit die Herzen, macht sie wunschlos.

«Wenn nichts getan wird.» Damit ist wieder das schon oben angeführte *wu wei*, das Nichttun, gemeint. Jeder ist an seinem Platz. Er ist da, wo seine Fähigkeiten und Talente sind, und wird dort gefördert. Nicht wie in der heutigen Zeit, in der alles Oberflächliche, Materielle wichtig ist. – Heute verrichten viele Leute «ihren Job», und kaum jemand hat einen Beruf. So ist es nicht verwunderlich, wenn die Freude an der Arbeit fehlt und «Burnout» zur Volkskrankheit mutiert.

### *Ode 4*

*Der Weg durchdringt alles, er kann allzeit benutzt werden, doch ist er  
niemals vollständig.*

*Oh, so unergründlich, vielleicht der Ursprung der zehntausend Dinge!  
Nimm die Schärfe, löse die Verwirrung, mildere das Grelle, werde eins mit  
dem Staub.*

*Oh, so tief verborgen, doch allzeit gegenwärtig!*

*Ich weiss nicht, wessen Kind er ist.*

*Er ist das Abbild der Kaiser des Altertums.*

---

<sup>10</sup> Sri Ramana Maharshi, indischer Weiser, 1879–1950 (s. Literaturliste)

Kommentar: In der ersten Zeile beschreibt er das Dao als «unvollständig». Andere Übersetzungen beschreiben es als «wesenlos». Das Unergründliche, das Dao, ist eben seinem Wesen nach ohne Form, reines Sein, und damit jenseits von Wesenhaftigkeit oder Vollständigkeit. Es ist zwar vollkommen, aber nicht vollständig. Wenn der Mensch mit dem Dao, mit dem Allbewusstsein, eins wird, dann hat er keine «Schärfe», keine «Grelle» usw. mehr; dann ist er selbst vollkommen geworden.

Dieses Dao ist deshalb «tief verborgen», weil es uns nicht bewusst ist, und doch ist es als Abbild des Absoluten allgegenwärtig, als unser eigenes (Ego-)Bewusstsein.

«Er ist das Abbild der Kaiser des Altertums.» Mit den Kaisern des Altertums meint Laotse die alten Weisen, die eins wurden mit dem Dao. Es waren Regenten, die göttliches Bewusstsein erlangt hatten. In «alten Zeiten», wie er sagt; da kann man sich fragen, wann diese Zeit denn war. Laotse lebte ja bekanntlich um ca. 500 v.Chr. Demnach muss es Zeiten hohen Bewusstseins auf diesem Planeten gegeben haben, von denen wir (leider) nichts oder kaum etwas wissen.

### Chinesisches und westliches Denken

**Wir haben gesehen, dass TCM für alle Menschen zugänglich ist. TCM basiert auf intuitiv-synthetischem Denken, polarisierend zum westlichen kausal-analytischen Denken. Wie können wir diese beiden Denkweisen einander gegenüberstellen?**

Diese beiden Begriffe stammen von Manfred Porkert <sup>11</sup>.

Das kausal-analytische Denken ist das Denken des westlichen, zeitgenössischen Wissenschaftlers. Es ist das Vernunftdenken, das Denken im «Horizontalen». Aus A wird B wird C usw. Eines entsteht aus dem andern, dem Vorhergehenden. Die Logik spielt hierbei die vorherrschende Rolle.

Beim intuitiv-synthetischen Denken hingegen ist das logische Denken sekundär. Das heisst, der Wissenschaftler hat eine Idee (= Intuition) und bringt diese Intuition, diese Idee, danach mittels des kausal-analytischen Denkens in eine verständliche Struktur. Dabei kommt etwas Neues zustande, was bei der kausal-analytischen Vorgehensweise nicht der Fall ist. Dort ist man immer im Alten, weil das vermeintlich Neue auf dem Vorgewussten aufbaut. Da beim Kausal-Analytischen der Wissenschaftler

---

<sup>11</sup> Porkert, Manfred, Prof. Dr., Sinologe, München

weiss, dass er es ist, der das (vermeintlich) Neue zustande brachte, wird er egozentrisch, eingebildet, arrogant, überheblich, anmassend, stolz usw. Beim Intuitiv-Synthetischen hingegen weiss der Wissenschaftler, dass die Idee nicht von ihm, das heisst nicht aus seinem Denken, stammt, sondern ihm «eingegeben» wurde. Damit bleibt er bescheiden, da er weiss, dass die entscheidenden Impulse nicht aus seinem Denken, nicht aus seiner Ego-Struktur kommen.

## Wissen und verstehen

### **Können wir unterschiedliche Ansätze in der westlichen Medizin und der Komplementärmedizin erkennen, basierend auf den Begriffen Wissen und Verstehen?**

Wissen und Verstehen sind nicht dasselbe. Das ist der erste Punkt, den es zu unterscheiden gilt. Wissen ist das Ansammeln und Speichern und letztlich Abrufen von Daten. Verstehen dagegen ist das «zur Deckung bringen von präexistenten Gedächtnisinhalten», wie Wolfgang Pauli<sup>12</sup> das ausdrückte. Beispielsweise funktioniert ja das Erlernen einer Sprache so. Man lernt Wörter, Grammatik usw. auswendig, man speichert sie im Gedächtnis ab. Wenn diese Inhalte dann später auf äussere Reize treffen, kommen diese zur Deckung mit abgespeicherten Inhalten; man versteht. Der zweite Punkt ist der, dass es offenbar in unserem Wahrnehmungsapparat Inhalte gibt, die uns nicht bewusst sind. Man könnte diese als Vorbewusstes oder Unbewusstes bezeichnen. Wenn nun diese unbewussten Inhalte «relativ oberflächlich» liegen, sozusagen «fast bewusst» sind, und sie dann mit Fragestellungen im Äusseren konfrontiert werden, kann es geschehen, dass der Wissenschaftler einen «Geistesblitz» hat, eben eine Idee, einen intuitiven Gedanken, der ihn dann verstehen lässt. Diese «relativ oberflächliche Lage» der präexistenten Inhalte hängt zusammen mit dem «Interesse», dem Beschäftigungsgrad der suchenden Person.

Eine mögliche andere Ausdrucksweise des hier Gesagten wären die Begriffe «horizontale Intelligenz» und «vertikale Intelligenz». Dabei wäre die horizontale Intelligenz die Intelligenz des Wissens, der Intellekt also. Die vertikale Intelligenz wäre dann das reine Verstehen, die reine Intuition. Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass es Menschen gab und gibt, die nur aus dem Intuitiven leben. Unsereinem ist das kaum möglich; wir können nur punktuell dort drin sein und gelegentlich intuitive Gedanken

---

<sup>12</sup> Pauli, Wolfgang, Physiker, Nobelpreis, 1900–1958



haben. Das muss man sich etwa folgendermassen vorstellen: Der Wissenschaftler hat keine Vernunft im eigentlichen Sinne mehr, sondern wenn er denkt und redet, tut er das aus «dem Reinen» (Samkhya<sup>13</sup>). Er hat nicht mehr das Gefühl, dass er es ist, der denkt, redet und handelt, sondern «es geschieht von allein», eben ganz ohne dass er ein «Ich-Gefühl» dabei hätte.

Zusammenfassend kann man sagen: Wissen ist das Ansammeln und Speichern von Daten und Informationen im Gedächtnis. Verstehen ist «verdautes» Wissen.

«Der Vorgang des Verstehens der Natur sowie auch die Beglückung, die der Mensch beim Verstehen, das heisst beim Bewusstwerden einer neuen Erkenntnis, empfindet, scheint auf einer Entsprechung, einem Zur-Deckung-Kommen von präexistenten inneren Bildern der menschlichen Psyche mit äusseren Objekten und ihrem Verhalten zu beruhen.» (Wolfgang Pauli<sup>14</sup>; aus einem Artikel der Weltwoche Nr. 19, 2003).

## Denken und Intuition

### **Wir haben gerade davon gehört. Kann man das noch einmal etwas näher erklären, vielleicht mit anderen Worten?**

Wie weiter oben schon gesagt, stammen die Begriffe der verschiedenen Denkart von Prof. Manfred Porkert<sup>15</sup>, der die folgenden Begriffe eingeführt hat: das induktiv-synthetische oder intuitiv-synthetische Denken der Asiaten und das kausal-analytische Denken des westlichen Menschen.

#### *Das induktiv-synthetische Denken (Herz – Geist)*

Es handelt sich hier um das uns oftmals fremde, asiatische, ganzheitliche «Denken», das nach chinesischer Ansicht aus dem Herzen (und nicht aus dem Kopf) kommt. Man nennt es deshalb auch «Herzdenken». Bei sehr exaktem Beobachten seiner eigenen Denkfunktionen kann man bei Gelegenheit wahrnehmen, dass bei schwierigen Problemen oft ganz plötzlich Gedanken im Denkfluss erscheinen und einem die Richtung weisen. Es kommt einem plötzlich eine «Idee» oder ein Gedanke in den Sinn. Diese Art von Denkfunktion nennt man Intuition, oder man bezeichnet sie eben auch, nach Prof. Porkert, als intuitiv-synthetisch bzw. induktiv-synthetisch. Der Mensch erkennt, dass diese Art von Denken

---

<sup>13</sup> Samkhya, indisches Philosophiesystem, um ca. 400 n.Chr.

<sup>14</sup> Pauli, Wolfgang, Physiker, Nobelpreis, 1900–1958

<sup>15</sup> Porkert, Manfred, Prof. Dr., Sinologe, München

nicht aus seinem Verstand (= Summe alles je Gedachten, der Erinnerung, des Gedächtnisses plus assoziativen Denkfunktionen) kommt, sondern von «höher». Aus dieser Erkenntnis heraus folgen die von Dr. Fisch so oft erwähnten Attribute, die zu dieser Art Denken gehören: Es ist innerlich, weitsichtig, leicht verständlich, einfach, schlicht, unkompliziert, bescheiden, treuherzig, blauäugig, unkundig, unwissenschaftlich, tiefsinnig, tiefgründig, demütig, ungekünstelt, kreativ-schöpferisch und ohne Ich-Bezogenheit. Im Erkennen, dass einem die wichtigen Gedanken «einfach so kommen», erkennt der Mensch, dass die Gedanken nicht von ihm selbst, aus seiner Ich-Struktur, seiner Erinnerung, sondern aus «seinem Herzen», aus einer höheren Seinsfunktion stammen, und er bleibt somit bescheiden. Darauf folgt ganz natürlich, wie von selbst, eine demütige Haltung allem Leben gegenüber.

#### *Das kausal-analytische Denken (Gehirn – Sinnesorgane)*

Diese bei uns so stark entwickelte Art des Denkens ist äusserlich. Das heisst, der Mensch ist mit seiner Aufmerksamkeit vor allem nach aussen gerichtet. In einem kürzlich erschienenen Buch («Das Tibetische Totenbuch», Fischer Taschenbuch) von Robert A.F. Thurman<sup>16</sup> hat der Autor einen hier gut anzubringenden Vergleich gemacht. Er nannte uns westliche Menschen Astronauten im Gegensatz zu den Asiaten (hier speziell den Tibetern), die er als Psychonauten bezeichnete. Diese Unterscheidung ist in diesem Zusammenhang sehr treffend, weil die Asiaten viel mehr über die inneren, psychischen Vorgänge des Menschen wissen. Auch der indische Weise, Paramahansa Yogananda<sup>17</sup>, machte eine Bemerkung zu diesen Unterschieden, er sagte, dass der westliche Mensch die Materie bis ins kleinste Detail untersuche, bis auf die Ebene der Atome (und noch weiter) Bescheid wisse, der Inder aber (so er denn ein Weiser wurde!) die Atome sei.

Einige Attribute, die zum westlichen, kausal-analytischen Denken gehören: Es ist nach aussen gerichtet und dadurch Ich-Freund; es ist engsichtig, da detailliert, nahsichtig (Mikroskop), kartesianisch (aus A wird B wird C usw.); es bleibt, da zu sehr im Detail, ohne Überblick; es ist anmassend, da wir (ich) das Mass angeben, schwer verständlich, anspruchsvoll, skeptisch (weil nur, was ich verstehe, wirklich ist), kompliziert (viele Details), künstlich (weil vom Ich geschaffen), gebildet (weil viel gewusst werden muss), auffällig (der Wissenschaftler ist

---

<sup>16</sup> Thurman, Robert, Prof., Indo-Tibetischer Buddhismus, Columbia University, USA  
(s. Literaturliste)

<sup>17</sup> Paramahansa Yogananda, indischer Yogi und Weiser, 1893–1952 (s. Literaturliste)

eingebildet, weil er meint, die Dinge kämen von ihm), überheblich (idem), arrogant (idem), narzisstisch (idem) bis zur krankhaften Ich-Bezogenheit.

## **Yin und Yang, die fünf Elemente und Qi, die «Lebenskraft»**

**Nach den Fragen zu den Grundsätzen der TCM verlassen wir die Einführung und kommen zu praktischen Fragen der TCM. Während der westliche Mensch seinen Geist und Körper sehr rational erfasst – man denke auch an die lange Zeit der Säkularisierung –, fasst die TCM den Körper und Geist als Energiefluss auf: «Yin und Yang». Was können wir uns darunter vorstellen?**

Yin und Yang sind Begriffe, die ursprünglich aus der Betrachtung der energetischen Verhältnisse der Umgebung eines Berges stammen. Alle Bewegungen auf der Sonnenseite des Berges, also die aufsteigenden Bewegungen der Luft, werden als Yang bezeichnet. Demgegenüber stehen die Bewegungen der Energien auf der Schattenseite des Berges, also die Kondensationen wie Wolkenbildung, Regen, Hagel usw., die als Yin bekannt sind. Das sind zentrale Begriffe zum Verständnis aller Vorgänge in der Natur, d.h. sowohl ausserhalb als auch innerhalb des Menschen. Diese Begriffe sind eine unabdingbare Voraussetzung zum tieferen Verstehen der chinesischen Medizin. Dieses Konzept ist das grundlegendste überhaupt! Wenn man Yin und Yang verstanden hat, hat man den Wesenskern der alten Medizin Chinas bereits erfasst. Das scheint prima vista banal, ist es aber durchaus nicht! Yin und Yang zu verstehen, ist einfach, aber nicht leicht, wie Laotse sagen würde. Es sind die beiden Urbewegungen im Universum. Nicht nur im Äusseren, wie schon angedeutet, auch im Innern des Menschen. So ist zu wissen, dass der Körper polar im Sinne von Yin und Yang gegliedert ist. Das heisst, es gibt oben und unten, hinten und vorne, innen und aussen usw. Und die Psyche unterliegt ebenso dieser Gliederung, gut und nicht gut, schön und nicht schön, Freude und Leid usw. Nun gibt es neben diesen beiden, Körper und Psyche, noch eine dritte Ebene, die Ebene der Energie, oder, westlich ausgedrückt, der Lebenskraft. Dieser Begriff ist in allen asiatischen Gesundheitssystemen seit Jahrtausenden bekannt: in Indien als Prana, in Ostasien als Qi (Tschi) oder Ki. In unserer westlichen Medizin, die nebst der Psyche nur die Materie kennt, existiert der Begriff nicht. Der Terminus «Lebenskraft» mutet geradezu volkstümlich an für einen westlich ausgebildeten Arzt und Wissenschaftler. Und doch gibt es

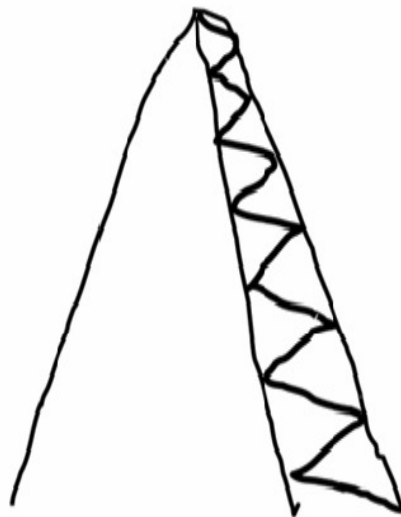
diese Ebene. Sie ist für sensible Menschen eine fühlbare Tatsache. Auch diese Lebenskräftebene unterliegt der Yin-Yang-Polarität.

陽

yang

陰

yin



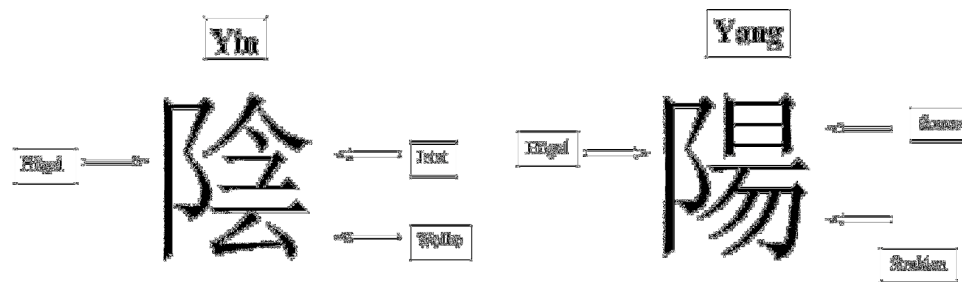
**Beschreibung der Zeichen Yin und Yang**

Die chinesischen Zeichen des Yang und des Yin erklären sich so: Der erste Teil des Yang-Ideogramms deutet links einen Berg oder Hügel an, der obere Teil symbolisiert eine Sonne und der darunter liegende Teil die Strahlen der Sonne:

陽

Beim Yin hingegen steht links wiederum zuerst der Berg oder Hügel, dann folgt rechts der obere Teil, der jetzt oder heute bedeutet; und schliesslich deutet der untere Anteil eine Wolke an:

陰

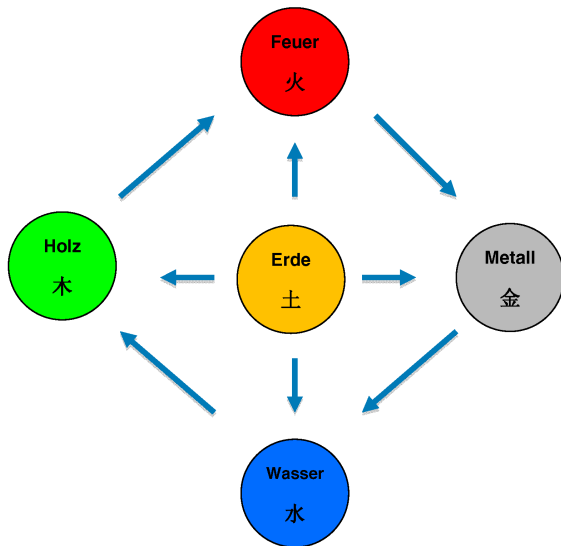


### Was bedeuten die sogenannten fünf Elemente?

Die fünf Wechselphasen, wū xíng 五行 (Wandlungsphasen, auch Elemente), sind eigentlich eine etwas differenziertere Betrachtung von Yin und Yang.

Die energetischen Bewegungen zwischen diesen beiden Extremen, zwischen Yin und Yang, werden mit Hilfe der sogenannten fünf Wechselphasen erklärt. Dabei symbolisiert, wie wir nun wissen, das Yin das Untere, das Wasser, und das Yang das Obere, das Feuer. Um den Ablauf der fünf Wechselphasen zu verstehen, bedient man sich am besten der Jahreszeiten. Yin steht für das Kalte, das unten Liegende, also den Winter. Das Yang ist das oben Seiende, das Warme, der Sommer. Nun ist die zwischen Winter und Sommer liegende Jahreszeit der Frühling, wie wir wissen. Da dann alles grünt und blüht, das Holz sozusagen ausschlägt, benannten die alten Chinesen diese erste Zwischenstufe mit «Holz». Die Jahreszeit, die dem Sommer folgt, noch bevor der Winter in Erscheinung tritt, stellt ebenfalls eine Zwischenstufe dar; wir bezeichnen sie als Herbst. Weil hier die Kondensationsvorgänge in der Natur vorherrschen, «alles nach unten geht» und die Bildung von verflüssigtem Eisen (Feuer) ebenfalls einem Kondensationsvorgang entspricht, nannten sie diese Zeit, diese Phase «Metall». Diese energetischen Abläufe vom Yin zum Yang in der Natur haben eine Art Dreh- und Angelpunkt. Diesen symbolisiert die Erde, die als Mittelpunkt fungiert. Die Erde entspricht beiden

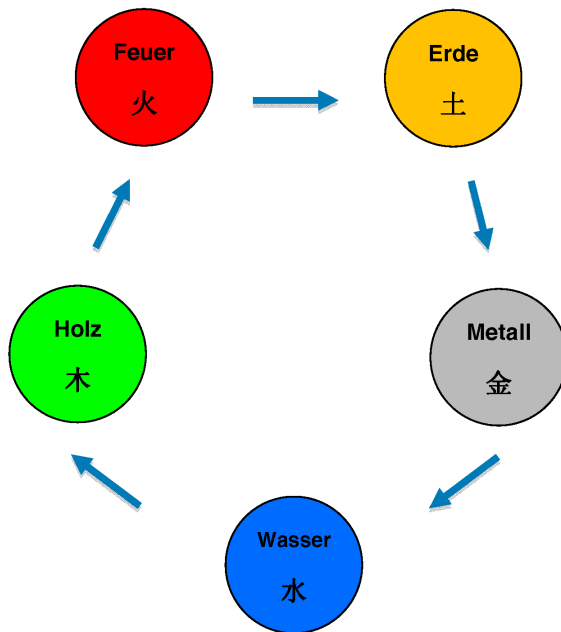
Wandlungsphasen, dem Yin und dem Yang, weil sie im Innersten feurig und im Äusseren abgekühlt ist. Da die Erde kosmologisch gesehen nach der Bildung des Himmels entstand und der Mensch wiederum nach ihr (Himmel – Erde – Mensch), nimmt sie eine Art Zwischenstellung ein und kommt energetisch zwischen Yang und Yin zu liegen. Aufgrund der Tatsache, dass sie «den Himmel wandelt», also das Feuer aufnimmt, aber nicht so kühl ist wie das Wasser und auch noch weniger kühl als das Metall, hat man sie auf dem Kreis der Wandlungsphasen vor das Metall und nach dem Feuer platziert. Jahreszeitlich würde sie dementsprechend mit dem Spätsommer gleichgesetzt.



Der normale Wandlungszyklus im Kosmos und natürlich auch im Menschen ist also:

Wasser -> Holz -> Feuer -> Erde -> Metall.

Chinesisch: 水 shuǐ - 木 mù - 火 huǒ - 土 tǔ - 金 jīn

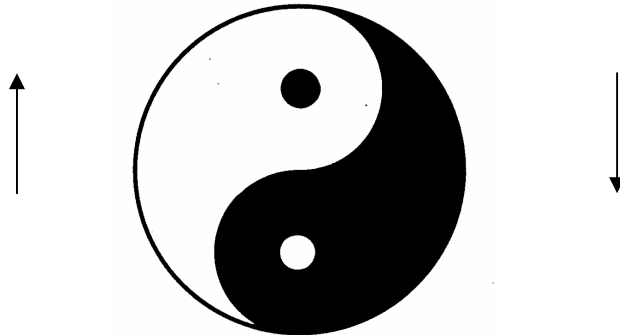


### Wann ist der Mensch gesund?

Das Verständnis der Energetik innerhalb dieses Zyklus ist entscheidend für die Diagnostik und die Behandlung von Patienten bzw. Krankheiten. Das Yin wandelt sich darin zum Holz. Es kann sich aber nur nach oben zum Holz wandeln, wenn es, das Yin – das ja dem Wasser entspricht! – genügend Yang-Potenzial enthält. Es muss genügend Kraft da sein, um nach oben, entgegen der Schwerkraft, zu steigen.

Daraus folgt: Nur wenn das Wasser genügend Wärme hat, kann es nach oben steigen und über das Holz zum Feuer werden. Und daraus folgt

ebenso: Nur, wenn das Feuer genügend Wasser enthält, genügend Yin-Potenzial, kann es auch wieder nach unten, über die Erde und das Metall und noch weiter nach unten sich zum Wasser wandeln, zum Wasser werden. Aus der Ferne, nur das Yin und das Yang betrachtend, sind die Dinge einfacher:



Das Yin steigt, wandelt sich nach oben, wird zum Yang. Nur wenn das Yang genügend Yin-Potenzial enthält, also der «dunkle Punkt» im Yang genügend gross ist, kann sich darauf wieder das Yang, der Schwerkraft folgend, nach unten wandeln; es bringt somit Yang-Potenzial nach unten ins Yin. Nur wenn diese Verhältnisse so ablaufen, ist der Kosmos, die Natur, der Mikrokosmos Mensch gesund.



## Qi

### Was bedeutet Qi?

Wie schon in der vorherigen Antwort angedeutet, gibt es diese «Ebene» der

Energie, die die Asiaten Qi nennen. Dieses Qi, diese Kraft, die wahrscheinlich eine elektrische ist, «fließt» in Bahnen. Diese Bahnen nennt man Meridiane. Die Kraft oder Energie wiederum unterliegt den Qualitäten von Yin und Yang. Das bedeutet, dass das Qi eher Yin oder eher Yang sein kann, mit anderen Worten: energieärmer oder energiereicher. Oder, thermisch ausgedrückt, kälter oder wärmer.

### **Das fix gegebene Qi, unsere naturgegebene Batterie: Können wir dies in unserem Leben im Westen mit den Grundvorgaben der Gene vergleichen?**

Das fixe Qi ist sicher genetisch gegeben. Ob dies identisch ist mit den Genen, ist schwierig zu beantworten. Nach chinesischer Auffassung gibt es eine Art fixierte Lebensdauer, die im Körper festgeschrieben ist. Dass diese durch Gene gesteuert wird, ist vermutlich so. Wenn ein Mensch geistig und körperlich gesund lebt, so ist es ihm nach altchinesischer Überzeugung möglich, über 140 Jahre alt zu werden. Nehmen wir mal an, dies sei so gewesen in früheren Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden, als die Menschen noch im Ein-Klang (!) mit der Natur lebten. Dann können wir uns eine Vorstellung davon machen, wie weit entfernt von Natürlichkeit wir heutigen Menschen sind! Unser heutiges Leben, und damit selbstverständlich auch unsere heutige Medizin, sind in grossem Masse unnatürlich geworden. Wir kennen die Naturgesetze kaum mehr, widersetzen uns ihnen ständig und glauben noch dazu, dass wir zunehmend Herrschaft über sie hätten. Nur ein kleiner Blick in die realen täglichen Abläufe zeigt hingegen das genaue Gegenteil. Denken wir nur mal an das in rasenden Schritten sich verändernde Klima.

### Was bedeutet «NahrungsoDEM»?

Der NahrungsoDEM entsteht in der Verdauung. Die aufgenommene Nahrung wird im Verdauungstrakt auf «Kleinstteilebene» (Moleküle) aufgearbeitet; dies entspricht eigentlich schon einem ODEM. Diese Moleküle, auch Feinstteile genannt, verbinden sich danach mit der eingeatmeten Luft (dàqi) und «fließen» nachfolgend in den Meridianen.

Daraus ersieht man, wie wichtig für energetisch gute Verhältnisse nebst einer guten Atemtätigkeit auch richtige Ernährung ist.

### **Was bedeutet «Abwehrodem»?**

Unter Abwehrodem, chinesisch Weiqi, versteht man eine Form von Energie, die in sechs verschiedenen Schichten zirkuliert. Von innen, vom Zentrum, nach aussen, zur Haut und von aussen wieder nach innen, in einem 24-Stunden-Zyklus. Mittags ist diese Kraft ganz aussen, um Mitternacht im Zentrum. Das Weiqi schliesst nebst seiner Abwehrfunktion auch die Poren der Haut und verhindert so das Austreten von Flüssigkeit, z.B. von Schweiss, nach aussen. Ist das Weiqi schwach, öffnen sich die Poren, und Schweiss tritt hervor. Dies geschieht also vor allem bei Schwächung des Organismus. Insbesondere zeigt sich eine solche Schwäche nachts, da sich das Weiqi in der Nacht ins Innere zurückzieht. Diese Abwehrenenergie schützt den Organismus gegen von aussen eindringende kosmische Qualitäten. Darunter versteht man kosmische Energien wie Hitze, Feuchtigkeit, Kälte, Trockenheit und Wind. Ist das Weiqi schwach, dringen diese kosmischen Energien (Wind usw.) in den Körper ein und verursachen Krankheiten. Eben erst war ein Patient so schwer an einer doppelseitigen Pneumonie (Lungenentzündung) erkrankt, dass er fast daran gestorben wäre. Nur den intensivmedizinischen Möglichkeiten unserer westlichen Medizin hat er sein Leben zu verdanken. Ausgelöst wurde diese sehr schwere Erkrankung durch eine grosse Unvorsichtigkeit seitens des Patienten: Es war ein heisser Tag, und er stellte seine Klimaanlage im Auto auf 16 (!) Grad ein. Diese kalte Luft drang in seinen Körper ein und verursachte die Erkrankung. Selbstverständlich entgegnet die offizielle Medizin, dass das sicher nichts mit dieser Kälte der Klimaanlage zu tun habe, sondern allein die Bakterien seien. Natürlich sind es letztlich die Bakterien, die die Krankheit auslösen, aber die Abkühlung hat das Terrain bereitet, sodass die Bakterien sich vermehren konnten. Erklärungen zu diesen offenbar konträren Sichtweisen werden uns später noch beschäftigen, nämlich dann, wenn die Ursachen von Erkrankungen zu besprechen sind.

## Determination

### **Wenn das Qi gegeben ist, die Gene gegeben sind, sind dann Gesundheit und Krankheit auch gegeben? Ist das Leben determiniert? Fatalismus oder Initiative?**

Nach chinesischer Auffassung gibt es zwei Arten der Lebenskraft, die in den Nieren gespeichert ist. Die eine ist in der sogenannten Yin-Niere gespeichert und ist die Lebenskraft, die uns im Alltag zur Verfügung steht. Diese Kraft wird täglich («nächtlich») wieder aufgeladen. Das geschieht vor allem durch Schlaf. Dabei ist es wichtig, nicht nur die Schlafdauer, sondern auch den Schlafzeitpunkt zu beachten. Unser Volksmund sagt, dass der vormitternächtliche Schlaf 2- bis 3-fach zählt. Das heisst, der Schlaf vor Mitternacht ist sehr wichtig für das Aufladen der Nierenenergie. Übrigens kennt man diesen Ausspruch auch in der chinesischen Volksweisheit. Dort sagte man in alter Zeit: «Früh schlafen, früh aufstehen, Körper gesund.»

Es ist äusserst wichtig, zu wissen, dass es diese Nierenenergie ist, die das Denken ermöglicht. Sind die Nieren richtig aufgeladen, funktioniert der Denkapparat gut. Sind die Nieren der Menschen (vor allem der jungen) es nicht (Discobesuch von 23 bis 6 Uhr), kann das Denken in Verwirrung geraten. Wie ist es anders zu verstehen, dass zunehmend auch junge Menschen zu solch abartiger Gewalt wie Amokläufen neigen, wie das heutzutage der Fall ist? Der Denkapparat ist verwirrt, er liegt sozusagen energetisch am Boden. Dann muss es ja zwangsläufig zu derart unverständlichen, unmenschlichen Reaktionen kommen. Es läge an uns Ärzten, Lehrern, Pfarrern, Regierungsleuten und vor allem an uns Eltern, solche Zusammenhänge zu erkennen und unsere Kinder dementsprechend zum richtigen Lebensrhythmus anzuhalten. Am besten natürlich durch eigenes Vorleben.

Wenn man um diesen Zusammenhang weiss, dann versteht man auch, wie wichtig es ist, früh ins Bett zu gehen.

Die zweite Art der Lebensenergie, die in den Nieren gespeichert ist, ist die sogenannte Energie der Feuer-Niere. Mit Feuer-Niere, auch Yang-Niere genannt, meint man die «von oben erhaltene», bei der Geburt schon festgelegte Erbenergie, die in den Genen fixiert ist. Diese Yang-Nierenenergie ist fix in bestimmter Weise: Sie kann nicht vermehrt, wohl aber durch falsche Art zu leben vermindert werden.

Eine Art, falsch zu leben, ist, wie oben beschrieben, zur «Unzeit», also nach Mitternacht, ins Bett zu gehen. Eine weitere ist übermässig gelebte

Sexualität. So spielt es durchaus eine Rolle, in welchem Alter wie viel Sexualität gelebt wird. Eine Grundregel besagt, dass, je älter man wird, desto sparsamer man mit dieser Kraft umgehen sollte. Dies deshalb, weil es sich dabei um die Lebenskraft handelt. Je mehr wir davon aufsparen, desto länger können wir leben; vor allem auch in Gesundheit leben. Zu viel ist nicht gut und zu wenig auch nicht. Es gilt wie immer im Leben, den mittleren Weg zu finden.

Eine weitere Art, diese Feuer-Niere zu schwächen, besteht darin, die falsche Art von Krankheiten zu behandeln. Krankheiten entstehen durch innere Abkühlung. Dadurch entsteht in einem zweiten Schritt, nach der Abkühlung, Hitze, die wir auch als Entzündung kennen. Nun behandeln wir Ärzte Krankheiten praktisch immer auf die Weise, dass wir die sekundär entstandene Hitze abkühlen: Wir verabreichen Entzündungshemmer. Ob das dann Kräuter oder Pillen sind, spielt dabei keine entscheidende Rolle. Die bessere Art zu behandeln, wäre aber zu wärmen, weil man damit die primäre Ursache angeht! Eine chronische Blasenentzündung beispielsweise mit einer lang andauernden Antibiotikatherapie (stark abkühlend) zu behandeln, bedeutet, den Patienten chronisch abzukühlen und ihn damit auf lange Sicht noch kränker zu machen. Dies gilt für alle Krankheiten, da sie sonst, wie gesagt, zur Chronifizierung führen. Richtig wäre also, Wärme zuzuführen; mit Medikamenten, mit Akupunktur, mit Nahrungsmitteln, die wärmen, oder auch physikalisch, beispielsweise mit einer Wärmeflasche. Und eine ebenfalls wichtig zu erwähnende (Un-)Art, abzukühlen, ist die Ernährung. Wir im Westen essen zu viele Lebensmittel, die abkühlen. Wir werden im Kapitel Ernährung noch über wärmende und kühlende Nahrungsmittel ausführlich zu sprechen haben.

### **Was bedeutet Ying-Odem für uns?**

Hier handelt es sich um den oben schon erwähnten Nahrungsodem, der in der Verdauung entsteht. Eine warme Verdauung erzeugt viel Ying-Odem, der, mit Atemenergie aufgeladen, in den Meridianen zirkuliert. Nur eine warme Verdauung kann viel Ying-Odem erzeugen.

**Was bedeutet «warme» Verdauung? Gibt es auch eine «kalte» Verdauung und, wenn ja, woran erkennt man diese?**

Eine warme Verdauung bedeutet, dass der Verdauungsapparat genügend Energie erzeugt und damit das Entstehen von Krankheiten verhindert. Zeichen einer warmen Verdauung sind: warmer Bauch beim Betasten, kaum Winde, vor allem keine übel riechenden, und tägliche Stuhlentleerungen, wobei der Stuhl praktisch geruchlos sein soll. Zeichen für eine kalte Verdauung, das heisst eine Verdauung, die zu wenig Energie erzeugt, sind: kalter Bauch, viel Winde, auch übel riechende, Verstopfung, wobei der Stuhl oftmals übelriechend ist, Aufstossen und Blähungen. Das wichtigste Zeichen überhaupt ist die sogenannte «postprandiale Müdigkeit». Das bedeutet Müdigkeit nach dem Essen. Es ist eine leicht zu überprüfende Tatsache, dass man nach (richtig zubereitetem) asiatischem Essen nicht müde ist. Das ist deshalb so, weil die Asiaten darauf schauen, dass die Mahlzeit wärmenden Gesamtcharakter hat. Im Gegensatz dazu bei uns, wenn man beispielsweise Kartoffeln und Fisch isst, dazu einen Salat aus rohem Gemüse, muss man sich nicht wundern, wenn man danach schläfrig wird, weil all das zusammen einen energetisch kalten Charakter aufweist. Dazu später bei der Ernährung mehr.

## Säfte

### **Im Westen ist Blut die wesentliche Körperflüssigkeit. Welche «Säfte» kennt die TCM?**

Die chinesische Medizin kennt nebst dem Blut Säfte, die wir in unserer Medizin auch kennen: Speichel, Schweiß, Urin usw. Es gibt eine «unreine» Flüssigkeit, die aus der Verdauung nach unten in die Blase fließt, chinesisch Yè 液 benannt, aus dem das Wèiqì 卫气, der Abwehrodem, entsteht. Der Speichel entsteht ebenfalls in den unteren Körperregionen und untersteht der Kontrolle und Regulation der Niere. Es ist interessant, zu erwähnen, dass schon der Volksmund sagt, das «wenn einem etwas an die Nieren geht, einem die Spucke wegbleibt». Damit wird gesagt, dass Angst und Stress zu Mundtrockenheit führen können.

## Meridiane

### **Wir haben uns mit Yin und Yang beschäftigt. Wie ist da der Zusammenhang zwischen Blutfluss und Energie?**

Der Blutkreislauf hängt von der Energie im Körper ab. Es ist diese bei uns als Lebenskraft bezeichnete Energie, die das Blut bewegt, nicht allein die «Pumpe Herz». Diese Energie, das Qi, «fließt» in Bahnen, die Meridiane genannt werden. Es gibt Meridiane, die mehr Yang sind, und solche, die mehr Yin-Charakter aufweisen. Yang bedeutet energiereicher, Yin energieärmer. Die sogenannten Hauptmeridiane werden aufgrund ihres Ursprungs benannt, also danach, woher sie kommen. So «fliessen» die Yang-Meridiane von oben nach unten, die Yin-Meridiane hingegen von unten nach oben.

Daneben gibt es noch sogenannte Nebenmeridiane, die eine Art Energieausgleichsfunktion besitzen, doch dazu später mehr.

## Signatur

### **Was bedeutet Signatur? Was bedeutet sie für die TCM? Können wir die Signatur den westlichen Grundbegriffen «Atome» und «Energie» zuordnen?**

Man kann den Begriff nicht «Atomen» oder der «Energie» zuordnen. Das Wort Signatur entlehnt sich aus dem lateinischen Wort Signum, das Zeichen bedeutet. Bei unserer Verwendung des Begriffs Signatur meint man etwas ganz Spezielles, nämlich die «Erscheinungsform der Energie». Das heisst, dass es immer eine bestimmte Energie ist, die eine bestimmte

Form bewirkt. Das Feine, die Energie, bewirkt eine grobe Form, die Materie. Im Verständnis der Signaturenlehre glaubt man somit, dass ganz bestimmte Kräfte oder Energien ganz bestimmte Formen bewirken. Man sagt, dass gleiche oder ähnliche Kräfte gleiche oder ähnliche Formen veranlassen. Das ist die Essenz dieser Lehre. Für uns bedeutet das, dass es eine bestimmte Kraft gibt, die beispielsweise eine Niere formt. Diese Kraft ist nun einer anderen Kraft gleich oder sehr ähnlich, die einen chinesischen Heilpilz, den Ling Zhi (*Ganoderma lucidum*), formt, da dieser Pilz der Form nach aussieht wie eine Niere. Nun ist es sehr wichtig, dass man weiss, dass das Umgekehrte auch gilt, dass also in den gleichen oder ähnlichen Formen auch gleiche oder ähnliche Kräfte vorhanden sind. Dies macht man sich therapeutisch zunutze, indem man, um beim Beispiel zu bleiben, eine Nierenkrankheit mit diesem Heilpilz behandelt. Es ist aber auch möglich, eine Ohrenkrankheit damit zu behandeln, da das Ohr eine formliche Verwandtschaft mit der Niere aufweist; dazu später bei der Besprechung der «Analogien» mehr. Ein anderes Beispiel, um diese Signaturenlehre bzw. ihre Anwendbarkeit verständlich zu machen, ist die Blume *Solidago virgaurea*, die Goldrute. Sie wird interessanterweise von alters her in der Phytotherapie bei Harnwegserkrankungen angewendet. Um die Signatur dieser Pflanze zu verstehen, könnte man zuerst die Pflanze anschauen. Man sieht, dass sie gelbe Blüten hat. Dies ist aber noch ein relativ unbestimmtes Signaturenzeichen. Aber wenn wir danach suchen, wo diese Pflanze wächst, so erkennt man, dass sie vor allem in Feuchtgebieten vorkommt; sie hat also einen Bezug zum Wasser. Oft helfen uns auch sprachliche Begriffe beim Verstehen einer Pflanze weiter. So kann ich mich an eine Patientin erinnern, deren Sohn im Alter von sechs Jahren noch immer einnässte. Auf die Frage, welches Medikament da weiterhelfen könnte, fiel mir im Moment auch nichts ein. Am folgenden Morgen beim Aufwachen war ein Name in meinem Ohr: Wiesenschaumkraut. Noch nie zuvor hatte ich mit dieser Pflanze etwas zu tun gehabt. Es handelt sich um eine Blume, die auf Lateinisch *Cardamine pratensis* heisst. Es ist ein äusserst feingliedriges, violett-weisses Blümchen, das auf Wiesen wächst, und zwar vor allem dort, wo es feucht ist! Und es wird von alters her bei Blasenschwäche eingesetzt! Als die Patientin davon erfuhr, erzählte sie, dass in ihrem Dialekt diese Wiesenblume «Bettseicherli» hiesse. Ein letztes Beispiel, um das Verwenden signatorischen Verständnisses zu erläutern, ist das Aspirin. Acetylsalicylsäure, wie das Aspirin chemisch-pharmakologisch benannt wird, verwendet man nun schon seit über hundert Jahren bei

Entzündungen aller Art und febrilen Zuständen, jedoch während Jahrzehnten, ohne seinen molekularen Wirkmechanismus zu verstehen. Im Wort Acetyl-salic-ilsäure erkennt man das lateinische Wort Salix, was so viel wie Weide bedeutet. Die ursprüngliche Verwendung der Weidenrinde erfolgte bei rheumatischen Erkrankungen, Kopfschmerzen und Fieber. Aus chinesischer Sicht bedeutet jegliche Form von Entzündung, Schmerz oder Fieber Feuer, also Yang-Überschuss. Aspirin bremst demnach die Yang-Fülle; in unserer Sprache sind dies entzündliche Vorgänge. Um dies gemäss der Signatur zu verstehen, muss man die Pflanze betrachten. Es fällt sofort auf, dass die Weide immer an feuchten Standorten vorkommt. Oft steht sie an fliessenden Gewässern und hat daher einen Bezug zum Wasser. Das Wasser ist chinesisch Yin, also kalte Energie. Dass die Weide einen enormen Wasserverbrauch hat, ist bekannt. Sie bringt das Wasser von der Wurzel hinauf bis zu den feinsten Ästchen, die wiederum dem Yang entsprechen. Man kann also sagen, dass die Wirkung des Aspirins eine kühlende ist: Es kühlt überschüssiges Yang. Aber es kühlt eben nicht nur das Überschüssige, sondern den ganzen Organismus. Und das wiederum ist nicht gut, da wir ja schon wissen, dass Krankheit immer wegen Yang-Mangel, wegen Energiemangel, wegen fehlender Wärme, zustande kommt. Man darf demnach – wenn überhaupt – nur kurzzeitig abkühlen, sonst wird der Organismus geschwächt. Sobald es dem Patienten besser geht, muss man wieder mit wärmenden Therapien arbeiten. Tut man dies nicht, entstehen Folgekrankheiten, da eben der Körper weiter abgekühlt wird. Diese Art, Krankheiten mit abkühlenden Mitteln zu behandeln, ist die Methode schlechthin, die wir in der Schulmedizin anwenden. Daraus sieht man etwas ganz Wichtiges; es wird nun etwas verständlich, das jeder aufmerksame Beobachter erkennen kann: dass, obwohl wir «grosse Fortschritte» in der Medizin zu verzeichnen haben, immer mehr Menschen chronisch krank werden. Es gibt immer mehr Diabetiker, Rheumakranke und Herzkreislaufkranke, und nicht zuletzt nehmen Krebserkrankungen in der Bevölkerung dramatisch zu, ohne dass die offizielle Medizin eine Erklärung dafür anbieten könnte, weshalb das so ist! Mit Hilfe dieser alten chinesischen Medizin, die letztlich aus nichts anderem besteht als Beobachtung und einem tiefen Verständnis für natürliche Abläufe, kann man solche Erscheinungen verstehen. Chinesische Medizin kann sich nicht entwickeln! Warum? Weil sie eben nichts anderes ist als das Verstehen der Natur. Genau betrachtet ist sie reine Physik: Wenn die Sonne aufgeht, wird es hell und warm. Wenn es regnet, wird es nass und kalt. Wenn der



Wind kommt, trocknet die Nässe ab. Das sind Wahrheiten, die sich nie ändern werden! Das ist geradezu trivial, und dennoch wird diese alte chinesische Medizin in der heutigen Zeit, vor allem von der universitären Medizin (auch in China!), als Scharlatanerie bezeichnet, als alter Humbug.

## Analogien und die fünf Wechselphasen

Was bedeutet Analogie? Was bedeutet sie für die TCM?

Unter dem Begriff der Analogie versteht man Ähnlichkeiten, Entsprechungen, auch Gleichheiten. Dieser Begriff ist einer der wichtigsten in der chinesischen Medizin, da er das eigentliche Verständnis der Beziehung Mensch – Natur herstellt: Analogien sind Signaturen ähnlich. Als einleuchtendes Beispiel sollen Yin und Yang helfen. Yang ist oben, Yin ist unten. Yang ist aussen, Yin ist innen. Yang ist Tag, Yin ist Nacht. Yang ist hell, Yin ist dunkel. Yang ist warm, Yin ist kalt usw.

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
oben	unten
aussen	innen
Tag	Nacht
hell	dunkel
warm	kalt
Mittag	Mitternacht
Sommer	Winter
Feuer	Wasser

Nach diesen einfachen und einleuchtenden Analogien von Yin und Yang wollen wir nun noch etwas genauer hinschauen, vor allem auch in die energetischen Dimensionen:

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
aktiv	passiv, organisiert
löst Bewegung aus	bremst Bewegung
beginnt, induziert	beendet
vermittelt eine Bewegung	vermittelt Starre
wandelt	unbewegt
ändert	statisch
entfaltet, breitet aus, löst auf	zieht zusammen
zerstreut	festigt
verteilt	sammelt
verfeinert	vergrößert
	determiniert

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
undeterminiert	

Weiter kann man selbstverständlich auch psychische Analogien für diese Yin-Yang-Qualitäten ausmachen:

<b>Yang</b>	<b>Yin</b>
Freude	Angst
Wut	Trauer
Denken	Fühlen
diskutieren	grübeln

### **Was haben die fünf Wechselphasen mit den Analogien zu tun?**

Nebst den Analogien von Yin und Yang gibt es auch solche von den fünf Wechselphasen.

Wie wir weiter oben bereits angesprochen haben, existieren innerhalb von Yin und Yang noch Zwischenstufen. So, wie es nicht nur Sommer und Winter gibt, nicht nur Yang und Yin, so existieren auch feinere Abstufungen innerhalb dieses Yin-Yang-Systems. Diese sind die schon erwähnten fünf Elemente. Besser wäre es, wie auch schon gesagt wurde, von fünf Wandlungs- oder Wechselphasen zu sprechen, da das sonst überall gebrauchte Wort «Element» etwas Statisches hat, und gerade statisch sind diese Zwischenstufen eben nicht. Sie sind in stetiger Wandlung, in ständiger Bewegung begriffen.

Zur Entstehung der fünf Wandlungsphasen: Die alten Weisen Chinas haben diese Zwischenstufen folgendermassen benannt: Nachdem das Wasser (= Yin), das die Grundlage jeglichen Lebens ist (daher auch die zugehörige Zahl 1), auf der Erde war, kam als Zweites das Feuer, das Yang, das die Zahl 2 trägt. Danach kam die Wechselphase Holz mit der Zahl 3 als erste Abstufung vom Yin zum Yang. Als nächstes kam das Metall hinzu, das den Abstieg vom Yang zum Yin ermöglicht und die Zahl 4 trägt. Und als Letztes kam die Erde, die in der Mitte der vier bisherigen Wandlungsphasen zu liegen kommt und die Zahl 5 erhält.

Zusammenfassend laufen die energetischen Bewegungen bei der Entstehung von Yin und Yang bzw. der fünf Wandlungsphasen also folgendermassen ab: 1 Wasser → 2 Feuer → 3 Holz → 4 Metall → 5 Erde (siehe auch Tabellen der Analogien, S. 48 ff.).

Dabei ist ganz wichtig, dass der sogenannte Wandlungszyklus davon unterschieden wird; also der Zyklus, der beschreibt, wie die Energien sich wandeln: vom Yin, also Wasser, zum Holz, über das Yang, also das Feuer, zum Metall, und wieder hinunter zum Yin, zum Wasser. Die Erde steht,

wie schon gesagt, in der Mitte der vier Beziehungen. Erst in späterer Zeit wurde die Erde aus der Mitte ebenfalls in den Kreis, in die Peripherie aufgenommen. Dies, um gewisse Gesetze, die später noch erklärt werden, besser verstehen zu können. Die Erde wurde energetisch richtig zwischen Feuer und Metall gelegt. Sie ist ja warm, aber nicht so warm wie das Feuer, und doch wärmer als das kalte Metall. Der Wandlungszyklus lautet zusammenfassend: Wasser → Holz → Feuer → Erde → Metall (siehe auch Abbildung, S. 37).

***Hier endet die kostenlose Leseprobe des Buches Wärme, Schärfe und Gesundheit - [Das komplette Buch jetzt bei Amazon kaufen](#)***