

# CHINESISCHE MEDIZIN

RENATE KNOBLAUCH

## Lebenskunst aus dem Reich der Mitte

**A**ls ich das erste Mal 1996 im Rahmen eines Studienaufenthaltes China besuchte, machte unsere Reisegruppe auch einen Ausflug zum schönen Westsee in der Nähe von Hangzhou. Es goss in Strömen. John, unser chinesischer Reiseleiter, versuchte die Stimmung durch das Anstimmen fröhlicher Lieder zu heben und ging damit allen auf die Nerven. Am See angekommen, regnete es nicht nur, das Wasser strömte wie aus Eimern vom Himmel herab. Vom See war nur undeutliches Grau erkennbar. Da erzählte uns John die Geschichte des Sees. Eine wunderschöne Geschichte von einem Prinzen und seiner Prinzessin, die sich unsagbar liebten, aber nicht zueinander kommen konnten. Der Prinz wurde in einen Drachen verwandelt, die Prinzessin in eine Perle, die in den See fiel. So erinnert der See an die wunderschöne Prinzessin und - hier strahlte John von einem Ohr zum anderen - wie die Schönheit der Frau am besten zur Geltung kommt, wenn sie durch Verhüllung ihr Geheimnis verspricht, genauso ist der schöne Westsee am wunderbarsten, wenn er durch Nebel verhüllt seine Anmut nur andeutet. Irgendwie waren wir danach wie verzaubert. Wir stapften

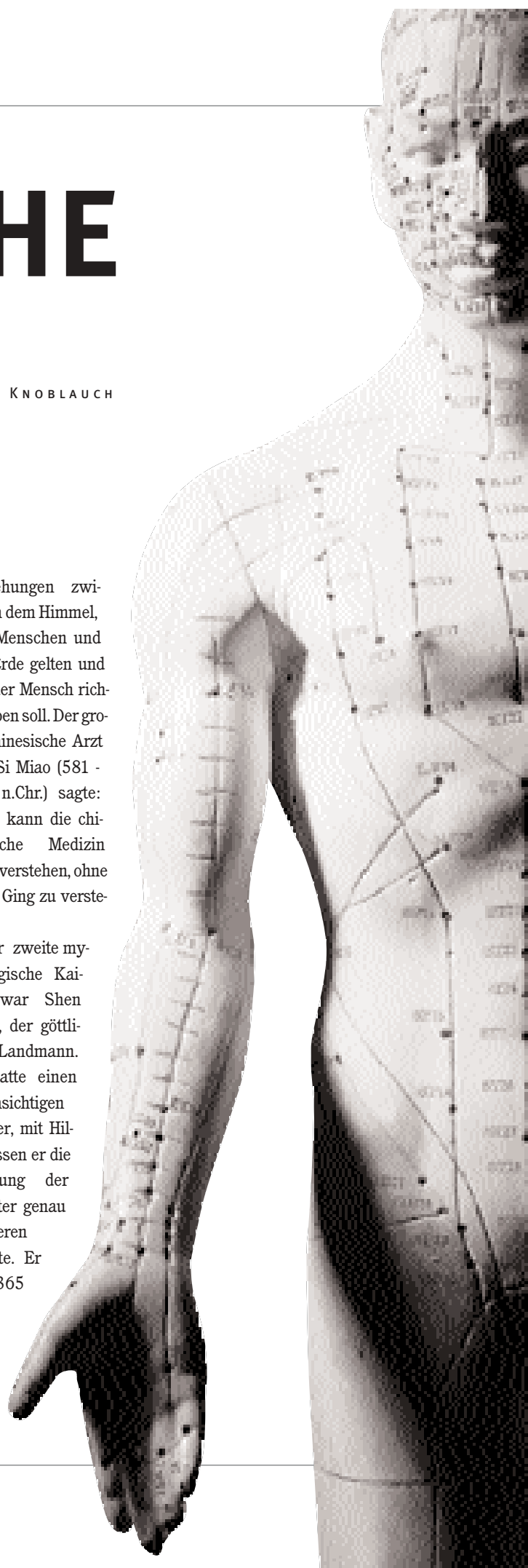
in unseren gelben Regelmänteln voller Begeisterung um den See und nie erschien mir ein Ausflug schöner als dieser. An anderer Stelle fügte John noch hinzu, dass viel Unglück von uns „Westlern“ davon rührt, dass wir die Umstände nicht akzeptieren wollen: Im Winter ist es uns zu kalt, im Sommer zu heiß oder zu trocken und wenn es einmal regnet, ist es uns zu nass.

Vielleicht beschreibt diese Episode am besten, was ich über die chinesische Medizin bis jetzt lernen durfte: Gesund zu werden heißt, seine Einstellung zum Leben zu verändern. Es geht darum zu begreifen, dass die bisherige Lebensart zu genau jenem misslichen Zustand geführt hat, in dem ich mich jetzt befinde. Eine Heilung braucht deshalb nicht nur medizinische Maßnahmen, sondern auch eine Veränderung des Lebensstils.

Die chinesische Medizin hat ihren Ursprung in den Mythen der Ahnen. Am Anfang stand der göttliche Kaiser Fu Xi (ca. 3000 v. Chr.). Von ihm stammen die acht Trigramme des I Ging<sup>1</sup>, die er auf dem Rücken einer magischen Schildkröte fand. Diese acht Trigramme - zu 64 Symbolen kombiniert - erklären die ganze Welt: welche Naturgesetze walten, welche

Beziehungen zwischen dem Himmel, den Menschen und der Erde gelten und wie der Mensch richtig leben soll. Der große chinesische Arzt Sun Si Miao (581 - 682 n. Chr.) sagte: „Man kann die chinesische Medizin nicht verstehen, ohne das I Ging zu verstehen.“

Der zweite mythologische Kaiser war Shen Nong, der göttliche Landmann. Er hatte einen durchsichtigen Körper, mit Hilfe dessen er die Wirkung der Kräuter genau studieren konnte. Er fand 365 Arzneipflanzen und





Qi-Gong, Moxa und Kräuterheilkunde gehören zu den 8 klassischen Heilmethoden.



gilt als der Vater der chinesischen Arzneimitteltherapie.

Der Dritte im Bunde war Huang Di, der Gelbe Kaiser. Er entwickelte den chinesischen Kalender und die Schrift. Seine Dialoge mit seinem Leibarzt Qi Bo sind im Klassiker des Nei Jing aufgezeichnet und bilden die Grundlage der traditionellen chinesischen Heilkunst.

Die weitere Geschichte der chinesischen Medizin ist abwechslungsreich und vielfältig. Zahlreiche Schulen entstehen, große Ärzte wirken und geben ihr Wissen weiter, eine Unzahl an medizinischen Schriften entsteht, die Lehre der fünf Elemente wird formuliert, eine Puls- und Zun-

manchmal so schwer verständlich und verwirrend: Es gibt viele Konzepte und Betrachtungswege. Chinesische Medizin verlangt einen offenen Geist und Flexibilität, denn: Viele Wege führen nach Peking!

Viel zur Verwirrung trägt auch die völlig unterschiedliche Art des westlichen und östlichen Denkens bei: Während wir das aristotelische „Entweder-oder“ sehr lieben, ist das chinesische „Sowohl-als-auch“ manchmal zum Aus-der-Haut-Fahren. Und: Unsere Geschichte der Medizin kennt die vier klassischen griechischen Elemente (Erde, Wasser, Luft, Feuer), die chinesische Medizin arbeitet mit fünf (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser).

Eine Möglichkeit, altes chinesisches Denken darzustellen, besteht in Form der Zahlen 1-3:

Die Zahl eins symbolisiert das Dao, was so viel wie „Weg, Sinn oder Ziel“ heißt. Die Überzeugung der Daoisten ist, dass alles, was geschieht, einer göttlichen Ordnung folgt. Nichts ist sinnlos. Alles dient einem Zweck und führt damit auch zu einem sinnvollen Ziel. So haben auch Leiden und Krankheit einen Sinn und sind manchmal notwendige Erfahrungen auf dem Weg zu Glückseligkeit und Unsterblichkeit. Ein Unsterblicher zu werden heißt, so lange zu leben, bis man seinen Lebenszweck erfüllt hat: keine unerledigten Geschäfte mehr, keine ungesühnte Schuld, kein unerfüllter Traum.

Laotse<sup>2</sup> schreibt über das Dao, dass es einfach ist, aber doch schwierig zu verstehen und schwierig auszuführen.

Während nach dem Dao zu leben heißt, eins zu sein mit der Natur und der göttlichen Ordnung, lebt der Mensch nach den Konzepten der Zwei: Es gibt Gut und Böse, Hell und Dunkel, richtig und falsch. Diese zwei

gendiagnostik entsteht usw. Die Bandbreite der chinesischen Medizin ist genauso groß wie die der westlichen Medizin, wo wir von der Homöopathie bis zur Organtransplantation über eine gewaltige Vielfalt verfügen. Diese Bandbreite macht für uns die chinesische Medizin

Pole werden mit den Begriffen Yin und Yang beschrieben. Yin und Yang sind die Hilfsmittel, die diese Welt auch für unseren Verstand fassbar machen.

Zuletzt ist es die Drei, die unsere Welt am deutlichsten beschreibt, drei Ebenen, die der Mensch begreifen muss: Himmel, Mensch und Erde. Im Himmel leben unsere Ideale und unsere höchsten Träume. Von dort kommen wir und unsere Bestimmung ist es, dorthin auch wieder zurückzugehen. Die Erde liefert unsere materielle Grundlage. Die menschliche Ebene ist diejenige, die die Verbindung zwischen den Gegensätzen wieder herstellen muss: Sie überträgt den immateriellen Aspekt unseres Wesens in die Körperlichkeit und muss den Weg zurück zu unserer himmlischen Bestimmung finden.

Viele sehen hierin die oberste Aufgabe der chinesischen Medizin: die Entwicklung der Bestimmung.

Im Buddhismus, der einen wesentlichen Einfluss in China hatte, heißt es: „Alles Leiden entspringt der Unwissenheit. Die Unwissenheit erzeugt Begierde und Abneigung, diese erzeugt die 84.000 negativen geistigen Zustände, die die Ursachen für die 84.000 Krankheitszustände sind.“

Die klassische chinesische Medizin kennt acht Methoden, um diese Unwissenheit zu bekämpfen.

Akupunktur/Moxa-Behandlungen, Kräuterheilkunde, Ernährung, Körperübungen, Massage, Geomantie, Astrologie und Meditation.

### 1. Akupunktur und Moxa

Der menschliche Körper ist von Leitbahnen (= Meridianen) durchzogen, in denen Qi (= Lebensenergie) und Blut (Träger von Qi) fließen. Krankheiten und Schmerzen entste-

hen immer dann, wenn dieser Strom in irgendeiner Form gestört ist: weil z.B. durch eine äußere Verletzung oder auch durch eine emotionale Blockade der Fluss unterbrochen wurde, weil durch permanente Überlastung das Qi verbraucht und der Qi-Fluss dadurch zu gering wurde, etc. Die Therapie zielt daraufhin ab, den harmonischen Fluss wieder in Gang zu bringen. Dafür eignen sich verschiedene Methoden: Am häufigsten werden Nadeln an bestimmten Regulationsstellen des Leitbahnsystems, den so genannten Akupunkturpunk-

ten, eingeführt. Je nach Stichtechnik wirkt diese Form der Akupunktur stärkend, ausgleichend oder ableitend. Bei zu wenig Qi kann Energie durch Abbrennen von Beifußkraut (= Moxa) zugeführt werden. Äußere Verletzungen blockieren Qi und Blut, hier hilft das „Ablassen“ von Qi durch oberflächliches mehrmaliges Einstechen der Haut und „bluten lassen“.

Darüber hinaus sieht die chinesische Medizin den Menschen als ein beseeltes Wesen. Dieser Geist des Menschen, Shen genannt, stellt unsere innere Dimension dar, die rein wis-

ANZEIGE

## Kinesiologie - Seminare

- Basistechniken des Muskeltests
- Abbau von emotionalem Stress
- Optimale individuelle Konflikt- und Problemlösungen
- Zielbalance
- Verbesserung der Lernfähigkeit, auch bei legasthenen Störungen
- Lebenslust durch körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden: THREE IN ONE

## Antlitzanalyse - Kurs

- Die 12 Mineralsalze nach Dr. Schüßler
- Gesundheitsvorsorge durch Mineralstoffbalance
- Das Gesicht als Landkarte der Mineralstoffmängel
- Defizite selbst erkennen und ausgleichen

## Einzelberatungen

- für Kinesiologie
- Pranic-Healing - Energiearbeit
- Antlitzanalyse für Schüßler - Salze

### Edith Schulz-Neuhorn

Tel.: ++43 / 463 / 51 69 26 Fax: ++43 / 463 / 24 05 93

Benediktinerplatz 7, A - 9020 Klagenfurt

**Ausführliche Seminarprogramme auf Anfrage**



senschaftlichen Methoden nicht mehr zugänglich ist, sondern andere Methoden der Erforschung bedarf. Der Geist bleibt reine Theorie, wenn es keine Möglichkeit der irdischen Verkörperung gibt. Dieses Medium der Übertragung ist Qi. Qi ist mehr als bloße Energie in Form von Wärme, elektrischer Ströme oder chemischer Reaktionen, die ablaufen können. Qi ist der Lebensatem, der ein Wesen in seiner Ganzheitlichkeit Mensch werden lässt: in seiner körperlichen und spirituellen Realität. So muss der Akupunkteur bei der Nadelung von Akupunkturpunkten über ein rein mechanistisches Denkkonzept hinaus gelangen und diese Dimension der Verbindung zwischen Himmel und Erde bedenken. Die Therapie soll letztendlich dem Patienten helfen, seiner Bestimmung ein Stück näher zu kommen.

## 2. Kräuterheilkunde

Die klassischen Texte unterscheiden drei Arten von Kräutern: Arzneien, die zur Klasse des Himmels gehören, behandeln die Bestimmung, Arzneien, die zur Klasse des Menschen gehören, behandeln die Konstitution und Arzneien, die zur Klasse der Erde gehören, behandeln Erkrankungen. Auch hier ist also ein vollständiges Konzept der Ganzheitlichkeit führend. Krankheiten behandeln heißt nicht nur, Symptome zu bekämpfen, sondern einen Weg zu öffnen.

## 3. Ernährung

Kräuterheilkunde und Diätetik werden in der chinesischen Medizin als „innere Medizin“ zusammengefasst. Dabei werden die Begriffe der Präventiv-Diät, Heildiät und der alchemischen Diät verwendet. Die Präventiv-Diät beschreibt jene ausgewo-

gene und harmonisch gestaltete Ernährung, die die Gesundheit erhält. Grundsätzlich muss unsere Nahrung frisch zubereitet sein, wohlduftend und geschmackvoll.

In der Heildiät werden nach ausführlicher Diagnostik die Nahrungsmittel nach ihrer energetischen Qualität eingesetzt: Nahrungsmittel können kühlend, neutral oder wärmend wirken, haben bestimmte Wirkungen auf diverse Organe, wirken schleimlösend, stärkend, ableitend etc.

In der alchemischen Diät wird vergleichbar mit vielen religiösen Systemen die Ernährung als ein Weg zur Erleuchtung gesehen. Wie allerdings ein indischer Weiser sehr treffend bemerkte: „Wenn kein Fleisch zu essen ein Weg zur Einweihung ist, warum sind die Kühe dann nicht alle erleuchtet.“ Der für den Alltag verwertbare Aspekt davon ist aber auf jeden Fall, dass auch hier die Haltung wesentlich ist: Nahrung soll mit Sorgfalt, Achtsamkeit, Respekt, Dankbarkeit, Liebe etc. zubereitet, serviert und gegessen werden.

Also: keine Fernsehknabbereien, keine Streitgespräche oder Arbeitsgespräche bei Tisch.

## 4. Körperübungen

Die chinesische Medizin kennt eine Unzahl von Übungen, am bekanntesten sind Qi-Gong-Übungen. Qi kann mit Lebensenergie übersetzt werden, Gong mit „Arbeit“ oder „beharrliche, sachkundige Übung“. Von kleinen einfachen Übungen bis zu schwierigen, langen Übungen wie zum Beispiel dem Taiji Quan reicht die Palette für alle Altersstufen und Bedürfnisse. Eine der wichtigsten Qi-Gong-Übungen und gleichzeitig die innere Grundhaltung ist „das innere Lächeln“. Während der Übungen soll man sich wohl fühlen, man soll je-

derzeit eine wohlwollende, liebevolle, jugendliche Einstellung sich selbst und dem Leben gegenüber haben.

## 5. Massage

Die bekannteste Form ist die Tuina-Massage. Das dahinter stehende Denkkonzept stimmt völlig mit dem der Akupunktur überein, statt einer Nadel sind aber hier die Hände das Werkzeug der Heilung. Vor allem bei stark geschwächten Patienten, bei Kindern und alten Menschen oder bei sehr Ängstlichen wirkt die Tuina-Massage wohltuend, entspannend und heilend.

## 6. Geomantie

Als die Engländer nach China kamen, waren die Chinesen durchaus beeindruckt von gewissen technischen Errungenschaften, die diese „Langnasen“ mitbrachten. Als diese dann aber eine Eisenbahn quer durch China planten, ohne Beachtung der geomantischen Gegebenheiten des Landes war man in China entsetzt über so viel Unwissenheit. Jedes Bauwerk soll sich in die natürlichen Landschaftsformen der Umgebung einfügen. Ziel ist es, Gebäude, aber auch Räume, Möbel, Bilder, Pflanzen auf so vorteilhafte Weise zu arrangieren, dass maximale Harmonie mit der Natur entstehen kann.

Feng-Shui (*wörtlich „Wind und Wasser“*) ist die Kunst, die den Menschen mit seiner Umgebung verbindet. Jeder Mensch soll jene Umgebung bekommen, die er braucht, um sich optimal entfalten zu können. So wie manche Pflanzen viel Sonne und andere viel Schatten brauchen, so sind auch die Menschen verschieden. Verschiedene Umgebungen, Formen und Farben können das Leben eines Menschen auf diese Weise positiv beeinflussen.

## 7. Astrologie

Jede Hochkultur der Antike arbeitete mit Astrologie. Das dahinter stehende Denkkonzept besagt, dass die Zeit nicht nur messbar ist, sondern auch eine Qualität hat. Bestimmte Zeitpunkte sind also für bestimmte Tätigkeiten besser oder schlechter geeignet. Aber: Die Sterne zwingen nicht, sie machen nur geneigt!

## 8. Meditation

In einem Zustand der Konzentration gelingt es dem Meditierenden, das Dao zu erkennen. Er erkennt die Zusammenhänge der Welt und sein Schicksal. Das Ziel der Meditation ist die Erleuchtung und damit das ewige Leben (vergleichbar einem Buddha oder Christus), ein Ziel das für Otto-Normalverbraucher eher in weiter Ferne liegt. Trotzdem ist die Meditation im Sinne von Nachdenken über Gott, die Welt, das Schicksal, sich selbst und den Sinn des Lebens eine unverzichtbare Hilfe in einer sinnenleerten und eiligen Umwelt.

Die chinesische Medizin erlebte in den letzten Jahren einen rasanten Aufschwung. Unzählige Bücher erschienen zu diesem Thema. Was macht die Faszination aus? Irgendwie weckt sie in uns eine unbestimmte Sehnsucht: die Sehnsucht nach einer Erklärung der Welt, des Menschen, des Lebens schlechthin, die Sehnsucht, wieder die Zusammenhänge zu erkennen und nicht nur einzelne Teile zu reparieren. Den Menschen wieder ganz werden zu lassen, sowohl den Patienten, der die Anwendung der Medizin erlebt, als auch den Anwender, der einen Weg der Medizin gehen will. In diesem Sinne könnte die chinesische Medizin einen wertvollen Beitrag für eine noch zu entwickelnde Weltme-

dizin liefern, in der statt Heiltechnik wieder die Heilkunst lebt. ◆

1 I Ging: wörtlich das Buch der Wandlungen, chinesisches Weisheits- und Orakelbuch. Grundlegende Idee: Auf Grund der Interaktion der beiden polaren Kräfte Yin und Yang werden die Dinge erschaffen. Die später hinzugekommenen Kommentare stellen Interpretationen aus konfuzianischer Sicht dar.

2 6. Jahrhundert v. Chr., wörtlich: Alter Meister, nach traditioneller Auffassung der Autor des Tao-te-king

