

## Traditionelle chinesische Medizin

Nach dem traditionellen Wissen der chinesischen Heilkunde wird die Gesundheit des Menschen von jener Energie bestimmt, die in seinem Körper entlang so genannter *Meridiane* fließt. Kann diese *Lebensenergie*, dieses „*Qi*“ (aus dem alten China), „*Ki*“ (Japan) oder vergleichsweise Prana (Sanskrit, in der hinduistischen Lehre Bezeichnung für Lebenskraft oder universelle Lebensenergie) harmonisch fließen, fühlt der Mensch sich wohl. Gibt es hingegen ein Ungleichgewicht in der Lebensenergie, so entstehen Unwohlsein, Symptome und schließlich Krankheiten. Die traditionelle chinesische Medizin, kurz TCM genannt, wurde vor etwa 2000 Jahren im alten China in Schriften begründet und erwähnt und findet mit Ende des 20. Jahrhunderts auch in der westlichen Medizin zunehmend Beachtung. Die TCM wird von fünf grundlegenden Säulen getragen und versteht sich als Lebensphilosophie, Gesundheitsprophylaxe sowie Therapieverfahren wie z.B. die Akupunktur. Neben der *Akupunktur* als eine Säule finden sich die *Arzneitherapie* (Phytotherapie, also pflanzliche Arzneimittel), *Massagetechniken* wie Shiatsu, *Bewegungsübungen* wie z.B. Qigong und als letzte Säule die *Diätetik* (Ernährungslehre).

Die Meridianlehre gilt als ein wichtiges Prinzip der TCM. Meridiane sind sogenannte Energieleitbahnen, durch die, wie eingangs beschrieben, unsere Lebensenergie fließt. Ein weiteres Prinzip stellt die Monade dar, das weibliche *Yin*, die Kraft aus Mutter Erde und das männliche *Yang*, die geistige Himmelskraft. So strömen die Energien in den Meridianen der Yin-Kräfte von unten nach oben und umgekehrt die Energie der Yang-Meridiane von oben nach unten.

Ein weiteres Element der TCM sind die *fünf Wandlungsphasen*, benannt nach den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Den einzelnen Wandlungsphasen werden Farben zugeordnet, Geschmacksrichtungen, psychische Qualitäten, Organe, stimmliche Ausdrucksdrucksformen, biographisches Alter mit den jeweiligen Aufgaben und Bestimmungen.

Da uns dieser reiche Wissens- und Erfahrungsschatz bei der Bewältigung und Gestaltung des Alltags hilfreich sein kann, werden im Nachfolgenden die wesentlichen Merkmale genauer beschrieben:

*„Die Blumen des Frühlings sind die Träume des Winters“*, diese Worte von Khalil Gibran charakterisieren den Beginn alles Lebendigen. Ein Kind wird aus dem Wasser heraus geboren und beginnt sein Leben in der Wandlungsphase *Holz*, wobei im östlichen Sinne der zartgrüne, biegsame, geschmeidige Bambus gemeint ist. Entsprechend dem Jahreszyklus ist der Frühling gemeint, die Farbe ist ein helles Grün, die Geschmacksrichtung sauer; so ist eine Kur mit Sauerkrautsaft im Frühjahr empfehlenswert und wirkungsvoll. Die Themen in dieser Zeit sind Veränderung und Entscheidung, es ist die Zeit der Kraft und Potenziale, der Kreativität und Planung. Die Intuition, der „innere Guru“ besitzen diese konstruktive Aggression, um etwas voranzutreiben, etwas zu verändern, Missstände aufzulösen und einzelne Lebensbereiche neu zu organisieren. Wir kennen den Volksmund „dem ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „dem läuft die Galle über“ – hier wird bildhaft die Wut und Aggression den Organen Leber und Gallenblase zugeteilt, so wie es auch in der TCM der Fall ist.

So wie die Kindheit der Wandlungsphase Holz entspricht, gehört das junge Erwachsenenalter zur nächsten Wandlungsphase *Feuer*. Das Feuer wird mit seinen Rottönen dem Hochsommer zugeordnet, das Fleisch oder Gemüse auf dem Grill in den Gärten haben einen leicht bitteren Geschmack. Die

Wandlungsphase Feuer ist die Zeit der Freude und des Lachens, der Geselligkeit und des Feierns, der Liebe und der Herzensverbindungen. Es ist die „Hoch-Zeit“ des Lebens, voller Begeisterung, voller Herzblut für einen anderen Menschen, für die Arbeit, für die sich gründende eigene Familie. Und wie erging es dem treuen Heinrich im Märchen Froschkönig: *„Heinrich, der Wagen bricht!“* *„Nein, Herr, der Wagen nicht, es ist ein Band von meinem Herzen, das da lag in großen Schmerzen, als ihr in dem Brunnen saßt.“*

Während die Intensität der Sonnenstrahlen langsam nachlässt begeben wir uns in die Jahreszeit des Spätsommers mit dem goldgelben Licht und all den süßen Früchten die wir ernten dürfen. Dies ist die Wandlungsphase *Erde*. Dies ist die Zeit des Leiblichen, Weiblichen, des Nährenden und Versorgenden. Die Zeit des inneren Gleichgewichts, des inneren Positionierens. Denn nur wenn ich aus meiner Mitte, aus meinem Zentrum heraus gut für mich selbst Sorge trage, bin ich in der Lage, in eine gebende und nehmende Beziehung zu gehen. (Wichtig für die Therapeuten unter uns!) Die Wandlungsphase Erde ist die Zeit der Süße des Lebens, das *Dolce vita*. Und auch hier beschreibt der Volksmund sehr treffend die Organzugehörigkeit: *„Liebe geht durch den Magen.“*

Begeben wir uns in den Herbst. Die Jahreszeit, in der sich die Natur in sich selbst zurückzieht und sich verdichtet entspricht der Wandlungsphase *Metall*, zu verstehen als verdichtete Erde, also Erz. Die Menschen im Herbst des Lebens, die weisen Menschen mit ihren weißen Haaren symbolisieren die Qualitäten des Metalls. Dies ist die Zeit des Abschieds und Loslassens, das Loslassen von Beziehungen, die nicht mehr passen, das Entrümpeln in unserem realen und auch in unserem Seelenhaus. Es ist die Zeit des „Feng shui“ im Sinne eines Entrümpelns von evtl. angesammeltem (Seelen)müll. So wie Hermann Hesse in seinem Gedicht „Stufen“ schreibt: *Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andere neue Bindungen zu geben...* Im Metall geht es um eine klare Kommunikation, um Abgrenzung und das Besinnen auf das Eigene, Wesentliche. Die der Wandlungsphase Metall zugeordneten Organe sind Lunge und Dickdarm. Frisches wird aufgenommen, Altes wird ausgeschieden. Unterstützend für diese Phase sind scharfe Gewürze wie Curry, Chili, Cayennepfeffer, Ingwer.

Mit der nächsten Wandlungsphase *Wasser* schließt sich der Jahreszyklus im Winter mit seinem unendlich scheinenden klarblauen Himmel. Entsprechend dem Wasser gehört zu den bevorzugten Nahrungsmitteln Fisch sowie gepökeltes Fleisch. Manche Tiere haben sich für den Winterschlaf eingerichtet und auch wir Menschen dürfen uns Nischen suchen, in denen wir uns treiben lassen, sei es beim Musizieren, beim Tanzen, beim Lesen oder beim Besuch in der Sauna. Wie oft gönne ich es mir, mich treiben zu lassen, im (Lebens)Fluss zu sein. Was bürde ich mir alles auf an Verpflichtungen und was tue ich für meine eigene Vitalität, meine Visionen, meine Träume? Denken wir an das Weihnachtslied *„Stille Nacht, heilige Nacht, alles schläft, einsam wacht...“* Früher trafen sich die Menschen in den sogenannten Lichtstuben, um beim gemeinsamen Handarbeiten, Lesen, Sprechen und Schweigen Energie zu schöpfen für das bevorstehende Frühjahr...

Nun wünsche ich Ihnen, liebe Leser/innen, für Ihre Vorhaben die Intuition und Entscheidungskraft des Holzes, die Leidenschaft und Lebensfreude des Herzfeuers, die zentrierte Standhaftigkeit der Erde, die Fähigkeit des Loslassens vom Metall und dass Sie sich hinein begeben in den Lebensfluss.

Herzlichst Brigitte Schuble