

A man in a white traditional Chinese Tai Chi uniform is captured in a Tai Chi movement, standing in a grassy field. He is wearing white shoes with red soles. The background is a bright, sunny outdoor setting with green foliage.

Christian Schmincke

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Methoden für ein
langes und gesundes
Leben

RATGEBER



Springer

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Christian Schmincke

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Methoden für ein langes und gesundes Leben

6., aktualisierte Auflage

Christian Schmincke
Klinik am Steigerwald
Gerolzhofen, Deutschland

ISBN 978-3-662-59039-3 ISBN 978-3-662-59040-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-59040-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage erschienen bei Weltbild, Augsburg (1998) unter dem Titel:
Heilen mit traditioneller chinesischer Medizin

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2004, 2007, 2012, 2014, 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Zeichnungen: P. Lübke, Wachenheim und Q. Bäumler, Berlin

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag © Sergey Nivens/stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

In Erinnerung an Dr. phil. Gregor Häfiger

Vorwort zur 6. Auflage

Es ist jetzt bald 50 Jahre her, dass die ersten gemeinverständlichen Einführungen zum Thema chinesische Medizin im Westen erschienen sind. Sie sollten das nach Öffnung der Volksrepublik zugänglich gewordene traditionelle Wissen der chinesischen Ärzte hierzulande einem breiten Publikum bekannt machen. Zu nennen sind hier die Namen einiger Pioniere wie Manfred Porkert, Ted Kaptchuk oder Carl-Hermann Hempfen.

Anfang der 90er-Jahre hatte die TCM bei uns einigermaßen Fuß gefasst.

Jetzt reichte es nicht mehr, chinesisches Schulwissen in einer für Europäer nachvollziehbaren Weise zu vermitteln. Die eigenen Erfahrungen westlicher Anwender, ihre Reflexionen und Diskussionen kamen fast zwangsläufig ebenso zur Sprache wie die inzwischen zutage getretenen Unterschiede zwischen Ost und West. Sie sind ja der Grund dafür, warum manches nicht so „funktioniert“, wie es uns von unseren chinesischen Lehrern und Vorbildern beigebracht wurde. Mit einer 1 zu 1 Übertragung der chinesischen Tradition ist es also nicht getan. Einige Fragen werden bis heute diskutiert; diese Gedanken finden Sie in ► Kap. 1.

Uns „Westlern“ bleibt die Aufgabe, das medizinische Erbe des alten China immer wieder neu zu entdecken und weiterzuentwickeln, damit es uns da helfen kann, wo wir es dringend brauchen: als Ergänzung und Korrektiv unserer eigenen hochtechnisierten Medizin.

Christian Schmincke

Gerolzhofen
im März 2019

Vorwort zur 5. Auflage

Vor 16 Jahren ist die erste Auflage dieses Ratgebers erschienen, damals noch unter dem Titel: »Heilen mit traditioneller chinesischer Medizin«. Seitdem haben Themen und Anschauungen der Chinesischen Medizin ihren Platz in unserem Alltagsleben gefunden:

Patientenumfragen zeigen, dass fast jeder Zweite Erfahrungen mit Akupunktur gemacht hat und zwar überwiegend positive. Auch die Hochschulen öffnen sich: An der TU München wird seit 2013 ein Masterstudiengang Chinesische Medizin angeboten. Und in unseren Küchen- und Diät-Workshops wird immer häufiger über die »Ernährung nach den Fünf Elementen« gesprochen. Dabei geht es nicht nur um die Gesundheit; auch unsere kulinarische Kultur profitiert von den »exotischen« Systemen der chinesischen Diätetik. Ganz nebenbei lernen wir, was Nahrungsmittel jenseits herkömmlicher Ernährungslehren leisten können.

Die wichtigste Methode der TCM, die Behandlung mit individuell zusammengestellten Rezepturen aus chinesischen Arzneipflanzen, verbreitet sich im Westen mit der Behäbigkeit einer Schildkröte –immerhin im alten China Symbol für Langlebigkeit und Ausdauer. Warum dieser bedeutende Behandlungszweig so lange braucht, um im Westen anzukommen, dafür bieten sich 2 Erklärungen an: Zum einen ist die Ausbildung anspruchsvoll und langwierig, sodann wird immer deutlicher, dass die im heutigen China formulierten Behandlungsrezepte im Westen oft genug nicht passen. Vieles muss modifiziert und mit eigenen westlichen Erfahrungen untermauert werden. Das braucht Zeit, Intelligenz und funktionierende nichtkommerzielle Expertennetzwerke wie etwa die ärztliche Arbeitsgruppe der »DECA«.

Was hingegen in Kurkliniken und Volkshochschulen boomt, sind die Körperkünste Qi Gong und Taijiquan (früher »Tai-Chi« genannt). Wir sehen in dieser Form der Leibesertüchtigung ein Kontrastprogramm zu unserer auf Leistung und Willensanstrengung basierenden modernen Sportphilosophie. Denn während die Leichtathletik des Westens Könnerschaft nach Zentimeter, Gramm und Sekunde bewertet, geht es beim Qi Gong um etwas so schwer Messbares wie die Kultivierung von Bewegung und vitaler Präsenz.

Alles in allem sehen wir ein kaum noch überschaubares Angebot an chinesischen Therapien und Methoden der Lebenspflege. Das macht es für Menschen, die auf der Suche sind, immer schwerer, die Spreu vom Weizen zu trennen. Hier soll dieser Ratgeber helfen.

Für die vorliegende Neuauflage schien es ratsam, einzelne Ergänzungen vorzunehmen.

Wiederholte Leserfragen und zunehmende Aktualität führten zu einer Erweiterung unseres Diagnosekapitels im letzten Teil des Buches:

Drei Diagnosen werden im Hinblick auf Symptomatik und Behandlungskonzept neu beschrieben.

- *Arthrose*: Mit Arthrosen haben fast 25 % aller Deutschen und 100 % aller TCMTherapeuten zu tun. Vielleicht ist das der Grund, warum dieses Krankheitsbild in den früheren Auflagen einfach vergessen wurde. Übersehen, weil »zu dicht dran«.
- *RLS* (restless legs syndrome): Syndrom der unruhigen Beine.
- *AD(H)S* (Aufmerksamkeits-(Hyperaktivitäts)-Syndrom): in ihrer Aufmerksamkeit gestörte Kinder.

Für die beiden letzteren Störungsbilder beobachtet man seit einigen Jahren einen Anstieg in der Häufigkeitsstatistik. Beide Krankheiten, insbesondere das AD(H)S, sind in der öffentlichen Diskussion heiß umstritten. Das hängt in erster Linie damit zusammen, dass die in beiden Fällen üblicherweise verordneten Medikamente problembehaftet sind. Die TCM bietet wirksame Alternativen.

- *Polyneuropathie*: Auch keine seltene Erkrankung, aber weniger bekannt als die Arthrose. Nachdem wir mehr als 1000 Patienten mit dieser Diagnose behandelt haben, war es naheliegend, den Abschnitt zu aktualisieren.

So hilfreich und geradezu verblüffend es sein kann zu spüren, wie eine dünne Nadel im Fuß Kopfschmerzen zum Verschwinden bringt – die chinesische Tradition erschöpft sich nicht in einer Sammlung von Behandlungsrezepten; sie hat vielmehr das Zeug dazu, unseren abendländisch-neuzeitlichen Denkhorizont zu erweitern.

Um dieses Leitmotiv unseres Ratgebers noch deutlicher anklingen zu lassen, haben wir einen neuen Abschnitt eingefügt, in dem wir die *Psychotonik* nach Prof. Glaser in Grundzügen darstellen. Der Arzt und Atemtherapeut Volkmar Glaser hat auf der Basis altjapanischer Schriften eine eigene Meridiantherapie entwickelt, die dem Beziehungsdenken der chinesischen Philosophie besonders nahe kommt und in der Tat Horizonte erweitern kann. Die soziale Dimension der Meridiane ist Glasers folgenreichste Entdeckung. Aus ihr erwachsen dem Therapeuten ebenso wie dem Lehrer neue Möglichkeiten, humane Potenziale zu wecken und zu entwickeln. Psychotonisch inspirierte Methoden bewähren sich in so unterschiedlichen Praxisfeldern wie Atem- und Körpertherapie, Musikunterricht, Coaching.

Erinnern möchte ich an meinen Freund Dr. phil. Gregor Häfliger, der im Jahre 2012 überraschend verstorben ist. Als Philosoph und Kenner der japanischen Kultur hat er die ersten Auflagen dieses Buches durch die Abfassung des Philosophiekapitels und durch mannigfache Hilfen maßgeblich mitgeprägt.

Ihm soll diese Auflage gewidmet sein.

Christian Schmincke

Gerolzhofen

im April 2014

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Einführung in die Chinesische Medizin	3
1.1	Daoismus und Konfuzianismus	4
1.2	Faszination Akupunktur	5
1.3	Die Lehre vom Qi	6
1.4	Chinesische Heilkräuter	7
1.5	Chinesische Diätetik	7
1.6	Kritische Fragen	8
2	Das Yijing	13
3	Mikrokosmos – Makrokosmos	17
3.1	Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens	18
3.2	Der Wind außen und der »Wind« innen	18
3.3	»Wind« und die Yin-Yang-Spannung	19
3.4	Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos	19
4	Yin und Yang	21
4.1	Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient	22
4.2	Nichts geht ohne Yin und Yang	22
4.3	Dynamische Balance	26
5	Die Wandlungsphasen	27
5.1	Die 5 Elemente	28
5.2	Alles im Fluss	29
5.3	Innen wie außen	30
5.4	Die einzelnen Phasen	30
6	Funktionskreise – die chinesische Organlehre	33
6.1	»Organ« und »Funktionskreis«	34
6.2	Die Funktionskreise und die Wandlungsphasen	34
6.3	Die einzelnen Funktionskreise	36
6.4	Krankheiten der Funktionskreise	42
6.5	Nachträge	43
6.6	Des Kaisers Depressionen – eine Geschichte	44
7	Qi und Xue – Träger des Lebens	47
7.1	Qi	48
7.2	Xue	49
7.3	Qi und Xue im Krankheitsfall – der Muskelhartspann	50

II Krankheitslehre

8	Was krank macht – die Frage nach den Ursachen	55
8.1	Krank durch ungesunde Lebensweise	56
8.2	Systematik der krankmachenden Faktoren	56
9	Emotionale Krisen – die Psychodynamik der Wandlungsphasen	65
9.1	Durch Krisen Stabilität erlangen	66
9.2	Das Stocken der Wandlungsbewegung beheben – 5 Krisen	67
10	Witterungsbedingte Krisen – die Immunologie der Chinesen	73
10.1	Die Erkenntnis des Shang han lun	74
10.2	Immunologische Schichtenmodelle	75
10.3	Der Infektverlauf	76
10.4	Modell der gesunden Immunreaktion am Beispiel der Erkältung	78
10.5	Krankheit durch Infektunterdrückung	80
10.6	Fragen und Ratschläge	82
11	Chinesische Diagnostik	87
11.1	Die 4 diagnostischen Verfahren	88
11.2	Von der Diagnose zur Therapie	93

III China und Europa

12	Geschichte der TCM in China und im Westen	97
12.1	Ackerbau und Pflanzenheilkunde	98
12.2	Blütezeit der chinesischen Kultur	100
12.3	Europa und China treffen aufeinander	101
12.4	Geschichte der TCM in Europa	103
13	TCM in China – TCM im Westen	107
13.1	Unterschiede zwischen chinesischen und europäischen Patienten	108
13.2	Der Schüler wird selbstständig	110

IV Heiltechniken

14	Qigong	113
14.1	Ein Weg der Übung	114
14.2	Das Beispiel der 8 Brokate-Übungen	117
14.3	Schwierigkeiten und Hindernisse beim Üben	126
14.4	Weitere Qigong-Übungen	129
15	Akupunktur	135
15.1	Meridiane – die Landkarte der Körperoberfläche	136
15.2	Lage und Verlauf der Meridiane	142

15.3	Wie wird behandelt	156
15.4	Die Akupunkturpunkte: Zugänge zum Meridiansystem	160
16	Psychotonik: Die Psychosomatik der Meridiane	197
16.1	Qi-Bewegung innen – Qi-Bewegung außen	198
16.2	Von der Sensomotorik zur Psychotonik	198
16.3	Atem und Muskulatur als Kommunikationsorgane	199
16.4	Die Kairaku als Strukturgeber körpersprachlicher Kommunikation	201
16.5	Kairaku-Thematik exemplarisch: Das Shao Yin	202
16.6	Das Tai Yang – Gegenspieler und Partner des Shao Yin	204
16.7	Zur Behandlung in der Psychotonik	205
16.8	Anwendungsgebiete der Psychotonik, Ausbildung	206
16.9	Meridiane – Verbindung von Innen und Außen	206
17	Die Arzneitherapie	209
17.1	Arzneipflanzen aus China	211
17.2	Der »gefährliche« Ginseng	213
17.3	Was die chinesischen Arzneimittel leisten	216
17.4	Die 8 therapeutischen Verfahren	216
17.5	Die Materia Medica – Der Arzneimittelschatz der Chinesen	221
17.6	Arzneiwirkung spüren – Herba ephedrae bei akuter Erkältung	226
17.7	Nebenwirkungen	227
18	Essen in China – von der chinesischen Küche zur Diätlehre der Chinesischen Medizin	229
18.1	Chinesische Kochkultur	230
18.2	Diätetik	239

V Aus der ärztlichen Praxis

19	Krankheiten	251
19.1	AD(H)S	254
19.2	Akne	255
19.3	Allergie	256
19.4	Arthrose	258
19.5	Asthma bronchiale	260
19.6	Atemwegsinfekte	262
19.7	Bandscheibenvorfall	263
19.8	Bindehautentzündung	264
19.9	Blasenentzündung	264
19.10	Bronchitis	265
19.11	Bulimie und Magersucht	266
19.12	Darmentzündung	267
19.13	Depression	269
19.14	Fibromyalgiesyndrom – Müdigkeitssyndrom	270
19.15	Hepatitis	274
19.16	HWS-Schleudertrauma	275

19.17	Infektanfälligkeit	276
19.18	Ischias	277
19.19	Kinderkrankheiten	277
19.20	Knochenbrüche	278
19.21	Lähmungen	278
19.22	Magenschleimhautentzündung	279
19.23	Mandelentzündung	279
19.24	Migräne	280
19.25	Multiple Sklerose	283
19.26	Neuralgien	284
19.27	Neurodermitis	285
19.28	Panikattacken	286
19.29	Periodenschmerzen	287
19.30	Polyneuropathie (PNP)	287
19.31	Prostatitis	289
19.32	Reizdarm	290
19.33	Restless-Legs-Syndrom (RLS), Syndrom der unruhigen Beine	290
19.34	Schlafstörungen	292
19.35	Schmerzerkrankungen	292
19.36	Schwindel	293
19.37	Sinusitis/Nebenhöhlenerkrankungen	294
19.38	Sucht	295
19.39	Wechseljahrsbeschwerden	297
20	Behandelt werden mit Chinesischer Medizin	299
20.1	Diagnose – die Krankenanamnese	300
20.2	Die Arzneirezepturen	301
20.3	Arzneitherapie als dialogischer Prozess	302
20.4	Akupunktur und Moxibustion	305
21	Fernöstliche Therapien in Deutschland – Hinweise für Patienten	307
21.1	Erwartungen an den Therapeuten	308
21.2	Therapeuten aus dem fernen Osten	308
21.3	Die chinesische Arzneitherapie	309
21.4	Akupunktur und verwandte Verfahren	310
21.5	Kosmetik	311
21.6	Adressen	311
	Serviceteil	
	Glossar	314
	Literatur	317
	Sachverzeichnis	319

Grundlagen

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel 1** Einführung in die Chinesische Medizin – 3
- Kapitel 2** Das Yijing – 13
- Kapitel 3** Mikrokosmos – Makrokosmos – 17
- Kapitel 4** Yin und Yang – 21
- Kapitel 5** Die Wandlungsphasen – 27
- Kapitel 6** Funktionskreise – die chinesische Organlehre – 33
- Kapitel 7** Qi und Xue – Träger des Lebens – 47



Einführung in die Chinesische Medizin

- 1.1 Daoismus und Konfuzianismus – 4
- 1.2 Faszination Akupunktur – 5
- 1.3 Die Lehre vom Qi – 6
- 1.4 Chinesische Heilkräuter – 7
- 1.5 Chinesische Diätetik – 7
- 1.6 Kritische Fragen – 8
 - 1.6.1 Chinesische Medizin vs. Schulmedizin? – 9
 - 1.6.2 Erfahrung und Vernunft im Westen
und im Osten – 9
 - 1.6.3 Die andere Denkweise – 10
 - 1.6.4 Das heutige China im Wandel unter westlichem Einfluss – 10

Die Faszination europäischer Geister durch die Welt des Fernen Ostens hat eine lange Geschichte. Über Jahrhunderte hin galt China als geheimnisumwitterte Hochkultur am anderen Ende der Welt, eine Art Alternative zur europäischen Kultur und Lebensart.

1.1 Daoismus und Konfuzianismus

Mit Konfuzius (551–479 vor Christus) wird zum ersten Mal ein Bild vom Menschen geschaffen, davor kreiste das Denken um die Geister der Ahnen und der Natur. Die neue Ansicht vom Menschen trägt aufklärerische, humanistische Züge. Eine Würde, die vormals nur die Adligen besaßen, den »geringen« Menschen hingegen abgesprochen wurde, wird im Prinzip jedem Menschen verliehen. »Adlig«, »edel« bezeichnet nun nicht mehr einen Stand, in den man hineingeboren wird, sondern eine Auszeichnung, die man durch sein Verhalten erwirbt. Gemessen wird man an der »Menschlichkeit«. Diese zeigt sich im Benehmen in familiären und gesellschaftlichen Zusammenhängen, in Essensmanieren sowohl wie in Trauerritualen, in der Etikette und in religiösen Zeremonien. Es liegt dem die Überzeugung zugrunde, dass in den »edlen« äußeren Formen und »Ritualen« eine »Seele« wohnt, die beim Menschen nach innen hin wirkt. Formen und Rituale können weit mehr sein als bloße Hülsen, etwas anderes als eine Einladung zum Konformismus. Die aufklärerisch gesinnten Jesuitenmissionare, die im 17. Jahrhundert v. a. von Frankreich her nach China kamen, waren von der moralischen Qualität der konfuzianischen Lebensformen zutiefst beeindruckt. Sie sahen in ihnen gar die bessere Verwirklichung eigener Ideale.

Beim Daoismus ist die Herkunft weniger klar. Als eine der großen daoistischen Schriften gilt das Daodejing (früher: Tao-teking), »das Buch vom Weg und von der Tugend«. Traditionell zugeschrieben wird es Laozi (früher: Laotse), der im 6. Jahrhundert vor Christus gelebt haben soll. Tatsächlich aber kann die Figur auch erfunden sein, geklärt ist die Frage nicht. Das Buch selber nahm seine Form in der späten ersten Hälfte des 3. vorchristlichen Jahrhunderts an. Es verkündet die umfassende Gegenthese zum Konfuzianismus. Die Gesellschaft tritt in den Hintergrund; was zählt, ist die Bindung an die Natur und deren Gesetze. Der wahre Mensch ist nicht der mit den gebildeten Umgangsformen, nicht der zum richtigen Handeln Erzogene. Wahr ist der Mensch, an dem nichts hergestellt, sondern alles von Natur ist. Das »Nichttun« (wu wei), das vorbewusste Handeln gilt als Ideal. Gegen das Bild eines mächtigen Staats wurde das Bild einer Anarchie mit kleinen autarken Gemeinwesen gesetzt, wo man, wie es im Daodejing heißt, zwar die Hähne

des Nachbardorfs krähen und die Hunde bellen hört, aber kein Bedürfnis mehr hat, sich dorthin zu begeben. Aus der Sicht des Konfuzianers mochte der Daoist als Barbar erscheinen, und dieser wiederum konnte die Konfuzianer als Automaten verspotten.

Neben dem Konfuzianismus und dem Daoismus gibt es seit den Anfängen eine Reihe weiterer philosophischer Richtungen, und später kam der Buddhismus von außen noch hinzu. Trotz dieser Vielfalt kann man sagen, dass der Widerstreit zwischen Konfuzianismus und Daoismus die gesamten 2500 Jahre chinesischer Geistesentwicklung bestimmt. Auch der Buddhismus geriet in China in dieses Kräftefeld einander scharf ausschließender und zugleich ergänzender Tendenzen. Es gibt gleichsam ein Yin und Yang der chinesischen Geschichte. Die Betonung des Menschen als eines gesellschaftlichen Wesens mit seinen Verpflichtungen, und – im offenen Gegensatz dazu – die Zuwendung zum Menschen als eines Wesens der Natur, das nur im Einklang mit ihr seine Erfüllung findet.

Auf der einen Seite steht die Einhaltung der sozialen Regeln im Vordergrund. Es geht um die Achtung vor den Autoritäten und die Anerkennung von Hierarchien, in die man eingebunden ist, im familiären Bereich sowohl wie in der Dorfgemeinschaft und vor den Ansprüchen staatlicher Organe. Es muss denn auch alles immer schon so gewesen sein wie es ist. Auch vom Neuen wird behauptet, es sei das Althergebrachte. Konfuzius selber schon verstand seine Gedanken nicht als Neuerungen, sondern als Wiedergewinn von längst Vergangenenem.

Im Gegensatz dazu steht die betonte Abkehr von der Gesellschaft. In der Hinwendung zu Natur und Kosmos entfaltet sich ein revoltierender Geist. Hier ist die Meditation zu Hause und die Lust am Erforschen der Natur. China kam so zu einer Fülle von Ergebnissen, in denen es bis in die Neuzeit hinein den Europäern überlegen oder ebenbürtig war.

Im Spannungsfeld von Konfuzianismus und Daoismus entwickelt sich auch die Chinesische Medizin. Deren Lehrgebäude ist nicht aus einem Guss, enthält vielmehr 1000 Brüche und Ungereimtheiten. Das System entstand eben nicht aus einem einzelnen Grundsatz heraus, sondern aus unterschiedlichen und gar gegensätzlichen Theorien verschiedener Autoren und Epochen. Immer wieder wurden Thesen und Gegenthesen von neuem zu einem Ausgleich gebracht.

1.2 Faszination Akupunktur

In unserer Zeit ist es v. a. die Akupunktur, die die Phantasie der Menschen der westlichen Welt beschäftigt:

- Wie kann es sein, dass sich vom Fuß aus, durch Einstechen einer dünnen Stahlnadel, Kopfschmerzen beheben lassen?

Wie lassen sich solche Wirkungen erklären?



▣ **Abb. 1.1** Akupunktur zur Behandlung von Kopfschmerzen

- ▬ Welch ein Wissen vom menschlichen Organismus muss eine Kultur besitzen, die mit so zarten Maßnahmen so große Wirkungen erzielt?
- ▬ Kann dieses Wissen auch jenseits der Akupunktur die Wissenschaft vom Menschen bereichern und uns auf dem Gebiet der praktischen Medizin Hilfen bieten?

Dabei sind es nicht nur Schmerzen, bei denen sich die verblüffende Wirksamkeit der Akupunktur erweist: Bei Heuschnupfen, Schwangerschaftserbrechen, Schlaflosigkeit, im Asthmaanfall und bei zahllosen anderen Leiden kann eine richtig gesetzte Akupunkturnadel helfen (▣ Abb. 1.1).

Hat unsere hochentwickelte Medizin, die meint, den Körper und seine Krankheiten bis in die Gewebe und Zellen hinein ent-rätselt zu haben, eine wichtige Dimension des Organismus übersehen? Müssen also unsere Physiologiebücher neu geschrieben werden? Es wird nach Erklärungen gesucht. Biochemiker und Neurophysiologen in Ost und West beginnen, nicht ohne Erfolg, den Akupunkturphänomenen auf den Grund zu gehen.

Die Chinesen sprechen vom »Qi«.

1.3 Die Lehre vom Qi

Krankheiten sind Blockaden des Qi-Flusses und Störungen der Qi-Balance. Durch Akupunktur lassen sich diese Störungen auflösen

Qi wird oft mit »Lebensenergie« übersetzt. Man stellt sich darunter eine Art Fluidum vor, das allen Lebensäußerungen von Mensch, Tier oder Pflanze zu Grunde liegt. In der Akupunkturlehre ist es das Qi, das durch bestimmte Bahnen im Körper, die *Meridiane*, zirkuliert. Trotz der Schwierigkeiten, den Begriff des Qi zu übersetzen oder ihn auch nur einigermaßen gehaltvoll zu definieren, wurde »Qi« bald das Zauberwort, mit dem Freunde der TCM im Westen versuchten, das Geheimnis der

chinesischen Heilkunst auf den Begriff zu bringen. Unterdessen wurden weitere Methoden aus dem »Schatzhaus« der TCM entdeckt und im Westen heimisch gemacht. Sie haben allesamt mit dem genannten Qi zu tun. Es handelt sich um die Bewegungskünste und meditativen Übungswege des *Taiji Chuan* und des *Qigong* und um die meridianbezogene *Tuina-Massage*. Auch hier verbreiten sich Berichte über die erstaunliche Wirksamkeit dieser Methoden. Sogar Krebserkrankungen sollen durch das regelmäßige Praktizieren bestimmter Qigong-Übungen geheilt worden sein.

1.4 Chinesische Heilkräuter

Während Therapeuten und New-Age-Denker im Westen Qi-Seminare veranstalteten, wurde eine weitere ungewöhnliche Heilmethode aus dem Schatzhaus der TCM für den westlichen Gebrauch erschlossen: die chinesische Arzneitherapie. Wer bisher chinesische Medizin mit Akupunktur gleichgesetzt hatte, musste nun zur Kenntnis nehmen, dass die Kräuteranwendung in China einen deutlich höheren Stellenwert hat als die Akupunktur und ihr gerade bei schweren Krankheiten an Wirksamkeit überlegen ist.

Allerdings ist diese Methode nur dann einigermaßen sicher und erfolgversprechend, wenn der Therapeut sich zuvor – intensiver noch als bei der Akupunktur – mit den chinesischen Krankheitsbegriffen und -theorien auseinandergesetzt und die spezielle Diagnostik dazu erlernt hat. Ein langwieriger und mühseliger Weg, dem sich nicht viele Ärzte und Heilpraktiker unterziehen wollen. Belohnt werden Therapeut und Patient dann freilich durch erstaunliche Besserungen, auch bei Krankheiten wie z. B. Neuralgien, akuten Blutungen, Darmentzündungen oder Neurodermitis.

Die chinesische Arzneitherapie ist der Akupunktur an Wirksamkeit überlegen. Aber intensive Schulung erforderlich

1.5 Chinesische Diätetik

Als letzte der 5 Hauptmethoden der Chinesischen Medizin wurde die Ernährungslehre im Westen bekannt. Ihre Lehrbücher beschreiben die Wirkung der alltäglichen Nahrungsmittel auf den Organismus in der gleichen Art, mit der die Arzneipflanzen beschrieben werden, wenn auch nicht mit der gleichen Präzision. Die chinesische Diätetik schien es möglich zu machen, dass jedermann seine »Medikamente« nicht mehr in der Apotheke, sondern beim Gemüsehändler besorgte. Dass dies nicht so einfach ist, wird im ► Kap. 16 (Essen in China) deutlich werden.

Chinesische Medizin ist mehr als Akupunktur

Die 5 Hauptmethoden:

- Chinesische Arzneitherapie
- Akupunktur und Moxibustion
- Qigong
- Tuina-Massage
- Diätetik

Chinesische Medizin auch für die westliche Welt

1.6 Kritische Fragen

Die zahllosen Patientenberichte über Heilungen durch Chinesische Medizin, die von den Medien verbreitet wurden, riefen natürlich auch die Skeptiker auf den Plan. Fragen werden gestellt, wie:

Kann ein in der westlichen Kultur groß gewordener Mensch sich diese fremdartigen Gedankengebäude überhaupt aneignen, kann er die therapeutischen Methoden so erlernen und praktizieren wie ein gebürtiger Chinese?

Diese Frage ist mit Ja zu beantworten. Natürlich kostet es Zeit und Mühe, sich die Gedankenwelt einer fremden Kultur anzueignen. Aber ist, umgekehrt gefragt, ernsthaft daran zu zweifeln, dass ein chinesischer Arzt in unsere Medizin eindringen und fachgerecht nach westlichen Methoden operieren oder einen Diabetes mit Insulin einstellen kann?

Wirkt denn die chinesische Medizin bei uns genauso wie in China?

Hier müssen wir, nach allem, was wir in den letzten 30 Jahren gesehen haben, mit der Antwort etwas vorsichtiger sein. Im Prinzip verhält es sich mit der Wirksamkeit der chinesischen Medizin im Westen wie mit der Wirkung des grünen Tees, der ja bekanntlich aus China kommt: Er regt an und treibt das Wasser – in Ost und West und auf der ganzen Welt. Aber es gibt Unterschiede zwischen Ost und West.

Europäer reagieren empfindlicher als Chinesen

Was am meisten verwundert: Der Europäer reagiert empfindlicher als der Chinese. Patienten im Westen benötigen wesentlich geringere Arzneidosierungen als in China üblich und empfohlen. Ähnliches gilt für die Akupunktur. Der chinesische Patient verlangt nach Nadelreizen, bei denen ein europäischer Patient die Flucht ergreift. Derartige kulturelle Unterschiede sind bis heute nicht zureichend erklärt – sie nötigen uns freilich, aufmerksamer darauf zu achten, an welchen Stellen die chinesischen Empfehlungen modifiziert werden müssen, damit sie auf die europäischen Verhältnisse passen.



■ Abb. 1.2 Kleiner Buddha mit Ratte

1.6.1 Chinesische Medizin vs. Schulmedizin?

Andere Skeptiker stellen gar nicht erst Fragen, sondern wissen es schon vorher ganz genau: Bei der chinesischen Medizin handelt es sich um reine Scharlatanerie; sie arbeitet mit Suggestion und Placeboeffekten. Diese Kritiker, meist professionelle Schulmediziner, sehen sich nicht selten als Verteidiger abendländischer Tugenden mit ihrer »rationalen« Medizin (■ Abb. 1.2). Sie sind durch Argumente, auch durch Hinweis auf die zahlreichen klinischen Studien zur Wirksamkeit der TCM, nur schwer zu überzeugen. Vielleicht wären sie durch den schlichten Erfolg nachdenklich zu machen, wenn sie sich im Krankheitsfall selbst einer chinesischen Behandlung unterziehen oder auch nur etwa bei Katerkopfschmerzen die Akupressur an sich erproben würden.

1.6.2 Erfahrung und Vernunft im Westen und im Osten

Abendländische Vorurteile führen dazu, der Chinesischen Medizin Wissenschaftlichkeit abzuspochen. Wer sich aber mit der chinesischen Heilkunst befasst, wird erkennen, dass sie sehr wohl auf Vernunft und auf Erfahrung gründet. Sie beruht auf einer eigenen Krankheitstheorie und arbeitet mit einer Diagnostik, die auf Wahrnehmungsfreude und Sinn für Genauigkeit setzt. Nicht anders wie der westliche Mediziner richtet sich auch der chinesische Arzt streng am Heilungserfolg aus.

Was zählt,
ist der Heilungserfolg

1.6.3 Die andere Denkweise

Die kulturellen Hintergründe und die Modelle von der Beziehung des Menschen zur Natur, die den medizinischen Theorien der alten Chinesen zugrunde liegen, sind uns freilich fremd. Sie sind klärungs- und erläuterungsbedürftig. Sich damit zu befassen, bleibt uns aber nicht erspart.

Hat sich doch im Laufe der Jahre gezeigt, dass die Übernahme zusammenhangslos nebeneinander stehender Einzelmethoden aus der TCM und ihre Integration in unseren modernen Medizinapparat dem enormen Potenzial nicht gerecht wird, das in der TCM steckt. Erst wenn man der TCM zutraut, dass sie bestimmte Grundüberzeugungen der westlichen Medizin in Frage stellen kann, ist man offen für einen wirklichen Dialog. Lernen bedeutet: Bereit sein, sich zu verändern. Veränderung im Denken zieht Veränderung im Handeln nach sich und umgekehrt.

Wir haben uns bemüht, beides, Denken und Handeln, Theorie und Praxis der chinesischen Medizin in einem ausgewogenen Verhältnis darzustellen, damit beide, Theoretiker und Praktiker, ihren Pfad durch diese an Abenteuern reiche Schatzkammer finden können.

1.6.4 Das heutige China im Wandel unter westlichem Einfluss

Welche der verschiedenen Traditionen der langen chinesischen Medizingeschichte passen bei uns gut, welche weniger?

Wie können wir moderne, im alten China unbekanntere Krankheitsbilder aus traditioneller chinesischer Sicht interpretieren?

Welche Ergänzungen zur in China überlieferten Methodik müssen wir erarbeiten, damit die durch Gene, Kultur, Ernährung so unterschiedlichen „Westmenschen“ auf die chinesischen Heilpflanzen, auf Akupunktur usw. erwartungsgemäß reagieren?

Diese Fragen sind bei uns „in Arbeit“ und wurden und werden, verständlicherweise, unter TCM-Praktikern hierzulande nicht selten kontrovers diskutiert. Sie bilden auch das Gesprächsmilieu, in dem unser Ratgeber vor bald 20 Jahren gereift ist.

Aber während sich der aktive Teil der TCM-Gemeinde hierzulande um die Klärung von Grundsatzfragen bemüht und gleichzeitig für die Anerkennung durch Schulmedizin und Krankenkassen kämpft, ereignen sich im Osten der Weltbühne erstaunliche Umwälzungen:

China ist nicht mehr das China, wie wir es noch vor 30–40 Jahren in Sichuan kennenlernen konnten. Die Bewältigung der

ungeheuren Aufgabe, ein 1,3-Milliarden-Volk aus Armut, Hunger und Rückständigkeit herauszuführen, hat die Volksrepublik auf einen Weg gebracht, der uns bekannt vorkommt. Westliche Lebensweise und Kultur sind auch in China Leitkultur geworden, zumindest in den Städten und im Bereich der Ökonomie und Technik. In wenigen Jahrzehnten hat China eine wissenschaftlich-technisch-ökonomische Entwicklung durchlaufen, für die der Westen Jahrhunderte gebraucht hat.

Westliche Rationalität und Effektivität beherrscht inzwischen alle Lebensbereiche. Chinas Industrie boomt – auf Kosten von Ökologie und Tradition.

Nur ein kleines Beispiel: Die überall in Windeseile hochgezogenen Wohnsiedlungen aus dicht an dicht stehenden 32-stöckigen Wolkenkratzern, Siedlungen mit bis zu 50 Tausend Bewohnern, helfen, die ungeheure Wohnungsnot des Riesenreiches zu bekämpfen. Dazu kommen mit Kühlschranks, Fernseher, Klimaanlage und Kochherd die lange vermissten Segnungen der Elektrifizierung. Die Wohnungen sind sehr begehrt.

Folgerichtigerweise wurden die herkömmlichen ein- bis zweistöckigen Wohnquartiere in den Städten komplett Opfer von Abrissbirne und Bagger. Einige Reste ließ man für die Touristen in wichtigen Großstädten stehen. Allerdings, das Leben in der 2-1/2-Zimmer-Stapelwohnung steht in krassem Widerspruch zu jahrtausendealten Lebensgewohnheiten, zum gemeinschaftlichen Leben im Verbund der Großfamilie und der Nachbarschaft –(ebenso wie das immer noch durchgehaltene Gebot der Ein-Kind-Familie). Zunehmend wird jetzt über Anonymität, Depressionen, Vereinsamung in den Hochhaus-Siedlungen geklagt.

Noch Ende des 19. Jahrhunderts sah sich China im Würgegriff des europäisch-amerikanisch-japanischen Imperialismus und war sich der eigenen Rückständigkeit bewusst. Damals lautete eine Entwicklungsdevise unter chinesischen Intellektuellen: „Wissenschaft und Technik aus dem Westen – Moral und Philosophie aus dem Osten“. Fraglich ist, wie lange die eigenständigen kulturellen Denkformen dem ungeheuren ökonomisch-technischen Druck mit seinen auch kulturellen Veränderungszwängen standhalten.

Werden bei dieser rasanten „Verwestlichung“ nicht eines Tages auch östliche Philosophie und Naturauffassung, Grundlage der TCM, über Bord geworfen?

Hat die TCM in China eine Zukunft?

So folgt die Grundlagenforschung auf dem Gebiet der Arzneipflanzentherapie in China weitgehend westlichen Denkmustern. Beispielsweise wird als Erfolgsmeldung verkauft, dass der Bestandteil X einer bestimmten Heilpflanze den Entzündungsmediator Y in einer Weise beeinflusst, dass eine antientzündliche Wirkung resultiert. Oder die Blutzucker senkende Wirkung einer

Heilpflanze wird als Fortschritt in der Behandlung des Diabetes bezeichnet. Aber dienen derartige Effekte wirklich der Gesundheit? Zieht eine isolierte Blutzuckersenkung nicht meist einen verstärkten Appetit nach sich, mit der Folge, dass der Patient mehr isst und dadurch die Diabetes-Spirale weiter antreibt? Und entzündliche Effekte – ist das immer gut? Muss die Entzündungskraft des Immunsystems oft genug nicht eher stimuliert als gebremst werden, damit es seine Funktion der Gewebsneurodnung und -Reinigung erfüllen kann?

Dabei lassen sich sinnvolle Forschungsprojekte denken und planen, die dem ganzheitlichen, an einer gestörten Innenbalance des kranken Organismus orientierten Denkansatz der TCM gerecht werden.

Bekanntlich basiert die traditionelle chinesische Lehre vom menschlichen Organismus ja auf der Wahrnehmung eines vieldimensionalen Netzwerkes von Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen Körperoberfläche und Organfunktionen, psychischer Gestimmtheit und physiologischen Zuständen, klimatischen Einflüssen und immunologischen Reaktionen usw.

Dies könnte das Betätigungsfeld für eine klinisch ausgerichtete Forschung sein, die uns hilft, die Wege des Körpers in der Krankheit und aus ihr heraus besser zu verstehen und damit die im Westen vorherrschende Laborwissenschaft vom Menschen sinnvoll zu ergänzen.

Irgendwann wird China an die Grenzen seiner vom westlichen Geist inspirierten Wachstumsdynamik stoßen und mit ihren Kehrseiten konfrontiert sein. Es ist zu hoffen, dass es sich dann wieder an den Reichtum seiner kulturellen Wurzeln erinnert. Auch in der traditionellen Medizin.



Das Yijing

Vor 2500 Jahren, etwa zur gleichen Zeit wie in Griechenland, traten die ersten Philosophen in China auf. Unter ihnen Konfuzius und Laozi (auch: Laotse), die für die Geistesentwicklung in China bestimmend sein werden. Die chinesische Kultur aber reicht viel weiter zurück. Schriften, in denen sich das chinesische Denken niedergeschlagen hatte, lagen in reicher Fülle schon vor. Die berühmteste dieser Schriften ist das Yijing (früher: I Ging), das »Buch der Wandlungen«. Es ist der Ausgangspunkt für die chinesische Philosophie und blieb die Jahrtausende hindurch für die philosophische Tradition das bedeutendste Werk. Die Weltauffassung, die es vertritt, wurde nie angefochten.

Das Yijing erfüllt verschiedene Funktionen. Es dient der Weissagung, aber auch der moralischen Orientierung und zugleich der gedanklichen Durchdringung der Welt. Als Orakelbuch wird es bis auf den heutigen Tag zur Entscheidungshilfe benutzt. Über das Werfen von Scharfgrabenstengeln lassen sich in Schicksalsituationen die Chancen und Gefahren abschätzen, die man durch sein Handeln oder Nichthandeln heraufbeschwört. Als Weisheitslehre stimmt das Yijing den Menschen in das Prinzip des Wandels ein, dem alle Dinge unterliegen. Und als philosophisches Werk zeichnet es die Verflochtenheit von kosmischer und sozialer Ordnung nach (■ Abb. 2.1).



■ **Abb. 2.1** Yin-Yang-Emblem mit den 8 Trigrammen des Yijing. Die Trigramme bedeuten von oben im Uhrzeigersinn: das Schöpferische, der Himmel – das Sanfte, der Wind – das Abgerundige, das Wasser – das Stillehalten, der Berg – das Empfangende, die Erde – das Erregende, der Donner – das Haftende, das Feuer – das Heitere, der See. (© shiyali/Shotshop.com)

Das Yijing besteht aus einer Fülle von Sprüchen und Kommentaren, die um ein System von graphischen Gebilden herum angeordnet sind. Diese sind aus durchgezogenen und gebrochenen Strichen aufgebaut, die den Widerstreit von »weiblicher« und »männlicher« Urkraft, von dunkel und hell, von Yin und Yang darstellen. Jeweils 2 Gruppen von 3 Strichen – sog. »Trigrammen«, 8 an der Zahl – bilden ein »Hexagramm«, das ist ein Gebilde aus der Kombination von 6 Strichen. Insgesamt ergeben sich so mit mathematischer Notwendigkeit 64 verschiedene Hexagramme. Jedes steht für eine existenzielle Grundsituation. Diese Situationen aber sind nicht starr, sondern immer im Begriff, sich in eine andere Situation zu verwandeln. Die Situation »Umwälzung« z. B. ist in Wandlung hin zur Situation »Zersplitterung« oder »Friede«. Dieser Gedanke von stets im Wandel begriffenen Situationen hat dem Buch auch seinen Titel verliehen.

Der Weltauffassung des Yijing folgt auch die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin. Auch der chinesische Arzt sieht, wenn er Krankheiten diagnostiziert und behandelt überall den Widerstreit von Kräften des Aufbrechens und des Verschließens, von Yin und Yang am Werk. Heilen heißt für ihn, die gestörte Balance einander widerstrebender Kräfte wiederherzustellen.

Ebenso gehört der Gedanke der Wandlung zu den Voraussetzungen dieser Medizin. Der Organismus – als psychosomatisches Ganzes verstanden – befindet sich dem jahreszeitlichen Wandel analog in geregelten Wandlungsabläufen.

Drittens sieht diese Medizin beim Gesunden wie beim Kranken die Zusammengehörigkeit von Mikrokosmos und Makrokosmos und die Wechselwirkungen zwischen beiden. Wind, Hitze, Trockenheit, Kälte, Nässe sind für den chinesischen Arzt Sachverhalte, die ihn dauernd beschäftigen, wenn er Diagnosen stellt und Therapien entwickelt.



Mikrokosmos – Makrokosmos

- 3.1 **Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens – 18**
- 3.2 **Der Wind außen und der »Wind« innen – 18**
- 3.3 **»Wind« und die Yin-Yang-Spannung – 19**
- 3.4 **Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos – 19**

Der Gedanke der Übereinstimmung von Makrokosmos und Mikrokosmos zeichnet das chinesische Verständnis der Beziehung von Mensch und Natur aus. Mit Makrokosmos ist zunächst die äußere »physikalische« Natur gemeint, also die Jahreszeiten, das Klima, das Wetter. Mikrokosmos ist, hier im medizinischen Zusammenhang, der Organismus des Menschen. Vereinfacht könnte man sagen: Die Bewegungsgesetze der äußeren Natur finden sich im Menschen wieder.

3.1 Wetterabhängigkeit des menschlichen Befindens

Anfang März. Draußen stürmt es und das seit Tagen. Ein unablässiges, an- und abschwelliges Brausen erfüllt den Wald rund um die Klinik. In unregelmäßigen Abständen setzt es aus, wie zum Atemholen, und dann geht es wieder los, mit Böen, schrill, pfeifend, tosend; man wartet nur darauf, dass gleich ein Ast vom Baum kracht oder die Fenster splittern.

Die Patienten in der Klinik werden unruhig, der Schlaf ist gestört. Bei Herrn M. haben die Herzrhythmusstörungen zugenommen, bei Frau C. geht die Gesichtsneuralgie wieder los. Herr R. sagt, dass bei so windigem Wetter seine Blähungen immer unerträglich werden. Leicht angespannt sind die meisten, jeder gibt sich extra Mühe freundlich zu sein, als wolle er vermeiden, dass die innere Gereiztheit nach außen dringt. Manche reden etwas lauter als sonst.

3.2 Der Wind außen und der »Wind« innen

Warum werden wir bei diesem Unwetter so unruhig oder gereizt? Ist es die Angst vor Zerstörung? Als Realisten wissen wir, dass unser Haus schon ganz andere Unwetter überstanden hat. Es muss also etwas anderes sein.

Es ist die windartige Dynamik in unserem Inneren, sagt die Chinesische Medizin. Sie gerät durch den äußeren Wind in Schwingungen. Und das ist unheimlich. Das kann für manche sogar gefährlich werden, besonders dann, wenn sie innerlich »brodeln«, gleichzeitig aber starr und unelastisch sind. Aus China hört man, dass sich in windreichen Gegenden bei stürmischen Wetterlagen die Schlaganfälle häufen. Man achtet in diesem Land auf derartige Zusammenhänge.

Dieser Unruhestifter, der Wind, chinesisch »feng«, ist eine von den »fünf äußeren Krankheitsursachen«, die uns später noch beschäftigen werden (► Kap. 7, Was krank macht): neben dem Wind sind das Nässe, Kälte, Trockenheit und Hitze.

Das Innere gerät durch das Äußere in Schwingung

3.3 »Wind« und die Yin-Yang-Spannung

Um bei unserem Beispiel zu bleiben: Wind draußen in der Natur und »Wind« im Inneren des Menschen, Makrokosmos und Mikrokosmos, meint bei den Chinesen viel mehr als nur eine bildhafte Redeweise. »Wind« ist nicht einfach ein Bild oder eine Metapher, mit der man bestimmte Zustände im Menschen veranschaulichen will. Das Wort bezeichnet vielmehr eine Art von Dynamik, die im Menschen in der gleichen Weise wirksam ist wie in der äußeren Natur.

Unbildlich gesprochen wäre das Windprinzip ein Bewegungsimpuls, der auf eine träge Masse trifft, um sie zu bewegen oder mitzunehmen. Im günstigen Fall entsteht eine ideale Yin-Yang-Partnerschaft, wie beim Segelboot, das sich auf den Wind einstellt und Fahrt gewinnt. Die zerstörerische Kraft des Windes zeigt sich erst, wenn Boot und Besatzung zu starr und unflexibel sind. Dann reißen die Segel, der Mast splittert oder das Schiff kentert – in jedem Fall geht hier die Einheit von Yin und Yang verloren.

Auf der mikrokosmischen Ebene lässt sich dieser Zusammenhang so darstellen: Nervöse Energie, Bewegungsimpulse – in chinesischer Terminologie: Yang – treffen auch hier auf eine träge Masse, nämlich Muskeln, Knochen, Blutvolumen – das Yin – um sie in Bewegung zu versetzen. Nun gibt es Menschen, die mit der Regulierung dieser Energien und Impulse Probleme haben, also verspannte, nervöse, übermotivierte Personen, auch Menschen, die im Alltag ständig Gas geben müssen, für die »Gelassenheit« ein Fremdwort ist. Menschen dieses Typs sind hoch gefährdet. Sie leiden, chinesisch gesprochen, unter einer Spielart von »innerem Wind«. Ihnen kann es passieren, dass sie durch Erregung, Wutanfälle oder sportlichen Überehrgeiz gleichsam ihr »Segelboot« zum Kentern bringen. Innerer Wind kann zum Schlaganfall führen.

Zerstörerisch wird der Wind, wenn das Zusammenspiel zwischen ihm und der trägen Masse nicht mehr stimmt

3.4 Wechselwirkungen zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos

Das Denken der Entsprechung in der Chinesischen Medizin hat eine weitere Konsequenz: Die Ähnlichkeit von innerer Natur des Menschen und äußerer Natur bringt Wechselwirkungen zwischen beiden Sphären hervor. Der äußere Wind erregt das Windartige im Menschen, wie vorhin am Beispiel eines Frühlingssturms beschrieben. Ein Mensch mit inneren Windproblemen kann durch stürmisches Wetter in dramatische Zustände geraten. Er kann aber auch an einer weniger gefährlichen Windkrankheit leiden und im Frühlingswind Heuschnupfen bekommen.

Der umgekehrte Weg, durch innere Gefühlsstürme das Wetter zu beeinflussen, liegt nicht in der Macht des Menschen. Aber der Mensch vermag etwas anderes. Er kann eine Atmosphäre erzeugen und damit in der psychischen Dimension die Wetterlage bestimmen. Der beschriebene Windtyp, um bei dem Beispiel zu bleiben, wird ein gespanntes oder gereiztes Klima um sich herum erzeugen. Wer in diesen »Makrokosmos« eintritt, dessen Mikrokosmos wird, bei entsprechendem Naturell, in eine gereizt-aggressive Verfassung geraten. Nicht anders wie beim physikalischen Klima.