DR. MED. UNIV.
GEORG WEIDINGER

DER KLANG DER MITTE

Geschichten eines musikalischen Chinesenarztes

OGTCM VERLAG

Vertrieb: NOVA MD

mit Fotografien und Musik von
Georg Weidinger

DR. MED. UNIV.
GEORG WEIDINGER

DER KLANG DER MITTE

Geschichten eines musikalischen Chinesenarztes

OGTCM

IMPRESSUM

www.ogtcm.at
Erste Auflage 2019
ISBN 978-3-96443-504-0 (Print), ISBN 978-3-904098-00-7 (E-Book)
Dr. med. Georg Weidinger: DER KLANG DER MITTE
Geschichten eines musikalischen Chinesenarztes

OGTCM Verlag, Föhrenweg 18, 7212 Forchtenstein, Österreich
Bestellung & Vertrieb: NOVA MD GmbH, 83377 Vachendorf, Deutschland
Satz: Dr. Georg Weidinger
Sämliche Fotografien wurden 2018 von Georg Weidinger angefertigt. *Die Orte*: Forchtenstein und Umgebung (inklusive Stausee, Rosalia, Burg Forchtenstein), Wiesen, Marzer Kogel, Bad Sauerbrunn, Podersdorf am Neusiedler See, St. Margarethen, Zakynthos in Griechenland, Frankfurt am Main, Wien
Cover: Burg Forchtenstein im Nebel im Oktober 2018
Umschlaggestaltung: Dr. Georg Weidinger
Lektorat: Mag. Gernot Koller
Druck und Bindung: UAB Overprintas, 10306 Vilnius, Litauen
Copyright © 2019 Dr. med. Georg Weidinger
Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Abdrucks oder der Reproduktion einer Abbildung, sind vorbehalten. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne schriftliche Zustimmung des Verlages ist unzulässig.

Erklärung:
Dieses Buch kann ärztlichen Rat nur ergänzen, nicht jedoch ersetzen. Haben Sie gesundheitliche Probleme oder den Verdacht darauf, wenden Sie sich bitte immer an Ihren Arzt. Jede Anwendung der in diesem Buch angeführten Ratschläge geschieht nach alleinigem Gutdünken des Lesers. Autor, Verlag, Berater, Vertreiber, Händler und alle anderen Personen, die mit diesem Buch in Zusammenhang stehen, übernehmen keine Haftung für eventuelle Folgen, die direkt oder indirekt aus den in diesem Buch gegebenen Informationen resultieren oder resultieren sollen. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen, trotz sorgfältiger Bearbeitung, ohne Gewähr. Eine Haftung des Verlags oder des Autors ist ausgeschlossen.

INHALT

Vorwort 9
Präludium: Heute morgen 13
Kapitel 1: Was ist Chinesische Medizin? 15
Interludium 1: Landeier 23
Kapitel 2: Die Ursprünge der TCM 25
Interludium 2: Koniferen-Hecke 31
Kapitel 3: Das Denken hinter der TCM 33
Interludium 3: Regenwürmer 41
Kapitel 4: Klostermauern 43
Interludium 4: Wut und Ärger 51
Kapitel 5: Der Atem 53
Interludium 5: Grippeviren 59
Kapitel 6: Mein Navi kennt die Zukunft … 61
Interludium 6: Achtsam essen 68
Kapitel 7: Gibt es Gott wirklich? 71
Interludium 7: Was für ein Wochenende 78
Kapitel 8: Das Konzept der Geister 80
Interludium 8: Eingesetzt 89
Fuge 1: Das Glasperlenspiel 91
Kapitel 9: Franz 95
Interludium 9: Ist das Leben nicht schön? 101
Kapitel 10: Die größte Krise meines Lebens 103
Interludium 10: Tipi 109
Kapitel 11: Der Hun und die Milz 111
Interludium 11: TCM und Kinder 118
Fuge 2: Thermenbesuch 121
Kapitel 12: Melancholie 123
Interludium 12: Für etwas brennen 130
Kapitel 13: Der Lärm der Welt 133
Interludium 13: Bilder im Kopf und Fotos an der Wand 139
Fuge 3: So einfach, oder? 142
Kapitel 14: Der Shen 144
Interludium 14: Minuten zum Schreiben 152
Kapitel 15: Westliche oder chinesische Kräuter? 154
Interludium 15: Wenn ich um halb fünf in der Früh erwache 161
Fuge 4: Bewegung! 163
Kapitel 16: Dienstag ist Yoga-Tag! 166

Interludium 16: Erster Schritt 173
Fuge 5: Trinkmenge 175
Kapitel 17: Abnehmen und die Mitte heilen 176
Interludium 17: Nach einem Wochenende Unterrichten 183
DER KLANG DER MITTE 184
Kapitel 18: Konfuzius sprach ... 187
Interludium 18: Jeden Tag gleich in der Früh ... 195
Kapitel 19: ANGST chinesisch 197
Interludium 19: Kinder im Bett 205
Fuge 6: So viel Wind derzeit 207
Kapitel 20: Der Wind, der Wind ... 209
Interludium 20: Ruhe, Stille, Frieden 217
Kapitel 21: 48 Stunden 219
Interludium 21: Zirbitzkogel 227
Kapitel 22: Sraddha 229
Interludium 22: Tiramisutorte 237
Kapitel 23: Huhner, Hünde, die Stille und der Weg 239
Interludium 23: Peter Rosegger 245
Kapitel 24: Leid und andere Gefühle 247
Interludium 24: Konfuzius sagt 253
Kapitel 25: Mein TAO-Kongress 2018 255
Interludium 25: Urlaub! 258
Kapitel 26: Autist oder Mönch 261
Interludium 26: Herbstzeit 269
Kapitel 27: Das Käfer-Syndrom 271
Interludium 27: Hannah und die Erstkommunion 279
Fuge 7: Um halb acht dunkel 283
Kapitel 28: Der Strom des Lebens 285
Interludium 28: Punschstand 293
Kapitel 29: Sicherheit 295
Interludium 29: Blue-eyed Malamute 303
Kapitel 30: Bilanz 307
Interludium 30: Heute endlich 311
Kapitel 31: Attnang-Puchheim 313
Postludium: Das Leben ist schön! 323
Die Akteure des Buches 326
AUDIO-CD „DER KLANG DER MITTE“ 329

VORWORT

2010 schrieb ich mein Buch „Die Heilung der Mitte". In diesem Buch hatte ich meinen Schreibstil gefunden: Mit persönlichen Worten und mit Beispielen aus meiner Praxis und meinem eigenen Leben wollte ich Interessierten die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) näher bringen. 2011 begann ich in diesem Stil für die Zeitschrift „Ursache & Wirkung" eine Kolumne zu schreiben. Nach den geplanten vier Artikeln war ich dann auf einmal fix dabei, und so schrieb ich über die Jahre viele Artikel, welche einen großen Bogen spannten, immer mit dem Hintergedanken, diese einmal als Bestandteil eines Buches zu veröffentlichen. Aus der Überlegung heraus, TCM-Interessierte und unsere Patientinnen und Patienten am Laufenden zu halten, begann ich 2016 einen Newsletter einmal wöchentlich, jeweils am Montag, per E-Mail auszusenden. Vor allem ging es darum, bekannt zu geben, ab wann wir wieder neue Patienten in unserer Praxis aufnehmen konnten. Aus diesem Zweizeiler (anfangs so etwa: „Leider können wir noch immer keine neuen Patienten aufnehmen. Aber vielleicht sieht es bald anders aus ...! Ich halte Sie am Laufenden!") wurde daraus mit der Zeit, vor allem auch, um die aufgeheizten Gemüter zu beruhigen, weil es noch immer keine Termine gab, eine Art humoristisches Tagebuch der Familie Weidinger in Forchtenstein im Burgenland mit einem weisen Spruch für die Woche am Ende. Da ging es dann nicht nur um Chinesische Medizin oder Yoga, sondern auch und vor allem um die üblichen Fragestellungen und Streitereien in einer Familie und auch um die Musik und vor allem darum, sich etwas davon für sich selbst mitnehmen zu können und Stoff zum Nachdenken für die ganze Woche zu haben. Da es bald ein bis zwei Stunden pro Woche in Anspruch nahm, die Newsletter-Adressliste aktuell zu halten, wurde 2017 aus dem Newsletter die „Montags-Kolumne" auf Facebook, wie Sie sie heute noch einmal die Woche auf *https://www.facebook.com/GeorgWeidinger* lesen können.

Nun ist das vorliegende Buch eine Reise durch unsere letzten sieben Jahre, mit meinen schönsten Artikeln aus „Ursache & Wirkung", mit den schönsten Geschichten meines Newsletters und meiner späteren Montags-Kolumne, mit neuen Geschichten und Gedich-

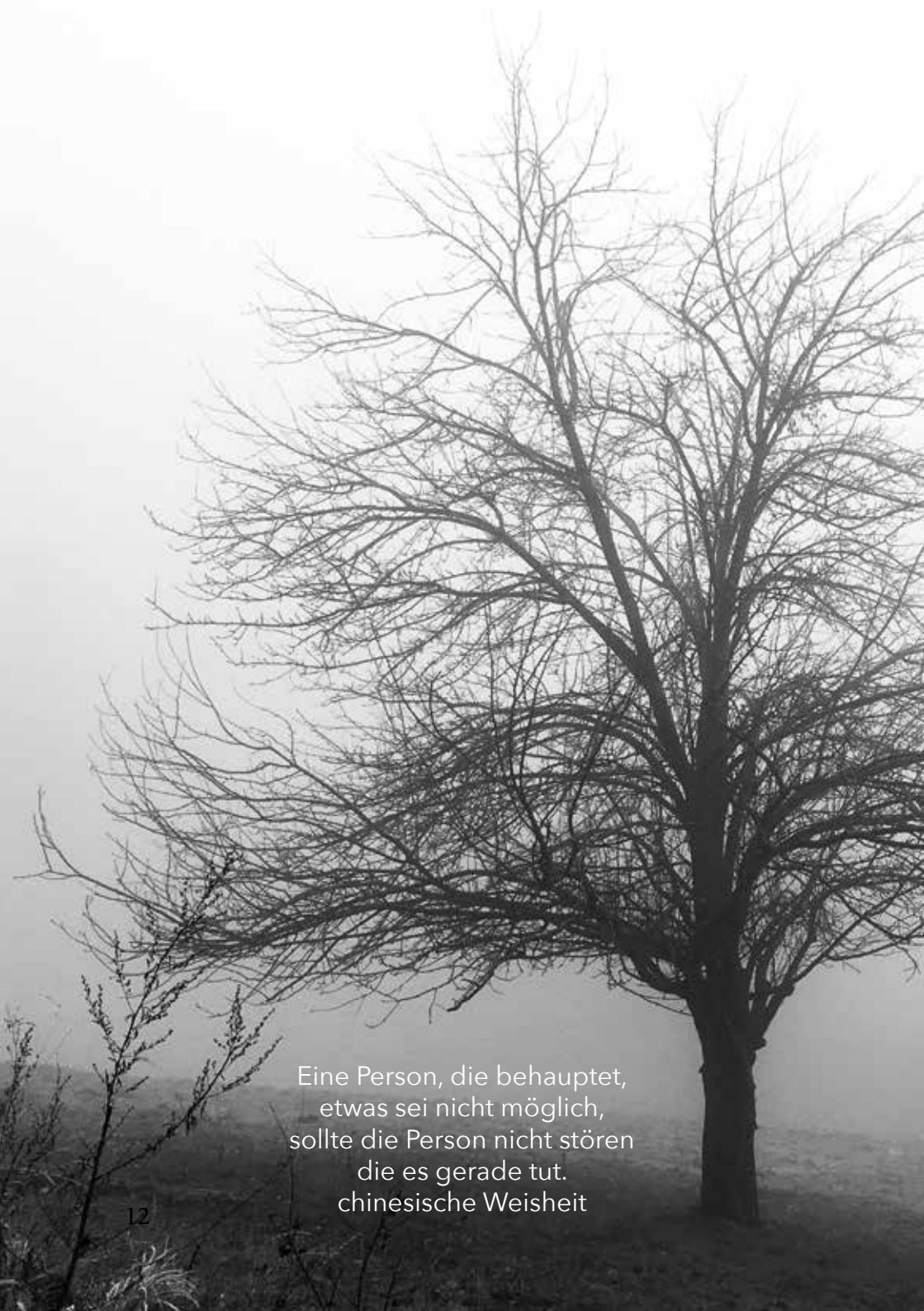
ten, mit Fragen und Antworten zu so vielfältigen Themen wie „Was ist die TCM?", „Wie viel sollte man täglich trinken?", „Wie atmet man richtig?", „Welche Geister gibt es in der TCM und was tun sie?", „Wie wichtig sind Gefühle in der TCM und welche gibt es?", „Wie nehme ich gesund ab?", „Was ist die Tiramisutorte?", „Was tue ich mit meinem Sicherheitsbedürfnis?", „Wie wende ich die TCM bei Kindern an?", „Wie bekomme ich Vertrauen in mein Leben?" und zu noch vielen weiteren Themen aus dem Bereich der TCM, des Yoga, der (versuchten) Kindererziehung, der Hundehaltung, weiters Worte über Hermann Hesse ebenso wie über Konfuzius und Peter Rosegger, und dann noch über all die Zwischentöne, die uns tagtäglich im zwischenmenschlichen und gesellschaftlichen Bereich begegnen und die das wahre Leben ausmachen, mit vielen Worten, wie man vielleicht weise oder zumindest mit Humor damit umgeht. Dazu kommen dann doch viele weise chinesische und auch europäische Sprüche, die Ihnen, zusammen mit vielen stimmungsvollen Schwarzweißfotografien, ein wunderbares Lesevergnügen bereiten sollen.
Dieses Buch ist ein sehr persönliches Buch, und die Kehrseite, die sich daraus ergibt, dass ich so ehrlich und direkt über mich, meine Familie und mein Leben schreibe, haben wir als Familie leider immer wieder kennenlernen müssen. Trotzdem ist es mein Weg, den mir mein Lehrer François Ramakers gewiesen hat. Er ist vor uns gestanden und hat offen über seine Krebserkrankungen erzählt. Gerade deshalb war er so authentisch, weil er eben nicht Teile seiner selbst im Unterricht ausgeklammert hat. Es geht ja um unsere Mitte, um den Mittelpunkt unseres Lebens und um Mittel, die uns wieder in unsere Mitte bringen. Ehrlichkeit mit sich und den anderen ist dabei die Grundvoraussetzung. Es ist Teil unserer Gesellschaft geworden, dass man sich anders und besser präsentiert, als man wirklich ist, um sich besser zu verkaufen, um erfolgreicher zu sein, um den anderen keine Schwäche zu zeigen, die andere für ihren eigenen Vorteil ausnutzen könnten, um nicht angreifbar zu sein. Vielleicht ist das in unserer Gesellschaft mittlerweile überlebenswichtig. Damit ist es aber noch lange nicht richtig. Es soll in diesem Buch keinen Platz haben.

Dieses Buch ist das erste seiner Art: Ich schreibe über das, was ich weiß und was ich bin, über die Chinesische Medizin und über Yoga,

mit meinem Hausverstand und meiner Erfahrung als Mediziner und Arzt der letzten mehr als 30 Jahre, mit den Erfahrungen, die ich durch meine Patientinnen und Patienten machen durfte, mit meinen Erfahrungen als Ehepartner und Vater, mit meinen Erfahrungen und Erlebnissen als Musiker. Ich zeige Ihnen meine Fotos, die vor allem in und um unsere neue Heimat Forchtenstein im Burgenland 2018 entstanden sind. Die Wälder, Wiesen und Felder, auf denen wir täglich ein bis zwei Stunden mit unseren mittlerweile vier Hunden unterwegs sind, geben uns die Mitte und Ruhe, die wir für unser buntes Leben brauchen. Dann sehen Sie noch, wo wir 2018 überall waren: auf der Buchmesse Frankfurt, auf der griechischen Insel Zakynthos und Camping in Podersdorf am Neusiedler See.
Und ich zeige Ihnen meinen Klang, meine Musik. Daher finden Sie am Ende des Buches die Audio-CD „Der Klang der Mitte", mit neuen Stücken von mir, welche ich selbst komponiert und eingespielt habe. Als Zugabe gibt es darauf noch mein Lied „Thirty minutes", welches wiederum unser wunderbares Leben hier am Land beschreibt. „Thirty minutes", dreißig Minuten, ist die Zeitspanne, in der ich täglich meine Frau Sandra nicht sehe, jene Zeit, in der sie Hannah in die Schule bringt und dann in unsere Praxis nachkommt, die sich mittlerweile in Bad Sauerbrunn (und damit nur mehr zehn Kilometer von unserem Wohnort entfernt) befindet, wohin ich mit dem Rad vorgefahren bin.
All das bin ich, all das macht mich aus, all das zeige ich Ihnen.
Es ist sehr schwer, in der heutigen Verlagslandschaft als unabhängiger nicht gesponserter Kleinstverlag, der wir sind, mit hochwertigen Büchern auf dem Markt zu bestehen. Daher unsere Bitte: Falls Ihnen dieses Buch gefällt, nehmen Sie sich kurz die Zeit und schreiben ein paar Worte darüber auf Amazon, Thalia, Weltbild und Co.
Vielen herzlichen Dank!
Mir bleibt nur noch, Ihnen viel Spaß beim Lesen, Ansehen und Musikhören zu wünschen. Ich freue mich, dass ich Ihnen ein bisschen meines Glückes schenken darf ...!

Ihr Georg Weidinger

Forchtenstein, 29. Jänner 2019



Eine Person, die behauptet,
etwas sei nicht möglich,
sollte die Person nicht stören
die es gerade tut.
chinesische Weisheit

Präludium:

Heute morgen

Heute morgen
während eines Spazierganges
mit den Hunden
durch den vereisten Wald
ging mir so einiges durch den Kopf:
...
Ich ging nach Hause
räumte den Geschirrspüler aus
und begann
meinen Tag.

Kapitel 1: Was ist Chinesische Medizin?

Der Titel, den mir die Universität Wien im Jahre 1995 verliehen hat, lautet „Doctor Medicinae Universae", was man weitläufig übersetzt mit „Doktor der gesamten Heilkunde", man meint damit aber die „gesamte Heilkunde der westlichen Medizin". Die gesamte Heilkunde unseres „Universums", unserer Welt, unserer Erde, umfasst aber viel mehr, und wenn man mit dem Internet vertraut ist und Suchmaschinen wie Google zu nutzen weiß, wird man sehr schnell bemerken, dass unsere westliche Medizin nur einen Bruchteil der „gesamten Heilkunde" dieser Welt ausmacht, wenn auch den für uns „Westler" am meisten geläufigen. „Alternativmedizin" nennen wir gerne „den Rest", was für westliche Schulmediziner oft so viel heißt wie: „Wenn ich Ihnen mit unserer Medizin nicht helfen kann, na, dann können Sie ja gerne einmal einen Alternativmediziner aufsuchen" – also einen Mediziner, der eine „andere" Medizin praktiziert. Aber, großes Aber: Weltweit gesehen ist unsere westliche Medizin eine „Alternativmedizin"! Wenn hundert Menschen weltweit zu einem Arzt gehen, sind es nicht einmal drei, die zu einem westlichen Arzt gehen. Alle anderen müssen mit einem „Alternativmediziner" (aus unserer westlichen Sicht) vorliebnehmen! Und dieser Alternativmediziner macht dann eben Chinesische Medizin oder irgendeine Form der Naturmedizin oder Volksmedizin oder auch Homöopathie …

Die Maxime eines Doktors der gesamten Heilkunde müsste also sein, so viel wie möglich von der gesamten Heilkunde der Welt zu kennen und zu wissen, um unseren Patienten die bestmögliche und damit maßgeschneiderte Therapie anbieten zu können. Das heißt zum Beispiel, dass man ein künstliches Hüftgelenk eingesetzt bekommt (eine „westliche Methode"), aber vor und nach der Operation chinesische Kräuter schluckt, die den Blutverlust des Eingriffs möglichst gering halten. ODER dass man bei Menstruationsbeschwerden eine Akupunktur-Behandlung bekommt. ODER dass man bei einer chronischen Entzündung der Nasennebenhöhlen Spülungen mit dem indianischen Luffa-Schwämmchen macht. ODER dass man bei chronischer Verstopfung eine ayurvedische Panchakarma-Kur durchführt. ODER dass man bei chronischer Müdigkeit eine tibeti-

sche Kräuterrezeptur verordnet bekommt. ODER dass man bei einer Leberentzündung ein Medikament aus der japanischen Kampo-Medizin schluckt UND UND UND. Allein schon unser Doktoratstitel sollte uns Ärzten Ansporn genug sein, uns mit der GESAMTEN Heilkunde dieser unserer Erde zu beschäftigen und uns unserer westlichen „Wasserkopf der Welt"-Mentalität zu entledigen. Nur wenn ich von einer Methode weiß, kann ich sie anwenden. Ich muss um alle Möglichkeiten einer Therapie wissen, um eine „Alternative" zu haben, und das kann dann bei einer bestimmten Erkrankung eine Alternative zur Chinesischen Medizin oder eben zur westlichen Medizin sein … Gott sei Dank haben wir unsere großartige westliche Schulmedizin! Unsere Schulmedizin ist wie ein Ferrari, und es gibt für einen Auto-Fan wohl nichts Schöneres und Perfekteres als einen roten Ferrari! Sie wissen, dass ein Ferrari sehr viel Geld kostet und ebenso wissen Sie, dass er sehr viel Benzin verbraucht. Wenn man Geld und Benzin hat, ist es wunderbar, mit dem Ferrari täglich in die Arbeit zu fahren, alle Besorgungen mit dem Ferrari zu machen, ihn auch zum Möbelkauf und zum Greißler nebenan zu steuern. Was für ein Luxus! Nun stellen Sie sich vor, dass es auf einmal kein Benzin mehr gibt oder dass Benzin sehr teuer geworden ist oder Sie Ihren Job verloren haben und sich das Benzin einfach nicht mehr leisten können. Was werden Sie dann als Fortbewegungsmittel wählen? Zum Beispiel Ihr altes Fahrrad! Sie brauchen kein Benzin und kommen trotzdem ans Ziel. Sie benötigen deutlich mehr Zeit und Sie müssen selber treten! Und das kann sehr anstrengend sein – vor allem, wenn es einmal bergauf geht. Das ist die Chinesische Medizin! Der Ferrari entspricht neueren Informationssystemen im Körper. Aber es gibt Störungen, Krankheiten, bei denen diese Informationssysteme nicht funktionieren. Sie sind zwar effektiver als die alten Systeme, deshalb wurden sie in der Evolution auch durch die neueren ersetzt, aber – wie bei allem, das eine gewisse Komplexität erreicht – auch störanfälliger. Wenn die neue Technik im Körper ausfällt, muss der Körper auf etwas Älteres zurückgreifen, um weiter funktionieren zu können. Und genau da setzt die Chinesische Medizin an. Der Vergleich Ferrari mit Fahrrad passt gut auf den Vergleich westlicher mit östlicher Medizin. Die westliche Medizin kann unglaublich viel, ist aber von Benzinpreis und Mechanikern abhängig. Ihren Ferrari

können Sie nicht selber reparieren. Ihr Fahrrad schon. Die Chinesische Medizin gibt Ihnen eine Fortbewegungsart, die langsam ist, bei der Sie selber treten müssen, die Ihnen oft Anstrengung abverlangt, aber sie gibt Ihnen den Einfluss auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit zurück. Chinesische Medizin ist 80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur und 10 Prozent chinesische Kräutermedizin (Medikamente). Und mit diesen 80 Prozent haben Sie selbst in der Hand, ob Sie gesund sind oder krank (mit Ausnahme von Katastrophen und Unfällen und jenen Fällen in der Medizin, bei denen wir alle nicht verstehen, wie und woher die Erkrankung gekommen ist ...). Diese 80 Prozent inkludieren Ihr tägliches Essen und Trinken, Ihr tägliches Atmen, Ihre tägliche Bewegung, Ihren täglichen Schlaf, Ihren täglichen Stresspegel und wie Sie damit fertig werden sowie Ihre tägliche Lebensfreude. Die beste Krankheit ist die, die man nie bekommt! Unsere westliche Medizin ist eine Reparaturmedizin und das Reparieren kann sie sehr, sehr gut. Aber die Reparaturen kosten Geld und die Gesundheitssysteme unserer westlichen Welt beginnen zunehmend zu schwitzen. Viele Reparaturen wären definitiv nicht notwendig. Die westliche Medizin versucht, Reparaturen, die viel Geld kosten – zum Beispiel bei unserem Ferrari –, dadurch zu verhindern, dass sie regelmäßig „Gesundenuntersuchungen" unseres Ferraris macht, also horcht, ob der Motor irgendein komisches Geräusch von sich gibt, ob alle Flüssigkeiten, wie zum Beispiel die Kühlflüssigkeit, gut fließen und alle Leitungen im Ferrari gut leiten, ob alle Lichter funktionieren, ob die Profile der Reifen noch passen, ob der Motor nicht überhitzt und und und. Diese regelmäßigen Untersuchungen sind Früherkennungsuntersuchungen, keine Vorsorgeuntersuchungen. Sie verfolgen das Ziel, so früh wie möglich Störungen im Organismus „Ferrari" zu erkennen und wenn notwendig auch zu reparieren. Die Chinesische Medizin schaut sich den Ferrari an, schüttelt den Kopf und fährt mit dem Fahrrad ... Wenn man einen Ferrari fährt, ist es nun einmal unumgänglich, dass man diese Reparaturen braucht, dass man viel Benzin braucht. Glücklich der, der sich einen Ferrari leisten kann! Aber wer kann das, weltweit gesehen? Wer kann sich, weltweit gesehen, unsere teure westliche Medizin leisten? Und wie lange können wir uns noch unsere immer teurer werdende Medizin durch die steigende Zahl der Erkrankun-

gen infolge unserer westlichen Lebensführung leisten? Weltweit gesehen ist die Chinesische Medizin die am häufigsten angewandte Medizin der Welt und Sie wissen vielleicht, dass die (traditionellen) Chinesen ein sehr gesundes Volk waren. Ein Fahrrad kann man sich bald leisten, einen Ferrari nicht. Mit beiden kommt man ans Ziel und mit dem Fahrrad weiß man das Ziel, wenn man es dann erreicht hat, auch viel mehr zu schätzen ... Die Chinesische Medizin ist wirklich eine Vorsorgemedizin, weil sie durch jahrtausendelanges Beobachten der Natur in und um den Menschen Zusammenhänge sehr gut versteht und sehr früh erkennt, ob etwas in einem System, zum Beispiel dem menschlichen Organismus, schieflaufen wird. Die ideale Kombination – und das schlage ich als die ideale Medizin für unsere westliche und so weit wie möglich auch für die gesamte Welt vor: ein Ferrari mit einem Klapprad im Kofferraum (man müsste den Ferrari halt so umbauen, dass ein Kofferraum entsteht, in den dann auch ein Fahrrad hineinpasst ...), also eine intelligente Kombination aus beiden Welten, aus beiden Medizinsystemen, vielleicht noch erweitert durch einen Tretroller aus Indien (mit Wissen um Yoga und Ayurveda) auf der Dachgalerie ... Man sollte so kombinieren, dass jedes Gesundheitssystem seine Stärke ausspielen kann, zum Beispiel die Vorsorgeuntersuchung nach Chinesischer Medizin mit entsprechender Lebensführungsänderung, das Fahrrad also für den Alltag und die täglichen Besorgungen, und den Ferrari dann einmal in der Woche für den Sonntagsausflug, denn die Stärken der westlichen Medizin sind ohne jeden Zweifel die Akutmedizin, die Notfallmedizin, die chirurgischen Methoden und die Reparaturleistungen bei eingetretenem Schaden. Wenn man heute schaut, welche Erkrankungen uns plagen und welche es im ländlichen China mit seiner traditionellen Ernährung und Lebensführung gibt, dann sind wir hier im Westen eindeutig kränker! Und vor allem haben wir hier im Westen viele Erkrankungen erfunden, die dort – im ländlichen China – nicht oder nur sehr vereinzelt auftreten. Man muss nicht groß Ursachenforschung bei uns betreiben, man muss sich nur verschiedene Völker und Kulturen dieser Erde ansehen, die all unsere Erkrankungen nicht haben, und lernen und verstehen, warum sie diese nicht haben.

80 Prozent Lebensführung, 10 Prozent Akupunktur, 10 Prozent Kräuter! Wenn heute ein neuer Patient zu mir in meine TCM-Praxis kommt

und erwartet, dass er einfach ein paar Kräuterchen und ein paar Nadeln bekommt, hat er sich getäuscht. – „Sie bekommen gerne Ihre Nadeln und gerne Ihre Kräuterchen, aber am allerwichtigsten ist, was Ihr Körper von Ihnen bekommt!" Und dann geht es schon wieder los mit meiner Predigt ... Meine 10 Prozent Akupunktur und dann noch die 10 Prozent Kräuter bringen nur dann etwas, wenn Sie an Ihren 80 Prozent Lebensführung arbeiten. Stellen Sie sich die Chinesischen Kräuter als „Supergewürze" vor. Wenn Sie dreimal täglich „Dreck" essen, dann werden auch diese Supergewürze, die wir darauf streuen, nicht wirklich etwas verändern können. Wenn Sie jedoch dreimal täglich ein (für ihren Körper) ganz wunderbares Essen zaubern und dann auch noch die chinesischen „Superkräuter" verwenden, um Ihr Essen zu veredeln, wird Ihr Körper strahlen!

Gerne erzähle ich Ihnen, woher die Akupunktur kommt und wie wir heute glauben, dass sie funktioniert (obwohl eine typische chinesische Aussage lautet: „Wenn etwas funktioniert, warum fragen, wie es funktioniert …!"). Gerne erkläre ich Ihnen, wie wir uns Puls und Zunge ansehen, um dadurch zu einer chinesischen Diagnose zu gelangen, und danach unsere Kräutermedikamente zusammenbauen. Aber viel wichtiger sind die 80 Prozent! Viel wichtiger ist, dass Sie Ihr tägliches Leben angehen, dann werden Sie sehr bald bemerken, dass kleine Änderungen eine große Wirkung haben, wenn Sie diese täglich machen. So ist es mit der Ernährung, so ist es mit der Bewegung, mit dem Umgang mit unseren Mitmenschen, mit unseren Tieren, mit unserer Erde. Ein chinesisches Sprichwort besagt:

„Wenn der Wind des Wandels weht,
bauen die einen Schutzmauern,
die anderen Windmühlen ..."

Bauen Sie Windmühlen!
Zu guter Letzt noch eine Hausübung – und meine Patienten bekommen immer eine Hausübung –, auch wenn Sie den Zusammenhang jetzt noch gar nicht verstehen: Essen Sie täglich ein warmes gekochtes Frühstück! Das kann ein gekochter Getreidebrei sein (Hafer- oder Reisflocken oder jede handelsübliche Müslimischung

in Wasser oder Soja-, Reis-, Hafer- oder Mandelmilch eingeweicht und in der Früh etwa zehn Minuten gekocht, Obst, Nüsse, Sesam, Zimt, was immer Ihnen schmeckt, mitgeköchelt, dann zu dem ganzen „Gatsch" etwas gutes Fett dazu, kann Butter oder Pflanzenfett sein, eventuell etwas süßen mit Ahorn-, Agaven-, Reissirup oder Honig – fertig!) oder eine Suppe oder Polenta oder Sterz oder was immer, es müssen gute, gekochte Kalorien drinnen sein (der heiße Tee oder Kaffee genügt nicht …!), was immer. Es soll Ihnen so richtig gut schmecken und Ihnen einen guten Start in einen noch besseren Tag ermöglichen! Und zuallerallerletzt noch ein Satz zum Nachdenken oder Meditieren: „Das Wichtigste am Essen ist nicht das, was man isst, sondern das, was man nicht isst!"
In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein erwärmendes Lesen und Verdauen!

Ein guter Vogel
wählt den Baum aus,
auf dem er rastet.
chinesische Weisheit

Interludium 1:
Landeier

Am Freitag haben wir zwei Landeier, Sandra und ich,
uns mal wieder nach Wien gewagt.
Nach einem Kurzbesuch im Zehnten
bei Peter, dem Zahnarzt, und einer Wurzelbehandlung,
um die drei Wochen währenden Zahnschmerzen,
durch eine Zahnbehandlung ausgelöst (...), endlich zu beenden,
wobei er verbal eloquent jedem Geräusch des Eingriffs
ein zahntechnisches Instrument und dessen Funktionsweise zu-
ordnete, Peter ist auch Musiker, sodass ich heute gezielt die me-
morierten Geräusche imitieren kann, wodurch ich mir den Eingriff
lebendig im Gedächtnis halte (...), besuchten wir die Albertina,
betrachteten wir zunächst die Impressionisten,
dann die aktuelle Ausstellung mit Bildern von Egon Schiele,
mit 28 Jahren früh gestorben an der spanischen Grippe,
an Zahnschmerzen stirbt man nicht,
auch nicht an Knieschmerzen (Sandra!),
tief berührt wollten wir etwas Lebendiges
und sind weiter ins Schmetterlingshaus,
viele tote Schmetterlinge in den Ritzen der vorderen Scheibenfront,
sonst sehr schön heiß und schöne Falter,
vor allem die blauen sehr schön.
Wir, Schwellbacke und Humpelbein,
sind dann wie ahnungslose Touristen
dem Strahlen einer Chinesin vor ihrem Lokal
in das Lokal in die Falle gegangen.
Sobald die Bauchschmerzen nachließen
weiter durch den Ersten, in den Achten, zu Fuß,
Gyn-Kontrolle mit kollegialem Smalltalk,
er ist auch nicht aus Wien, aus Steyr (...),
und dann versucht schnell zur U-Bahn,
schnell zurück in den Zehnten, schnell zum Auto,
schnell aus Wien raus.
Endlich Stille.
Und Freiheit.
Landeier eben (...).

Kapitel 2: Die Ursprünge der TCM

Die TCM und das heutige China können Sie vergleichen mit dem antiken Griechenland mit seiner Sprache und Philosophie und dem heutigen Griechenland in seiner Krise. Wie geht das zusammen? Die Traditionelle Chinesische Medizin wurde über Jahrtausende in China praktiziert, und für die Chinesen war sie das Selbstverständlichste der Welt. Mit den Kulturen rundherum hatte man Kontakt vor allem durch den Handel mit Waren und durch Kriege. Die Chinesen waren Meister darin, sich Fremdes anzusehen und dann in ihre Kultur, in ihr Wissen und Denken zu integrieren. So war es mit dem Wissen über die fünf Elemente, welches das eigene traditionelle Denksystem von Yin und Yang bereichert hat. Und so war es dann auch mit dem Kontakt zu unserer westlichen Welt, vor allem ab dem 19. Jahrhundert. Aber irgendetwas war anders.

Der Westen hat China viel einschneidender verändert als der Kontakt mit verwandten Kulturen in den Jahrtausenden davor. Der Westen hat den „Keim der Veränderung" in der ganzen Welt gepflanzt, auch in China. Auf einmal hatte die altbewährte Tradition auch in China keine Bedeutung mehr. Viel mehr noch, auf einmal war das Altbewährte verboten. So war es auch mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Anfang des 20. Jahrhunderts war es auf einmal verboten, die alte Medizin zu praktizieren. Die neue Medizin, die aus dem Westen kam, so wie die neue Mode aus dem Westen und das neue Denken aus dem Westen, war viel interessanter, viel besser. Und Sie wissen, und das ist nur allzu menschlich, wir wollen immer das, was die anderen haben. So war es auch in China. China wollte die Veränderung, wollte westlich werden und dabei sich gleich des Hemmschuhs der Tradition entledigen. Das ist die Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert. Was daraus entstanden ist, wissen Sie.

In den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts kam Mao Zedong und versprach dem Volk, es mit Ärzten, derer es zu dieser Zeit viel zu wenige gab, zu versorgen. Mao hätte am liebsten lauter westliche Ärzte gehabt. Er selbst hielt nichts von der alten Chinesischen Medizin. Aber aus der Not heraus entsandte er seine Soldaten in das große

Land, um all jene alten Meister der Chinesischen Medizin ausfindig zu machen. Die, die er fand, steckte er in eine Universität und wies ihnen die Aufgabe zu, innerhalb von sechs Monaten Ärzte auszubilden. Die Zeit war viel zu knapp. Wie gut kann man innerhalb von sechs Monaten Durchschnittsmenschen zu Ärzten machen? Unser Medizinstudium dauert sechs Jahre, und dann geht's erst los mit der Praxis, dem Üben …! Das Volk nannte diese Ärzte dann „die Bloßfüßigen" und ihre schlechte Ausbildung bezahlten sicher viele Menschen mit dem Leben. Dieses „Wiederbeleben" der alten Chinesischen Medizin war aus der Not heraus, schnell Ärzte hervorzubringen, eine totale Vereinfachung des alten Wissens und hatte nur in Ansätzen etwas mit dem großen alten Wissen der Chinesischen Medizin zu tun. Aber dieses vereinfachte Wissen ist das, was dann ab den 60er Jahren des vorigen Jahrhunderts bei uns im Westen als „Chinesische Medizin" bekannt wurde. Und erst seit den 80er Jahren des vorigen Jahrhunderts kommt es zu einem Wiederentdecken und Wiederbeleben des alten chinesischen Wissens hier bei uns, abhängig von guten Übersetzungen aus dem Chinesischen vor allem ins Englische. Was ich damit sagen möchte, ist, dass auch die TCM im 20. Jahrhundert in China gelitten hat und erst mit dessen Ende eine vermehrte Rückbesinnung auf die Tradition stattfindet, wahrscheinlich aber – fast typisch chinesisch – sehr „westlich motiviert" und das heißt profitorientiert.

Wenn wir heute im Westen TCM, die wahre alte Chinesische Medizin, anwenden, machen wir das im Geiste einer Rückbesinnung auf alte Werte, die es einmal in China gegeben hat und die auch die großartige alte Philosophie Chinas hervorgebracht haben. Wenn wir heute alte chinesische Werte schätzen und hochhalten, zeigen wir dem heutigen China, das sich unter dem Einfluss des Westens und vor allem der Philosophie des Kommunismus und später des Kapitalismus im letzten Jahrhundert so dramatisch verändert hat, friedlich, wie großartig China einmal war und wie großartig es auch in seinem alten Geiste wieder sein könnte. Und hier schließt sich der Kreis ...

Zurück zum „alten China": Stellen Sie sich vor, wir sind jetzt in einem

kleinen chinesischen Dorf vor etwa 3500 Jahren. In diesem Dorf lebt ein Schamane, ein Medizinmann, der dafür sorgt, dass die Menschen im Dorf gesund bleiben, sowohl geistig als auch körperlich. Der Schamane weiß um Krankheiten und er stellt sich diese als böse Geister vor, die von außen in den Körper eindringen wollen. So hat er es von seinem Vater gelernt und dieser wiederum von seinem Vater. Und was macht man, wenn ein böser Geist in den Körper eingedrungen ist? Man lässt ihn wieder heraus! Und da gibt es mehrere Möglichkeiten. Der Schamane kann chirurgisch vorgehen, indem er einfach ein Loch in den Körper macht, und das macht er zum Beispiel mit einem Stein, einem Dorn oder einem Holzstück. Diese Methode nennen wir heute Akupunktur. Und er hat von seinem Vater gelernt, dass es optimale Stellen gibt für dieses Löchermachen und weniger optimale. Die optimalen Löcher führen dazu, dass der böse Geist den Körper verlässt und der Dorfbewohner wieder gesund wird. Die weniger optimalen Löcher führen dazu, dass der Dorfbewohner stirbt …

Zum Glück weiß unser Schamane um die optimalen Stellen für die Löcher, und das sind jene Stellen, unter denen sich keine großen Gefäße befinden, keine lebenswichtigen Organe und kein Gehirn. Die optimalen Stellen sind zum Beispiel an Händen und Füßen. Der Schamane kann aber auch internistisch vorgehen, indem er einem vom bösen Geist Befallenen etwas zu essen oder zu trinken gibt, das den bösen Geist dazu veranlasst, fluchtartig diesen Körper zu verlassen. Diese Methode nennen wir heute Kräutermedizin. Das Verabreichte können verschiedenste Pflanzenteile wie Wurzeln oder Früchte sein, aber auch Tierteile wie zerriebene Knochen oder Gallenflüssigkeit. Was immer, es muss dazu führen, dass der Geist verschwindet. So gesundet der Dorfbewohner und das wird er unserem Schamanen sicher danken, indem er ihm sein Leben etwas schöner macht.

Eines Tages bekommt einer der Schützlinge unseres Schamanen viel Hitze, also Fieber, aber dieses Fieber ist irgendwie anders, als es der Schamane bisher gesehen hat. Er probiert seine Methoden wie Akupunktur und Kräuter aus, aber nichts hilft. Im Gegenteil, alles

wird schlechter. Was macht er? Er kramt in seinem Gedächtnis, versucht, sich an die Worte des Vaters zu erinnern. Und dann fällt ihm etwas ein: Er hat einmal ein Reh beobachtet, welches alle Anzeichen von viel Hitze (also Fieber) hatte, glasige Augen, unsicherer Gang, ein vom Schwitzen nasses Fell. Und dieses Reh hat dann bei einem bestimmten Strauch die Erde aufgekratzt, dessen Wurzeln freigelegt und die Wurzeln gefressen. Unser Schamane hat dem damals nicht viel Bedeutung beigemessen. Aber ein paar Tage danach sah er dasselbe Reh wieder putzmunter wegrennen … Und so geht der Schamane zu dem Strauch und gräbt ein paar Wurzeln aus, kocht sie gut aus, damit in dem Kochwasser dann alles drin ist, was vorher in der Wurzel war, und flößt dem Fiebernden dieses Dekokt, diese Wurzelsuppe, ein. Und siehe da, nach ein paar Tagen springt der Dorfbewohner wieder so herum wie zuvor das Reh … Und das merkt sich der Schamane und er erzählt es seinem Sohn. Und dieser wendet später dieses Wissen an, mehr noch, er schreibt es auf. Und so wie er schreiben viele, viele Söhne und sicher auch Töchter von Schamanen und auch Schamanen selbst ihr Wissen und das ihrer Vorfahren auf. Das ist Traditionelle Medizin! Ausprobieren und schauen, was passiert – und dann aufschreiben! Und China ist und war immer groß, und so gibt es viel Wissen aufzuschreiben, viel Wissen weiterzugeben.

Mein Lehrer François Ramakers hat gesagt, dass der Zeitpunkt der Entstehung der Traditionellen Chinesischen Medizin jener war, an dem man erkannte, dass Krankheiten nicht nur von außen, also quasi als böse Geister, so wie es die Vorstellung heute noch im Schamanismus gibt, sondern auch von innen, also hausgemacht, kommen können. Und das ist auch der Zeitpunkt, da die Selbstverantwortung des Patienten ins Spiel kommt. Man delegiert die Verantwortung nicht an einen Arzt oder Schamanen, der den bösen Geist rausholt, sondern man sorgt selbst dafür, dass man gesund bleibt, indem man gesund lebt, und das ist unsere tägliche Lebensführung, die Art, wie wir täglich leben.

Das Besondere an der TCM ist, dass man das alte Wissen nie vergessen hat. Es hat zwar immer „neuere" Methoden gegeben, aber die

alten Methoden behielten ihre Gültigkeit, im großen Gegensatz zum westlichen Keim der Veränderung. Bei uns gilt das Neueste immer als das Beste: „Ich habe hier die neueste Pille für Sie. Ihnen wird es gleich viel besser gehen." Wenn wir zurückdenken hier im Westen an unsere Medizin, und wir denken nur ein paar Jahre zurück, greifen wir uns oft an den Kopf: „Wie konnte man nur vor 30 Jahren das und das geben …?" Was sind 30 Jahre in der Chinesischen Medizin? Gar nichts! Und das können wir wieder von den alten Chinesen lernen. Bewahre das Alte und erinnere dich im rechten Moment daran!

Und zu guter Letzt gibt's wieder eine Hausübung. (Sie erinnern sich vielleicht an Kapitel 1: Ich erzähle Ihnen etwas und Sie arbeiten an Ihrer Lebensführung …) Die letzte Hausübung war „täglich ein warmes gekochtes Frühstück essen". War es schwer auszuführen, in den Alltag einzubauen? Hat es etwas verändert? Denken Sie an den Schamanen und das Reh: Wenn es etwas verändert hat, dann merken Sie sich's! Aber Sie können nur dann wissen, ob und was es verändert, wenn Sie es einmal eine Zeit lang konsequent tun, zum Beispiel einen Monat lang. Und das gilt auch für die heutige Übung: Bitte bewegen Sie sich täglich bewusst! Nutzen Sie einen Teil Ihres Arbeitsweges, um sich zu bewegen. Bauen Sie kreativ Bewegung täglich in Ihren Alltag ein. Wenn Bewegung einmal Teil Ihres Alltages ist, brauchen Sie sich nicht mehr zu überlegen, ob Sie sich heute schon bewegt haben oder ob es sich überhaupt ausgeht, sich heute zu bewegen. Sie haben es dann eh schon gemacht! Daher täglich. Dann fallen auch die Fragen wie „Ist heute Montag oder Dienstag?" oder „Bewege ich mich heute auch?" und die Ausreden wie „Heute habe ich eigentlich keine Lust!" oder „Ich bin gerade heute noch so müde …" oder (und ich schaue gerade zum Fenster hinaus) „Es regnet!" weg, weil Sie es ja ohnehin täglich tun!

Jedes Ding hat drei Seiten:
Eine, die du siehst, eine, die ich sehe
und eine, die wir beide nicht sehen.
chinesische Weisheit