



Der Mensch zwischen Himmel und Erde

Ein interessantes Thema und eine kompetente Referentin waren die Gründe für ein übervolles Haus beim Februar-Vortrag des Mutlanger Freundeskreises für Naturheilkunde. Dr. med. Gisela Schneider, die ärztliche Leiterin der Abteilung Naturheilkunde am Stauferklinikum, begann ihren Vortrag über die fünf Wandlungsphasen der chinesischen Medizin mit einer kurzen Einführung in die Geschichte und Entwicklung der traditionellen chinesische Medizin, kurz TCM.

Die chinesische Sicht auf die Welt leitet sich ab aus der Beobachtung der Natur und beschreibt die Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt, denn der Mensch ist Teil eines großen Ganzen. Alles zwischen Himmel und Erde lässt sich 5 Elementen zuordnen. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser haben nichts mit den Elementen nach unserem westlichen Verständnis zu tun. Sie beschreiben vielmehr die Wandlungen im Leben eines Menschen, genauso wie den Wechsel der Jahreszeiten. Dargestellt in einer kreisförmigen Anordnung folgt dem Element Holz (Frühling), das Feuer (Sommer) und danach die Erde (Spätsommer). Darauf folgt das Metall (Herbst) und das Wasser (Winter).

Alles, was eine ähnliche Energie hat, was miteinander in Resonanz geht, wird dem gleichen Element zugeordnet. Ein Beispiel: das Element Holz steht für den Frühling, die lebendige, wachsende Pflanze, die Kindheit, den Neubeginn; die zugeordnete Farbe ist grün. Die zugehörige Tageszeit ist der frühe Morgen, die Zeit der aufsteigenden Sonne und entsprechend die Himmelsrichtung Osten. Alles hat mit Aufbruch zu tun. Daraus ergeben sich die Eigenschaften Aktivität, Entschlusskraft, Verwirklichung von Plänen, Organisation und freie Entfaltung. Die vorherrschenden Emotionen sind Ärger (in uns aufsteigend!), Wut und Schreien. Leber und Gallenblase sind die zugeordneten Organe. Die Redewendung „mir kommt die Galle hoch“, ist uns gut bekannt und macht die Zusammenhänge deutlich.

Die Elemente stehen in Beziehung zueinander, sie beeinflussen sich gegenseitig. Jedes Element wird aus dem vorhergehenden genährt. So wie sich die Jahreszeiten und das Wachstum der Pflanzen wandeln, wandeln sich auch die Elemente in das Nächstfolgende. Das harmonische Wechselspiel zwischen den Elementen kann auf vielerlei Weise entgleisen. Die Folge sind Ungleichgewichte im Fluss der Lebensenergie (Qi). So neigt zum Beispiel ein Mensch mit einer schwachen Erdenergie zum Grübeln, macht sich viele Sorgen und neigt zu einer fülligen Körperform. Dr. Gisela Schneider rät hier die Mitte zu stützen, indem vor allem gegarte Lebensmittel gegessen werden und für ausreichend Schlaf zu sorgen ist. Oder kann die Leberenergie nicht frei fließen, ist unter anderem ständiges Räuspern die Folge, ebenso Konzentrationsschwierigkeiten und Durchschlafstörungen.

Krankheit bedeutet ein Ungleichgewicht der Elemente. Ein erfahrener Therapeut kann daraus erkennen, was schwach ist oder was zu stark geworden ist, was also auf Kosten eines anderen Elements übermächtig ist. Ein Arzt, der nach den Regeln der TCM behandelt, betrachtet nicht nur Laborwerte, sondern das ganze Spektrum, das einen Menschen ausmacht. Diese Sichtweise auf „die Welt der zehntausend Dinge“, die Gesetzmäßigkeiten der Natur (Tao), erfordert vom Arzt gründliche Kenntnisse und viel Erfahrung.

Mit Hilfe der entsprechenden Ernährung, meditativen Atmungs- und Bewegungsformen (z.B. Qigong), Heilmassage (Tuina), Akupunktur und vor allem speziellen Arzneimitteln (Tee) versucht der Arzt das Gleichgewicht der Elemente wieder herzustellen. Denn: ein chinesischer Arzt wird bezahlt, wenn es dem Patienten gut geht!