

Auszüge aus: „Die Welt der fünf Elemente“

Franz P. Redl, (HRSG), Bacopa

Kapitel: Psychologie der 5 Elemente von Claude Diolosa

Allgemeine Einführung

„Die Hauptursache einer Krankheit liegt stets in der geistigen Verfassung des Individuums, denn die Emotionen sind unendlich variabel. Wenn das Herz gezügelt wird, kann man lange leben.“ (Hoang Ti Nei King So Quenn, 8. Kapitel)

Die TCM betont sowohl die äußeren Einflüsse auf den Menschen als auch die inneren Faktoren, die zu einem Ungleichgewicht und in weiterer Folge zu Krankheit führen können. Wir wollen in diesem Kapitel uns ausschließlich mit den inneren geistigen Aspekten auseinandersetzen, ohne die anderen Ebenen zu leugnen. Um die beherrschende Stellung der geistigen Eben und der Emotionen zu verstehen, ist es notwendig uns kurz mit dem daoistischen Konzept des Universums und des Menschen zu beschäftigen. Die 3 Schätze des Daoismus beschreiben die Welt und uns Menschen auf 3 Ebenen, welche als Einheit gesehen und als Wirken des Dao beschrieben werden.

Die 3 Schätze betonen die Einheit von Körper und Geist, wobei das Qi die alles durchdringende Kraft darstellt. Sie stehen für drei verschiedene Kondensationszustände des Qi – der Lebenskraft, die alles in Schwung hält. Die Essenz, das Jing stellt die dichteste, materiellste Ebene der Lebenskraft dar und wird als so genanntes vorgeburtliche Qi in den Nieren und Nebennieren gespeichert. Die Essenz ist die Grundlage des Körpers und die Wurzel des Geistes. Das Qi als 2. Ebene wird auf der nachgeburtlichen Ebene erzeugt, wobei die aufgenommene Nahrung und die Verdauungsfunktion, bzw. der Mittlere Erwärmer die zentrale Rolle spielt. Der Geist, Shen ist die feinste Ebene und stellt den nicht materiellsten Zustand des Menschen dar. Dieser Begriff wird oft mit Geist, Psyche oder Bewusstsein übersetzt. Gleichzeitig meint dieses Wort auch einen der 5 mentalen spirituellen Aspekten des Menschen, zu dem wir noch später kommen werden.

Die Aktivität des Geistes hängt also von Essenz und Qi ab, sind Essenz und Qi stark und in voller Blüte, so ist der Geist ruhig, klar und wach. Sind hingegen Essenz und Qi erschöpft bzw. leiden an einem Mangelzustand, so wirkt sich das auch auf den Geist in Form von Unruhe, Ängstlichkeit und Verwirrtheit aus. Unter allen Organen und Funkti-

onskreisen hat das Feuerelement und das Herz den engsten Bezug zum Geist. Darum zielen durch das Verständnis des Zusammenwirkens aller 3 Ebenen bzw. aller 5 Elemente alle traditionellen Behandlungen bei geistigen Problemen auch auf die körperliche und energetische Ebene und umgekehrt.

Lassen wir nochmals den Berater des Gelben Kaisers sprechen:

„Das Herz ist einem mächtigen, intelligenten und weitsichtigen Herrscher vergleichbar, der seinen Ministern befiehlt. Sie führen seinen Willen aus ... ist der Herrscher nicht leuchtend und weitsichtig, dann werden die anderen Funktionen gestört.“

(8. Kapitel Nei King ...)

Geist, Shen wohnt im Herzen und wird oft auch als „Herzblume“, Herzgeist bezeichnet. Deshalb wird auch immer wieder betont, dass das Herz alle Emotionen, alle geistigen Aktivitäten beeinflusst, wie: Bewusstsein, Gedächtnis, Wahrnehmung, Achtsamkeit, Ideen etc. Das heißt aber ebenso, dass die Sinneswahrnehmungen wie hören, riechen, schmecken, tasten und sehen nicht nur von den „klassischen“ Funktionskreisen geregelt werden, sondern auch immer vom Feuerelement mitregiert werden.

Wenn also ein Mensch ein starkes Herz und einen ruhigen Geist hat werden seine Sinneindrücke gut funktionieren, klar denken, ein gutes Gedächtnis, Bewusstsein und scharfe Einsicht besitzen, einen Fluss von Ideen und weise Einsichten haben und sich an einem tiefen Schlaf erfreuen.

Die Emotionen und ihre Aspekte nach Yin und Yang

„Es gibt die Tugendhaften, die wussten, wie man die Bewegungen des Himmels und der Erde, der Sterne und des Mondes erkennt; wie man dem Auf und Ab von Yin und Yang folgt und den Unterschied der 4 Jahreszeiten wahrnimmt.“ (Nei King. Kap.1)

Hier beschreibt das Werk des Gelben Kaisers Menschen, die in unserer Mitte leben, sich der Kräfte von Yin und Yang bewusst sind und im Einklang mit den Jahreszeiten und den 5 Elementen leben.

Auf der 3 Schätze Ebene bewegen wir uns auf der zweiten, mittleren Ebene, des Qi und der Psyche mit all ihren Ausformungen der Emotionen. Bereits in diesem Werk wird von den traditionellen 7 Emotionen gesprochen, die mit den 5 Elementen und den entsprechenden Organen zu tun haben:

„Der Mensch hat fünf Organe, die die 5 Energien enthalten und Zorn, Freude und Begierde, Sorge, Traurigkeit, Ängstlichkeit und Furcht erzeugen ... sind Freude und Zorn sehr heftig und Kälte und Wärme im Übermaß, so dauert das Leben nicht lange ...“

(Nei King, 5. Kapitel)

Abgesehen von der traditionellen Zuordnung durch Beobachtung, welche Emotionen zu bestimmten pathologischen Symptomen führen können, ist hier der Hinweis auf die thermischen Auswirkungen der Gefühle besonders hervorzuheben. Bevor wir uns jedoch den thermischen Auswirkungen auf den Körper widmen, wollen wir noch die Emotionen nach Yin und Yang untersuchen.

In unserem menschlichen Alltag sind maßvoll ausgedrückte Emotionen immer „positiv“ zu verstehen und in einem gewissen Grad auch immer Yang, im Sinne von bewegend. Daher ist die Einteilung von yin und yang relativ und in Bezug zu bestimmten Ausgangszuständen zu verstehen.

Als Merksatz in Erinnerung zu rufen: Yin und Yang sind keine absoluten Zuteilungen, sondern immer in Relation zu einem bestimmten Blickwinkel zu sehen.

Anwendungsbereiche und Methoden

Die 5 Elemente sind ein unverzichtbarer Teil der TCM und helfen dem Praktiker sowohl bei der Diagnose als auch bei der Behandlung, wie der Zusammenstellung einer Kräuterezeptur oder einer Ernährungsempfehlung.

Auch wenn wir wissen, dass der Geist im idealen Fall jeden Krankheitsverlauf beeinflussen kann und die alten traditionellen Wahrheiten heute eindrucksvoll von der modernen Wissenschaft, nur mit anderen Worten bestätigt werden, so sollten wir bei einer Behandlung oder Selbsteinschätzung immer folgendes beachten: Zuerst das offensichtliche und oberflächliche besänftigen, bzw. lindern (yang Aspekt) und dann in die Tiefe dringen und die Ursache des Ungleichgewichts verändern (yin Aspekt).

Wenn ein Patient mit aufsteigendem Leberfeuer und Hitzesympthomen, bei gleichzeitigem Nieren Yin Defizit schon tagelang nicht geschlafen hat, und kurz vor einem psychischen „Break down“ steht, muss er zuerst akut behandelt werden mit Kräutern und/oder Akupunktur sodass der Schlaf wieder gesichert ist und die Gedanken zur Ruhe kommen etc. Erst dann ist von Ernährungsumstellung, Lebensweise, Qigong und anderen Methoden zu reden.

In der überlieferten Literatur gibt es viele Kräuter rezepturen, die den Geist beeinflussen, bzw, auf die geistigen Ebenen direkt Einfluss nehmen. Viele entsprechende Re-
zepturen finden sich im Werk von Maciocia, „Die Praxis der Chinesischen Medizin“ und
ähnlichen Werken.

**Innerhalb der TCM waren und sind bis heute folgende Methoden verwendet, um
die geistige Ebene und damit auch die körperliche Ebene zu regulieren:**

- Akupunktur, Moxa
- Massage
- Kräutertherapie und Diätetik
- Qigong und Taiji Quan
- Meditation

Dazu haben sich im Westen noch Methoden wie Psychotherapie, Nahrungsmitteler-
gänzungsmittel, westliche Kräuter und Körperarbeit, sowie Tanz und kreative Therapien
etabliert. Die Liste könnten wir hier weiter führen, doch dies würde den Umfang dieses
Kapitel übersteigen. Doch eines sei hier besonders betont: Meditation ist auf lange Sicht
die wohl effektivste und nachhaltigste Methode den Geist zu beruhigen. Alles beginnt im
Geist und endet ebendort wieder; oder um es einen modernen Wissenschaftler, wie Dr.
Warnke, ein Biomediziner in eigenen Worten sagen zu lassen:

*„Da der Erfolg der Wechselwirkung zwischen Geist und Materie also offensichtlich in der
Wechselwirkung zwischen verschiedenen Molekülen, also verschiedener Formen materieller
Aggregate, deutlich wird, deshalb scheint das Wirken geistiger Kräfte mit dem Wirken physika-
lischer Kräfte Hand in Hand zu gehen.“* (Die geheime Macht der Psyche, Ulrich Warnke)

Anfang und Vollendung – Weisheit und die 3 Schätze

***„In frühen Zeiten behandelten die Weisen Krankheiten, indem sie ihnen vorbeugten,
noch bevor sie überhaupt entstanden ware, so wie eine gute Regierung alle nötigen
Schritte unternimmt, um einen Krieg zu vermeiden. Behandelt man eine bereits ma-
nifestierte Krankheit, ist es, als wolle man eine schon ausgebrochenen Revolte unter-
drücken. Gräbt jemand einen Brunnen, wenn er durstig ist ... dann kann man ihn nur
fragen: kommen diese Aktionen nicht viel zu spät?“*** (Der Gelbe Kaiser, Kapitel 2)

In alten chinesischen Schriften zur Medizin wird der menschliche Körper mit einem
üppigen Garten verglichen, in dem schöne Blumen und Wunder wirkende Heilkräuter
wachsen. Lebendige Energie strömt in Bächen durch die reiche Vegetation, sammelt sich
in idyllischen Teichen und stärkt die entlegensten Winkel des Königreiches. Diese vitale,
unsichtbare und unablässig fließende Quelle heilender Energie wird Qi genannt.

Und damit wären wir am Anfang wieder angelangt, ein Kreis schliesst sich: die 3 Schätze des Universums: Jing, Qi und Shen eingebettet im offenen Raum, im Dao angesiedelt.

***„In das Dunkel zu schauen ist Klarheit.
Nachgiebig sein zu können ist Stärke.
Nutze dein eigenes Licht,
und kehre zur Quelle des Lichts zurück.
Dies wird Übung der Ewigkeit genannt.“***
(Tao Te King)