

**Meine persönlichen Erkenntnisse
aus der
traditionellen chinesischen Medizin**

ZURÜCK ZU DEN WURZELN

Ernährungsberater nach den 5 Elementen
Leitung der Ausbildung: Claudia Lorenz
Vorgelegt von: Hans-Georg Weiß

VORWORT

Die Philosophien aus Ost und West beschäftigen mich nun seit rund 15 Jahren, als ich zum ersten Mal im Zuge des Erlernens des Tai Ji durch eine Art Gewissenkonflikt bezüglich Religion und Bekenntnis damit konfrontiert wurde. Zur gleichen Zeit fiel mir auch ein Buch über die Ernährung nach den 5 Elementen in die Hände, das aber zur damaligen Zeit, wie auch viele andere Bücher, nur noch mehr Verwirrung in mir auslöste. Durch das Ausüben meines Berufs als Koch und die damit verbundenen Auslandsaufenthalte, war es nicht immer leicht, geeignete Lehrer zu finden und meinen freizeitleichen Interessen nachzugehen.

Vor 3 Jahren hatte ich das Glück, einen guten Tai Ji Lehrer in der Nähe meiner Niederlassung kennen zu lernen. Mittlerweile ist Klaus zu einem Freund geworden, mit dem ich des Öfteren viele Stunden mit Kaffeetrinken und Philosophieren verbracht habe, obwohl wir eigentlich zum Trainieren verabredet waren. Im selben Jahr hörte ich zum ersten Mal von der Ernährungsberatung nach den fünf Elementen. Da ich, wie es der Zufall so wollte, am gleichen Tag, wie der Infoabend zu dieser Ausbildung stattfand, in den Seiten der Bacopa blätterte, blieb mir nicht viel Zeit um zu überlegen und ich fuhr noch am selben Abend los. Ich war sofort begeistert und sah so endlich einen Weg, Beruf und Lebenseinstellung in Einklang zu bringen.

Nach fünfzehn langen Monaten des Wartens ging es dann endlich los. Meine Erwartungen wurden bei weitem übertroffen. Vieles ist mir klarer geworden. Eine wahre Bereicherung für mein Leben.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG	1
PERFEKTIONISMUS, TEIL 1	1
AUF DER SUCHE NACH DEN EIGENEN WURZELN	2
DIÄTETIK AUS OST UND WEST	3
WISSENSCHAFT, RELIGION UND POLITIK	4
TRADITIONELLE MEDIZIN	6
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN	7
CHINESISCHE DIÄTETIK	7
PROBIEREN UND BEOBACHTEN	8
ERFAHREN UND VERSTEHEN	8
KÖRPER UND GEIST, TEIL 1	10
STRESS	10
ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG	11
THERAPIE UND AUSGLEICH	12
KÖRPER UND GEIST, TEIL 2	13
TAI JI	13
PERFEKTIONISMUS, TEIL 2	14
FÜRSORGE UND VERSTÄNDNIS	17
WISSEN UND ERKENNTNIS	18
...ALLES IST EINS	20
DANKSAGUNG	21
SCHLUSSWORT	22

EINLEITUNG

In den letzten beiden Wochen verbrachte ich viele Stunden vor dem Computer, umringt von Fachliteratur, die ich mir zu Dutzenden im Laufe der Ausbildung gekauft hatte. Geplagt von Unentschlossenheit, begleitet von ständigem Seufzen und erdrückt von Stress und Zeitdruck, denn in vier Wochen sollte ich meine Facharbeit abgeben. Das alles so nebenbei, denn die Saison ist durch das herrliche Frühlingswetter in vollem Gange, die Arbeit in der Küche beansprucht fast den ganzen Tag und die anderen Erledigungen stapeln sich in Form von Papierkram auf meinem Schreibtisch.

PERFEKTIONISMUS, TEIL 1

Das Resultat ließ nicht lange auf sich warten. Sämtliche meiner schon fast in Vergessenheit geratenen Stresssymptome beehrten mich wieder und erschwerten mir den Arbeitsalltag.

Bis ich bemerkte, das ich die frühen Morgenstunden, die ich ursprünglich nutzen wollte, um meine Facharbeit zu schreiben, eigentlich nur sinnlos verplemperte, um eine angemessene Struktur für meine Arbeit zu finden. Und weil ich noch möglichst viele fachliche Informationen aus all meinen Büchern herauszuziehen wollte, damit mein ausgewähltes Thema zu einem vollkommenen Werk wird. Mit lückenlosen, perfekten Tabellen und haufenweise fachlichen Ausdrücken .

Mein Alltag war, wie schon so oft, wenn mich etwas beschäftigt, bestimmt von dieser Besessenheit. Mein Arbeitsfluss blockiert durch dieses ständige Grübeln und der sich im Kreis drehenden Gedanken, die mich bis in den Schlaf verfolgten und sobald ich aufwachte sofort wieder erfassten. Und all das nur, um dieser aussichtslosen Aufgabe die ich mir auferlegt habe gerecht zu werden.

Dasselbe alte, leidige Lied vom Perfektionismus in seiner „Vollkommenheit“, der mich seit Jahren zermürbt und mich immer wieder in Stresssituationen bringt.

Als ich dann Rat bei meinem Masseur, Therapeuten und jüngsten Wegbegleiter Johannes suchte, den ich sehr schätze, fragte er nur: << Wo willst du hin? >> Ich weiß nicht mehr genau, was ich auf seine Frage antwortete, ich weiß nur noch das ich sehr lange darüber nachdachte. << Hier und jetzt ist die richtige Zeit dafür >> sagte er, und erzählte mir noch ein paar Anekdoten aus seinem Leben.

All das hat mich dazu bewegt, mein ursprüngliches fachspezifisches Thema für meine Abschlussarbeit zu verwerfen, sämtliche Fachbücher zu schließen und gemeinsam mit meinen heißgeliebten Listen und Tabellen, die ich während der Studienzeit in mühevoller Arbeit angefertigt habe, auf die Seite zu legen und meine eigene Geschichte zu schreiben. Meine Erkenntnisse aus der traditionellen chinesischen Medizin, in Folge kurz TCM genannt.

AUF DER SUCHE NACH DEN EIGENEN WURZELN

Nur wer die Vergangenheit kennt, hat eine Zukunft
Wilhelm von Humboldt

Wie schon vor 15 Jahren machte ich mich, schon zu Beginn der Ausbildung, wieder auf die Suche nach den eigenen Wurzeln. Schließlich bin ich ja kein Chinese. Diesmal waren die Beweggründe zwar andere, aber viele Fragen, die damals offen blieben, fanden jetzt ihre Antwort und viele Neue kamen wieder dazu.

So suchte ich nach vergleichbaren Ernährungslehren im Westen, um mehr Informationen bezüglich der energetischen Wirkung heimischer Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze zu sammeln. Als ich in Jeremy Ross „Westliche Heilpflanzen und chinesische Medizin“ las, das Hildegard von Bingen ein ähnliches System wie das der Chinesen benutzte, stöberte ich sofort in ihren Bücher, die ich mir bereits in weiser Voraussicht besorgt hatte.

Leider musste ich feststellen, dass die Autoren der mir vorliegende Literatur neben der Niederschrift interessanter Zitate, eher damit beschäftigt waren, das alte Wissen in Verbindung mit den modernen Ernährungswissenschaften zu bringen. So fand ich haufenweise Listen über Inhaltsstoffe, der von Hildegard gepriesenen Nahrungsmittel.

Jegliche Informationen bezüglich deren energetischer Wirkungen blieben mir jedoch verborgen. Zu späterer Zeit wurde ich zwar in einem anderen Werk fündig, aber durch die spärlichen Ausführungen der von mir gesuchten Informationen nicht wirklich befriedigt.

Vielleicht sind die alten Lehren des Westens wirklich in Vergessenheit geraten. Wobei ich immer noch hoffe, dass mir eines Tages ein gut kommentiertes Buch über Hippokrates und Konsorten in die Hände fällt. Oder scheiterte es wieder einmal an den Details, die ich immer im Vergleich suche?

Glücklicherweise haben viele westliche Autoren auf dem Gebiet westlicher Nahrungsmittel und Kräuter aus Sicht der TCM große Pionierarbeit geleistet und somit eine Verbindung geknüpft. Diese ermöglicht es uns, unsere heimischen Produkte aus einer völlig anderen Sichtweise kennen zu lernen.

Wie ähnlich sich die Ansichten unserer Gelehrten aus Ost und West aber wirklich waren, jedoch wie unterschiedlich wir diese Weisheiten nutzen, wurde mir im Laufe der Ausbildung zum Ernährungsberater nach den 5 Elementen immer klarer.

So wurde ich doch noch fündig und konnte erkennen, wie viele Weisheiten der westlichen Gelehrten ihre praktische Anwendung in der TCM finden. Ein Hinweis dafür, dass es etwas geben muss, das uns alle miteinander verbindet.

DIÄTETIK AUS OST UND WEST

Die Diätetik ist neben Akupunktur, Massagetherapien wie Tuina und Schröpfen, Bewegungs- und Atemtechniken wie Tai Ji und Qi Gong, Kräutertherapie und anderen Methoden ein wichtiger Bestandteil der TCM.

Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.

Hippokrates

Im alten China lag die oberste Priorität der TCM in der Krankheitsvorbeugung. So wurde ein Arzt nur voll bezahlt, solange die Leute in seinem Kreis gesund waren. Das sein Interesse vor allem der Gesundheitserhaltung galt ist nicht verwunderlich. Das Hauptaugenmerk lag somit in der Lebenspflege. Selbst wenn jemand erkrankte, wurden zuerst die Lebensgewohnheiten hinterfragt, bevor andere Therapien eingesetzt wurden. Akupunktur war bei den alten Chinesen immer der letzte Schritt.

Das Hauptaugenmerk lag somit neben den verschiedenen Atem- und Bewegungs-Techniken in der Diätetik, welche sowohl die Ernährung nach den 5 Elementen als auch die Lehren über eine ausgeglichene Lebensweise beinhalten, wie sie auch in ähnlicher Weise in der antiken Diaita (Lebenskunst) gelehrt wurde.

„Eure Nahrungsmittel sind eure Heilmittel“

Hippokrates

Schon in der Antike würdigten unsere Gelehrten, wie Hippokrates, der als Urvater der westlichen Medizin gesehen wird, Dioskurides oder Galen die Wirkung unserer Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze. Man wusste sie auch gezielt einzusetzen, obwohl es noch keine Angaben bezüglich deren Zusammensetzung, Inhaltsstoffe und dergleichen gab.

Sie mussten sich also eines Systems bedient haben, das ohne die Zerlegung von Nahrungsmitteln in seine Einzelteile funktioniert hat.

In den Schriften von Hippokrates aus dem 5. vorchristlichen Jahrhundert finden sich die ersten Erwähnungen einer Elemente Theorie, die den Grundstein des medizinischen Systems der hippokratischen Schule darstellt.

Ein weiteres, darauf folgendes war das galenische System, das bis ins 18. Jahrhundert als Literaturstandard galt und rund 1500 Jahre in verschiedenen Abwandlungen Verwendung fand.

Im Laufe der Zeit, im Zuge des Fortschritts im Detailwissen und der Biochemie sind die alten Schulen der westlichen Gelehrten jedoch in Vergessenheit geraten und wurden durch die moderne Ernährungswissenschaft ersetzt. Das Hauptaugenmerk liegt nun auf der Erforschung der Inhaltsstoffe. Die Errungenschaften sind enorm. Es vergeht kein Tag, wo nicht ein neuer Stoff erforscht wird. Nicht selten jedoch sind die Errungenschaften von gestern, die Irrtümer von heute.

WISSENSCHAFT, RELIGION UND POLITIK

*„Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind“
Albert Einstein*

Im Gegensatz zur modernen westlichen Schulmedizin, die natürlich auch ihre Vorzüge hat, blickt die TCM auf uralte Philosophien und Volksweisheiten, geprägt von verschiedensten Religionen zurück. Durch beobachten und verstehen der Natur mit ihren Gesetzmäßigkeiten, hat sich ein System entwickelt, welches bis zum heutigen Tage seine Gültigkeit hat. Dies beweisen nicht zuletzt die Schriften des „Nei Jing, 200 v. Chr.“, des Gelben Kaisers Klassiker der Medizin, die immer noch als das Grundlagenwerk der traditionellen chinesischen Medizin gelten.

Die TCM stellt somit ein zeitloses, ganzheitliches, anpassungsfähiges System dar, das den Menschen als Teil des Ganzen und als Einheit mit der Natur in Form von Körper, Geist und Seele betrachtet.

Über die Jahrtausende hat sich die chinesische Medizin zu einer professionellen, medizinischen Wissenschaft entwickelt, deren Wirkungen in jüngster Zeit, zumindest zum Teil, immer öfter mit modernsten Messgeräten auch aus der Sicht des Westens untermauert werden können und somit immer mehr Anerkennung in unseren Breiten findet.

Vor allem im Kampf gegen chronische, degenerative, infektiöse und durch Mangel-Zustände hervorgerufene Krankheiten ist die TCM eine viel versprechende alternative Heilmethode.

*Wissenschaft muss gemeinsam mit Religion, Philosophie, Geschichte und
ästhetischer Erfahrung gelebt werden, für sich allein
kann sie großen Schaden anrichten
Joseph Needham*

Dass dies wahr ist, zeigt uns vor allem die Geschichte des letzten Jahrhunderts mit ihrer Art der vernichtenden Kriegsführung, die bis in die Gegenwart reicht. Dass die Wissenschaft aber eher mit Macht und Politik gelebt wird ist eigentlich ein alter Hut.

Die Religion selbst, die katholische Kirche und der Glaube der Menschen, wurden in den letzten zwei Jahrtausenden immer wieder als Mittel zum Zweck benutzt. So beraubte man uns aus machtpolitischen Gründen immer wieder unserer traditionellen Wurzeln. Angefangen bei Literaturvernichtungen, über die fraglichen Darstellungen der Bibel, bis hin zu den Hexenverfolgungen.

Das wahre Wissen sollte immer den Mächtigen vorbehalten sein. Zu wenige haben danach gerungen oder waren im Kampf dafür einfach nur unterlegen. Daran hat sich bis heute nicht viel geändert.

*Die Schönheit religiösen Fanatismus besteht darin, dass sie die Macht hat, alles zu erklären. Ist erst einmal Gott (oder Satan) als erster Grund für alles akzeptiert, was in der sterblichen Welt passiert, wird nichts mehr dem Zufall überlassen... logisches Denken kann getrost über Bord geworfen werden.
Stephen King*

So ist es für mich ein absoluter Wahnsinn, dass es immer noch Menschen geben muss, die dieser Art der religiösen Machteinwirkung unterworfen sind.

Bei uns läuft das Ganze heutzutage, Gott sei Dank, etwas anders ab. Wahrscheinlich durch das Umdenken der Menschen und vielleicht auch durch eine andere Art des Glaubens. So ist es die Politik selbst, in Form der Demokratie☺, die in geschickter Art und Weise benutzt wird, um die Gier der mächtigen Großindustriellen zu befriedigen. Aber nicht nur das Fußvolk unterliegt dem Blendwerk der Fadenzieher sondern auch, ...und das möchte ich an dieser Stelle ganz stark betonen, die Schulmedizin mit ihren Institutionen und ihrem Fachpersonal. Welche in gewisser Weise an Stelle der Klöster getreten sind. Die genau so wie jene damals, heute dazu benutzt werden um dem Volk die Grenzen des Möglichen vorzugaukeln.

Wie sonst kann es sein, dass unsere wahren Forscher, nicht all zu selten, zu Lebzeiten als „Irrsinnig“ abgestempelt wurden und deren Erfindungen erst Anerkennung fanden und finden, wenn die Zeit reif dafür war, ist oder erst sein wird. Und das sie im schlimmsten Fall einfach von der Bildfläche verschwinden.

So werden wir gehegt und gepflegt, wie ein prachtvoller Bonsai. In Sicherheit gewogen in unserer zerbrechlichen Schale. Wenn es uns nach Wissen dürstet, werden wir gegossen. Dann und wann werden unsere Wurzeln gestutzt und sollte einmal ein Blättchen zu groß oder gar ein Ästchen aus der Norm geraten, wird es einfach abgeknipst.

Die jüngste offizielle „Wurzelbeschneidung“ fand im Zuge der kommunistischen Kulturrevolution in China statt, als die TCM ihrer psychoemotionalen Aspekte entledigt wurde. Irgendwie ist es eine Ironie des Schicksals und für mich persönlich ein Zeichen des Wandels, dass die traditionelle chinesische Medizin samt ihren Wurzeln unter anderem gerade im Westen einen Platz gefunden hat. Dem Begründer des Dualismus und der Hochburg des Materialismus.

Es liegt heute an uns, dieses wunderbare Geschenk anzunehmen und dieses uralte Wissen gemeinsam mit dem Vermächtnis unserer westlichen Gelehrten in die moderne Zeit zu retten, zu integrieren und weiter wachsen zu lassen.

TRADITIONELLE MEDIZIN

*Der ist ein Arzt, der das Unsichtbare weiß, das keinen Namen hat,
keine Materie und doch seine Wirkung.*

Paracelsus

In allen Kulturen dieser Welt gibt es traditionelle Medizinsysteme, die alle eines gemeinsam haben. Die Altgriechen nennen es „Odem“, die Indischen Ayurveden „Prana“, die Japaner „Ki“ und die Chinesen Qi oder Chi.

Die Übersetzungen für diese Begriffe sind schier endlos. Vielleicht hatte sich Paracelsus aus diesem Grund dafür entschieden, dem Ganzen einfach keinen Namen zu geben.

Das chinesische Schriftzeichen für Qi deutet jedoch darauf hin, das es eine Art Energie von veränderlicher Natur ist. Also sowohl in feinstofflicher-, als auch in grobstofflicher Form vorkommt und somit in allem wirkt.

*Medicus curat, natura sanat
Der Arzt behandelt, die Natur heilt*

Hippokrates

Die enge Verbindung von Wissenschaft mit der Natur und einem spirituellem Kern machen die traditionellen Systeme zeitlos und lebendig. Durch deren feste Verwurzelung in ihren Ursprüngen können sie immer noch wachsen und bieten uns neben den therapeutischen Anwendungen, mit ihren Weisheiten, einen Weg zurück zu unserem Naturell.

Ich bin davon überzeugt, dass jedes einzelne dieser Systeme wandel- und erweiterbar ist und somit überall auf dieser Welt Anwendung finden kann. Vorausgesetzt man hat die Grundprinzipien verstanden und passt diese den vorherrschenden klimatischen und evolutionären Bedingungen an.

Der Vorteil der TCM, ihre praktische und erfolgreiche Anwendung in unseren Breiten liegt eigentlich im Wort selbst. Nämlich in der Tatsache, dass der Großteil Chinas am selben geographischen Breitengrad liegt wie Europa und somit ihre Methoden in vielen Fällen eins zu eins übernommen werden können. Der einzige Nachteil, aber eigentlich das Interessante an der TCM liegt darin, dass wir unsere Sicht- und Denkweise ändern müssen, um sie zu verstehen.

*Tradition ist wie eine Laterne, der Eine hält sich daran fest,
dem Anderen leuchtet sie den Weg.*

George Bernard Shaw, etwas abgewandelt

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die TCM basiert also auf dem Konzept des Qi, dem Prinzip des Gleichgewichts von Yin und Yang und der Harmonie der 5 Elemente. Aus Sicht der Chinesen kann eine Krankheit nur dann entstehen, wenn bereits eine Disharmonie in diesem System vorliegt.

Ein pathogener Faktor kann also nur dann eindringen wenn die Organe, die den 5 Elementen zugeordnet sind, in ihren Funktionen gestört sind und den natürlichen Ablauf von Umwandlung und Transport der Vitalsubstanzen nicht mehr gewährleisten können.

Zur Wiederherstellung dieser Dysfunktionen bedient sich die TCM des Prinzips des Ausgleichs. Tritt nun eine Disharmonie auf, wird mittels verschiedenster Diagnosemethoden festgestellt, wo und wie die Krankheit entstanden ist. Die körperlichen und emotionalen Symptome können mit Hilfe der Differenzialdiagnostik wiederum den 5 Elementen zugeordnet werden, und beschreiben so, in welcher Form das Qi, also der Energiefluss und somit das System verletzt ist.

CHINESISCHE DIÄTETIK

Aus Sicht der Ernährungstherapie heißt das nun vereinfacht gesagt, das Ausgleichen von Hitze (Yang) und Kälte (Yin) durch die thermische Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen.

Weiters die Harmonisierung der Organkreisläufe Leber (Holz), Herz (Feuer), Milz (Erde), Lunge (Metall) und Niere (Wasser) durch die geschmackliche, richtunggebende und organbezogene Wirkung von Nahrungsmitteln, Kräutern und Gewürzen.

Der Therapeut verordnet also nach erfolgter Diagnose bestimmte Lebensmittel und Rezepte, welche je nach Konstitution und Symptomatik, unter Berücksichtigung der Jahreszeiten, auf den Einzelnen abgestimmt werden. Außerdem weist er darauf hin, welche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten in jenem Fall nicht dienlich sind.

Die Ernährungslehre nach den fünf Elementen stellt uns also ein Instrument zur Verfügung, dass es uns ermöglicht, unser „täglich Brot“ therapeutisch und somit als Heilmittel einzusetzen.

PROBIEREN UND BEOBACHTEN

*Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht,
dass ein Ding kein Gift ist.*

Paracelsus

Natürlich habe ich mir auch selbst einen Ernährungsplan von Claudia anfertigen lassen. Obwohl ich den Plan nicht gerade streng befolgt habe, konnte ich trotzdem meinen Nutzen daraus ziehen. So gönnte ich mir regelmäßig etwas Süßes und auch mein tägliches Bierchen. Viele meiner Wehwehchen waren auf einmal verschwunden. Dies sollte ich aber auch erst bemerken, als ich wieder zu sehr über die Stränge geschlagen habe und dieselben plötzlich wieder da waren.

<< Probiert's es doch einfach mal aus! >>

Ein Satz, den Claudia immer wieder sagte, wenn nicht sogar der, den sie am häufigsten wiederholte. Das habe ich dann auch getan und konnte so meine Erfahrungen sammeln. Neben den verschiedenen Frühstücksvarianten, die ich versucht hatte, probierte ich einfach vieles aus, mischte die Zutaten einfach so zusammen, ohne Rücksicht zu nehmen was zusammenpasst und was nicht. Das Meiste hat geschmeckt, manches auch nicht. Viel wichtiger aber war, dass ich beobachten konnte, was mir wirklich gut tut. So sind viele neue Dinge in den verschiedensten Varianten auf meinen Speiseplan gekommen, die ich bis dato zum Teil noch gar nicht kannte und das nach zwanzig Jahren professionellen Kochens.

Auch mein Sohn, der etwa vier Monate vor Kursbeginn das Licht der Welt erblickte und meine Freundin hatten die Ehre, mir als Versuchskaninchen zu dienen. Viel einfacher war es natürlich bei dem Kleinen, der hatte ja keine Wahl. „Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind“ von Barbara Temelie und Beatrice Trebuth, gespickt mit ein Paar Tipps und Tricks von Claudia, waren mir eine sehr große Hilfe dabei. So hat Jakobs Oma nach meinen Anweisungen immer gesund für ihn gekocht. Aber auch Süßigkeiten waren nicht tabu. Meine Freundin hat sich mit Hühnersuppe und Co gut von ihrer Schwangerschaft erholt. Und unser kleiner Sonnenschein war bis zum heutigen Tage noch nie wirklich krank und ist in seiner Entwicklung sehr rasant unterwegs.

ERFAHREN UND VERSTEHEN

In den letzten sieben Jahren habe ich mich sehr viel mit Kräutern und altbewährten Hausmittel beschäftigt. Im Laufe der Zeit habe ich einiges über Kräuter gelernt, sie gesammelt, getrocknet, Tinkturen angesetzt, mehrere Gärten angelegt und vieles mehr.

Ein Rätsel jedoch, waren mir immer wieder die unterschiedlichen Ansichten der Autoren und Kräuterkundigen. So konnte ich zwar meine Erfahrungen sammeln aber nie wirklich verstehen wie ein einziges Kräutlein in den verschiedenen Kräuterlektüren schier endlose Anwendungsmöglichkeiten finden kann. Auch die Anführungen der Inhaltsstoffe, mit denen ich mich nicht richtig anfreunden konnte, führten mich nie auf einen grünen Zweig.

Durch die Konstitutionslehre und das Verständnis für die energetische Wirkung von Nahrungsmitteln und Kräutern konnte ich das Rätsel für mich lüften. Und erst durch die Diagnostik der TCM habe ich gelernt, wie ich all meine altbewährten Hausmittel, vor allem bei Erkältungskrankheiten, gezielter einsetzen kann.

Eine ganz andere Sache, die ich beobachten und erfahren konnte, sind die Folgewirkungen einer Unregelmäßigkeit der jahreszeitlichen Zyklen zu denen es manchmal kommen kann. So konnte ich sehen, wie manche Leute in meinem Bekanntenkreis ihre Probleme damit hatten, genau so wie es in Kapitel neun des gelben Kaisers beschrieben steht.

Im April dieses Jahres war es ungewöhnlich heiß. Dies führte bei manchen zu allergischen Reaktionen wie Jucken und Kratzen in Augen, Nase und Hals. Interessanter Weise handelte es sich auch um Personen, die normaler Weise überhaupt keine Probleme mit Pollenallergien haben. Wahrscheinlich war es einfach nur ein kleines Übermaß an „Feuer“, das so untypisch für diese Jahreszeit war und der typische Wind der dazu beigetragen hat. Zumindest konnte ich dem ein oder anderen mit den Mitteln gegen „Wind-Hitze“ helfen, die ich mir vorbeugend für die anstehende Pollensaison zurechtgelegt habe.

Ich persönlich hatte das Glück, das ich nicht davon betroffen war, weil ich schon sehr früh mit meiner Frühjahrskur begonnen habe, die unter anderem mit sehr kühlenden Kräutern einhergegangen ist. Somit hatte ich einen Ausgleich auf die negative Einwirkung der pathogenen Hitze.

Dafür habe ich mir eine saftige Erkältung mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen eingefangen. Vermutlich habe ich die zeitliche Anwendung meiner Kur übertrieben und die, trotz all der Hitze, kühlen windigen Morgenstunden bei der Ausübung meines Frühsports etwas unterschätzt. Man sollte eben doch nicht im kurzen Hemd herumturnen, solange noch Schnee in den Bergen liegt und ab und zu den Worten seiner Eltern Glauben schenken. So wie die Sache mit der nassen Badehose oder den nassen Haaren. ☺

Die Verkühlung war übrigens genauso schnell wieder weg, wie sie gekommen war. Eine eintägige Anwendung von Ingwertee mit Zimt und Honig reichte aus um den Großteil der „Wind-Kälte“ zu vertreiben. Den Rest des pathogenen Faktors, der am nächsten Tag sofort in „Hitze“ umgeschlagen ist, habe ich mit Grippetea und Essigpatscherl behandelt.

Auch mein Heuschnupfen war heuer erträglicher denn je, dank einer Teekur vor- und während der Pollensaison mit chinesischen Chrysanthemenblüten. In akuten Fällen, wenn dann doch ein wenig Augenbrennen und dergleichen aufgekommen ist, habe ich mich einer chinesischen Kräutermischung bedient. „Auflösen einer Drachen-Höhle“, zu finden unter „Chinesischekrauter.com“, Code 007.

KÖRPER UND GEIST, TEIL 1

Die Natur widersetzt sich allem Übermaß
Hippokrates

Übermäßige beziehungsweise verdrängte Emotionen und ein zu viel an Tun, zu wenig Schlaf und unzureichend Erholung trüben unseren Geist und nehmen uns die Freude und Begeisterung am Leben. Genau so wie übermäßiges beziehungsweise unverträgliches oder zu wenig Essen unseren Körper schwächen und uns antriebslos und müde machen.

Durch Disziplin und Rhythmus in unseren Lebensgewohnheiten können wir Körper und Geist stärken. Tiefes Vertrauen,

< es ist so wie es ist >

und ethische Lebensführung stärken unseren Geist und dadurch unsere Organe.

Genau genommen stehen Emotionen und Ernährungsgewohnheiten in einer engen, sich anziehenden und wechselseitig beeinflussenden Beziehung zueinander. Hierzu zwei Beispiele, wie ich diese Zusammenhänge am eigenen Leib erfahren durfte.

*Mit dem Geist ist es wie mit dem Magen: Man sollte ihm nur Nahrung zumuten,
die er verdauen kann*
Winston Churchill

So führte mich mein ständiges Grübeln, auch geistiger Zucker genannt, genau so wie meine Vorliebe für Süßigkeiten, zu Ermüdung, Abgeschlagenheit und Antriebslosigkeit. In welcher Form auch immer, übermäßiger Konsum von Zucker verschleimt unseren Körper und benebelt unseren Geist.

Des Weiteren konnte ich feststellen wie die Kombination von Lammfleisch, Knoblauch und Rosmarin oder frittierte beziehungsweise scharfe Nahrungsmittel, eine innere Unruhe in mir auslösen. Durch ihre energetischen Eigenschaften heizen diese mein Gemüt dermaßen an, dass ich in eine leicht reizbare Stimmungslage gerate, in der jede Kleinigkeit Wut, Zorn und Stress in mir auslöst.

STRESS

Das fatale am Stress, wie ich ihn erlebe, ist nicht unbedingt die körperliche Mehrarbeit, die zwangsläufig durch meine Verwirrung daraus entsteht, sondern vielmehr die psychische Belastung und die unweigerlichen Folgen daraus.

Alle bisher so erfolgreichen Maßnahmen zur Aufrechterhaltung meines Wohlbefindens, wie regelmäßige, ausgewogene Ernährung, ausreichend Erholung und dergleichen sind dann auf einen Schlag wieder zweitrangig.

So als würde mein Ego sagen: << Meine Herren! Ich habe eine wichtige Mission! Wichtiger als alle anderen! Und aus Erfahrung weiß ich, dass wir auch so überleben können! Also vergesst alles Andere, dafür haben wir jetzt keine Zeit! Zuerst muss ich meine Mission erfüllen! >>

Nun steigt der Konsum von Kaffee und Zigaretten, das geht ja nebenbei. Zum Essen ist keine Zeit, wenn dann auch nur so nebenbei oder erst spät abends und dann einfach das, was man auf die schnelle erwischt. Pausen sind sowieso nicht erlaubt, bis die gewünschte Leistung erbracht ist und der Druck wird immer größer. Die Emotionen geraten außer Kontrolle. Schnell was Süßes zwischendurch, um die „Leber“ zu entspannen und das Ganze endet in einem Teufelskreis.

Oft habe ich mich schon gefragt, wie die Leute noch zu Zeiten der mechanischen Schreibmaschine ihre Arbeiten geschafft haben. Anscheinend sind wir nicht in der Lage all unsere modernen technischen Errungenschaften sinnvoll zu nutzen, die uns eigentlich den Alltag erleichtern sollten. Stattdessen versuchen wir immer mehr Arbeit in immer kürzerer Zeit zu erledigen.

Aus Sicht der TCM ist Stress, neben unangemessenen Ernährungsgewohnheiten, eine der Hauptursachen unserer gesundheitlichen Probleme. Die Folgen daraus sind neben Verspannungen und Migräne, chronische- und psychosomatische Erkrankungen, Depressionen, Aggressivität und Suchtgefährdung. Aus westlicher Sicht werden diese Krankheiten oft nicht in diesem Zusammenhang gesehen beziehungsweise nicht als solche behandelt.

Gerade in jüngster Zeit können wir beobachten, wie viele Menschen durch den ständigen Stress in unserer modernen, schnelllebigen Welt in den Zustand der totalen Erschöpfung geraten. Mittlerweile hat das Ganze auch einen Namen bekommen. Das so genannte „Burnout-Syndrom“. Das Positive daran ist, dass man erkannt hat, dass es sich hier um eine Krankheit handelt. Endlich ist es den betroffenen Menschen nun gestattet, eine offizielle Auszeit zu nehmen. Aber erst dann! Und das ist das paradoxe daran!

Denn erst wenn eine Krankheit einen Namen hat und diagnostiziert werden kann, wird sie als solche auch in der Gesellschaft toleriert. Und erst dann ist unser soziales Gesundheitssystem ☺ dazu bereit, die Kosten dafür zu übernehmen.

ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG

Aber woher kommt nun dieser Stress eigentlich? Das Wort Stress ist abgeleitet aus dem lateinischen „stringere“ (anspannen). Also das Gegenteil von entspannen. Bedenkt man, dass all unsere Muskeln nach dem Prinzip der wechselseitigen Anspannung und Entspannung funktionieren, so wie auch unser Herz, wird ersichtlich, wie wichtig ein harmonischer Ausgleich dieser beiden Energien ist. Im richtigen Verhältnis wäre also Stress gar nicht so schlecht für uns, wenn nicht sogar lebensnotwendig. Das Problem dürfte also eher an der unzureichenden Entspannung liegen, als am Stress selbst. Ein Grund dafür, dass wir ständig unter „Strom“ stehen, könnte folgender sein:

Geprägt durch unser System werden wir bereits als Kinder zu leistungsorientiertem Handeln und Denken erzogen. Gute Noten, Belohnungen, Lob und Anerkennung gibt es nur für gute Leistungen. Zumindest kann ich mich nicht erinnern, dass ich einmal gelobt wurde, wenn ich den ganzen Tag nur gefaulenzt habe.

Eines der traurigsten Dinge im Leben ist, dass ein Mensch viele gute Taten tun muss, um zu beweisen, dass er tüchtig ist, aber nur einen Fehler zu begehen braucht, um zu beweisen, dass er nichts taugt

George Bernard Shaw

Dieses Denken begleitet uns durch unser Leben und bestimmt unseren Alltag. Egal was wir tun, ob nun in der Schule und im Beruf oder bei Sport und Spiel, es geht eigentlich immer nur um das Eine. Wer also zu den Besten gehören will, muss immer am Ball bleiben. Hinzu kommen noch Volksweisheiten wie: < Wer rastet der rostet! Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen! Oder: Wer aufgehört hat sich zu verbessern hat aufgehört gut zu sein!> ...Wo bleibt da noch Zeit für Entspannung?! ...Und genau dieses Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung führt uns zu emotionalen und körperlichen (An)Spannungen, also zu Stress.

Die eigentliche Ursache liegt aber noch viel tiefer, fest verankert in unseren Wurzeln, in unseren Urängsten. Denn Angst ist der Auslöser aller Emotionen. So auch der Auslöser, für Anspannung und Stress. In diesem, oben beschriebenen Fall, die Angst zu Versagen oder die Angst nicht gut genug zu sein.

Nur eines macht sein Traumziel unerreichbar: Die Angst vor dem Versagen

Paulo Coelho

THERAPIE UND AUSGLEICH

Beobachte, wie er handelt, betrachte seine Motive und untersuche, worin er seine Ruhe findet. Wie könnte ein Mensch dir dann noch etwas verbergen?

Konfuzius

In der heutigen Zeit steht uns eine Fülle an Möglichkeiten zur Verfügung, um auf körperlicher und emotionaler Ebene Ausgleich zu finden. Sport, Musik, Tanz, künstlerische, kreative Betätigung und vieles mehr bietet sich an. Dabei sollte aber kein Zwang entstehen und nicht die Absicht einer Leistungssteigerung vordergründig sein, sondern einfach nur die Freude am Tun.

Die Suche zur Lösung unserer geistig emotionalen Probleme hat neben dem immer größer werdenden Interesse an traditionellen Techniken, eine Vielzahl an neuen Therapieformen hervorgebracht.

Nun haben wir die Qual der Wahl und sind abermals auf der Suche, das Richtige für uns zu finden. Das Entscheidende ist meiner Meinung nach jedoch nicht in erster Linie die Methode, sondern die Vertrauensbasis zwischen Therapeut und Klient beziehungsweise die Harmonie zwischen Lehrer und Schüler. Und nicht zuletzt die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, aktiv zu werden und nicht einfach nur behandeln zu lassen. Aber das Allerwichtigste ist letzten Endes die Überzeugung, dass man das Richtige für sich tut und der feste Glaube daran. Egal was Andere denken.

*Wir sind durch unseren Geist gebunden und wir werden frei durch unseren Geist...
Derjenige, der aus einer starken Überzeugung heraus sagt wird frei sein.*

Ramakrishna

KÖRPER UND GEIST, TEIL 2

Dass der Glaube Berge versetzen kann, haben wir alle schon einmal gehört. Was aber wirklich hinter dieser Aussage steckt, daran wagen wir gar nicht zu denken. Dabei weisen alle Religionen darauf hin, dass der Geist über die Materie herrscht. Ob nun aus Ost oder aus West

Der Geist ist alles. Was du denkst, wirst du werden.

Buddha

Es geschehe dir nach deinem Glauben.

Jesus

So findet sich der Ursprung vieler Methoden zur Pflege unseres Geistes in den Religionen unserer Welt, die uns neben Meditation und Gebet, tugendhaftes Benehmen gebieten.

Verhalten mit Körper, Rede und Geist:

Nicht stehlen, nicht töten, andere Menschen nicht sexuell ausbeuten.

Nicht lügen, nicht schwätzen, nicht schlecht über seine Mitmenschen sprechen.

Anderen Menschen nichts Schlechtes wünschen, nicht eifersüchtig sein,

Liebe und Mitgefühl.

Trotzdem dürfen wir bei all der Geistespflege nicht vergessen, dass unser Körper das Medium für unseren Ausdruck, für unser Handeln und für unser gesamtes Dasein auf dieser Welt darstellt. Und dass jede Art von Energiearbeit eine feste Verwurzelung mit der Erde erfordert, wie es in den Kampfkünsten gelehrt wird. Aber bedauerlicher Weise in gewissen esoterischen Kreisen des Öfteren keine Beachtung findet.

TAI JI

Für mich persönlich ist Tai Ji eine wunderbare Art um meinen hektischen Alltag auszugleichen. Die Philosophie dahinter, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und die Verwurzelung derselben, hat mich von Anfang an fasziniert und mich auch in den jahrelangen Übungspausen nie losgelassen.

Obwohl ich von meinem Tai Ji Lehrer immer sehr gelobt wurde, kam irgendwann der Zeitpunkt, an dem das ganze, zum Teil erzwungene, Trainieren irgendwie keinen Sinn mehr machte. Klaus wies mich immer wieder darauf hin, das ich meinen Drang nach Perfektion und mein ständiges Nachdenken ablegen müsste, um das Tai Ji zu begreifen, nachdem ich ihn wie so oft mit zig Fragen gelöchert hatte, um alle Stellungen perfekt auszuführen. Ich sollte also meinen Verstand abschalten um etwas zu verstehen?

Damals wusste ich noch nicht, dass ständiges Grübeln und extreme Konzentration den freien Fluss des Qi behindern und den Geist trüben können. Sowohl im Ausüben der Bewegungskünste als auch im Umsetzen der Prinzipien ins tägliche Leben. Und so blieben mir die eigentlichen Vorzüge des Tai Ji für lange Zeit verwehrt.

PERFEKTIONISMUS, TEIL 2

Ich kann mich noch genau erinnern wie Claudia sagte: << Am Anfang werdet ihr bei euren Klienten häufig mit Leuten zu tun haben, die ähnliche Muster haben wie ihr selbst. >> Und sie sollte recht behalten. Ich glaube sogar behaupten zu können, dass alle meine Versuchskaninchen einen Hang zum Perfektionismus hatten, jeder auf seine eigene Art und Weise in unterschiedlicher Ausprägung und Auswirkung. Aber immer wieder dachte ich mir: <Ja, das kenn ich, ich weiß was du meinst, das kommt mir bekannt vor, usw.>

Eine Klientin, die selbständig tätig ist und jeden Tag sechzehn Stunden in ihrer Firma verbringt meinte: << Bevor ich jemandem irgendetwas stundenlang erklären muss, mach ich mir den ganzen Scheiß lieber selber. Außerdem kapiere sie es sowieso nicht! >> Diese Art von Perfektionist, hat kein Verständnis dafür, wie andere ihre Dinge tun. Er ist davon überzeugt, dass die eigene Art die einzig Richtige und auch die effektivste sei. Gerade in der Position als Vorgesetzter nutzt man diese und duldet keine Abweichung seines perfekt strukturierten Systems.

In meinem Fall führte mich diese Starrsinnigkeit, wie ich mir eingestehen muss, zu Verachtung und Tyrannei, die ich noch bis vor etwa zwei Jahren in vollem Umfang praktizierte. Wenn ich jetzt so darüber nachdenke, hatte ich in meinem Berufsfeld häufig mit solchen Persönlichkeiten zu tun. Die Hierarchie in einer Großküche, vor allem in der gehobenen Gastronomie bringt haufenweise Autoritäten dieser Art mit sich. Ich selbst hatte kein Problem mit ihnen, weil man allem Anschein nach als Perfektionist in diesem System einen gewissen Status genießt, aber viele meiner Kollegen litten sehr darunter.

Mein letzter Fall, war ein achtzehnjähriges Mädchen das unter extremen Schulstress leidet. Genau wie ich, manövrierte sie sich durch ihren Perfektionismus immer selbst in Situationen, die so manche Aufgaben ausweglos erscheinen lassen.

Ihre Perfektion ging soweit, dass sie nicht ruhig schlafen konnte ehe nicht alles Vorgenommene erledigt war und bevor ihre Schultasche nicht zuvor genau in der Reihenfolge eingepackt wurde, wie es der Stundenplan für den nächsten Tag vorsieht. Sie erzählte mir das sie Unordnung nicht ausstehen kann und wie wütend sie oft aus diesem Grund über andere ist: << Muss das hier herumstehen, kann man das nicht gleich dort hinräumen wo es hingehört! Ist das so schwierig? >>

Auch ihre weiteren Erzählungen hörten sich an wie meine eigene Geschichte und so wusste ich genau wie sie sich fühlte und wie sehr das Ganze an ihrer Gesundheit nagte. Was sich später auch in der Diagnose nach der TCM bestätigte.

So erklärte ich ihr ein wenig, wie ihre Emotionen mit ihren Vorlieben für bestimmte Nahrungsmittel in Zusammenhang stehen und wie hilfreich eine auf ihre Konstitution abgestimmte Ernährungsumstellung sein kann, wegen der sie zu mir gekommen war. Und obwohl ich mir eigentlich fest vorgenommen hatte meine persönlichen Methoden der Bewusstseinsweiterung, anderen nicht mehr aufzudrängen, fand ich es in diesem Moment aufgrund der Ähnlichkeit ihrer Verhaltensweisen zu meinen Eigenen angebracht, ihr folgendes zu erzählen:

Ihr Traum ist es, irgendwann einmal alles geschafft zu haben, allen Staub weggeputzt, alle Schubladen aufgeräumt und alle unerledigten Dinge aufgearbeitet zu haben. Es ist ein Traum von Perfektionismus, mit dem Sie sich das Leben schwer machen können. Denn Leben ist Bewegung, und jede Bewegung wirbelt neuen Staub auf, und jeder Tag bringt neue Aufgaben.

Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse

Die weiteren Ausführungen meines Geburtshoroskops, die ich ihr auch mit meinen eigenen Worten erzählte, könnten genauso gut von einem TCM Therapeuten stammen, der sich mit unserer Geschichte auseinandergesetzt hat und im Sinne der Diätetik in beratender Tätigkeit bezüglich der Lebensweise seiner Arbeit nachgeht. Hier fällt mir ein wie Claudia immer wieder sagte: << Die TCM lässt sich super mit anderen Systemen verbinden. >>

Entspannen Sie sich, und pflegen Sie Ihren Körper und Ihr Gemüt, damit Sie gesund bleiben, denn wenn Sie überfordert sind, neigen Sie dazu mit körperlichen Beschwerden zu reagieren. Am Besten kommen Sie in Ihr Zentrum und Ihr Wohlbefinden, wenn Sie alle Details mit Aufmerksamkeit und Liebe tun, von Moment zu Moment, Schritt für Schritt. Streichen Sie den Berg aus Ihrem Kopf und arbeiten sie stetig vor sich hin. Freuen Sie sich an Ihrer Sorgfalt, mit der Sie alles so schön ausführen.

Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse

An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass ich zum Zeitpunkt des Gespräches mit meiner Klientin noch immer nicht erkannte, wie tief diese Thematik in mir verankert ist und welche Auswirkungen diese auf alle Bereiche meines Lebens hatte. Bis ich die oben erwähnte Aussage meiner letzten Klientin niederschrieb.

Dieser eine Satz hat mich getroffen wie ein Vorschlaghammer und ein Chaos in mir ausgelöst, wie ich es bis dato noch nicht kannte. Einerseits totale Verwirrung und andererseits irgendwie ein Gefühl der Befreiung. Dieser eine Satz hat in den darauf folgenden Tagen eine Kettenreaktion von Erkenntnissen in mir ausgelöst die weit über diese Thematik hinausgeht.

Meine eigenen Worte. Worte, die ich als Kind immer wieder gehört habe. Worte, die ich damals hasste und die mich bis aufs Blut genervt haben. Hier erkannte ich zum ersten Mal in meinem Leben wie sehr mich meine Kindheit und all die autoritären Persönlichkeiten, die ich im Laufe meines Lebens kennen gelernt habe, geprägt haben. Und das ich eigentlich genau so geworden bin, wie ich als Kind nie werden wollte.

Wahrscheinlich war es diese neue Sichtweise, die eines angehenden Therapeuten und all das Wissen um die Zusammenhänge der Dinge, die ich durch das Studium der TCM erfahren durfte zum Einen, das Zutun meines Therapeuten Johannes und die therapeutischen Anwendungen von Nahrungsmitteln und Kräutern zum Anderen. Inklusiv der Summe aller vorhergehenden Aktionen. Das Gesamtpaket also, das meinen Geist öffnete und mich zu diesen Erkenntnissen führte und die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten lässt.

Falls es irgendwie den Anschein machen sollte, das diese Geschichte hier frei erfunden ist, nur um meine Seiten voll zu bekommen, möchte ich darauf hinweisen, dass es mir sicherlich nicht leicht gefallen ist, über meine eigenen Probleme zu schreiben, weil dies normaler Weise nicht mein Ding ist. Für mich jedoch ist es real und hat so in den letzten Wochen stattgefunden. Anscheinend war dies wirklich die richtige Zeit dafür. Und so habe ich auch keinen anderen Weg gefunden dieses Kapitel, welches ich vor Wochen begonnen habe, zu Ende zu bringen.

Vielleicht ist ihr Auftreten manchmal etwas spröde, doch Ihre Liebe zur Echtheit und Richtigkeit entschädigt. Wenn Sie Ihren Perfektionsdrang nicht zur Pedanterie ausufern lassen, ist jeder froh über ihre Gründlichkeit, und Sie können sich selbst auch mit einem gewissen, leicht trockenen Humor betrachten. Ihre Bereitschaft zur Selbstkritik bezieht Sie nämlich in Ihre Qualitätskontrolle mit ein.

Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse

Der Kernpunkt dieser Geschichte ist der, dass man seine Wurzeln nicht verleugnen kann und auch ohne diese nicht wachsen kann. Vielmehr sollte man seine Macken von der positiven Seite betrachten und sich auf die Suche machen, diese zu finden um so seine Potentiale nutzen zu können.

So, wie man bei einem Obstbaum auch nicht an seinen Wurzeln herumsägt, um ihn zu veredeln. Stattdessen zwickt man hier und da ein paar Äste ab und fügt da und dort ein paar hinzu, damit er irgendwann viele Früchte tragen kann. Und wenn man ihn dann regelmäßig hegt und pflegt wird man all diese wunderbaren Früchte auch ernten können.

FÜRSORGE UND VERSTÄNDNIS

Ihr Hauptfallstrick ist, dass Sie es übertreiben und die Selbständigkeit anderer in Ihrer Fürsorglichkeit ersticken, weil Sie es so genießen, zu bemuttern und zu versorgen. Lassen Sie die „Kinder“ groß werden, und schauen Sie, welche Fürsorge ein erwachsener Mensch braucht. Je mehr Sie selbst wachsen,

desto besser verstehen Sie es.

Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse

In den letzten Jahren geriet ich immer wieder in Situationen, in denen ich in Rollen schlüpfte, wo ich eigentlich nicht hingehörte. So umsorgte ich meine Lehrlinge auch außerhalb der Arbeit, um ihnen auf meine Art und Weise zu helfen ihre Alltagsprobleme zu bewältigen. Sicherlich gehört es zu den Aufgaben eines Lehrherrn den Jugendlichen in diesem schwierigen Lebensabschnitt zu begleiten und etwas in die Bahnen zu lenken, aber auch nicht mehr.

Sei eine Schnecke in Raten, ein Vogel in Taten

Altväterliches Sprichwort

Gerade als ich anfang damit aufzuhören, meine Ansichten anderen einzutrichern, begann die Ausbildung zum Ernährungsberater nach den 5 Elementen und ich tappte wieder in dieselbe Falle. Abermals machte ich mich auf den Weg, fast wie ein Missionar, um die Leute in meinem Umfeld zu bekehren. << Das ist nicht gut für dich! Das solltest du nicht essen! >> Und so weiter. Schließlich hatte ich ja gelernt, dass diese Art der Ernährungsberatung im Gegensatz zu anderen Diäten wirklich für jeden funktioniert, weil es für jeden individuell angepasst wird. Also muss es ja auch für jeden gut sein.

Durch ihre Subjektivität sind sie allerdings leicht kränkbar. Wenn Sie sich unverstanden in Ihrer guten Absicht fühlen, empfinden Sie die Reaktion des anderen als Ablehnung und ziehen sich aus dem Kontakt in Ihren

Schmollwinkel zurück und leiden

Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse

Nun hat man dieses Wissen, möchte seinen Liebsten helfen und das soll der Dank dafür sein? So stieß ich immer wieder auf Ablehnung und geriet in Konflikte, nachdem ich wieder einmal gepredigt hatte, obwohl mich eigentlich niemand danach gefragt und wie es aussah auch niemand verstanden hat.

Erst als ich angefangen habe selbst Verständnis für die Ansichten anderer zu entwickeln, bemerkte ich, dass man so auch ein offenes Ohr für mich hat. Und ich lernte, dass man auch auf andere Weise Gutes tun kann, welches aus Sicht der gesunden Ernährung vielleicht nicht so gut ist.

Als ich meine Schwiegermutter fragte, was ich tun könnte, damit es bei uns zu Hause auch so heimelig wird wie bei ihr, sagte sie: << Back mal einen Kuchen. >> Aber ich sollte doch keinen Kuchen essen. Anfangs wusste ich nicht was sie damit meinte. Später, nachdem sie es mir erklärt hatte wurde es mir klar. Es fehlte unserem zu Hause an „Erde“. Das Element der Fürsorge und der wohligen Wärme. Die Arbeit in der Küche, der Süße Duft im Haus und das gemütliche Zusammensein bei Kaffee und Kuchen. All das steckt in einem Kuchen neben viel Butter, Mehl und Zucker.

Auch in der Kursgruppe hörte ich immer wieder Aussagen wie: << Die Leute da draußen kapieren das nicht, denen kann man sagen was man will! Ich versteh das nicht, es ist doch nur zu Ihrem Besten! >> Ob nun Familie, Freunde oder Bekannte;

< Wer kein Verständnis zeigt, wird auch kein Verständnis bekommen. >

Außerdem sollte man sich bewusst werden, dass man den Menschen nur helfen kann, wenn sie das Bedürfnis danach haben und von selbst an einen herantreten. Vor allem der Erfolg einer Therapie, beziehungsweise eine erfolgreiche Ernährungs- und Lebensumstellung hängt im Wesentlichen davon ab.

WISSEN UND ERKENNTNIS

Im Zuge der Ausarbeitung des Kapitels über Wissenschaft, Religion und Politik ist mir noch ein Text übrig geblieben, den ich mir für den Schluss aufheben wollte. Eine Deklaration bezüglich Wissenschaft, die es bedarf, etwas genauer betrachtet zu werden.

Wissenschaft ist die Erweiterung des Wissens durch Forschung, seine Weitergabe durch Lehre, der gesellschaftliche, historische und institutionelle Rahmen, in dem dies organisiert betrieben wird sowie die Gesamtheit des so erworbenen menschlichen Wissens.

Forschung ist die methodische Suche nach neuen Erkenntnissen sowie der Dokumentation und Veröffentlichung von wissenschaftlichen Arbeiten.

Lehre ist die Weitergabe der Grundlagen des wissenschaftlichen Forschens und die Vermittlung eines Überblicks über das Wissen eines Forschungsfelds, den aktuellen Stand der Forschung.

Wikipedia.at/Wissenschaft

Dem ersten Absatz wäre eigentlich nichts hinzuzufügen. Sehr amüsant finde ich jedoch die Phrase mit dem „organisiert betrieben“. ☺ Das trifft nämlich den Nagel genau auf den Kopf.

Über die Veröffentlichung und Weitergabe, der Gesamtheit des so erworbenen Wissens der Menschheit wage ich zu zweifeln.

Aber wer weiß, wozu es gut ist. Wer weiß, zu welchem Chaos es auf dieser Welt führen würde, wüssten wir alles, was es zu wissen gibt. Und wer weiß, ob wir es überhaupt verstehen würden. Alles hat irgendwo einen tieferen Sinn. Vielleicht sind wir auch einfach nicht bereit dazu, die ganze Wahrheit zu erfahren.

*Ich, der ich weiß,
mir einzubilden, dass ich weiß,
nichts zu wissen, weiß, dass ich nichts weiß*
Sokrates

Probieren geht über studieren.
Alte Volksweisheit

Forschen können wir auch ohne methodische Suche, indem wir einfach probieren, beobachten und so unsere Erfahrungen sammeln. Vor allem in der Naturheilkunde, wo auch die TCM ihre Wurzeln hat, ist diese Art der Methodik sowieso nicht relevant. Bedenkt man nämlich, dass die fundierte Beweisführung die zu wissenschaftlicher Anerkennung führt, häufig unter Ausgrenzung der aktiven, natürlichen Kräfte und unter Ausschluss jeglicher, möglicher Einflüsse von Gedanken stattfindet. Alles andere fällt in den Bereich der so genannten „Pseudo-Wissenschaften“.

Zu wissen was man weiß, und zu wissen was man tut, das ist wissen.
Konfuzius

Der wahre Wert der gesammelten Erfahrungen und die daraus resultierenden Erkenntnisse liegen viel mehr im praktischen Nutzen, als dessen sie an logischen, theoretischen und nachvollziehbaren Beweisen bedürfen. Gerade in der Suche nach Beweisen setzen wir uns selbst immer wieder die Grenzen des Möglichen.

*Die Wahrheit und Einfachheit der Natur sind immer die letzten Grundlagen
einer bedeutenden Kunst*
Paul Ernst

Egal ob nun Mediziner, Mönch, Schamane, Druide oder Hexe. Die Geschichten über unsere alten Weisen und deren Heilkünste aus Ost und West weisen uns auf viele Wege des Möglichen hin. Auch wenn ihre Methoden oft noch außerhalb der Beweisbarkeit liegen. Ihre Geheimnisse, die eigentlich gar keine sind, haben meiner Meinung nach nichts mit Mystik oder Magie zu tun. Sondern basieren auf dem Wissen und der Erkenntnis um die Einfachheit der natürlichen Dinge, die uns nicht bewusst sind. Und auf dem Verständnis um die Zusammengehörigkeit der Dinge, die wir trennen. Denn...

*Es gibt eine Weisheit die den Gelehrten und Klugen verborgen ist,
die Kleinen und Einfachen aber wissen um sie*
Matthäus 11,25

... ALLES IST EINS

*Alles wissenschaftliche Arbeiten ist nichts anderes, als immer neuen Stoff in
allgemeine Gesetze zu bringen*

Wilhelm von Humboldt

Erläuterungen solcher Gesetzmäßigkeiten können unter anderem in dem Buch über „das Heilwissen der weisen Frauen“ nachgelesen werden. Ich möchte sie hier nur kurz erwähnt haben und meine Suche beenden. Denn ich glaube gefunden zu haben, wonach ich gesucht habe. Das, was uns alle miteinander, mit der Natur und mit dem Universum verbindet.

*Das Gesetz der Analogie,
das Gesetz der Evolution,
das Gesetz der Energie,
das Gesetz der Polarität,
das Gesetz der Rhythmik,
das Gesetz des energetischen Ausgleichs,
das Gesetz der Resonanz,
das Gesetz des Impulses;*

DANKSAGUNG

Mein Dank gilt in erster Linie meiner Freundin Katrin, die mir immer zur Seite steht und in meiner Abwesenheit, ob nun körperlich oder geistig, die Arbeiten zu Hause und in unserem Gasthaus vorantreibt. Weiters der ganzen Familie, die uns immer so tatkräftig unterstützt und mir somit das Besuchen der Kurse überhaupt ermöglicht haben. Ein aufrichtiger Dank gebührt an dieser Stelle meinem Papa, der bis zum letzten Atemzug für uns da war und in unseren Herzen weiterlebt.

Claudia möchte ich danken für all die Antworten auf meine unzähligen Fragen, die uns meines Erachtens mit Herz und Seele gelehrt hat, um die Grundlagen der TCM zu verstehen. Mit ihrer inspirierenden Art und Weise die Dinge zu betrachten. Meinen Lehrern der Kampfkünste danke ich für die wertvollen Stunden, die ich mit ihnen verbringen durfte. Und zu guter Letzt gilt ein ganz besonderer Dank, meinem jüngsten Wegbegleiter und Seelenklempner Johannes, ...

<...einfach für alles. >

Eigentlich könnte man sich ja auch selbst danken, da nur wir es sind, die durch unsere Worte, Gedanken und Taten nach dem natürlichem Gesetz der Resonanz bestimmen, wer uns auf unserem Weg begleitet. Auch denen, die uns das Leben so schwer machen, sollten wir Danken, denn gerade jene sind unsere wahren Lehrmeister. Nicht umsonst steht in der Bibel geschrieben:

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“

3. Buch Mose 19,18

Für mich persönlich liegt die Aufmerksamkeit eher auf dem zweiten Teil, dieses wohl jedermann bekannten Zitats. Wie könnte man seinen Nächsten lieben, wenn man sich selbst nicht liebt?

SCHLUSSWORT

Alle Augen schauen, wenige beobachten, sehr wenige erkennen.

Albert Sanchez Pinol

Meiner Meinung nach liegt die Schwierigkeit eher in der Umsetzung in das tägliche Leben, als in der Erkenntnis selbst. So wie Theorie und Praxis auch zwei paar Schuhe sind. Denn selbst die Erkenntnis ist, wie wir wissen, auch nur der erste Schritt zur Besserung. Und Taten sind mehr als Worte.

*Ihre Aufgabe ist, nicht nur Ihre eigene Überzeugung zu vermitteln,
sondern auch andere Stimmen zu Wort kommen zu lassen, aus der Erkenntnis
heraus, dass viele Wege nach Rom führen und die Wahrheit viele Gesichter hat.
Statt dogmatischen Bekehrertendenzen nachzugeben, sollten Sie Offenheit, Neugier
und Anfängerbewusstsein entwickeln und die Welt immer frisch
und mit neuen Überraschungen gefüllt erleben,
das bekommt ihnen am Besten
und tut auch den anderen gut
Auszug aus meiner Persönlichkeitsanalyse*

So werde ich mich nun auf den Weg machen, weiterhin vieles probieren, beobachten und meine Erfahrungen sammeln. Werde versuchen mich tugendhaft zu benehmen. Habe mir vorgenommen, neugierig zu sein und zu akzeptieren, wie andere ihre Dinge tun.

So denke ich, noch vieles erkennen zu dürfen, noch mehr vermitteln zu können und letzten Endes mein Glück zu finden.

Der Sinn des Lebens besteht darin, glücklich zu sein.

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

ANHANG

Die 13 Hexenregeln

*Tu, was du willst, und schade keinem!
Sei immer ehrlich zu dir selbst!
Beherrsche die Regeln deiner Hexenkunst
Lerne dein Leben lang, sei immer neugierig auf Neues!
Wende dein Wissen weise an!
Finde dein inneres Gleichgewicht und lebe danach!
Unterschätze nie die Kraft des Wortes!
Lerne dich zu konzentrieren!
Lebe im Einklang mit der Natur!
Meditiere!
Achte auf deine Gesundheit!
Akzeptiere deine Umwelt!
Ehre die Kräfte der Natur!*

*Es war so wie es war.
Es ist so wie es ist.
Es wird so wie man denkt.*
Hans-Georg Weiß

LITERATURHINWEISE

Bengt Jacoby 2007, *Gesünder Leben mit den 5 Elementen*, Herder Spektrum
Giovanni Maciocia 2007, *Die Grundlagen der Chinesischen Medizin*, VGM
Jeremy Ross 2006, *Westliche Heilpflanzen und chinesische Medizin*, VGM
Dr. Maoshing Ni 2008, *Der Gelbe Kaiser*, Fischer Verlag
Peter Hochmeier 2005, *Der Weg des Sonnenfunken*, Bacopa Verlag
Stefanie Glaschke 2008, *Das Heilwissen der weisen Frauen*, Lüchow Verlag
Angela Kämper 2005, *Tierboten*, Wilhelm Goldmann Verlag
Mantak Chia und Juan Li 1998, *Tao Yoga, Inneres Tai Ji*, Ansata Verlag
Jan van Helsing 2004, *Hände weg von diesem Buch*, Amadeus Verlag

AUS DEM INTERNET

Zitate-Online.de
Wikipedia.at

EHRENWÖRTLICHE ERKLÄRUNG

Hiermit erkläre ich ehrenwörtlich, dass

1. ich meine Abschlussarbeit eigenständig und ohne fremde Hilfe angefertigt habe;
2. ich die Übernahme wörtlicher Zitate, sowie die Gedanken anderer Autoren an den entsprechenden Stellen innerhalb der Arbeit gekennzeichnet habe;
3. ich meine Abschlussarbeit bei keiner anderen Prüfung vorgelegt habe.

Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung die Aberkennung des Fachdiploms zur Folge haben kann.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)