



Leseprobe

Dr. med. Fritz Friedl

Das Gesetz der Balance

Chinesisches

Gesundheitswissen für ein
langes Leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 296

Erscheinungstermin: 15. Februar 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de



Dr. med. Fritz Friedl

Das Gesetz der Balance

Chinesisches Gesundheitswissen für ein langes Leben

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche und naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Bildnachweis:



1. Auflage

Taschenbuchausgabe März 2016

© 2009 Dr. med Fritz Friedl

Das Buch erschien 2009 beim Gräfe und Unzer Verlag, München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Getty Images/View Stock

Kalligraphien:

SSt · Herstellung: cb

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

Druck: Print Consult, München

Printed in

ISBN 978-3-442-22138-7

www.goldmann-verlag.de



Inhalt	
Ein Wort zuvor	3

Chinesische Medizin für den Westen

Ein Schulmediziner entdeckt die TCM	8
Warum wir die TCM brauchen	9
Erste Kontakte mit der TCM	10
Chinesische Phytotherapie	12
PATIENTENGESCHICHTE	13
Erkenne dich selbst	16
Bewusste Wahrnehmung	17
Umgang mit sich selbst	18
Zu diesem Buch	19

Das Immunsystem

Ein Immunsystem – zwei Sichtweisen	22
Westliche Vorstellungen	22
Perspektiven der TCM	24
Wie die Abwehr funktioniert	26
Öffnen und Schließen der Tür	27
Einzelstrategien	28
Ein lernfähiges System	28
Immunmuster	29
Wie Infekte verlaufen	30
Wenn das Immunsystem nicht richtig lernt	32
Infekte stärken das Immunsystem	33
Das unproduktive Immunsystem	33
Das irritierte Immunsystem	35
Allergien	37
Trägerische Stabilität: Immunstarre	38
Vom Infekt zur chronischen Erkrankung	38
PATIENTENGESCHICHTE	39

Inhalt

Therapie: Die Reaktualisierung	40
--	----

Der Weg der Mitte – Grundlagen der TCM

Chinesisches Denken	44
Prozessorientiertheit in der Medizin – ein Beispiel	44
Grundbegriffe des chinesischen Denkens.	45
Yin und Yang – ein Wechselspiel	48
Aktivität und Struktivität.	49
Ein gesundes Gleichgewicht.	50
Naturgesetze achten	52
Innere Beziehungen	52
Interaktion zwischen Yin und Yang	54
Unsere Yang-lastige Welt	54
Individuelle Balance.	55
Qi und Xue – zwei fließende Systeme	56
Die Lebenskraft Qi	56
Prioritätskonflikte	58
Heteropathisches Qi.	59
Das Blut »Xue«	59
Ein komplexes System	61
Zusammenspiel von Lebenskraft und Blut.	63
Wandlungsphasen und Funktionskreise	68
Ein System von Entsprechungen	68
Individuelle Diagnose und Therapie.	71
Beobachtung und Wahrnehmung	71
Alle fünf in einer Runde.	74

Die fünf Funktionskreise

Die Leber – Gelassenheit	78
Vitalität und Flexibilität	78
Wandlungsphase Holz	79



PATIENTENGESCHICHTE	80
Der Heerführer	81
Störungen im Funktionskreis Leber	85
Die Leber unterstützen	86
Das Herz – Klarheit	90
Das Zusammenspiel von Holz und Feuer	91
PATIENTENGESCHICHTE	92
Der Fürst	93
Störungen im Funktionskreis Herz	95
Das Herz unterstützen	96
Die Milz – Offenheit	102
Die Mitte in Zeit und Raum	102
Die Erde nährt	103
Yin- und Yang-Anteile	103
PATIENTENGESCHICHTE	104
Der Zwischenspeicher	105
Störungen im Funktionskreis Milz	107
Die Milz unterstützen	108
Die Lunge – Feinfühligkeit	112
Rückzug der Natur	112
Sammlung und Erneuerung	113
PATIENTENGESCHICHTE	114
Der Minister für rhythmische Ordnung	115
Störungen im Funktionskreis Lunge	121
Die Lunge unterstützen	122
Die Niere – Lebensmut	126
Keime neuen Lebens	127
Der Lebensfluss	127
PATIENTENGESCHICHTE	128
Die Festplatte	129
Störungen im Funktionskreis Niere	133
Die Niere unterstützen	133

Qigong für die fünf Funktionskreise

Inhalt

Im Einklang mit der Natur	140
Der gelbe Kaiser	141
Kommunikation mit dem Qi	141
Wertvoll wie Brokat	142
Die Übungen	144
Die Grundhaltung	145
Übung zur Regulation der fünf	
Yang-Anteile	147
Übungen zur Regulation der fünf	
Yin-Anteile	148
• <i>Eröffnungsübung 148</i> • <i>Übung für die Lunge 149</i> • <i>Übung für die</i>	
<i>Niere 150</i> • <i>Übung für die Leber 151</i> • <i>Übung für das Herz 152</i> • <i>Übung</i>	
<i>für die Milz 153</i>	
• <i>Abschlussübung 154</i>	

Gut und gesund essen

TCM und Ernährung	158
Das Qi in der Nahrung	159
Nahrungsmittel sind Heilmittel	159
Ein gesunder Appetit	161
Frische und Qualität	162
Kunstfertige Zubereitung	164
Warmes als Lebenselixier	164
Rezepte aus der SILIMA-Küche	168
Frühstück	169
Suppen und Salate	171
Hauptgerichte	174
Desserts	179

Inhalt







EIN WORT ZUVOR

DIE MEDIZIN UNSERER westlichen Kultur ist erfolgreich in der Bekämpfung von Krank-heiten. Alles, was nicht stimmt in unserem Körper, wird weggeschnitten, weggelasert, wegbestrahlt. Was nicht beseitigt werden kann, wird durch Medikamente beeinflusst. Die Gegner sind Bakterien, erhöhte Blutdruckwerte, depressive Gedanken. Entsprechend heißen die Medikamente Antibiotika, Antihypertonika oder Antidepressiva.

Obwohl so vieles machbar geworden ist, emp-findet ein großer Teil unserer Bevölkerung Unbehagen bei dieser Ausrichtung der Medi-zin. Deshalb wünschen sich 61 Prozent der Deutschen – laut einer Allensbach-Umfrage aus dem Jahre 2005 – im Krankheitsfall eine aus Schulmedizin und traditioneller chinesischer Medizin (TCM) kombinierte Behandlung. Bei den Menschen, die bereits Erfahrun-gen mit der TCM gewonnen haben, liegt die Zahl der Befürworter einer solchen Kombination sogar bei 89 Prozent.

Worauf beruht diese Sehnsucht nach einer Er-gänzung durch eine andersartige Medizin? Ist es die Suche nach natürlichen Arzneimit-teln, die den Organismus in seiner Arbeit unterstützen – nach Pro-Immunlogika, Pro-Psychika oder Pro-Metabolika? In der Ver-wendung von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln artiku-liert sich dieses Bedürfnis – allerdings ohne dass diese den ge-wünschten Effekt erzielen.

Oder ist es, weil in der chinesischen Medizin die zwischenmensch-liche Zuwendung eine so große Rolle spielt? In der Tat fühlen sich die Menschen durch unsere moderne Medizin fremdgesteuert, in Einzelteile zerlegt und einer kalten Technik ausgesetzt. Das medizi-nische Interesse beginnt erst im Störfall. Krankheitsvorsorge und gesundheitsfördernde Lebensweise dagegen sind Themen, die nur stief-mütterlich behandelt werden. Dabei bleiben die Selbstbestimmung des Menschen und die Verbindungen von Seele



aber nicht. Ärzte philosophieren dann über die Grenzen des Machbaren und unterstellen dem Patienten gern maßlos überzogene Ansprüche. Patienten hingegen versuchen verzweifelt, darauf aufmerksam zu machen, dass sie nicht verstehen, was mit ihnen los ist, und dass sie mit der Irritation über ihren gestörten Organismus nicht fertig werden. Und dies wiederum irritiert die Ärzte.

Unaufhörlich lobt das westliche Medizinsystem selbstgefällig seinen hohen Standard. Nur Kostenfragen seien es, die einer weiteren Verbesserung im Wege stehen. Patienten, die das nicht annehmen können, werden als unbequem oder zumindest undankbar eingestuft.

Wenn ein System mit Widerstand oder Kritik so schlecht umgehen kann, so hat das schon immer meine Skepsis geweckt. Bereits als Praktikant fühlte ich oft tiefe Solidarität mit kritischen Patienten. Und sehr bald schon wurde mir klar, dass das »System Medizin« nicht hinterfragt werden durfte und Kritik meist zusammen mit der Person des Kritikers kategorisch abgelehnt wurde.

Man könnte also auch gut und gerne von einer Betriebsblindheit sprechen. Um dieser zu entgehen, habe ich mich mit Philosophie, Medizingeschichte und der Medizin anderer Kulturen beschäftigt – und bin beim Studium der traditionellen chinesischen Medizin, der TCM, gelandet.

WARUM WIR DIE TCM BRAUCHEN

Seit sechs Jahren leite ich nun die Klinik SILIMA, eine kleine Privatklinik, in der neben der westlichen Medizin gleichberechtigt und ergänzend die chinesische Medizin zur Anwendung kommt. Entgegen der landläufigen Meinung, Naturheilkunde-Systeme wie die TCM sollten eher den leichten und banalen Erkrankungen vorbehalten bleiben, bin ich heute der Auffassung, dass gerade die schweren und bedrohlichen Krankheiten nach chinesischer Medizin verlangen. Der Grund dafür liegt in der Unzulänglichkeit unserer westlichen Medizin, die trotz ihrer unbestreitbaren Vorzüge



Defizite aufweist, die einen sie ergänzenden Ansatz unverzichtbar machen.

DEFIZITE DER WESTLICHEN MEDIZIN

Aus der Anatomie und Chirurgie heraus hat unsere westliche Medizin einen reparativen Ansatz entwickelt, d. h., im Krankheitsfall versucht sie, den veränderten Körper zu reparieren. Darin sind zwei Probleme enthalten:

› Krankheiten, die nicht mit einer anatomischen Veränderung in Verbindung gebracht werden können, entziehen sich der westlichen Diagnostik. Millionen von Menschen erleben dies. Sie gehen zu ihren Ärzten, schildern ihre Beschwerden, werden einer bestimmten Diagnostik unterzogen und erhalten schließlich die Auskunft, sie seien gar nicht wirklich krank, sondern es sei »nur seelisch«. Mit funktionellen Störungen, also (oft erheblichen) körperlichen Beschwerden, bei denen aber kein körperlicher Befund erhoben werden kann, tut sich die westliche Medizin schwer. Obwohl sie den Begriff »funktionelle Störung« kennt, kann sie nicht wirklich etwas damit anfangen. Diese Unfähigkeit, Krankheiten zu analysieren, die sich »nur« im Funktionellen erschöpfen, obwohl der Körper rein technisch gesehen intakt ist, hat nichts mit den individuellen Fähigkeiten des einzelnen Arztes zu tun. Sie steckt im Konzept unserer Medizin und stellt eine methodische Begrenzung dar, die einen großen Teil der Krankheitserscheinungen – und damit auch der Kranken – ausschließt.

› Der zweite wesentliche Kritikpunkt ist: Unserer westlichen Medizin fehlt das Verständnis für die Bedeutung von Symptomen, die im Vorfeld von Erkrankungen als Warnung des Organismus auftreten. Wenn der Magen schmerzt, obwohl er in Ordnung ist, sehen wir die Schmerzen nicht als Warnlampe eines gefährdeten Systems, sondern als Bagatelle, die keiner Reparaturmaßnahmen bedarf. Die chinesische Medizin dagegen liefert uns die Sprache des Befindens, die uns wie ein Armaturenbrett zeigt, ob alles in Ordnung ist oder nicht. Wärme- und Kälteempfindungen, die Art des Schwit-

zens, Schmerzen, Appetitveränderungen, Hauterscheinungen wie auch psychische Irritationen sind immer Hinweise auf Fehlentwicklungen. Die Beachtung dieser Hinweise kann (und sollte) zur Vorbeugung von Krankheiten genutzt werden.

AKTIVIERUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE

Dabei verfügt unser Körper über ein raffiniert konstruiertes System der Selbstorganisation, das über weite Strecken unseres Lebens Krankheiten verhindert und nur gelegentlich der Korrektur von außen bedarf. Dieses System entzieht sich dem Zugriff der westlichen Medizin, da es komplett auf einer funktionellen Ebene arbeitet. Wir lernen im Medizinstudium nicht, dieses System zu begreifen oder zu steuern. Man bringt uns nicht einmal den nötigen Respekt vor diesem großartigen System bei. Man bildet uns zum Mediziner aus, nicht zum Arzt.

Erfolgreiche naturheilkundliche Behandlungen werden in der Medizin häufig mit dem Begriff »Spontanheilung« abgetan. Auch der Umgang mit dem »Placebo-Effekt«, dem durch nicht wirksame Medikamente erzeugten Therapieerfolg, zeigt, dass die Möglichkeit der gezielten Beeinflussung von Selbstheilungskräften aus dem Denken der wissenschaftlichen Medizin ausgeblendet wird. Die Eigenregulation stört die medizinische Forschung und Praxis geradezu. Am liebsten repariert die westliche Medizin den Menschen in Vollnarkose, wenn die Eigensteuerung weitgehend ausgeschaltet ist. Die Fortschritte von Chirurgie und Anästhesie sind immens und absolut unverzichtbar. Das Defizit im Hinblick auf das Krankheitsverständnis wird dadurch aber nicht aufgehoben. Genau damit aber beschäftigt sich die TCM – mit einem umfassenden Krankheitsverständnis. Sie will nichts reparieren. Sie möchte den Organismus verstehen, Funktionsstörungen aufspüren und die Eigenregulation aktivieren, wenn Probleme auftreten.

In weiten Kreisen der Öffentlichkeit wird das Interesse an der chinesischen Medizin als nostalgische oder esoterische Verirrung saturierter Westeuropäer angesehen. Dies ist zumindest bei mir



nicht der Fall, trifft aber nach meiner Kenntnis auch für viele meiner Kollegen nicht zu. Das Interesse an der TCM erklärt sich schlichtweg mit der Unzulänglichkeit und methodischen Einseitigkeit der westlichen Medizin, die nach einem anderen Denkansatz schreit, der sie ergänzen und erweitern kann.

ERSTE KONTAKTE MIT DER TCM

In meinem konkreten Fall habe ich das medizinische Dilemma bereits als Student erfahren. Schon in den Krankenpflegepraktika fiel mir die Diskrepanz zwischen der körperlichen Reparatur und der seelischen Verfassung vieler Patienten auf. Perfekt operiert, waren sie dennoch seelisch am Ende. Körper und Seele rebellierte, reagierten mit Schmerzen und Hilflosigkeit, die durch Psychopharmaka, Schlaf- und Schmerzmittel unterdrückt werden mussten.

EINE EXKLUSIVE VORLESUNG

Als aufgeschlossener Student kam ich in die Vorlesung von Prof. Dr. Manfred Porkert, dem ersten Sinologen Europas, der auf das methodische Konzept der chinesischen Medizin hingewiesen hatte. Er hat diese Medizin nicht auf einige Tricks und exotische Techniken reduziert, sondern die Charakteristik ihres Denkens und ihrer Konzepte herausgearbeitet. Darin lag sein besonderes Verdienst. Der kleine Kreis der Zuhörer wurde zur Keimzelle, aus der heraus sich ein nachhaltiges Interesse für die chinesische Medizin entwickeln sollte.

Zusätzlich zu diesen Studien hat mich noch eine tief greifende Erfahrung geprägt. Eine wesentliche Rolle dabei spielte ein 25-jähriger Student, lang aufgeschossen, untergewichtig, aktiv und anpassungsfähig. Er litt an einem Pneumothorax, einer krankhaften Ansammlung von Luft im Pleuraspalt zwischen Rippen- und Brustfell, durch die der Lungenflügel zusammengedrückt wird. Diese Er-



finden wollte, dass sein Organismus nicht die Kraft haben sollte, die Schwäche des Pleuragewebes auszugleichen. Der junge Mann begann, mit chinesischen Pflanzen zu experimentieren. Schon nach kurzer Zeit stellten sich erste Erfolge ein. Sobald er den Extrakt (das Dekokt) einer bestimmten Pflanze trank, verbesserte sich der Befund zusehends. Ließ er sie wieder weg, verschlechterte sich der Befund unverzüglich. Als angehender Wissenschaftler bat er seine Mitbewohner, ihn zu »verblinden«: Er nahm Getränke zu sich, bei denen er nicht wusste, ob sie die wirksame Pflanze enthielten oder nicht. Der Erfolg war eindeutig und führte schließlich zum Ausheilen der Erkrankung, die nie wieder aufgetreten ist!

Vielleicht ahnen Sie schon, dass ich selbst dieser junge Student war, der – aus heutiger Sicht sage ich: zum Glück!!! – diese Krankheitserfahrung machen konnte, die sein Weltbild nachhaltig veränderte. Wie jeder andere hätte ich es bis dahin nicht für möglich gehalten, dass Heilpflanzen eine solch grundlegende Wirkung haben konnten. Ohne diese Erfahrung hätte ich wohl kaum die Konsequenz entwickelt, mich einer Medizin zu widmen, die bis dahin in Deutschland nicht praktiziert worden war.

CHINESISCHE PHYTOTHERAPIE

In den mehr als 25 Jahren, in denen ich jetzt die chinesische Medizin praktiziere, blicke ich auf etwa 100.000 individuelle Verschreibungen zurück. Obwohl ein Dekokt mit chinesischen Pflanzen in der Regel keine kulinarische Delikatesse darstellt, kam doch diese erstaunliche Zahl zustande. Menschen zwischen 0 und 95 Jahren haben die von mir verschriebenen Dekokte genossen und von den Wirkungen profitiert.

Ich habe dabei immer nur Menschen behandelt, die sich in einer medizinischen Notlage befanden; Wellness-Behandlungen lehne ich grundsätzlich ab. Im Laufe der Jahre habe ich daher ein Gefühl dafür bekommen, wie groß die Zahl der Menschen ist, die mit den Errungenschaften der westlichen Medizin nicht zufrieden sind – nicht zufrieden sein können! Viele rein schulmedizinisch

geprägte Kollegen schauen eifersüchtig auf das Interesse an der TCM und reagieren gekränkt, wenn die Patienten »fremdgehen«.

INFO

Dekokt

In alter pharmazeutischer Tradition wird gemäß den ärztlichen Verordnungen in der Apotheke ein individuelles Getränk, ein sogenanntes »Dekokt«, hergestellt. Dies ist ein Gesamtextrakt aus den verschriebenen Pflanzen, das dann schluckweise, am besten über den ganzen Tag verteilt, damit es möglichst viele therapeutische Impulse gibt, vom Patienten getrunken werden muss.

Diese Ärzte haben den Eindruck, dass die Schulmedizin die medizinische Schwerarbeit leisten muss und die Naturheilkunde ein Spiel mit der Leichtgläubigkeit der Menschen treibt. Wer dies so sieht, verkennt die Notlage kranker Menschen, die etwas mit verloren gegangener Autonomie zu tun hat. Denn gesund ist man erst, wenn man sich in seiner Haut wieder wohlfühlt, eine Krankheit verarbeitet hat und sich auf seinen Organismus wieder verlassen kann. Das ist mehr, als mit Tabletten gut eingestellt und erfolgreich operiert zu sein. Gesund werden ist mehr als repariert werden. Und wer denkt, Naturheilkunde könne nur »leichte« Fälle behandeln, weiß nicht, welch großes Wissen in Systemen wie dem der chinesischen Medizin gespeichert ist.

Als Beispiel möchte ich Ihnen die Geschichte einer Patientin erzählen. Frau S. ist mir unvergesslich geblieben, weil ich bei ihr zum ersten Mal den komplexen Zusammenhang von Seele, Körper und Lebensweise ansatzweise begriffen habe. Aus schulmedizinischer Sicht stellt sich der Fall so einfach dar: Die Frau ist übergewichtig. Wenn sie nicht abnimmt, fehlt es ihr an Disziplin und sie wird später die Folgen in Form von Herz-Kreislauf-Erkrankungen tragen müssen. Wie vielschichtig das Problem jedoch ist, wenn man die psychosomatischen Zusammenhänge, genauer die Wechselwir-



kung zwischen Körper und Seele, berücksichtigt, wird Ihnen die Patientengeschichte deutlich machen.

PATIENTENGESCHICHTE

Frau S. war 43 Jahre alt und von Beruf Sekretärin, als sie zu mir wegen ihres Übergewichts in Behandlung kam. In den zehn Jahren davor hatte sie stark zugenommen, inzwischen brachte sie 108 kg auf die Waage. Sie hatte viele Diäten gemacht, jedoch ohne Erfolg. Und weil ihr alle Ärzte bisher Disziplinlosigkeit vorgeworfen hatten, wollte sie von dem Thema eigentlich gar nicht sprechen. Dafür von anderen: von einem Ekzem unter den Armen und in der Leistengegend, von ihrer starken Monatsblutung, von der Pille, die sie nicht vertragen hatte. Ich fragte nach ihren Lebensumständen und erfuhr, dass sie im Büro einer großen Firma arbeitete. Sie war dort Mädchen für alles. Jeder mochte sie, weil sie allen half und sich für alles zuständig fühlte. Abends weinte sie oft, weil die Kolleginnen ihr noch einiges auf den Schreibtisch geknallt hatten, bevor sie selbst pünktlich nach Hause gingen. Nein sagen konnte Frau S. nicht. Es hätte ja sein können, dass die anderen sie dann ablehnten. Und das Büro war doch der einzige Ort, wo sie geschätzt und gebraucht wurde.

Ob sie denn nie in einer Beziehung gelebt hätte, fragte ich. Doch, mit 20 hatte sie einen Freund, der Medizin studierte. Sie war schon berufstätig, führte den Haushalt und half dem Freund, das Studium durchzuziehen. Als sie dann schwanger war, freute sie sich sehr auf das Kind und träumte von der Kleinfamilie. Aber der Freund drohte sie zu verlassen, wo-raufhin sie sich zur Abtreibung entschloss. Sie weinte noch jahrelang um das Kind, auch dann noch, als der Freund sein Studium abgeschlossen und ihr den Laufpass gegeben hatte. Nach der Abtreibung nahm sie dann zu. In dieser Zeit schluckte sie auch die Pille und hatte immer mehr Stress mit dem Freund.

Ich beobachtete während des Gesprächs meine Reaktionen. Ich war ja grundsätzlich mitleidsfähig und leistungsbereit, aber die Kette un-glücklicher Entscheidungen und Ereignisse machte mich letztendlich hilflos. Nachdem mir kurz durch den Kopf geschossen war, was ich dem Freund erzählt hätte, der sich jahrelang durchfüttern ließ, um dann nach erfolgrei-

chem Abschluss die Fliege zu machen, kämpfte ich zunehmend mit Ermüdungserscheinungen. Alles schien aussichtslos: der durchsichtige Versuch, Zuneigung durch eigene Opferbereitschaft zu erhalten, der sich im Arbeitsleben wiederholte; der Versuch, die eigene Empfindlichkeit durch ein Fettpolster zu stabilisieren. Die Unfähigkeit, eigene Bedürfnisse zu artikulieren und zu leben, war offensichtlich. Aus anfänglichem Mitleid wurde bei mir Wut und dann einfach nur Ratlosigkeit.

Frau S. erzählte munter weiter. Obwohl unser Gespräch schon eine Stunde dauerte, zeigte sie keinerlei Ermüdungserscheinungen. Jetzt berichtete sie auch von ihren Diäten, den Ärzten, die sie gekränkt hatten, der Kurbehandlung, die von der Kasse abgelehnt worden war. Wie von selbst kam sie auf die Rolle des Essens in ihrem Elternhaus zuspochen: »Wenn du deine Mama lieb hast, dann isst du jetzt alles auf ...« Dazu hatte ihre Mutter doch immer ihren Bruder bevorzugt. Inzwischen war die Mutter pflegebedürftig. Frau S. besuchte sie regelmäßig im Heim, buhlte immer noch um ihre Gunst und wollte, dass ihre Mutter stolz auf sie war. Offenbar war die Mutter aber dement, auf wenige Lebensäußerungen reduziert. Selbst wenn sie gewollt hätte, hätte sie ihrer Tochter die gewünschte Anerkennung gar nicht mehr zubilligen können.

Ich suchte nach einem Ausweg – für mich, unser Gespräch und für die Patientin. Was sie denn sonst so mache in ihrer Freizeit, fragte ich sie. Sie lese viel, gab sie zurück. Ein Lichtblick, dachte ich, wenigstens die Fantasie scheint intakt zu sein. Ich erwartete, dass sie Liebesromane, Gedichte oder doch wenigstens Reiseberichte lesen würde. »Was lesen Sie denn am liebsten?«, fragte ich sie. »Den Spiegel«, gab sie zurück. Sie könne nicht verstehen, wie viel Korruption, Elend und Ungerechtigkeit es in der Welt gibt. Es mache sie zwar völlig fertig, zu lesen, was alles passiere und wie schäbig Menschen sich benehmen würden. Aber auf diese Weise sehe sie, dass es auch anderen Menschen nicht gut gehe. Daher fühle sie sich weniger unzufrieden mit ihrer eigenen Lebenssituation.

An diesem Tag habe ich zum ersten Mal begriffen, warum die chinesische Medizin zwischen der Verarbeitung von stofflichen und nicht stofflichen Einflüssen keinen Unterschied macht und warum wir umgangssprachlich mit »verdauen« sowohl das Verarbeiten von Nahrung als auch das Verarbeiten von Erfahrungen meinen. Diese Frau hatte die Fähigkeit,



sich ständig zu überfordern, in aussichtslose Situationen zu bringen und an ihnen zu scheitern. Ich begriff, dass Menschen, die im Sumpf stecken, eine Affinität zu Trübem entwickeln und sich freiwillig nach unten ziehen lassen. Ich begriff, dass man Informationen – aus der Presse oder heutzutage dem Internet – verwenden kann, sich selbst am Leben zu hindern, und dass es einen Leidensdruck gibt, der sich selbst am Leben erhält.

Ich begriff, was die Chinesen unter »Mittenschwäche« verstehen – die Unfähigkeit, unverträgliche Außeneinflüsse abzuwehren, sich gegen die Umwelt zu behaupten und seine eigene Persönlichkeit zu entfalten. Ich begriff, wie wenig es nützt, solchen Menschen mit Kalorienplänen zu begegnen, und dass alle Vorwürfe und Kritikpunkte nichts sind gegen das, was diese Menschen sich selbst bereits antun. Ich begriff, dass durch Gespräche, Verhaltenstherapie oder Diätikuren zwar Symptome verbessert werden können, aber nicht die Grundhaltung, die tief einzementiert das Verhalten bestimmt.

Es machte mich neugierig, herauszufinden, warum die chinesische Medizin ohne eine Form der Gesprächstherapie auskam und trotzdem Probleme wie das von Frau S. beeinflussen konnte. Ich verstand schließlich, warum das Grübeln, das nutzlose Hin-und-Her-Denken und geistige Auf-der-Stelle-Treten als Ausdruck und nicht als Ursache dieser Störung verstanden wird. Und warum trotz allen Überflusses (an Fett und Gewicht) der Mangel (an Widerstandskraft) für die Chinesen im Vordergrund steht: Wer sich nicht abgrenzen kann, der wird zum Mülleimer für Schicksalsschläge, zum Fußabtreter für Kollegen und zum Sammelbecken für nicht Verarbeitetes, das nach TCM-Lehre als »trübe Säfte« die Grundlage für Übergewicht bildet.

Der Schluss des Gesprächs zog sich noch lange hin. Frau S. schien zu befürchten, ich hätte ihr nicht zugehört, denn sie wiederholte viele Details der Geschichte. Erst nach meiner ich weiß nicht wievielten Zusammenfassung akzeptierte sie, dass unser Gespräch auch einmal ein Ende finden musste. Zu dieser Zeit konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass man solche Probleme mit Heilpflanzen beeinflussen kann. Trotzdem verschrieb ich Frau S. eine »die Mitte stärkende« Pflanzenrezeptur.

Als sie nach zwei Wochen wiederkam, schien Frau S. mir schon deutlich geordneter. Oder kam mir das nur so vor, weil ich sie ja jetzt schon

kannte und mit Schlimmerem gerechnet hatte? Aber irgendwie schien sie meine Fragen besser beantworten zu können. Ja, sie kam mir auch hübscher vor. Sie lächelte zwischendurch und berichtete davon, dass die Pflanzen dazu geführt hätten, dass sie mehr essen konnte, aber nicht

INFO

Die Mitte stärken

Bei diesem Therapieprinzip werden die Abgrenzungsfunktionen des Organismus gestärkt – hinsichtlich Nahrung, sozialer und psychischer Überforderung. Diese Funktionen sieht die TCM im Oberbauch angesiedelt und sieht sie als die Mitte des Menschen. Viele die Mitte stärkende Pflanzen finden sich auch in der Küche wieder: so z. B. Ingwer, Süßholz und der Poria-Pilz.

mehr zunahm. Während sie früher immer hungerte, kannte sie jetzt plötzlich ein Sättigungsgefühl. Der Heißhunger auf Süßes hatte abgenommen.

Wir besprachen diätetische Möglichkeiten und sie schien entschlossen, diese ausprobieren zu wollen. Sie wirkte bei Weitem nicht mehr so ermüdend auf mich. Ein Ende für das Gespräch zu finden war kein Problem. Hatte ich beim ersten Mal einen schlechten Tag gehabt, dass ich eine so freundliche Person so anstrengend fand? – Als Frau S. nach weiteren zwei oder drei Wochen wieder in die Sprechstunde kam, berichtete sie stolz von 1 kg Gewichtsabnahme. Sie hatte auch eine alte Jugendfreundin wieder getroffen und war mit ihr mehrmals im Kino. Mit der dementen Mutter hatte sie sogar über alte Zeiten gescherzt.

Vier weitere Wochen später kam Frau S. aufgebracht und gleichzeitig kleinlaut (was oft bei mittelschwachen Menschen vorkommt) in die Praxis. Das Strohfeuer der Heilpflanzen war offenbar verpufft. Zusammengesunken berichtete sie über Stress im Büro, über Vorwürfe, weil sie Arbeit liegen gelassen habe. Man bestrafe sie mit Liebesentzug und sie hätte keine Lust mehr, in die Arbeit zu gehen. Je mehr sie verzweifelt berichtete, umso



klarer wurde mir, dass ich Zeuge eines gewaltigen Behandlungsfortschrittes wurde.

Frau S. hatte es gewagt, sich zu widersetzen! Die Reaktion der Kolleginnen, die ihre Privilegien schwinden sahen, waren der beste Beweis dafür, dass mithilfe der chinesischen Pflanzen die Mitte von Frau S. erstarkte und die eigenen Kräfte zunahmen. Es war nicht leicht, der Patientin diesen Behandlungserfolg zu erklären. Aber mein innerer Kompass sagte mir, dass die Geburtsstunde von Frau S. geschlagen hatte und dass sie angefangen hatte zu leben.

Die Behandlung ging noch über zwei Jahre weiter. Langsam, aber sicher nahm Frau S. an Ge-wicht ab. Das Ekzem verschwand, die Blutwerte verbesserten sich. Es gab aber auch viele Rückschläge: Situationen, in denen sie zweifelte, ob sie überhaupt Nein sagen durfte und in denen ich ihr auch mentale Unterstützung gewähren musste. Doch je länger der Prozess dauerte, je mehr Dekokt sie getrunken hatte, aber auch je mehr sie begann, ihr Umfeld zu gestalten, desto weniger therapeutische Unterstützung war erforderlich. Nach etwa zwei Jahren hatte Frau S. 20 kg Gewicht abgespeckt – nicht eindrucksvoll, wenn man dieses quantitative Ergebnis mit dem von schnellen Crashdiäten vergleicht. Aber der psychotherapeutische Effekt dieser Behandlung trug weit über die Gewichtsreduktion hinaus und wurde zum Vorbild für viele weitere Behandlungen an Menschen mit »Mittenschwäche«.

ERKENNE DICH SELBST

DIE PATIENTENGESCHICHTE von Frau S. zeigt uns, wie wichtig es für einen erkrankten Menschen ist, die Zusammenhänge zwischen Lebensweise, seelischem Erleben und körperlicher Verfassung zu begreifen. Die TCM liefert ein tiefes Verständnis für den Sinn und die Botschaft verschiedener Symptome. Dadurch wird es möglich, Krankheitsprozesse frühzeitig zu verstehen und nicht erst, wenn sie zu einer körperlichen Katastrophe geführt haben. Wichtig dabei ist, die Individualität der Menschen zu beachten: So wie sich Menschen in Begabungen und Interessen unterscheiden,

