

Besonderheiten

Lin Cong

- 2.1 Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren – 8
- 2.2 Aktivierung und Optimierung – 13
- 2.3 Ein harmonieorientierter Lebensweg – 16
- 2.4 Wahre Menschen als Vorbild der psychosomatischen Gesundheit – 19
- 2.5 Kombinationsmöglichkeit mit anderen Heilverfahren – 22
- 2.6 Zusammenfassung – 26
- Literatur – 26

Die chinesische psychosomatische Medizin ist ein offenes System, in dem sich die chinesische Lebensphilosophie, die chinesische Lebenserhaltung, die traditionelle chinesische Medizin und die medizinische Wissenschaft etc. einander organisch ergänzen. Durch das Hinzufügen von verschiedenen Erkenntnissen und praktischen Methoden wird die chinesische psychosomatische Medizin zur Vervollständigung gebracht. Die medizinischen Einsichten und die bewährten Erfahrungen wie z.B. effektive Eigeninitiativ-Methode und erfolgreiche Heilverfahren werden in diesem System genau dargestellt. In diesem Buch werden westliches Know-how und chinesische Weisheit miteinander verbunden. Viele neue Facetten und Besonderheiten werden präsentiert. Diese erstmalige Verknüpfung von Erkenntnissen der verschiedenen Richtungen hilft uns, die heutigen psychosomatischen Beschwerden klar zu verstehen und die zielgerichteten Gegenmaßnahmen richtig einzusetzen.

In der chinesischen psychosomatischen Medizin ist die aktive Rolle des Menschen zum ersten Mal stark hervorgehoben. Hierbei wird die menschliche Eigeninitiative als die entscheidende Kraft zur Beseitigung der psychosomatischen Probleme erkannt und als ausschlaggebende Lösung forciert. Es ist unbestritten, dass chemische Substanzen in der Schulmedizin bei Infektionskrankheiten einen großartigen Beitrag leisten und pflanzliche Heilmittel in der traditionellen chinesischen Medizin bei organischen Störungen eine erfolversprechende Rolle spielen. Allerdings sind beide Behandlungsmethoden eine Nothilfe von außen und funktionieren hauptsächlich bei somatischen Beschwerden. Aber wenn die Psyche zunehmend gestört oder sogar zerstört und dadurch die psychosomatischen Krankheiten verursacht wurden, ist weder eine chemische Substanz noch ein pflanzliches Mittel in der gängigen Medizin in der Lage, diese Art von Krankheiten zu besiegen. In genau dieser Situation befinden sich heute Mediziner und Patienten. Um die psychosomatischen Erkrankungen effektiv zu bekämpfen, müssen Denkgrenzen unbedingt überwunden werden. Gängige medizinische Systeme sind von »Kästchen-Denken« geprägt. Jeder darin agiert in seinen gewohnten Gebieten, die meist durch bisheriges Wissen und Erfahrungen angelegt wurden. Doch der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es durch Verknüpfung von moderner medizinischer Wissenschaft, chinesischer Lebensweisheit sowie chinesischer Heilverfahren gelungen, diese problematische Situation der somatisch orientierten Medizin aufzulösen. Das eröffnet uns neue Horizonte. In diesem Kapitel werden die Neuheiten bzw. Besonderheiten präsentiert, damit wir diese neue Art von ganzheitliche Medizin besser verstehen und einsetzen können.

2.1 Meridian Dao Yin als Eigeninitiativ-Heilverfahren

Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen (chin. 经络道引) in der chinesischen psychosomatischen Medizin (CPM) weisen zwei Besonderheiten auf. Zum sind diese Übungen die effizienteste Eigeninitiativ-Methode, d.h., die Betroffenen können selbst und aktiv an ihrer Heilung mitarbeiten. Zum anderen sind sie ein effektives Haupt-Heilverfahren, das Mediziner den Patienten verordnen können, um das Meridian-System des Betroffenen wieder zu aktivieren und damit die psychosomatischen Beschwerden zu lindern und zu beseitigen. Daher ist diese Methode eine »goldene Maßnahme« zum harmonischen und sinnvollen Leben und liefert die Grundlage für unsere psychosomatische Gesundheit: die Eigeninitiativ-Methode, mit dem das Meridian-System aktiviert wird. Das ist das erste besondere Merkmal der CPM, denn keine andere medizinische Wissenschaft baut auf Übungen als Heilmittel auf.

Meridian Dao Yin ist ein auf bewährten Erfahrungen der tausendjährigen chinesischen Lebenserhaltung aufgebautes Übungsverfahren. Dieses Übungsverfahren besteht aus syste-

matischen, speziellen körperlichen Übungen. Diese dienen dazu, das Meridian-System zu aktivieren. Da das Meridian-System eine Verbindung zwischen Körper, Organen und Zentren ist, hat Meridian Dao Yin mehrfache Auswirkungen auf Körper und Organe (Soma) sowie alle Ebenen der Schaltstellen (Psycho), die für alle körperlichen und organischen Funktionen zuständig sind. Daher sind diese speziellen Übungen eine ideale und effiziente Lösung für heutige psychosomatische Probleme. Und sie dienen als gezielte Maßnahme zur Optimierung unseres ganzheitlichen Wohlbefindens. Die traditionelle chinesische Lebenserhaltung ist der älteste Wissenschaftszweig, der sich mit Förderung und Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens beschäftigt. Diese auf Gesundheit gerichtete Lehre zeigt erfolgreich ein Selbstregulierungsverfahren, mit dem man selbstinitiativ zur Erhaltung der Gesundheit beitragen kann.

Die ursprünglichen Wurzeln der Meridian Dao Yin-Übungen liegen im primitiven Tanz des urzeitlichen Chinas (vor 5000 Jahren). Daraus haben sich manche Bewegungsarten des primitiven Tanzes in abertausend Jahren (vor ca. 3000 Jahren) zur traditionellen Dao Yin-Technik (chin. 導引術) weiterentwickelt, die für die Beweglichkeit der Muskulatur sehr nützlich waren. Der Schwerpunkt der Dao Yin-Technik liegt darauf, die Mobilität und Flexibilität des Bewegungsapparates zu erhöhen oder zu erhalten, damit man problemlos arbeiten und leben kann. Die traditionelle Dao Yin-Technik ist heutzutage mit Gymnastik zu vergleichen und war der Vorgänger von Meridian Dao Yin.

Von der Frühlings- und Herbstperiode (770–256 v. Chr.) bis zur Westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr.–24 n. Chr.) hat sich die traditionelle Dao Yin-Technik weiter entwickelt. Das ist ein bedeutungsvoller Durchbruch hinsichtlich der chinesischen Lebenserhaltung, weil dabei das Meridianphänomen während des Übens vorkommt und von den Übenden wahrgenommen wurde. Sima Qian (chin. 司馬遷), der berühmte Historiker der Westlichen-Han Dynastie hat in seinem Werk »Die historischen Aufzeichnungen« den neuen Begriff »Dào Yīn« (chin. 道引) für dieses neu entwickelte Übungsverfahren eingeführt.

Im Jahr 1973 wurden an der Grabstätte Nr. 3 bei Mawangdui in Changsha, Hunan Provinz, viele wertvolle Werke über traditionelle chinesische Lebenserhaltung aus dem chinesischen Altertum ausgegraben. Darunter gibt es eine augenfällige Stickerei aus Seidenstoff: das Übungs-Bild. Diese Seidenstickerei wurde um das Jahr 168 v. Chr. erstellt, genau zu Beginn der Westlichen Han-Dynastie, in der der Historiker Sima Qian das neu entwickelte Übungsverfahren aufgezeichnet hat. Beide ergänzten einander gut, weil es im Werk von Sima Qian keine ausführlichen Details gab und es für das Übungs-Bild keine Bezeichnung gab. Noch interessanter ist es, dass das Übungs-Bild zusammen mit zwei Werken über Meridiane namens »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane« aufbewahrt wurde, an derselben Stellen. Das ist ein überzeugender Beweis, dass die Übungen auf der Stickerei und Meridian in einem engen Zusammenhang stehen. Denn im alten China stellte man die wichtigen Werke immer nach der Klassifizierung der Literatur zusammen.

Die Stickerei des Übungs-Bilds ist das früheste Erläuterungsbild über körperliche Übungen in der Welt. Sie enthält 44 unterschiedliche Körperübungen im Stehen, Liegen sowie im Hocken und Sitzen. Aus heutiger Sicht stehen die auf Seide gestickten Übungen schon in der Übergangsphase von der traditionellen Dao Yin-Technik zum Meridian Dao Yin. Bei einigen Übungen wurde deren Anwendungszweck mit dem chinesischen Schriftzeichen Yin (引) beschrieben. Daher ist die Stickerei des Übungs-Bilds ziemlich sicher die erste Anleitung für Meridian Dao Yin-Übungen. Noch wichtiger ist es, dass in dieser Stickerei mehr als zehn heilbare Krankheiten eingetragen wurden, wie z. B. Yin-Taubheit, Yin-Fußanschwellung und Yin-Nackenleiden, Yin-Psyche, Yin-Polydipsie (ein Syndrom charakterisiert mit gesteigertem Durstempfinden und vermehrter Flüssigkeitsaufnahme), Yin-Betäubung, Yin-Knieleiden,

Yin-Angstneurose, Yin-Eklampsie usw. Hier bezieht sich »Yin (chin. 引)« sinngemäß auf den durch Muskel-Ausrecken ausgelösten Dehnungsreflex (*myostatischer Reflex*) und dadurch hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse, nämlich das linienartige Meridianphänomen. So bedeutet z.B. Yin-Taubheit hier, dass man Taubheit durch eine entsprechende Übung beseitigen kann, weil eine entsprechende Meridiantransmission hervorgerufen wird. Das Vorgehen bei den weiteren beschriebenen Krankheiten ist ähnlich herzuleiten.

Die oben genannten Krankheiten gehören meistens zum peripheren System und zum Bewegungsapparat, während Yin-Psyche und Yin-Polydipsie als Krankheiten im zentralen System und der inneren Organe gelten. Das sind sehr wertvolle Daten über die Ausbreitung der Krankheiten und zeigt, dass der Anfang der Krankheiten schon in dem Bereich der Organe und Zentren begonnen hat.

Yin-Psyche heißt, dass die psychische Verfassung des Menschen durch die von speziellen körperlichen Übungen hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse verbessert wird und es dadurch gelingt, die psychischen Störungen zu heilen. Yin-Polydipsie bedeutet gleichfalls, dass die Polydipsie, heute Diabetes genannt, durch die von speziellen körperlichen Übungen hergestellte Verbindung zwischen Körper, Organen und zuständige Nervenversorgungen ausgeheilt wird. Diese Übungen, die gegen psychische Störungen und Diabetes wirken, sind keinesfalls traditionelle Dao Yin-Technik im allgemeinen Sinne, sondern ein gezieltes und wirkungsvolles eigeninitiatives Heilverfahren, das sich der verschlechternden Krankheitssituation, d.h. den psychosomatischen Erkrankungen, zweckgerichtet entgegenstellt.

Diese historische Aufzeichnung über heilbare Krankheiten dank Meridian-Übungen deutet darauf hin, dass Lebenserhalter, die erfahrenen Fachleute für Harmonisierung und Optimierung des Lebens, im alten China schon für die Anfangsphase der psychosomatischen Erkrankungen die effektive Gegenmaßnahme gefunden und Erfolge hatten. Dieses eigeninitiative Heilverfahren und die damit erreichten Erfolge und Erfahrungen sind für uns heute von großer Bedeutung. Besonders gegen die immer schlimmer werdenden psychosomatischen Probleme.

Der Wirkungsmechanismus und die positiven Auswirkungen führten zu den beiden Fachbüchern »Moxibustionsanleitung für elf Yin und Yang Meridiane« und »Moxibustionsanleitung für elf Füße-Hände Meridiane«. In diesen zwei bedeutungsvollen Werken stellte der Autor nicht nur erstmals den sensationellen Verlauf der Meridiane dar, sondern erläuterte auch die Bedeutung des chinesischen Schriftzeichens Yin (引). Daher ist es ganz klar, dass Yin (引) von Yin-Taubheit, Yin-Fußanschwellung und Yin-Nackenleiden, Yin-Psyche, Yin-Polydipsie etc. die heilsamen sensomotorischen Impulse meint, die durch spezielle Übungen stimuliert und entlang bestimmter Körperzonen verlaufen. Diese auf bestimmten Körperzonen spürbaren und längsgerichtet verlaufenden Übertragungen, die nur durch spezielle körperliche Übungen hervorrufen werden können, wurden aufgezeichnet und als Meridian benannt. So ergaben sich diese zwei wertvollen Werke.

Diese Entwicklungsgeschichte deutet darauf hin, dass die Meridian Dao Yin-Übungen angepasst an die Veränderungen der Krankheiten, nämlich die psychosomatischen Störungen, entwickelt wurden. Der Begriff »Meridian« wurde in der traditionellen chinesischen Medizin auch als Meridiantransmission definiert. Diese Definition drückt das Wesentliche und die Wirkungsweise des Meridians besser aus und erfüllt die Erkenntnisse der modernen medizinischen Wissenschaft. Meridiantransmission heißt, dass die sensomotorischen Impulse durch die Meridian Dao Yin-Übungen stimuliert und longitudinal übertragen werden. Klinisch gesehen hat Meridian Dao Yin mehrfach positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren. Wenn man diese gezielten und effizienten Übungen richtig und regelmäßig übt, wird das Meridian-System aktiviert und die Zusammenarbeit von Körper, Organe und Zentren opti-

mal gefördert. Infolgedessen werden die Blockaden und Störungen zwischen Körper, Organen und zuständigen Nervenversorgungen sowie Zentren gelöst. Somit werden die Ursachen der psychosomatischen Erkrankungen beseitigt und die Beschwerden geheilt. Daher ist Meridian Dao Yin eine große Hilfe für heutige psychosomatische Probleme und ein goldener Weg zur psychosomatischen Gesundheit.

Die chinesische psychosomatische Medizin hat ihren Schwerpunkt auf die Aktivierung des Meridian-Systems gelegt und nutzt dafür spezielle Meridian Dao Yin-Übungen. Meridian Dao Yin ist somit das Haupt-Heilverfahren in der chinesischen psychosomatischen Medizin, so wie ein Medikament und Skalpell in der westlichen Medizin und Kräuter und Akupunktur in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Die Meridiane bzw. Meridiantransmissionen¹ sind die durch Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufene longitudinale Übertragungen von sensomotorischen Impulsen, die entlang bestimmter Körperzonen verlaufen. Diese linienartigen, längsgerichtet verlaufenden und »eigenartigen« Empfindungen wie z.B. Ziehen, Stromschlag etc. sind elektrische Impulse, die wichtigste Energie zur Veranlassung aller psychosomatischen Vorgänge. Wenn die Meridiantransmission durch Meridian Dao Yin aktiviert wird, wandern sie von bestimmten Körperteilen zu den Organen und Zentren. Die funktionellen Verbindungen zwischen Körper, Organen und entsprechenden Nervensystemen werden dadurch hergestellt und deren harmonische Zusammenarbeit gefördert. Daher sind diese längsgerichteten elektrischen Impulse das wirksame und »zauberhafte« Bio-Heilmittel in der chinesischen psychosomatischen Medizin.

Die elektrischen Impulse sind die Träger aller körperlichen, organischen und seelischen, Botschaften. Unser Körper besteht aus mehr als 70 Billionen verschiedenen Körperzellen, in denen ständig 100.000 bio-chemisch-electrische Aktionen pro Sekunde ablaufen. Um diese riesige Anzahl von Körperzellen zu aktivieren und alle psychosomatischen Vorgänge zu veranlassen, muss man das fein gegliederte Netzwerk, also die Nervensysteme, miteinander verbinden. Nur dann können sich diese elektrischen Impulse ungehindert als »fließende Ströme« ständig entlang der Nervenfasern durch Körper und Kopf bewegen. Ohne ein Nervensystem ist die Übertragung der elektrischen Impulse unmöglich. Gleichzeitig ist es nicht möglich, elektrische Impulse zu erzeugen, ohne dass wir alle Körperzellen ständig in Gang setzen.

Die elektrischen Ströme sind lebenswichtig für alle unsere Funktionen und Fähigkeiten. Beispiele: das pumpende Herz, sich bewegende Muskel, sehende Augen, das Wahrnehmen unserer Umgebung, unsere Fähigkeit zu sprechen oder Erinnerungen zu bilden, Gedanken zu entwickeln, usw. Wenn diese Ströme gestört, blockiert oder unterbrochen sind, kommen alle lebenswichtigen Funktionen zum Erliegen.

Diese Elektrizität ist in den meisten Fällen nur als kleiner und lokaler Impuls in einem bestimmten Körperbereich oder innerhalb eines Organs kurz und unauffällig erzeugt worden. Das hat den Vorteil, dass dieser körperliche Prozess ohne Ablenkung durchgeführt wird. Der Nachteil ist aber auch offensichtlich: Wir können diese lebenswichtigen elektrischen Ströme (da nur lokal) nicht bewusst wahrnehmen und schon gar nicht positiv beeinflussen. Sollten wir etwas spüren, dann ist das zumeist nicht der normale lokale Prozess, sondern ein negatives Symptom einer Beschwerde oder Erkrankung.

Jede/jeder von uns muss verstehen, dass unser Körper ohne elektrische Impulse und aufeinander aufgebaute Nervensysteme nicht in der Lage ist, zu funktionieren. Das sind die elementaren psychosomatischen Zusammenhänge unseres Lebens. Es ist besonders erwähnenswert, dass das zur Übertragung dienende Nervensystem aus verschiedenen Ebenen aufgebaut ist. Das heißt, alle Nervenzellen sind durch Synapsen verbunden und ziehen sich nicht einfach

1 Meridiantransmission ist der neue Begriff für Meridian in der medizinischen Wissenschaft.

2 durch den ganzen Körper. Eine Synapse ist eine Kontaktstelle zwischen zwei Neuronen oder zwischen einem Neuron und anderen Körperzellen (wie Sinnes-, Muskel- oder Drüsenzellen). Die Synapse dient zur Erregungsübertragung von Nerven- oder Sinneszellen auf nachgeschaltete nächste Zellen. Das heißt, dass ein Signal vom Körper zum Gehirn oder umgekehrt nur dank vieler Synapsen in den aufeinander aufgebauten Nervensystemen weitergeleitet wird. Im gesamten Nervensystem gibt es viele verschiedenen Schaltstellen wie z.B. Rückenmark und Thalamus sowie viele untergeordnete Nervensysteme wie z.B. Nervengeflecht, Sympathikus, Parasympathikus und Enterisches Nervensystem (Gehirn des Magen-Darm-Traktes). Jedes System empfängt die elektrischen Impulse an Ort und Stelle und leitet diese durch Synapsen auf nachgeschaltete nervliche Verbindungen weiter. Allerdings ist diese Erregungsübertragung oder Weiterleitung nicht selbstverständlich und störungsfrei, weil sie durchaus durch hemmende Synapsen verhindert, blockiert oder durch Denervierung (Nerventrennung) unterbrochen werden kann. Darin liegt die zentrale Ursache vieler psychosomatischer Beschwerden.

Wir haben eine große Anzahl von Körperzellen, die jede Menge bio-elektrische-chemische Energie erzeugen. Von diesen 70 Billionen Körperzellen ist ein großer Teil durch gesellschaftliche Tätigkeiten und Konzentration auf technischen und materiellen Fortschritt vernachlässigt worden und daher nicht mehr voll aktiviert. Gleichzeitig ist der andere, kleinere Teil überbelastet und überaktiviert. Wir haben ein mehrschichtiges Nervensystem, das sich durch Wechselwirkung mit der Natur in tausenden Jahren entwickelt hat. Es ist ein Teil nach dem anderen als Ergänzung zu einem kompletten System gestaltet worden. Heutzutage wird aber überwiegend die obere Schicht (Neokortex oder Gesellschafts-Hirn), die mit der Informationsverarbeitung für gesellschaftliche Gelegenheiten zu tun hat, genutzt und aktiviert. Die unteren Schichten, die für die Veranlassung und Steuerung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge unbedingt notwendig sind, wurden vernachlässigt und inaktiviert. Als Folgeerscheinung leiden wir jetzt zunehmend unter zahlreichen psychosomatischen Krankheiten. Die psychosomatischen Beschwerden sind nicht eingebildet, sondern sind systematische Störungen zwischen Nervensystemen aller Ebenen, z.B. Subkortex, Hypothalamus, Rückenmark, vegetatives Nervensystem. Aufgrund dieser schwierigen und umfangreichen Probleme brauchen wir dringend ein wirksames Heilverfahren, das viele positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren hat, um so die systematischen Störungen effektiv und effizient zu beseitigen.

Meridian Dao Yin-Übungen sind eine spezielle Bewegungsform, die sowohl unseren Bewegungsapparat beweglich und geschmeidig erhalten als auch Aktivitäten aller Körperzellen wie z.B. Haut-, Gewebe-, Organ- und Nervenzellen ganzheitlich fördern. Diese mehrfachen positiven Auswirkungen auf Körper, Organe und Nervensysteme sind der Übertragung der longitudinalen sensomotorischen Impulse zu verdanken. Dabei handelt es sich aber nicht um kleine, lokale elektrische Impulse wie beim Stich oder beim Impuls, der über die Tastzellen an den Fingerkuppen oder beim Befühlen eines Gegenstandes oder beim Hören oder Sehen hervorgerufen wird. Diese gewöhnlichen lokalen Impulse sind zu schwach, um psychosomatische Probleme zu lösen. Die durch Meridian Dao Yin-Übungen initiierten Impulse sind lange und tiefe sensomotorische Übertragungen, die entlang bestimmter Körperteile verlaufen und die Verbindung zu verschiedenen Organen und Nervensystemen herstellt. So funktionieren die Meridian Dao Yin-Übungen. Darüber hinaus ist die Meridiantransmission durch die Übungen spürbar und kontrollierbar. Das ist besonders für uns moderne Menschen nützlich, weil wir oft den Kontakt zu unserem Körper verloren haben. So erhalten wir nun einen guten Zugang zu unserem Innenleben und können die Energieerzeugung merklich kräftigen.

Fühlen und Bewegen sind die zwei elementarsten Vorgänge unseres Lebens und stehen in einem engen Zusammenhang mit unserem Nervensystem. Nerven senden die motorischen

Impulse mit Synapsen von unserem Gehirn an den Körper. Damit steuern sie die somatischen Funktionen und veranlassen körperliche Bewegungen. Umgekehrt senden Nerven die sensorischen Impulse mit Synapsen vom Körper an das Gehirn, um die Informationen aus der Umwelt oder unserem Inneren zu verarbeiten und darauf reagieren zu können. Ohne sensomotorische Impulse könnten wir weder hören, sehen, riechen oder schmecken noch uns bewegen und schon gar nicht auf Reize rechtzeitig reagieren.

Die durch Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufenen sensomotorischen Impulse sind die einzigartige Bio-Elektrizität, die entlang genau lokalisierter Zonen verlaufen und die funktionellen Verbindungen zwischen Körperteilen, Organen und Schaltstellen verschalten. Diese Verschaltung ist mit den zahlreichen afferenten sensorischen (zu den Zentren) und efferenten motorischen (zum Körper und Organ) Impulsen verwirklicht. Das bedeutet, dass alle Körperteile, Organe und Zentren gleichzeitig diese eigenen, umfangreichen und tiefwirkenden bio-elektrischen Ströme bekommen und dadurch die psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen gefördert werden. Medizinische wissenschaftliche Erforschung zeigt, dass jede Körperzelle ihre eigenen Kraftwerke, nämlich die Mitochondrien, enthält und ihren eigenen Strom unaufhörlich produziert. Voraussetzung ist, dass alle Körperzellen durch nervliche Versorgung mit elektrischen Impulsen initiiert und in Gang gesetzt wurden. Alle Funktionen der Organe und Körperteile sind ausnahmslos durch ein Nervennetz von diesen bio-elektrischen Strömen abhängig. Ohne Ströme bzw. Netzwerk kann der menschliche Körper nicht funktionieren. Das ist das fundamentale psychosomatische Modell unseres Lebens. Bei jeder unserer Bewegungen und Sinneswahrnehmungen, egal ob es sich dabei um Gehen, Springen, peristaltisches Bewegen (im Magen-Darm-Bereich), Hören, Sehen, Riechen oder Tasten etc. handelt, findet letztlich ein elektrischer psychosomatischer Vorgang statt. In diesem Vorgang stehen Körper, Organ und Nerven mit sensomotorischen Impulsen in einer Wechselwirkung. Dafür sind vollständige nervliche Verbindungen und ausreichende sensomotorische Impulse die Voraussetzung. Das ist der Grund, warum die Meridian Dao Yin-Übungen als Haupt-Heilverfahren in der chinesischen psychosomatischen Medizin gelten.

2.2 Aktivierung und Optimierung

Die Aktivierung und Optimierung für das eigene Leben haben im alten China lange Tradition. Vor 5000 Jahren wurde das anzustrebende Ziel des Lebens im Werk »I Jing (Das Buch der Wandlung)« definiert:

- » Die richtige Lebensweisheit herausfinden, um die Aktivitäten des Herzens vollends zu entfalten und die psychosomatischen Vorgänge optimal in Gang zu bringen. (易经 说卦): 穷理,尽性,以至于命) (Nan Huaijin 1988, S. 404)

»I Jing« ist das älteste Werk unseres Planeten und nimmt unter den großen Weisheitsbüchern der Welt eine Sonderstellung ein. Das einflussreiche Buch beruht nicht auf einem religiösen Dogma oder der göttlichen Offenbarung oder Volksbräuchen, sondern auf den Beobachtungen der Wechselwirkungen zwischen Natur und menschlichem Leben. Mit »I Jing« hat sich aus der Orakelpraxis früherer Zeiten eine neue praktische Lebensphilosophie entwickelt.

Das Thema über Aktivierung und Optimierung der psychosomatischen Vorgänge hat sich in den folgenden Jahrhunderten sowohl gedanklich als auch praktisch konkretisiert. Im Werk »Dao De Jing« (chin. 道德经) hat sich das Thema weiterentwickelt. Laozi (chin. 老子), der im 6. Jahrhundert v. Chr. lebende legendäre chinesische Philosoph, hat in seinem Werk den einflussreichsten Begriff »Dao (道)« begründet. Das chinesische Schriftzeichen 道 besteht

aus Kopf (首) und Fuß (趾) und symbolisiert jeweils Psyche bzw. Denken und Physis bzw. Ausführung. Mit dem Begriff »Dao (道)« und vielen weisen Darstellungen hat Laozi uns den Weg zur psychosomatischen Gesundheit präsentiert. Zum Beispiel:

- » Gelehrte beschäftigen sich mit naturgemäßen unspezifischen Aktivitäten. (圣人处无为之事) (vgl. Liang Haiming 1996, ► Kap. 2)
- » Wenn man die unspezifischen Angelegenheiten betreibt, wird alles² in Ordnung sein. (为无为, 则无不治也) (ebd., ► Kap. 3)

Die Idee der Aktivierung und Optimierung hat die traditionelle chinesische Medizin stark beeinflusst. In der Zeit der Streitenden Reiche (475–221 v. Chr.) entstand Huang Di Nei Jing (»Das Werk des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin«). Dies ist das älteste medizinische Fachwerk mit ganzheitlicher Betrachtung. In diesem bedeutenden Werk steht:

- » Die großartigen Ärzte bzw. Gelehrten machen ursächliche Behandlung und nicht Symptom-Linderung. Sie sorgen dafür, dass Menschen ihr Leben in Ordnung bringen und zu Stabilität kommen und nicht zu spät reagieren, wenn diese Ordnung gebrochen wurde. (是故圣人不治已病治未病, 不治已乱治未乱) (Wang Hongtu 2000, S. 415)

Hierbei bedeutet die ursächliche Behandlung die Wiederaktivierung geschwächter und gestörter psychosomatischer Vorgänge, um sie erneut in Gang zu bringen. Dieses Konzept hat CPM übernommen und weiter in die Tat umgesetzt. Die Hauptaufgabe der chinesischen psychosomatischen Medizin ist es, die psychosomatischen Vorgänge zu aktivieren und zu optimieren. Das ist das zweite besondere Merkmal der CPM. Nur damit kann unsere Gesundheit auf eine feste Basis gelegt und das Grundübel bei zahlreichen psychosomatischen Problemen gelöst werden. Viele Menschen sind in den meisten Fällen gewöhnt, Medikamente oder Heilkräuter oder irgendwelche Heilmittel zu nehmen, wenn sie erkrankt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Viele von uns glauben, dass die Gesundheit durch Medikamente oder sonstige Mittel gewährleistet werden kann. Darüber hinaus machen wir es uns von klein auf zur Gewohnheit, gesundheitliche Probleme passiv behandeln zu lassen, und meinen damit, dass dieses passive Modell selbstverständlich ist. Außerdem bilden wir uns ein, dass das Leben so natürlich und klaglos für uns arbeiten soll, egal wie lebenswidrig wir uns verhalten. Es ist wirklich erstaunlich, dass wir Menschen mit so großer Intelligenz für unser eigenes Leben so wenig Eigenverantwortung übernehmen.

Die Aufgabe aller jetzigen Medizin-Richtungen besteht darin, Krankheiten und klinische Symptome zu beseitigen oder möglichst zu vermeiden. Aber das Konzept zur Förderung aller psychosomatischen Vorgänge, vor allem zur Optimierung der grundlegenden und naturgemäßen Aktivitäten, wurde nicht von gängigen Medizin-Richtungen berücksichtigt. Daher ist die heutige Medizin mangels eingehender Ursachenforschung und mangels wirksamer Methoden nicht gerüstet, die gestörten psychosomatischen Vorgänge wieder zu aktivieren und die Harmonie von Psyche und Physis erneut zu initiieren. Das ist eine große Lücke jeder medizinischen Schule, weil kaum jemand dafür einen Beitrag geleistet hat, außer dem ehemaligen chinesischen Lebenserhalter und Weisen im alten China.

Die psychosomatischen Probleme nehmen dramatisch zu und werden immer mehr und noch stärker auftreten. Die Medizin hat zwar bereits darauf reagiert. So hat die traditionelle chinesische Medizin begonnen, ihr medizinisches System zu modernisieren, um ihr Gedankengebäude inhaltlich besser darzulegen, das diagnostische System und Heilverfahren klar zu

2 Mit »alles« meint Laozi hauptsächlich das gesundheitliche Befinden.

präsentieren. Und die moderne Schulmedizin hat schon unterschiedliche traditionelle Medizin-Richtungen akzeptiert und diese als einen untrennbaren Teil der ganzheitlichen Medizin angenommen. Dies sind sicherlich erfreuliche Fortschritte für die medizinische Entwicklung. Aber zur Behandlung der Ursachen von Zivilisationskrankheiten und psychosomatischen Problemen fehlen uns immer noch gezielte Methoden, um die Zusammenarbeit aller Ebenen des Nervensystems zu aktivieren und zu optimieren. Denn dies ist unmöglich durch Medikamente oder Kräuter zu schaffen.

Die psychosomatischen Störungen sind nicht direkt durch krankheitserregende Bakterien oder Viren ausgelöst, sondern vorwiegend durch eine harmoniewidrige Lebensweise und Zivilisation, wie z.B. ein von der Natur getrenntes materielles Leben, einseitige und vor allem berufsorientierte geistige Aktivitäten und Bewegungsmangel etc. Das führt dazu, dass Psyche und Physis total durcheinandergekommen sind und die harmonische Koordination zwischen Körper, Organen und Zentren gestört und sogar zerstört ist. In solchen Fällen geht die gängige psychosomatische Medizin nicht tief genug, weil sie ihre Aufmerksamkeit entweder nur auf die geistige oder nur auf die körperliche Ebene legt, aber die Koordination zwischen dem zentralen Nervensystem, der in der Mitte stehende Zentren, dem vegetativen Nervensystem und dem Eingeweide-Nerven-System übersehen hat. Die Ursachen bei den psychosomatischen Beschwerden können entweder auf eine schlechte Zusammenarbeit zwischen allen Ebenen der Nervensysteme oder deren negative Auswirkungen auf Organe und Körper zurückgeführt werden, weil organische und körperliche Funktionen fehlgesteuert arbeiten. Da bestehen zwischen Neokortex und Subkortex, Rückenmark sowie zwischen Sympathikus und Parasympathikus, viszeralem Plexus etc. viele mehrschichtige Wechselwirkungen, wie z.B. gegenseitige Erregung und Hemmung sowie Zusammenarbeit, Konvergenz und Divergenz. Auf diese Weise kann die Übertragung der elektrischen sensomotorischen Impulse, die die maßgebende Rolle bei der funktionellen Steuerung aller Zentren, Organe, Körperteile spielt, durch irgendwo entstehende Verbindungsstörungen blockiert werden. Die Blockade in irgendeiner Schaltstelle kann sich auf das Gesamtsystem negativ auswirken und den normalen Ablauf der psychosomatischen Vorgänge beeinträchtigen. Aus diesem Grund sind die gesamten Nervensysteme nicht in der Lage, das Zusammenspiel harmonisch und ganzheitlich durchzuführen. Daher entstehen verschiedene organische Dysfunktionen und zahlreiche psychosomatische Störungen.

Bei psychosomatischen Problemen sind wir selbst schuld daran, dass wir die harmonische und ausgeglichene Zusammenarbeit von Psyche und Physis und die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge haben durcheinanderkommen lassen.

Ein Beispiel: Wenn wir den ganzen Tag im Büro sitzen und vor dem Bildschirm arbeiten, wird die Übertragung der sensomotorischen Impulse für die Steuerung der Bio-Mechanik und Körperhaltung blockiert und gleichzeitig die Informationsverarbeitung im zentralen Nervensystem eingeschränkt. Allein dies kann schon viele körperliche, organische und geistige Probleme verursachen, wie z.B. Wirbelsäulenstörung, Magen-Darm-Beschwerden, Burn-out-Syndrom etc. Solche Probleme können aber nicht einfach mit der üblichen Methode wie Sport oder Entspannung gelöst werden, weil sie sich auf das gesamte System beziehen. Der menschliche Körper ist ein Komplex, der aus mehreren Systemen besteht, zwischen denen eine harmonische Zusammenarbeit stattfindet. Es wäre schön, wenn man diesen komplizierten Komplex durch eine einfache Lösung wieder in Ordnung bringen könnte. Allerdings sieht die Wirklichkeit ganz anders aus. Es sind immer mehr Menschen in den Industrieländern von psychosomatischen Beschwerden betroffen, obwohl viele allgemein übliche Methoden wie Entspannungstherapie, Stressabbaukurse usw. eingesetzt werden. Diese haben zwar sicher eine bestimmte Wirkung, aber bei psychosomatischen Problemen ist deren Wirkung nicht umfangreich und nicht effizient genug, um die blockierten Verbindungen erneut herzustellen und die gestörte Zusammenarbeit von Körper, Organen und Zentren wieder in Gang zu bringen.

Wir sind heutzutage mit schwierigen psychosomatischen Problemen konfrontiert und brauchen unbedingt ein effektives und effizientes Verfahren, damit wir selbst an der Wiederherstellung und Harmonisierung von Psyche und Physis aktiv mitmachen können. Es bleibt nichts anderes übrig, als sich aus eigener Kraft aus dieser Klemme zu befreien. Das Verfahren, mit dem man sich zu helfen weiß, ist Meridian Dao Yin zu verdanken. Diese speziellen Körperübungen haben sich auf der Basis der Bewegungstechnik in der traditionellen Lebenserhaltung entwickelt und sind für die Aktivierung des Meridian-Systems zweckgerichtet. Meridian Dao Yin-Übungen wirken sich effektiv und ganzheitlich auf Körper-Organ-Zentren aus. Jedoch nur, wenn man sie richtig und regelmäßig übt. Das ist der Sinn dieser Sache und die Besonderheit der chinesischen psychosomatischen Medizin. Alle Menschen, vor allem Betroffene, müssen auf dem Gebiet der Harmonisierung von Psyche und Physis die fachliche Kompetenz besitzen, um eigene psychosomatische Vorgänge aktiv zu fördern.

Psychosomatische Erkrankungen sind in Industrieländern die am häufigsten gestellte ärztliche Diagnose, weil man bei vielen Krankheiten von außen betrachtet deutliche psychische Faktoren sieht und für die Symptome keine körperliche Erklärung finden kann. Deshalb hat die Medizin begonnen, zu berücksichtigen, welch großen Anteil psychische Faktoren am Entstehen körperlicher Krankheiten haben. Von innen betrachtet sind aber die Entstehung der psychosomatischen Beschwerden und der psychische-somatische Zusammenhang noch nicht wirklich abgeklärt. Denn solche Diagnosen kommen oft nur so zustande, weil Betroffenen mit allen modernen Geräten und der Laborchemie der heutigen Medizin untersucht wurden und sich dabei trotzdem kein Befund erheben lässt, der vom normalen Bereich abweicht. Das Ergebnis ist sowohl für die Ärzte als auch für die Patienten zu oberflächlich.

Bei den psychosomatischen Beschwerden spielt die psychische Ursache tatsächlich eine maßgebende Rolle. Allerdings bezieht sich diese psychische Ursache hauptsächlich auf eine negative Kettenreaktion in den aufeinander aufgebauten Nervensystemen, welche die Fehlsteuerung ausgelöst und dadurch die Dysfunktion der psychosomatischen Vorgänge verursacht hat.

Ein Beispiel: Viele Menschen haben hartnäckige und immer wiederkehrende Rückenschmerzen. Diese Schmerzen befinden sich zwar körperlich im Rückenbereich. Die Ursache aber hängt mit dem mangelhaften Lebensbewusstsein und der gestörten motorischen Steuerung des Rückenmarks zusammen. Der Mensch kümmert sich zu wenig um seine naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge (schwächt das Natur-Hirn ab), beschäftigt sich immer einseitig geistig (überbelastet das Gesellschaft-Hirn), sitzt zu lange vor dem Computer und bewegt sich zu wenig (stört die Steuerung des Rückenmarks und des Kleinhirns für Muskulatur) etc. Diese negative Kettenreaktion führt zur Störung der Wirbelsäule und Dysfunktion der Rückenmuskulatur. Die körperlichen Schmerzen sind die Folge. Bei solchen Schmerzen ist die körperliche Ursache mit modernen Geräten nur sehr schwer zu finden und mit somatischen Mitteln kaum heilbar. Denn es fehlen die effektive und effiziente Gegenmaßnahme und die sinnvolle Lösung.

2.3 Ein harmonieorientierter Lebensweg

Die chinesische psychosomatische Medizin ist eine neue medizinische Richtung, die auf der traditionellen chinesischen Lebenserhaltung und der chinesischen Lebensphilosophie sowie Dao-Kultivierung basiert und mit Hilfe der modernen medizinischen Wissenschaft weiterentwickelt wurde. Das ist das dritte besondere Merkmal der CPM. Dies besteht darin, dass die Wurzel der chinesischen psychosomatischen Medizin in der chinesischen Lebensphilosophie und der chinesischen Lebenserhaltung liegt. Man darf diese harmonieorientierte medizinische

Chinesische psychosomatische Medizin

Cong, L.

2015, XI, 269 S. 44 Abb. in Farbe., Softcover

ISBN: 978-3-662-45328-5