

1 Grundlagen

Die Anfänge der chinesischen Medizin liegen sehr weit in der Vergangenheit, die ersten Aufzeichnungen sind auf das dritte Jahrhundert v. Chr. datiert. Wie genau sie sich entwickelt hat, lässt sich aus den Texten nicht entnehmen, aber so wie nachfolgend dargestellt, könnte es sich zugetragen haben.

1.1 Punkte

Wie überall auf der Welt werden sich wohl auch im alten China die Menschen intuitiv dort berührt haben, wo sie Schmerzen und Unwohlsein im Körper erlebten. Mit Sicherheit wussten sie auch damals schon, wie wohltuend es ist, sich bei Verspannungen den Nacken zu reiben, bei Kopfweg die Schläfen oder die Stirn zu massieren oder den Rücken bei Schmerzen und Schwäche zu stützen. Sie entdeckten dabei, dass es nicht nur die Berührung an sich war, die gut tat, sondern dass es bestimmte kleine Bereiche waren, mit denen sie Beschwerden besonders erfolgreich lindern konnten. Man begann dann wohl, dieses intuitive Handeln und die besonders wohltuenden Stellen, die heute als Akupunktur- und Akupressurpunkte bekannt sind, genauer zu erforschen. Dabei wurde eine ganze Reihe von Entdeckungen gemacht, so zum Beispiel, dass die Punkte anatomisch bei allen Menschen an den gleichen Stellen liegen und dass sich die Beschwerden, bei denen diese gehalten oder gerieben werden, jeweils sehr ähnlich sind. Aufgrund der sich wiederholenden Erfahrungen im Laufe der Jahrtausende wurden die Indikationen für den Einsatz dieser Punkte immer genauer und detaillierter beschrieben. Dabei werden Punkte, die dort liegen, wo auch die Beschwerden sind, Lokal- oder auch Nahpunkte genannt.

Ort der Einflussnahme

Auch andere menschliche Gesten, z. B. das Reiben der Handflächen bei Nervosität, weckten Aufmerksamkeit. Wie schon bei den Lokalpunkten wurden Zusammenhänge in Bezug auf Beschwerden erkennbar. Immer mehr Punkte, die an Armen und Beinen liegen und von dort aus auf die Symptome von Beschwerden wirken, kamen dazu. Diese werden Fern- oder Distalpunkte genannt. Später wurde begonnen, Lokal- und Fernpunkte miteinander zu kombinieren.



Abb. 1.1:
Ort der
Einflussnahme

»Im chinesischen heißen diese Orte *shu-xue*, was so viel wie ›Loch‹, ›Öffnung‹, ›Vertiefung‹ oder auch ›Ort der Einflussnahme‹ heißt. [...] Diese Orte nennen wir Akupunkturpunkte. Es handelt sich bei den Akupunkturpunkten also nicht um beliebige Punkte auf der Haut, sondern um Einlässe zu den sogenannten Energieleitbahnen, über die man auf den energetischen Prozess Einfluss nehmen kann« (Hempfen 1988, S. 169–170).

»In alten Zeiten, als die chinesischen Städte noch von Mauern umgeben waren, wurden die Tore geöffnet, um Versorgungsgüter hineinzulassen, und geschlossen, um Schaden abzuwehren. Die Akupunkturpunkte sind solche Tore, subtile Pforten des Körpers, die geöffnet und geschlossen werden, um seine Dynamik zu regeln« (Beinfeld & Korngold 2003, S. 291).



- Nah- oder Lokalpunkte sind Punkte, die am Ort von Beschwerden bzw. in deren Nähe liegen und Einfluss auf diese haben.
- Fern- oder Distalpunkte wirken aus der Distanz regulierend auf unterschiedliche Funktionen im Menschen.

1.2 Leitbahnen

Einige Menschen beschrieben von den Punkten ausgehend kribbelnde, pulsierende, strömende, warme oder kühle Ausstrahlungen. Es zeigte sich, dass es in den Beschreibungen dieser Phänomene große Übereinstimmungen gab. Durch jahrhundertelange Erfassungen dieser Aussagen wurden immer genauere »Wege« beschrieben, die den Körper durchziehen und die Punkte miteinander verbinden.

»Der chinesische Begriff *jing-luo* wird [...] mit Leitbahnen übersetzt. [...] *jing* heißt ›durchgehen‹ oder ›der Faden eines Stoffes‹ und *luo* heißt ›etwas, was verbindet oder anknüpft‹ beziehungsweise ›ein Netz‹ [...] In der chinesischen Theorie gelten die Bahnen als unsichtbar; nichtsdestoweniger denkt man sie als eine physische Realität. [...] Die Leitbahnen verbinden das Innere des Körpers mit dem Äußeren [...] eine Behandlung an der Oberfläche des Körpers gelegener Punkte wirkt sich auf das Innere des Körpers aus« (Kaptchuk 1988, S. 90).

»Es werden Leitbahnen beschrieben, von denen genau vorhergesagt werden kann, dass hier energetische Prozesse hindurch ziehen, die jedoch mit keinem Mikroskop sichtbar gemacht werden können, die bei keiner anatomischen Sezession gefunden werden. Vergleichbar sind diese energetischen Prozesse auch mit den Bahnen der Planeten, die nach unseren Berechnungsmöglichkeiten exakt bestimmt werden können. Schon seit langem sind genaue Vorhersagen über konkrete Orte des Himmels möglich, an denen zu bestimmten Zeiten ein Planet vorbeikommt. In der übrigen Zeit

ist die postulierte Bahn nicht nachweisbar, setzt sich von ihrer Umgebung nicht nachweisbar ab« (Hempfen 1988, S. 171).

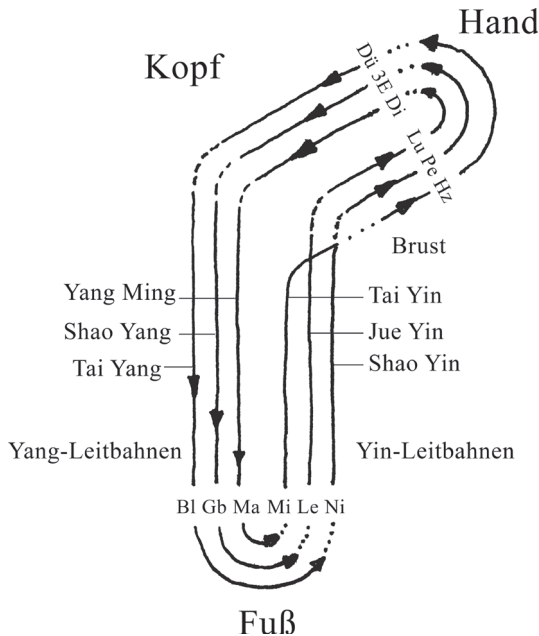


Abb. 1.2:
Leitbahnen

1.3 *qi*

All diese Beobachtungen führten zu der Vorstellung, dass es eine Kraft im Körper gibt, die allen Lebensvorgängen zugrunde liegt. Sie zirkuliert entlang der Leitbahnen und verdichtet sich in den Punkten, über deren Stimulation sie reguliert werden kann. Diese Kraft wurde *qi* genannt.

»Wir können sagen, dass alles im Universum [...] aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Aber Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie, obwohl das Wort gelegentlich so übersetzt wird. [...] aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen. [...] Qi wird vielmehr funktional verstanden: durch sein Wirken« (Kaptchuk 1988, S. 46–47).

»Laut diesen alten Philosophen sind sogar Leben und Tod nichts anderes als Aggregation und Dispersion von *qi*. Wang Chong (27–97 n. Chr.) sagt: »Qi formt den menschlichen Körper genauso, wie Wasser zu Eis wird. So wie Wasser friert, um Eis zu werden, so ballt sich auch das Qi zusammen, um den menschlichen Körper zu formen. Wenn Eis schmilzt, wird es zu Wasser.



Abb. 1.3:
qi

Wenn der Mensch stirbt, wird er oder sie wieder zu Geist – shen. Es wird jetzt *Geist* genannt, genauso wie geschmolzenes Eis seinen Namen zu Wasser ändert« (Maciocia 1994, S. 40).

Zusammenfassung



qi ist eine Kraft, deren Fließen im Körper auf unterschiedlichste Weise zu erfahren ist. Als Ausbreitung und Strömen entlang der Leitbahnen in Form von Wärme, Taubheit, Kribbeln oder einer Art Schauer. *qi* verdichtet sich in Punkten. Diese sind deutlich zu spüren, wenn sie z. B. mit Druck stimuliert werden. Über die Punkte kann auf das Wirken von *qi* Einfluss genommen werden. Das betrifft alle körperlichen, seelischen und geistigen Vorgänge im Menschen.

1.4 Yin und Yang

Aus Sicht der chinesischen Philosophie und Medizin ist der Mensch untrennbar mit der Natur verbunden. Es ist durch das Erforschen und Verstehen der äußeren Phänomene gelungen, innere Vorgänge im Menschen – Physiologie – zu erklären sowie Erkrankungen und ihre Symptome – Pathologie – zu verstehen.

Das Urbild von *Yin* und *Yang* ist das eines Berges mit einer sonnenbeschienenen und einer Schattenseite. Die Sonnenseite wird *Yang* genannt. Dort ist es wärmer und heller. Die Pflanzen streben dem Licht entgegen und öffnen ihre Blüten, Wasser verdampft und steigt nach oben. Der Schatten entspricht dem *Yin*, es ist kühler und dunkler. Die Pflanzen schließen ihre Blüten, Wasserdampf kondensiert zu Wasser und tropft nach unten, um von der Erde aufgenommen zu werden.

Abb. 1.4:
Urbild von *Yin* und
Yang



So werden dem *Yang* Wärme, Helligkeit, das Äußere, das sich Öffnende, Aufsteigende und Verströmende, die Aktivität, der Tag und der Sommer zugeordnet.

Yin steht für das Kühle, Dunkle, das Innere, sich Zusammenziehende, Aufnehmende und Bewahrende, die Nacht und den Winter.

Viel entscheidender als diese Zuordnung ist die Dynamik, die sich aus diesem Bild ergibt. Da die Sonne im Laufe des Tages wandert, verschieben sich Sonnen- und Schattenseite. Am Abend liegt der Teil des Berges im Schatten, der morgens in der Sonne war und umgekehrt. Somit handelt es sich bei *Yin* und *Yang* nicht um eine starre Zuordnung, sondern um Polaritäten. Alle Prozesse schwingen zwischen den Polen hin und her, auf und ab, nach innen und außen. So wie Tag und Nacht aufeinander folgen und sich dabei verändern, so wie die Jahreszeiten aufeinander folgen, entwickeln sich alle grundlegenden Lebensprozesse. Ruhe und Aktivität bedingen einander. Erst durch die Kraft, die beim Ruhen gesammelt wurde, erwächst der Impuls zum Handeln. Zusammenziehen und Öffnen brauchen einander, damit z. B. Bewegungen geschmeidig verlaufen. Wenn Muskeln sich zusammenziehen, dehnen sich andere. Daraus ergibt sich, dass es sich bei *Yin* und *Yang* nicht um Gut oder Schlecht handeln kann, nicht um Kräfte der Konfrontation und des Kampfes, sondern vielmehr um solche des Miteinanders und der Kooperation.

»Der Himmel wurde erzeugt durch eine Ansammlung von Yang; die Erde wurde erzeugt durch eine Ansammlung von Yin. Wasser und Feuer sind die Symbole von Yin und Yang; Yin und Yang sind [...] der Anfang aller Dinge Schöpfung. Das Yang steigt zum Himmel auf; das Yin sinkt zur Erde ab. So weist das Universum Ruhe und Bewegung auf; sie werden kontrolliert durch die Weisheit der Natur. Die Natur schenkt die Macht zu empfangen und zu wachsen, zu ernten und zu speichern, zu beenden und neu zu beginnen. Huangdi Neijing »Der gelbe Kaiser der inneren Medizin« (Beinfeld & Korngold 2003, S. 73).

Verläuft der Wandlungsprozess von *Yin* und *Yang* im Inneren des Menschen reibungslos und unbehindert, so ist dieser bei guter Gesundheit; ist der Prozess gestört, so kommt es zu Krankheiten. Diese werden anhand des Ungleichgewichtes von *Yin* und *Yang* beschrieben.

Zur Beschreibung stehen unter anderem die acht diagnostischen Leitkriterien zur Verfügung. Die Symptome werden eingeordnet in: Innen/Außen; Kälte/Hitze, Fülle/Leere; *Yin/Yang*.

Zum Beispiel gilt es zu klären, ob eine Störung mehr durch Kälte- oder mehr durch Hitzezeichen charakterisiert ist, ob sie sich mehr an der Oberfläche oder im Inneren des Körpers abspielt und von Mangel- oder Füllesymptomen geprägt ist.

陽

Abb. 1.5:
Yang

陰

Abb. 1.6:
Yin



Abb. 1.7:
Yin und Yang



Abb. 1.8:
zang



Abb. 1.9:
fu

1.5 Funktionskreise und Wandlungsphasen

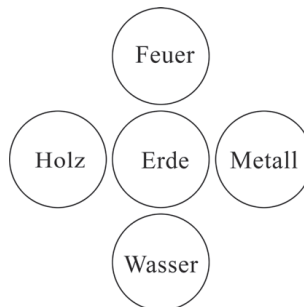
Über Jahrhunderte hinweg beobachteten chinesische Ärzte, auf welche Art und Weise und aufgrund welcher Auslöser Menschen erkrankten und welches ihre individuellen Reaktionen auf den Prozess der Erkrankung waren. Daraus ergaben sich bestimmte Muster, unter denen sich ein und dieselbe Erkrankung bei verschiedenen Menschen manifestierte. Aus dieser Erforschung der Pathologie heraus entwickelte sich das Verständnis der chinesischen Medizin für die Physiologie, die auf dem Zusammenspiel von sechs *Yin*- und sechs *Yang*-Funktionskreisen – *zang* und *fu* – beruht.

Diese werden zum besseren Verständnis ihrer Funktionen neben ihrer Kategorisierung als *Yin* und *Yang* auch in Beziehung zu den Jahreszeiten und deren Dynamik gesetzt und in Zusammenhang mit den »Wandlungsphasen« dargestellt. Eine Wandlungsphase beschreibt das Zusammenwirken eines *Yin*- und *Yang*-Funktionskreises mit ihren speziellen Fähigkeiten, einer Körperschicht, einer Geschmacksrichtung, einem klimatischen Aspekt sowie einer Emotion. Weiterhin werden jeder Wandlungsphase zwei Leitbahnen zugeordnet.

Die *Yin*-Funktionskreise haben in der Entstehung und in der Therapie von Krankheiten eine vorrangige Bedeutung.

Abb. 1.10:

Die fünf
Wandlungsphasen



1.5.1 Wandlungsphase Metall – Funktionskreis »Lunge«

Atmung Der Wandlungsphase Metall sind zugeordnet: die Fähigkeit zu riechen, die Haut als Körperschicht, der scharfe Geschmack, als klimatischer Einfluss die Trockenheit, als Jahreszeit der Herbst, als Himmelsrichtung der Westen, außerdem die Trauer, die weiße Farbe und als Funktionskreise *Lunge* und *Dickdarm*.

Funktionen der Lunge Die *Lunge* ist zuständig für die reibungslose Einatmung von »klarem« *qi* und Ausatmung von »trübem«, verbrauchtem *qi*. In Zusammenarbeit mit *Milz* und *Niere* ist die *Lunge* mitverantwortlich für die Vitalität des Menschen. Eng verknüpft mit der Atmung ist der Geruchssinn. Die Haut wird als Körperschicht, durch die der Mensch sich einerseits begrenzt,

andererseits aufgrund ihrer Durchlässigkeit im Austausch mit der Umwelt befindet, der *Lunge* zugeordnet. Diese »vernebelt« auch Flüssigkeiten, unter anderem, um damit die Nase und die Haut zu befeuchten. Essen wir Scharfes, öffnet das die Poren und wir schwitzen. Der klimatische Faktor Trockenheit schädigt im Übermaß die *Lunge*.

Auf der geistig-seelischen Ebene geht es um die Fähigkeit »Trübes« loszulassen. Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit, »Klares von Trübem« zu unterscheiden, und damit das, was noch brauchbar ist von dem, was sich überholt hat. Ähnliches geschieht im Herbst – der Jahreszeit, der die *Lunge* zugeordnet ist –, in dem sich die Kraft in den Pflanzen langsam wieder nach unten und innen zurückzieht und die Bäume ihre Blätter verlieren. Dieser Prozess des Abschieds und Loslassens beinhaltet die Wertschätzung für das Erlebte und Erfahrene sowie die Trauer über das Vergehen. In den meisten Kulturen ist weiß die Farbe der Trauer. Die *Lunge* beherbergt *po*, die »Körperseele« (► Kap. 15.1.2).

Geistig-seelische Ebene
der *Lunge*

Kommt es zu Störungen in den Funktionen der *Lunge*, so treten Symptome wie Müdigkeit, Atemnot, schwache Stimme, Erkältungsneigung, Husten, Engegefühl in der Brust auf.

Störungen der *Lunge*

1.5.2 Wandlungsphase Wasser – Funktionskreis »Niere«

Der Wandlungsphase Wasser sind zugeordnet: die Fähigkeit zu hören, die Knochen als Körperschicht, der salzige Geschmack, als klimatischer Einfluss die Kälte, als Jahreszeit der Winter, als Himmelsrichtung der Norden, als Emotion die Furcht, die schwarze Farbe und als Funktionskreise *Niere* und *Blase*.

Essenz

Die *Nieren* werden als die »Wurzel des Lebens« bezeichnet. So wie im Winter die Pflanzen ihre gesammelte und konzentrierte Kraft in der Tiefe der Wurzeln aufbewahren und vor der Kälte schützen, so speichern die *Nieren* die *Essenz*. Dabei handelt es sich um wertvolle Substanzen, die der Mensch von seinen Eltern ererbt bzw. im Laufe seines Lebens erworben hat. Die *Essenz* ist die Grundlage für Geburt, Wachstum und Fortpflanzung und nimmt im Laufe des Lebens ab, was entsprechende Alterungsprozesse zur Folge hat. Aus ihr entfalten sich das *Yin* und *Yang* aller Funktionskreise. Die kompakteste und im Körper am tiefsten liegende Struktur sind die Knochen, die sich im Rahmen des Alterungsprozesses verändern und an Stabilität verlieren. Von den Sinnesorganen liegt das Hörorgan am tiefsten verborgen und geschützt im Körper. Auch das Gehör lässt im Alter nach. Durch schwerwiegende Ereignisse, die den Menschen bis ins Mark treffen, wird die *Essenz* geschwächt. Zur Meisterung von real bedrohlichen und furchteinflößenden Situationen benötigt der Mensch Willenskraft.

Funktionen der *Niere*

Jede erfolgreiche Krisenbewältigung – also gesammelte Lebenserfahrung – führt zu mehr Weisheit und Ruhe.

Geistig-seelische Ebene
der *Niere*

Der salzige Geschmack wird den *Nieren* zugeordnet, da er eine nach unten führende Wirkung hat und Einfluss auf den Wasserhaushalt im Körper ausübt, der unter anderem von den *Nieren* reguliert wird.

Störungen der Niere Chronische sowie schwere und lang anhaltende, auszehrende Erkrankungen oder langfristig schwierige Lebenssituationen, die uns sprichwörtlich »an die Nieren gehen«, schädigen im Sinne der chinesischen Medizin die *Essenz* und damit die *Nieren*.

1.5.3 Wandlungsphase Holz – Funktionskreis »Leber«

Geschmeidigkeit Der Wandlungsphase Holz sind zugeordnet: die Fähigkeit zu sehen, die Sehnen als Körperschicht, der saure Geschmack, als klimatischer Einfluss der Wind, als Jahreszeit der Frühling, als Himmelsrichtung der Osten, als Emotion der Zorn, die grüne Farbe und als Funktionskreise *Leber* und *Gallenblase*.

Funktionen der Leber Die *Leber* ist für den harmonischen Ablauf aller Bewegungen im Menschen verantwortlich. Das beinhaltet die Peristaltik der inneren Organe und das Zusammenspiel von Muskeln und Sehnen, das sich in geschmeidigen Bewegungen zeigt. Der klimatische Faktor, der die *Leber* besonders beeinflusst, ist der Wind. Wenn er – z. B. in Form von Zugluft – im Übermaß auftritt oder auf eine geschwächte *Leber* trifft, kann das zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Krämpfen, Spastik oder Tremor führen. Ähnliche Symptome können auftreten, wenn die *Leber* ihr *qi* nicht mehr angemessen kontrollieren kann und dieses sich übermäßig bewegt. Ein derartiges Szenario wird von der chinesischen Medizin als »Innerer Wind« bezeichnet.

Geistig-seelische Ebene der Leber In Bezug auf die Emotionen harmonisiert die *Leber* die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Umwelt. Sie sorgt für die Angemessenheit gefühlsmäßiger Reaktionen und für den ungehinderten Wechsel zwischen verschiedenen Gefühlsqualitäten. Wie der Frühling für die Aktivitäten der wiedererwachenden Natur steht, die »das Gras schießen« und »die Bäume ausschlagen« lässt, so steht die *Leber* für die Fähigkeit, nach vorn gerichtete Aktivität und Aggression zu entwickeln, ganz im Sinne des lateinischen Wortes »adgredere«, das mit »voranschreiten, sich nähern, aus- und angreifen« übersetzt werden kann. Die *Leber* verleiht dem Menschen den Mut und die Entschlusskraft, sein Potenzial zu entwickeln und nach außen zu zeigen. Sie versetzt ihn in die Lage, sich für seine Ziele einzusetzen. Wut wird als ein Übermaß an Aggression verstanden, in dem das Gleichgewicht zwischen eigener Entfaltung und dem Respekt sowie der Achtung anderen Lebewesen gegenüber gestört ist. Die *Leber* beherbergt *Hun*, die »Wanderseele« (► Kap. 15.1.1).

Störungen der Leber Typische Störungen der *Leber* im Sinne der chinesischen Medizin äußern sich als anfallsartige, plötzlich – wie eine Windböe – auftretende Kopfschmerzen und Migräne, als muskuläre Verspannungen, insbesondere in Schultern und Nacken, sowie als Reizbarkeit und ärgerliche Gemütsverfassung.

1.5.4 Wandlungsphase Feuer – Funktionskreis »Herz«

Kommunikation Der Wandlungsphase Feuer sind zugeordnet: die Fähigkeit zu sprechen, die Blutgefäße als Körperschicht, der bittere Geschmack, als klimatischer Einfluss die Hitze, als Jahreszeit der Sommer, als Himmelsrichtung der Süden,

als Emotion die Freude, die rote Farbe und als Funktionskreise Herz und Dünndarm.

Die wichtigste Funktion des *Herzens* ist das Beherbergen des *Geistes*. Die Bedeutung dieser Tatsache und die damit verbundenen möglichen pathologischen Muster werden in Kapitel 13 (► Kap. 13.1.1) über Angst und Unruhe ausführlich erläutert.

Funktionen von *Herz*

Das *Herz* befähigt den Menschen zu sprechen, was sowohl eine klare Artikulation als auch eine inhaltlich sinnvolle Kommunikation beinhaltet. Stottern, Aphasie oder Verwirrung werden als eine Störung des *Herzens* verstanden, wie auch ununterbrochenes Sprechen oder unangemessenes Lachen. Bitterstoffe wie Kaffee oder Tee wirken sich auf die Funktion des *Herzens* aus. Das *Herz* »regiert die Blutgefäße« und reguliert so den Blutfluss und die Stärke des Pulses.

1.5.5 Wandlungsphase Erde – Funktionskreis »Milz«

Der Wandlungsphase Erde sind zugeordnet: die Fähigkeit zu schmecken, das (Muskel-)Fleisch als Körperschicht, der süße Geschmack, als klimatischer Einfluss die Feuchtigkeit, als Jahreszeit der Spätsommer (»Altweibersommer«), als Himmelsrichtung das Zentrum inmitten der anderen Himmelsrichtungen, als Emotion das (Nach-)Denken, die gelbe Farbe von reifem Korn und als Funktionskreise Milz und Magen.

Verdauung

Die Assoziation zum Spätsommer als Zeit der Ernte entspricht der Beschreibung der *Milz* als »Vorsteher der Kornspeicher, von dem die fünf Geschmacksrichtungen stammen«. Sie ist mit der Wärme ihres *Yang* dafür zuständig, das Nahrungs-*qi* aus der Nahrung zu extrahieren und zur *Lunge* zu leiten. Dort werden das Nahrungs-*qi* und das *qi* aus der Luft zum körpereigenen *qi* zusammengeführt. Damit ist die *Milz* der wichtigste Funktionskreis in Bezug auf die gesamte Ernährung des Körpers. Aus diesem Grund wird gesagt, dass sie für die Fülle und Stärke des (Muskel-)Fleischs sowie Kraft und Ausdauer der »vier Gliedmaßen« verantwortlich ist.

Funktionen von *Milz*

Die *Milz* verstoffwechselt nicht nur feste, sondern auch flüssige Nahrung. Wenn sie bei dieser Aufgabe überfordert ist, können die Nahrungsflüssigkeiten nicht vollständig in Körperflüssigkeiten umgewandelt werden. Es bleiben untransformierte Stoffwechselschlacken übrig, die von der chinesischen Medizin als »Feuchtigkeit« bezeichnet werden. Symptome dieser Funktionsstörung können dann ein allgemeines Schweregefühl oder Ödeme in der unteren Körperhälfte sein. Dickt liegengebliebene Feuchtigkeit ein, so wird sie zu Schleim, der sich in den Atemwegen ablagern kann.

Die *Milz* ist auch für die gedankliche Verarbeitung zuständig, indem sie den Menschen befähigt, Informationen aufzunehmen und kreativ zu etwas Eigenem zu verarbeiten. So sind neben Störungen der stofflichen Nahrungsverarbeitung auch solche der geistigen »Verdauung« von Informationen wie übermäßiges Denken und Grübeln meist auf Fehlfunktionen der *Milz* zurückzuführen.

Geistig-seelische Ebene von *Milz*

2 »Begleitende Hände« – Punktlokalisierung, Druckstärke, Verweilen

Der Begriff Akupressur ist irreführend, da er impliziert, dass ein starker Druck auf die Punkte ausgeübt wird. Es gibt durchaus Akupressurtechniken, in denen so gearbeitet wird. Wird *wuwei* in den Mittelpunkt der Arbeit gestellt, so drückt sich dies in der Art und Weise aus, wie die Punkte aufgesucht und gehalten werden.

2.1 *wuwei*

Nicht-Tun

»Der Weise tut nicht, und doch bleibt nichts ungetan.« (chinesisches Sprichwort)

无为

Abb. 2.1:
wuwei – nicht tun

»Wuwei wird wörtlich mit Nicht-Tun oder Nicht-Handeln übersetzt. Es wird definiert als Nichthandeln im Sinne von Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handels. Dieses Nichthandeln heißt nicht, untätig zu sein oder in einer Position zu verharren. Es bedeutet vielmehr, nicht willentlich in den Lauf der Dinge einzugreifen oder bewusst auf etwas Bestimmtes hin zu arbeiten« (Laozi`s Dao De Jing kommentiert von Meister Jan Silberstorff 2012).

Die Stärken der fernöstlichen Medizin bestehen darin, den Menschen als ein sich im Prozess befindliches Wesen zu verstehen mit seinem individuellen Weg, seinem eigenen Tempo und seiner persönlichen Ausrichtung. Dieser Prozess wird mit dem Befahren eines Flusses verglichen, der mal ruhig und breit in seinem Bett fließt und dann, an engen Stellen, wild mit Wirbeln und Wasserfällen dahinstürzt. »Enthaltung eines gegen die Natur gerichteten Handels« bedeutet, dass sich der Mensch an die Gegebenheiten des Flusses anpasst, indem er sich so gut wie möglich mit der Kraft der Strömung verbindet, anstatt zu versuchen, den Fluss in seinem natürlichen Lauf zu verändern.

Die Abbildung 2.2 drückt alle wesentlichen Aspekte aus, die bei der Arbeit nach dem *wuwei*-Prinzip in dem Konzept der »Begleitenden Hände« wichtig sind.