

## Warum Emotionen die Gesundheit beeinträchtigen

Angst schädigt die Niere  
Wut stört die Leber  
Zuviel Freude schadet dem Herzen  
Sich Sorgen behindert die Milz  
Traurigkeit greift die Lunge an

Aus: **Krishnamurti**, "Du bist die Welt", Fischer Taschenbuch, ISBN 3-596-14480-9, Seite 99:

*[F]: Wie halte ich die Aufmerksamkeit in einer schmerzhaften Situation aufrecht, wenn ich diesen schmerzhaften Vorfall instinktiv abblocken möchte?*

*[K]:* Zunächst einmal möchte ich überhaupt nichts abblocken. Weder Lust noch Schmerz. Ich möchte das Verstehen, es anschauen, ihm nachgehen. Etwas abblocken heisst, Widerstand leisten; und wo Widerstand ist, ist Angst. Das Gehirn, der Geist wurden darauf konditioniert, Widerstand zu leisten. Kann der Geist also die Wahrheit erkennen, dass jeder Widerstand eine Form von Angst ist? Das heisst, dass ich dem, was man Widerstand nennt, Aufmerksamkeit zuwenden muss, dass ich gegenüber dem Widerstand – also abzublocken, zu flüchten, zu trinken, nach Drogen zu greifen – vollkommen aufmerksam sein muss.

Aus: **Laotse** Tao Te King, Richard Wilhelm, Diederichs, ISBN 3-7205-2111-7:

### Ode 12

Die fünferlei Farben machen der Menschen Auge blind.  
Die fünferlei Töne machen der Menschen Ohren taub.  
Die fünferlei Würzen machen der Menschen Gaumen schal.  
Rennen und Jagen machen der Menschen Herzen toll.  
Seltene Güter machen der Menschen Wandel wirr.

Darum wirkt der Berufene für den Leib und nicht fürs Auge.  
Er entfernt das andere und nimmt dieses.

### Ode 13

Gnade ist beschämend wie ein Schreck.  
Ehre ist ein grosses Übel wie die Person.  
Was heisst das: «Gnade ist beschämend wie ein Schreck»?  
Gnade ist etwas Minderwertiges.  
Man erlangt sie und ist wie erschrocken.  
Man verliert sie und ist wie erschrocken.  
Das heisst: «Gnade ist beschämend wie ein Schreck».  
Was heisst das: «Ehre ist ein grosses Übel wie die Person»?  
Der Grund warum ich grosse Übel erfahre, ist,  
dass ich eine Person habe.  
Habe ich keine Person,  
was für Übel könnte ich dann erfahren?  
Darum: Wer in seiner Person die Welt ehrt,  
dem kann man wohl die Welt anvertrauen.  
Wer in seiner Person die Welt liebt,

dem kann man wohl die Welt übergeben.

\*

## Interpretation

**Krankheiten** entstehen immer dann, wenn die Bilanz zwischen Energieverbrauch und Energieregeneration aus dem Gleichgewicht geraten ist. Das heisst, wenn der Energieverbrauch grösser ist als die Wiedergewinnung derselben, also die Regeneration von Energie ungenügend ist, dann entstehen Krankheiten. Das ist das grundlegende Prinzip der Entstehung von Krankheiten.

**Gesundheit** wiederum bedeutet, dass dieses Gleichgewicht erhalten ist. Das heisst, dass der Energieverbrauch und die Energiegewinnung harmonisch ausgeglichen sind. Der Verbrauch ist nie grösser als der Energiegewinn.

Chinesisch ausgedrückt bedeutet das, dass Krankheiten immer ein Ausdruck des Mangels an Yang, an Qi, an Lebenskraft ist.

Jede Krankheit ist ein Yangmangel, jede.

Die in der TCM bekannten Ausdrücke wie Yangfülle, Yinmangel, Yinfülle gibt es nicht wirklich. Sie sind immer Ausdruck eines sekundären Phänomens: Aufgrund von **Yangmangel** entsteht sekundär Yangfülle, Yinfülle und Yinmangel. Diese sekundären Phänomene sind an der Oberfläche erscheinende Symptome, die nicht der Ursache entsprechen. Weil dieses grundlegende Prinzip des Yangmangels aller Erkrankungen nicht verstanden wird, behandeln die Ärzte die Symptome, weil sie diese als Ursache betrachten.

Ein Beispiel.

Wenn man längere Zeit bei niedriger Temperatur ungenügend bekleidet der Kälte ausgesetzt ist, wird man irgendwann eine "Erkältung" bekommen, vielleicht sogar mit Fieber. Man sucht dann Viren oder Bakterien als ursächliches Agens. Hat man es gefunden wird dieses behandelt. Man versteht nicht, dass es die in den Körper eingedrungene Kälte ist, die das innere Milieu so verändert hat, dass die Mikrobewesen sich vermehren können. Sie können sich deshalb vermehren, weil durch die eingedrungene Kälte, bzw. (genauer) die verlorene Wärme Bedingungen entstanden sind, die ihnen eine Vermehrung erlauben. Die richtige Behandlung wäre die, die verloren gegangene Energie (Wärme) wieder in den Körper hinein zu bringen, dann würden die Kleinstlebewesen Bedingungen vorfinden, die ihnen ein weiterleben nicht erlaubten und würden verschwinden. Dann wäre der Patient geheilt und nicht bloss wie im ersten Fall ohne Symptome.

Die nächsten Fragen, die man sich stellen muss, wenn man die Entstehung von Krankheiten verstehen will, sind die folgenden: wie verliert man Energie und wie gewinnt man sie wieder?

**Wie gewinnt der Körper Energie (Wärme) – und wie verlieren wir sie?**

Für die Energiegewinnung sind zwei Mechanismen verantwortlich: Äussere und innere.

Äussere: **Ernährung** und Wärmeanwendungen: Wickel, wärmende Pflaster, warme Bäder, Massagen uam. Dann spielt das Wetter, bzw. das Klima, das heisst, die uns umgebenden atmosphärischen Eigenheiten, eine sehr wichtige Rolle. Es kommt sehr darauf an, wo wir leben. Leben wir in einem warmen Gebiet, wo es nicht sehr kalt ist, werden viel weniger Krankheiten entstehen. In einem Gebiet wie der Schweiz, wo es im Frühling, Herbst und im Winter oft kalt und feucht ist, können Krankheiten allein durch diese klimatischen Bedingtheiten entstehen. Kaltes Wetter führt dazu, dass die innere Wärme schneller an die Umgebung abfliesst, und zwar um so schneller, je grösser die Temperaturdifferenz zwischen innen (Körper) und aussen ist (Entropie-Gesetz). Wenn es dann noch feucht ist und Wind weht, geht's noch schneller, weil die feuchte Luft deutlich besser Temperatur ableitet als trockene (Thermodynamik). Die Ernährung ist von zentraler Bedeutung. Es ist ziemlich unbedeutend zu wissen, wieviel Kalorien, Vitamine, Spurenelemente, Calcium, Eiweisse, Kohlenhydrate und Fette ein Nahrungsmittel hat. Das sind akademische Erfindungen. Viel wichtiger ist es die Energetik der Lebensmittel zu verstehen. Sind sie wärmend oder kühlend? Keine andere Medizin versteht die Energetik tiefer als die alte chinesische Medizin (ausgenommen die anderen alten Medizinsysteme wie beispielsweise die tibetische Medizin, Ayurveda etc.). Rohe Nahrung ist ganz allgemein zu meiden, weil diese dem Körper Energie/Wärme entzieht, anstatt solche zuzuführen. Alles was man isst, sollte gekocht sein, am besten nach asiatischer Art im Wok. Nur im Sommer wenn es sehr warm ist, sind kalte Nahrung und Getränke nicht schädlich für den Körper. Für die detailliertere Kenntnis der Nahrungsmittel, welche kalt und welche warm bzw. neutral sind, existieren Tabellen, man schaue dort nach.

Noch wichtiger als die äusseren Ursachen bezüglich Wärmezufuhr bzw. Wärmeverlust ist die Atmung, die Psyche und der Schlaf.

Innere: **Die Atmung**, die Psyche und der Schlaf.

Die Atmung spielt insofern eine wichtige Rolle bei der Energiegewinnung, als diese es dem Körper erlaubt, die aufgenommene Nahrung zu verbrennen. Ist diese behindert durch körperliche oder psychische Ursachen dann funktioniert die Verbrennung nicht richtig und der Körper wird nicht warm. Fehlende Wärme bedeutet Verlangsamung des Energieflusses bzw. der Blutzirkulation und konsekutiv die Begünstigung der Entstehung einer Erkrankung an dem Ort, wo diese Defizite sich ereignen.

## Die Psyche

“Angst schädigt die Niere

Wut stört die Leber  
Zuviel Freude schadet dem Herzen  
Sich Sorgen behindert die Milz  
Traurigkeit greift die Lunge an“

“Die fünferlei Farben machen der Menschen Auge blind.  
Die fünferlei Töne machen der Menschen Ohren taub.  
Die fünferlei Würzen machen der Menschen Gaumen schal.  
Rennen und Jagen machen der Menschen Herzen toll.  
Seltene Güter machen der Menschen Wandel wirr.“

Einerseits geht es hier um psychische Befindlichkeiten und andererseits um sinnliche Erfahrungen. Offenbar machen beide krank. Wie ist das zu verstehen? Die sinnlichen Erfahrungen, “fünferlei Farben“, “fünferlei Töne“, “fünferlei Würzen“, “Rennen und Jagen“, “Seltene Güter“ verbrauchen Energie. Das ist nicht das Problem. Das eigentliche Problem ist, dass wir aufgrund dieser sinnlichen Empfindung die Welt wahrnehmen und interpretieren. Diese Wahrnehmung ist immer nur ein Fragment des Ganzen, da unsere Sinnesorgane beschränkt sind. Beschränkt in dem Sinne, dass wir nicht alle Töne hören, nicht alle Farben sehen, nicht alle Gewürze riechen und nicht alle Geschmäcker schmecken die es in dieser Welt gibt. Ein Hund, ein Adler beispielsweise haben ganz andere Spektren von sinnlichen Erfahrungen. Und doch beurteilen, werten wir diese Erfahrungen als Ganzheit und begegnen der Welt damit. Das führt unweigerlich zu Konflikten, die uns psychisch Probleme bereiten. Und daraus wieder entstehen Wünsche, die Erwartungen generieren. Werden diese nicht erfüllt, entsteht als nächstes Traurigkeit (Enttäuschung) und als Reaktion auf diese ergibt sich je nach Temperament Wut oder Zorn. Die alten Chinesen haben beobachtet, dass aus diesen verschiedenen Befindlichkeiten verschiedene Organe (siehe oben) stören, indem sie den Energiefluss an einem bestimmten Ort vermindern. Und daraus können Krankheiten entstehen, vor allem dann wenn diese Emotionen nicht aufhören, nicht gewandelt werden.

Wünsche sind eigentlich Widerstand. Widerstand entsteht psychologisch immer dann, wenn man glaubt, einen Mangel zu haben. Aus diesem Gefühl des Mangels entstehen die Wünsche. Es geht hier nicht um die Grundbedürfnisse eines Menschen wie Kleidung, Nahrung und Unterkunft, es geht um das “mehr haben wollen“.

Krishnamurti geht soweit zu sagen:“ .....und wo Widerstand ist, ist Angst.“ Das ist auch aus chinesischer Sicht zutreffend. Es gibt eine Art Grundursache der Befindlichkeitsstörung, und das ist die Angst. Guido Fisch: “Die Niere ist die Wurzel aller Krankheiten“. “Die Niere“ ist der Ort, wo die Lebenskraft, das Qi, aufbewahrt wird. Von dort fließt sie in die einzelnen Körperregionen, in die verschiedenen Organe. Hat man beispielsweise eine Wut, dann fließt vermehrt Qi (Blut) in die Leber und wird dort übermässig verbraucht, wenn die Wut nicht aufhört. Dadurch wandelt das Saure nicht mehr richtig, es gibt Ablagerungen und Entzündungen in der Leber. Eine Wut bekommt man ja nur dann, wenn ein Wunsch nicht erfüllt wird, das heisst, wenn man enttäuscht ist. Wenn man noch genauer beobachtet, erkennt man, dass hinter jeder Wut Angst steckt. Angst nicht zu sein, existenzielle Angst. Aus dieser Angst heraus entstehen die Agressionen, die Gewalt. Angst ist die Wurzel aller Emotionen. Auch der Freude. Aber nur dann, wenn diese Freude aus äusserer Bedingtheit entsteht. Es gibt auch Freude an sich. “Man ist wunschlos glücklich“, wie der Volksmund so treffend weiss. Man muss nur alle Wünsche aufgeben und alles ist

in Ordnung – nicht so einfach, wie jeder weiss. Und doch geschieht genau das im **Schlaf**. Wenn wir tief schlafen, ohne Träume, verschwindet unser "ich". Dann macht ein "etwas" Ordnung in unserem Körper. Und Ordnung bedeutet Gesundheit.

"Der Himmel hat den Menschen als Gegengewicht gegen die vielen Mühseligkeiten (des Lebens) drei Dinge gegeben: Die Hoffnung, den Schlaf und das Lachen." - Immanuel Kant

\*