

## LEBENS PFLEGE IM WINTER

„Die drei Monate des Winters nennt man Verschluss und Speicherung. Das Yang-Qi ist im Inneren verborgen und verschlossen, wenn es Winter wird. Man lege sich am früh am Abend hin und stehe morgens spät auf, man muss auf das Sonnenlicht warten, so entkommt man der Kälte. Man ermögliche seinen Willen, sich zu verbergen, so als ob alle Wünsche befriedigt sind. Meide die Kälte und suche die Wärme, lasse nicht den Schweiß durch die Haut ausfließen, denn das würde das *Qi* schwächen. All dies entspricht dem *Qi* des Winters und dem natürlichen Weg, das Speichern zu unterstützen. Sich entgegengesetzt zu verhalten schädigt die Niere, und im Frühling entstehen schlaffe Lähmungen und eine ungewöhnliche Schwäche. Es gibt nur wenig, um das neue Leben im Frühling zu unterstützen.“

Die Beschreibung des Winters im *Nei Jing* ist ein Appell an die Ruhe und Zurückhaltung, um die Essenzen (*Jing* 精) und die Aktivitäten (*Qi* 氣) eines Menschen zu stabilisieren. Wir werden hier wieder an die essentielle Seite der Wandlungsphase Wasser erinnert, die in der Verborgenheit den Bestand für das Weiterleben der Art sichert. In der Natur ist Wasser wie ein unterirdischer Strom, so dunkel und fruchtbar wie der Mutterleib, so beständig und tief wie die dunkle See. Wasser verdichtet sich im Frost des Winters ebenso wie Pflanzen ihren Lebenssaft im Winter in die Tiefe zu den Wurzeln bringen; Tiere und Menschen haben sich ihren Winterspeck angefressen, Teiche verhärteten sich zu Eis, Bewegungen verlangsamten sich, Energie verdichtet sich zu Materie.

Dies ist eine Zeit der tatsächlichen Ruhe und des Stillstandes, aber unter der Oberfläche ist die Grundlage für Reifung und Keimung verborgen, die im Frühjahr zu einem Neuanfang des Lebens führt. Bevor Samen und Knospen keimen, brauchen sie für eine Weile einen eisumhüllten Schlummer. Während der Periode der Winterruhe verharrt die Lebensessenz in ihrer ursprünglichen Stufe - keine Aktivität des Willens und Wollens, kein körperliches Begehren darf sie nun stören.

Der Winter bedeutet lange Nächte und kurze Tage. Für das menschliche Handeln war dies früher eine natürliche Beschränkung und eine Periode der natürlichen Ruhe. Die Menschen versammelten sich häufiger um das gemeinsame Feuer und hatten mehr Zeit, zu reflektieren, zu meditieren und zu lernen, geduldig zu sein. Es war eine Zeit, die Vorräte aufzuessen, die Aktivitäten einzuschränken und sich warm zu halten. So bewahrte der Mensch, oft gezwungenermaßen, seinen Vorrat an lebenswichtigen Essenzen.

Heute gibt es solche natürlichen Beschränkungen nicht mehr. Wir hetzen wie jeden Tag auch im Winter von Termin zu Termin, kommen abends nach Hause und essen und trinken zu spät am Abend. Wir gehen auf Parties, die bis in die frühen Morgenstunden dauern. Wir können unserem Bedürfnis nach Veränderung und unserer Furcht vor der Langeweile nachgeben, indem wir ins Ausland fahren, wo wir dann angestrengt auf Berge steigen, überhitzt in der Sonne liegen oder auf Ski durch den Schnee stapfen. Und wenn uns das zu langweilig wird, haben wir Computer, mit denen wir spielen können, und Medikamente zur Unterdrückung unserer Ängste, Beklemmungen, Spannungen, Schlaflosigkeit und Kümmernisse. So haben wir uns schon längst von den natürlichen Rhythmen entfernt und führen ein Leben, das die Essenzen eher vergeudet als bewahrt!

Ebenso wie im Winter Tiere von ihren angefressenen Reserven leben und ruhen, bis der Hunger sie aufweckt, sollten wir im Winter ebenfalls Zurückhaltung üben und keine lebenswichtigen Körpersäfte nach außen fließen lassen. Gerade im Winter ist eine Verminderung der Aktivitäten wichtig, um die Nieren-Essenz zu schonen und die Speicherung lebensnotwendiger Energien zu unterstützen. Auch wenn wir keine Bären sind, die einen Winterschlaf brauchen, sollten wir dennoch einige Gänge runterschalten, es uns behaglich in der warmen Stube einrichten und die Kälte draußen akzeptieren. Üppige Saunagänge sind ebenso zu meiden wie Kurzurlaube in den warmen Süden, auch wenn Sonderangebote locken oder die nasse Kälte nervt! Achte darauf, dass Dein Wille im Verborgenen bleibt. Der Winter ist nicht die Zeit, seine Wünsche und Bedürfnisse offen nach außen zu tragen. Man trägt sie im Inneren und wartet auf den Frühling und seine Kraft des Neubeginns. Dann ist ihre Erfüllung mühelos!

Das Entsprechungssystem der chinesischen Medizin lehrt uns, wie vielfältig der Mensch zwischen Himmel und Erde vernetzt ist. Nehmen wir die Wandlungsphase WASSER, die zum Winter gehört. Die entsprechenden Organfunktionen sind Niere und Blase. Sie speichern unsere lebenswichtige Nierenessenz und dienen wie eine Batterie im Auto als Zündfunken für alle Aktivitäten. Unter den Emotionen entsprechen ihnen:

a) Der **Hass**: Hass kommt etymologisch von Feindseligkeit. Es beschreibt ein Gefühl der Abneigung (Antipathie) und Abscheu gegen Personen oder soziale Gruppen. Im Gegensatz zur Liebe kann sich der Hass bis zum Vernichtungswillen steigern („tödlicher Hass“). Dabei werden Motive und Eigenheiten des Gehassten nicht mehr wahrgenommen („blinder Hass“) und führen oft ohne Anlass zu destruktivem Verhalten („Hassausbruch“). Die oft unbewussten Motive des Hasses (Angst, verletztes Selbstgefühl, Minderwertigkeitskomplexe) lassen sich durch Gespräche und Nachdenken bewusst machen und verlieren damit ihre Absolutheit und Schärfe.

Wir machen uns viel zu wenig klar, wie destruktiv ein Hassgefühl nicht nur für das Opfer sondern auch für denjenigen ist, der diese Feindseligkeit in sich trägt. Der Hass ist verzehrend und tötet jedes andere Gefühl. Es sollte hier ein wichtiger therapeutischer Ansatz sein, den eigentlichen Kern des Hasses freizulegen und bewusst zu machen, der fast immer in einer irrationalen Angst oder Kränkung des Betroffenen zu suchen ist. Zuviel Hass ist aus chinesischer Sicht oft nur Ausdruck einer Nierenschwäche. Diese kann auch entstehen durch:

b) **Begehren:** Die Chinesen sagen: *Yu He Nan Tian* 慾壑難填 = „Die Gier ist ein unersättlicher Schlund!“ Wann immer wir etwas begehren, setzen wir unseren ganzen Willen dafür ein, es zu bekommen. Der Wille, der eigentlich unsere individuellen Potentiale zur Selbstverwirklichung steuert, wird hier zur bloßen Triebbefriedigung. Alles was mit Ehrgeiz erreicht werden soll, kostet wertvolle Nierenessenz. Alle Formen der Sucht gehen als Ausdruck von Begehren an die Nieren. Unsere digitale Welt befriedigt diese Gier auf vielfältige Weise!

c) **Kong:** Im energetischen Konzept des Menschen sind Emotionen zunächst natürliche Lebensäußerungen, die in den Organen entstehen und das Wesen ihres zugehörigen Organs nach außen bringen. Damit unterstützen Gefühle die Physiologie der Organe und helfen ihnen, ihr Qi artgerecht auszudrücken.

So wandelt sich die Angst der Niere in die Wut der Leber und sorgt dafür, dass das Holz den Impuls *Fight or Flight* initiieren kann. Die Wut der Leber wandelt sich in die Freude des Herzens, die uns entspannt und träge macht, wenn die Gefahr vorüber ist. Die Freude des Herzens wandelt sich in das Nachdenken der Milz, die uns hilft, das Geschehene gedanklich zu verdauen.

Das Nachdenken der Milz wandelt sich in die Traurigkeit der Lunge, die uns befällt, wenn wir einen möglichen oder tatsächlichen Verlust realisieren. Schließlich wandelt sich die Traurigkeit der Lunge in die Furcht der Niere, wenn die Angst vor dem Tode und damit die Endlichkeit der eigenen Existenz offensichtlich sind.

Im Übermaß haben die Gefühle allerdings einen schädlichen Einfluss auf ihre zugehörigen Organe und bewirken bei der Niere eine Schwächung ihrer Essenz.

Die natürliche Funktion der Niere ist das Speichern von Reserven und der Rückzug nach Innen. So können die lebenswichtigen Essenzen gesammelt und geschützt werden. Übermäßige, panische Angst führt jedoch zu einer Zerstreuung der Essenzen, so dass die Verbindung zum Herzen verloren geht. Wir sehen in der Pathologie der Angst also auch eine tiefgreifende, energetische Schwächung des Herzens.

Eine andere, ebenso schädliche Reaktion der extremen Angst ist die überstürzte Flucht, die blindlings einen Ausweg sucht. So entsteht Panik. Die psychosomatische Sprache ist eindeutig: Wer Angst hat, hat Schiss, ihm rutscht vor Angst das Herz in die Hose, ein Angsthase verharrt im passiven Nichts-Tun, die Knie schlottern vor Angst, man stottert vor Angst, der Angstschweiß steht auf der Stirn oder er macht sich vor Angst in die Hose.

Schlagen wir nun eine Brücke zwischen den drei Emotionen der Niere und unserer gegenwärtigen Gesellschaft, könnte man meinen, dass wir in einer lebensfeindlichen Umgebung leben, die zu einer Nierenschwäche vieler Menschen geführt hat: Eine durch Konsumerwartung (-terror) geprägte Gesellschaft schafft durch zuviel Begehren eine Nierenschwäche, zuviel Fremdenhass und Neid auf vermeintlich besser Stehende schafft auch eine Nierenschwäche, und zuviel Angst (heute vor Krieg, Armut und Existenzverlust) bewirkt ebenfalls eine Nierenschwäche. Wobei eine Nierenschwäche auch zu den genannten Emotionen führen kann.

Was tun? Bleiben wir im Winter, so ist eine Innenschau der eigenen Wünsche und Ziele von Nöten. Brauche ich das 10. Paar Schuhe wirklich? Hängt mein Herz an dem Produkt meiner Begierde? Muss ich tatsächlich zweimal im Jahr in Urlaub fahren? Ist der Umgang mit Fremden in unserem Land (resp. meiner) wirklich menschenwürdig? Sind meine Ängste realistisch oder durch fake news beeinflusst?

Die chinesische Lebenspflege umfasst auch die Bereiche der Einstellungen und Glaubenssätze, die wir zu uns und zu anderen haben! Die „beste aller Welten“ (Leibnitz) kann nur auf dem Boden von Einsicht, Rücksicht, Weitsicht, Nachsicht und Güte entstehen. Dies sind alle Tugenden, die der Wandlungsphase HOLZ (Leber und Gallenblase) zugeschrieben werden. Und HOLZ wird vom WASSER genährt, das als Grundlage eine stabile Nierenessenz haben sollte!