

Einführung

Chinesische Lebenspflege ist für jedes Alter vorteilhaft. Wenn sie bereits in jungen Jahren angefangen wird, kann sie auch hier schon eine stabile Grundlage für die Gesundheit geben. Die ernsthafte und konsequente Anwendung ist aber eher für die Älteren ein Thema, nämlich dann, wenn die Kräfte schwinden und der Alltag beschwerlich wird. Wie oben schon gesagt: Bis zum 40. Lebensjahr kann man genussvoll ohne Einschränkungen leben, danach ist aber nach Ansicht der chinesischen Medizin (CM) die Hälfte der Lebenskraft verbraucht. Wer nun nicht innehält und für seine Gesundheit sorgt, wird sicherlich erkranken.

Die Vorstellung von Lebenspflege in der chinesischen Medizin ist eingebunden in einen größeren Zusammenhang, der den Menschen mit Himmel und Erde verbindet. So handeln die ersten Kapitel im Buch davon, welche Naturgesetze unser Leben bestimmen, wie ein über 2000 Jahre altes Denksystem geschaffen wurde, um Regeln aufzustellen und welche Zyklen des Lebens wir durchlaufen. Dao, Yin und Yang und die Fünf Wandlungsphasen sind Normkonventionen, die sich aus der Beobachtung von natürlichen Abläufen entwickelt haben. Wir erkennen bereits hier, dass eine naturphilosophisch orientierte Wissenschaft zu anderen Erkenntnissen führt wie eine naturwissenschaftliche, und dementsprechend auch andere Kriterien für Gesundheit und Krankheit bestimmt.

Das alles verbindende Qi als vitale Kraft ist der Antriebsmotor unseres Lebens und hat im Himmel und auf der Erde Resonanzen, die in einem großen Entsprechungssystem zusammenfinden. Wer hätte gedacht, das Wut, Frühling, Wind und der saure Geschmack eine energetische Einheit bilden? Und wer weiß schon, dass die „chinesischen Organe“ andere Aufgaben haben als die Organe in der Schulmedizin?

Das Herz als Kaiser im Mikrokosmos steht an erster Stelle und beherrscht nicht nur die Blutzirkulation, sondern ist für alle geistig-seelischen Prozesse verantwortlich! Das Herz die Mutter aller Gefühle, und ohne Herzbeteiligung sind wir nichts anderes als roboterähnliche Geschöpfe. So ist ein wichtiges Ziel der Lebenspflege, einen ruhigen und entspannten Geist zu erhalten, der mit klarer Einsicht und unverfälschter Echtheit unserem Leben seine Prägung gibt.

Es gibt drei Schätze in unserem Körper, die in stetiger Verbundenheit unsere Lebensqualität und unsere Lebensspanne ausmachen: *Shen* 神 ist der Geist, der im Herzen wohnt; er ist für unser Bewusstsein verantwortlich; *Qi* 氣 ist die Lebenskraft, ist auch Lungenenergie und unser Antriebsmotor für alle möglichen Aktivitäten; *Jing* 精, die Essenz, ist die Kraft der Niere und stellt quasi unsere körpereigene Batterie dar, die den Zündfunken für alle Aktivitäten bereitstellt.

Diese drei Schätze müssen bewahrt und gepflegt werden, sie sind besonders anfällig bei einer ungesunden Lebensweise. Der Shen wird durch emotionale Exzesse und zu viel mentale Arbeit geschädigt, das Qi wird durch Überanstrengung und einem falschen Lebensrhythmus erschöpft, und das Jing verbraucht sich durch zu viele sexuelle Aktivitäten und zu viel Stress.

Die chinesische Vorstellung über die Organe als Beamten im mikrokosmischen Staatsapparat stellt eine weitere Herausforderung an die Leserin, denn es ist wichtig, die Organe als Funktionskreise zu begreifen. Nur so können viele Aspekte der Lebenspflege verstanden werden.

Ein weiterer Aspekt der Lebenspflege, der in unserer westlichen Sichtweise kaum Beachtung findet, ist die Anpassung an die vier Jahreszeiten. Hier können wir von der Natur lernen, uns im Einklang mit ihr zu verhalten, um gesund zu bleiben. Denn eine Missachtung der jahreszeitlichen Regeln kann Krankheiten nach sich ziehen.

Ebenso gibt es auch in unserem eigenen Leben Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Was wir in unserer Jugend nicht gelernt haben, können wir im Herbst unseres Lebens nicht mehr nachholen. Alles hat seine Zeit und braucht ein bestimmtes Alter, um es zu leben. So geben uns die Lebenszyklen nach den fünf Wandlungsphasen Auskunft über verpasste Gelegenheiten, über gegenwärtige Veränderungen, aber auch über eine hoffungsvolle Zukunft im Einklang mit den noch kommenden Lebensphasen.

„Ich habe meine Mitte verloren;“ „ich bin nicht in meiner Mitte“; diese Sätze höre ich öfters, als mir lieb ist. Sie drücken eine gestörte Erde aus, die unter den chinesischen Organen zu Milz und Magen gehört. Eine gestörte Mitte ist eine Schädigung der Funktionen, die uns nähren sollen. Deshalb beginnt an dieser Stelle der Teil des Buches, der sich mit allen Aspekten der Nahrungsaufnahme beschäftigt. Die Erde ist die Wurzel unseres erworbenen Vermögens! Das Verständnis darüber, was uns nährt oder was uns vergiftet, ist fundamental für die chinesische Lebenspflege. Dabei ist Essen nicht nur für den Betriebsstoffwechsel wichtig, sondern hat eine ebenso große Bedeutung für die geistige Nahrung, die wir ebenfalls assimilieren und integrieren müssen. Milz und Magen sind auch dafür die Hauptakteure.

Dabei ist das energetische Verhalten der Nahrungsmittel ebenso wichtig wie die Zubereitung der Speisen. In vielen Tabellen habe ich unsere Hauptnahrungsmittel zusammengestellt und ihre Wirkung auf das Qi beschrieben. Dann die Fragen: Wie, warum, was, wann, wo und wie viel essen wir? Die sechs W's in der Ernährung tragen ebenso zu einer gesunden Ernährung bei, und um dies bewusst zu machen, habe ich ausführlich alle der sechs Fragen beantwortet.

Ein Großteil unserer Lebensweise umfasst auch Genussmittel. Wie ist unser Umgang mit Tee, Kaffee und Alkohol? Wie schädlich sind Tabakrauchen, Cannabiskonsum, Alkoholtrinken und süße Leckereien? Wie gesund ist Tofu, der neue Star unter den Nahrungsmitteln? Alle diese Genuss- und Lebensmittel sind bereits seit vielen Jahrhunderten energetisch erfasst und in ihren Wirkungen beschrieben worden. Dafür ist mir das *Bencao Gangmu* des *Li Shizhen* (1597) eine große Hilfe gewesen, deren dazu gehörige Stellen ich hier übersetzt habe.

Dass diese Genussmittel bei vielen Menschen zur Sucht führen können, habe ich ebenfalls problematisiert und versucht, den Kern einer Sucht, die Suchtstruktur, freizulegen. Ist es nicht die innere Leere im Leben, die uns zum übermäßigen Konsum eines Suchtmittels führt? Wie können wir diese Leere anders kompensieren, was können wir in der Therapie dafür tun? Es sind nicht nur die gewaltigen Kosten für das Gesundheitssystem, die durch Suchterkrankungen entstehen; auch das Leiden des Einzelnen ist zu beachten, der in seinem Umfeld nur durch das Suchtmittel lebendig erscheint und Alternativen nicht erkennt. An dieser Stelle danke ich dem weltweiten Netz (www.) für die Zusammenstellung von Tabellen, Statistiken und Definitionen zu den genannten Genussmitteln.

Nach der Pflege des Körpers durch die richtige Nahrungsaufnahme kommt die Pflege des Geistes durch richtiges Mindsetting! Es geht hier darum, welche Themen uns im Verlauf unseres Lebens beschäftigen.

Musik ist dabei sicherlich ein zentrales Thema. Schon als Kind hören wir gerne Musik und singen mit den Eltern Lieder über kindgerechte Belange. Später wird dann Musik für viele eine ideologische Grundfrage: Beatles oder Stones, Rihanna oder Taylor Swift? Madonna oder Adele? Jazz oder Blues? Pop oder Rock? Klassik oder Schlager? Es gibt so viele Musikrichtungen, die unsere Identitätsbildung begleiten. Aber das Musik vor allem das Herz berühren will, wird in der Darstellung der chinesischen Musik besonders deutlich. Und das Musik auch Freude bereiten möchte, wird in diesem Kapitel ebenfalls erörtert. Schließlich lässt sich Musik auch therapeutisch einsetzen, und welche Möglichkeiten es dafür gibt, habe ich hier natürlich auch beschrieben.

Die menschliche Stimme ist nicht nur Ausdrucksform der Persönlichkeit, sondern auch diagnostisch von Bedeutung. Ob unsere Stimme monoton, lacht, jammert oder stöhnt - alle Veränderungen der Stimme können ein Ungleichgewicht anzeigen. Und wer hätte gedacht, dass die stimmlichen Laute sogar therapeutisch eingesetzt werden, um gestörte Organfunktionen auszugleichen? Es gibt dafür sechs heilende Laute: Sie werden über die Ausatmung und Betonung bestimmter Silben zur Therapie eingesetzt.

Wie steht es eigentlich mit unserer emotionalen Gesundheit? Vielen Menschen fällt es schwer, über ihre Gefühle zu sprechen. Oft werden sie negiert, unterdrückt, oder sie kommen der Situation nicht angemessen heraus. Für die Gesundheit empfiehlt die chinesische Lebenspflege die Regulierung der Emotionen und Leidenschaften. Gefühle sind natürliche Reaktionen auf Reize aus der Umwelt, sie zu unterdrücken ist ebenso schädlich, als sie exzessiv auszuleben. Natürlich ist das Regulieren der Gefühle kulturabhängig. Wenn ein alter konfuzianischer Gelehrter oder eine dritte Nebenfrau in der Qing-Dynastie sich über die Maßen ärgerte oder eifersüchtig war, war es von ihrer Kultur aus gesehen unschicklich, ja sogar Ausdruck einer Störung.

Bei uns sind Emotionen immer noch eher geschlechterabhängig: Jungs werden wütend und aggressiv, wenn ihnen Steine in den Weg gelegt werden, Mädchen sollen brav und genügsam sein, denn dann kommen sie in den Himmel. Erziehung bestimmt unsere emotionale Identität. Aber jedes Gefühl, das unterdrückt oder exzessiv gelebt wird, womöglich über einen längeren Zeitraum, macht krank und verkürzt das Leben. Dabei ist Ärger die am stärksten krankmachende Kraft.

Menschen sind gesellschaftliche Wesen und unterliegen als Erwachsene einem bestimmten Verhaltenskodex. Im alten China wurden sie Tugenden genannt, bei uns Moral, Knigge oder Anstand. Erst wenn jeder diese Tugenden akzeptiert und sie selbstverständlich anwendet, kann ein friedliches Miteinander stattfinden. Auch hier gilt: Jede Übertreibung nach beiden Seiten kann krank machen und die Gesundheit beeinträchtigen. Wir haben durch die Covid-Pandemie deutlich gemerkt, wie äußere Übel auch unser soziales Zusammenleben beeinträchtigen können.

Auch sollte die Vermittlung sozialer Werte über das Elternaus erfolgen und nicht über die Bedienung eines Smartphones! Und sich zu benehmen ist keine Glücksache, sondern zeigt eben, wie sehr die Werte des Anstands in das Leben integriert worden sind. Jede Tugend hat ebenso ein „chinesisches Organ“ als Ausgangspunkt, und so drücken sich Gesundheit und Krankheit auch in der Darstellung des Sozialverhaltens aus.

Die Auseinandersetzung mit dem Tod und seine Akzeptanz ist Ausdruck von Lebensklugheit und Weisheit. Jeder möchte heutzutage alt werden, aber das ohne große Gebrechen und Einschränkungen. Fragt man einen Älteren, wie er sterben möchte, heißt es fast immer: Ohne Leiden einschlafen und nicht wieder aufwachen. Das so ein Tod eine Gnade ist, die nur wenige erleben, lässt das eigene Leben umso wertvoller erscheinen.

Die Chinesen sagen: Der Tod krönt das Leben, und Weisheit bedeutet eine Lebensführung, die das Leben lange erhält und die Lebensspanne vollendet. Dann erscheint das Lebensende als natürlicher Wandel in eine andere Daseinsform, und der Tod schließt ein erfüllten Leben ab.

Nach welchen Glaubenssätzen leben wir Menschen eigentlich? Haben wir eine optimistische Haltung zum Leben oder eine pessimistische? Sind wir im Gefängnis unserer Gedanken oder können wir eigene Werte definieren und danach leben? Mindsetting ist ein Bereich der Lebenspflege, der in unserer heutigen Zeit immer wichtiger wird. Social Media ist allgegenwärtig und beeinflusst unser Denken, Fühlen und Handeln. Für ein zufriedenes und selbstbestimmtes Leben habe ich zehn goldene Regeln aufgestellt, die es wert sind, über sie nachzudenken

Ein anderes wichtiges Thema im Leben eines jeden Menschen ist die Liebe. Aus dem Paradies vertrieben, fühlen wir die Abgetrenntheit unserer Existenz von einem harmonischen Ganzen besonders dann, wenn wir alleine sind. Nach der Geburt werden wir in eine Welt der Polarität hineingeworfen, die uns immer wieder signalisiert, es fehlt eine Seite. Und so streben wir unser ganzes Leben danach, wieder vollständig zu werden. Die häufigste Form, die Vollständigkeit verspricht, ist die Liebe.

Ob es erotische Liebe, platonische Liebe, Kindesliebe, Nächstenliebe oder die Liebe zu einem Gott ist - jedes Liebesobjekt kann nur zum Teil diese Abgetrenntheit überwinden. Und besonders in der romantischen Liebe ist die Voraussetzung wirklicher Liebe die eigene Liebesfähigkeit. Der tödliche Satz jeder Beziehung: „Liebst du mich?“ drückt die eigene Unfähigkeit aus, zu lieben, und wer nur geliebt werden möchte, ist auf der Ebene eines Kindes stehen geblieben. Der Psychoanalytiker *Erich Fromm* hat darüber bereits vor über 60 Jahren ein bemerkenswertes Buch geschrieben: „Die Kunst des Liebens“.

Im schlimmsten Fall entsteht eine toxische Liebe, die beide leiden lässt und über Machtverhältnisse und Psychoterror versucht, den schwächeren Partner zu vernichten: „Killing me Softly; auch hier ist Social Media oft der Hebel, über den das Gift verteilt wird.

Weitere Aspekte der Lebenspflege sind das Verhältnis zwischen Arbeit und Ruhe, wie wir wohnen und uns kleiden und unser Freizeitverhalten. Feng Shui als Tool für eine gemütliche Umgebung, in der das Qi ungehindert fließen kann, ist für die Gesundheit nicht zu unterschätzen. Wir sammeln im Laufe unseres Lebens eine Menge Müll an, der nur noch die Vergangenheit präsentiert und die Gegenwart blockiert. Es tut immer gut, sich von Altem zu trennen, das keinen Wert mehr hat, und das auf allen Ebenen.

Leben im Einklang mit dem Biorhythmus ist ein Konzept, nach dem der Mensch von verschiedenen biologischen Zyklen beeinflusst wird. Diese Zyklen betreffen drei Hauptbereiche: Das Körperliche, das Emotionale und das Geistige. Der körperliche Rhythmus soll beispielsweise die körperliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit beeinflussen, während der emotionale Rhythmus die Stimmung und das emotionale Wohlbefinden betrifft. Der geistige Rhythmus bezieht sich auf die intellektuelle Leistungsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen. Der Biorhythmus der alten Chinesen („Organuhr“) umfasst alle drei Aspekte; er beschreibt Maximalzeiten der Organfunktionen und kann uns helfen, zeitabhängige Beschwerden einzuordnen und diese zeitgemäß zu behandeln.

Die Digitalisierung der Welt hat uns fest im Griff. Seit über 20 Jahren gehören digitale Medien zum Alltag dazu. Die Nutzungsmöglichkeiten, die PCs, Laptops, Tablets, Smartphones, E-Books und Spielekonsolen versprechen, sind vielfältig, und ihre Entwicklung schreitet rasant voran. Vor allem Kinder und Jugendliche sind meist schon sehr früh fasziniert von der Mediennutzung. Sie wachsen selbstverständlich damit auf und können sich eine Welt ohne zu chatten, zu posten oder Filme zu streamen nicht vorstellen. Bei allen Vorzügen, die digitale Medien in der Freizeit oder im Beruf bieten - sie können auch der Gesundheit des Users oder dem sozialen Miteinander schaden. Zurzeit gibt es Untersuchungen zur „Digitalen Demenz“, die in der ständigen Verwendung digitaler Medien einen möglichen pathogenen Faktor für Demenz vermuten.

Es folgt dann ein kleines Juwel in der Literatur zur Lebenspflege: Die Pflege der inneren Natur, wie *Sun Simiao* sie im Folgenden in seinen „Rezepten, die wertvoller sind als 1000 Goldstücke“ beschrieben hat.

Vieles von dem, was er hier mit kurzen Worten beschreibt, ist wie eine Zusammenfassung meiner Ausarbeitungen. Es ist mir eine Freude, diesen Text vollständig und als erster in eine westliche Sprache übersetzt zu haben. *Sun Simiao's* Ausführungen zur Lebenspflege (um 600 n. Chr.) sind es heute noch wert, befolgt zu werden. Er selbst hat sie wohl täglich praktiziert und wurde 101 Jahre alt bei bester Gesundheit!

Zum Schluss habe ich noch einen weiteren Text, hier aus dem Internet, übersetzt: Das Dao der Lebenspflege - eine vollständige Sammlung von Kostbarkeiten für ein langes Leben.

Dieser Blog über die Lebenspflege gibt uns 365 Tipps zur Gesunderhaltung. Besonders Menschen im mittleren und höheren Alter sollten diese Übungen kennen und ausüben. Der Text liest sich wie ein Leitfaden zur Lebenspflege auf allen möglichen Ebenen. Die Inhalte der „365 Wege zur Gesundheitspflege“ sind mit den Bereichen, die ich in meinem Buch behandelt habe, oft identisch. So war es mir ebenfalls ein Anliegen, den vollständigen Text ins Deutsche zu übersetzen.

Das Dao der Lebenspflege ist eine wunderbare Zusammenfassung der vorherigen Themen im Buch, und ist Tag für Tag umsetzbar. Die 365 Tipps dafür sind einfach formuliert und für die Praxis gedacht. Zwar erscheinen sie oft banal und einfach gestrickt, aber Lebenspflege braucht kein Gelehrtenwissen, sondern ihre Ausübung ist für alle gleich wirksam. Bei täglicher Anwendung geben sie Hoffnung auf ein gesundes und langes Leben!

Am Anfang meines Buches steht ein Gedicht aus dem alten chinesischen Kulturschatz. Das Verhalten von zehn alten Männern in der Pflege ihrer Gesundheit repräsentiert alle Bereiche des menschlichen Lebens, die unsere natürliche Lebensqualität ausmachen! So in der Gegenwart lebend und mit der Natur verbunden, beschreiben sie den Kernpunkt der chinesischen Lebenspflege!