

## LEBENS PFLEGE IM FRÜHLING

- Udo Lorenzen -

In der großen Abhandlung über die Übereinstimmung des Geistes mit den vier Jahreszeiten heißt es NEI JING:

*„Die drei Monate des Frühlings nennt man Neubeginn und freie Entfaltung der Lebensenergie Qi. Die Vereinigung von Himmel und Erde bringt neues Leben hervor, so können die zehntausend Dinge aufblühen und sich entwickeln. Im Frühling erhebt sich das Yang-Qi. Das Qi, das im Winter im Verborgenen lag, breitet sich nun aus. Es gibt für alle Lebewesen eine neue Geburt und sie zeigen ihre schönen Formen. Gehe abends spät ins Bett gehen und stehe morgens früh auf. Durchschreite den Hof mit großen Schritten, die Haare gelöst und den Körper völlig entspannt. Die Bewegungen sind harmonisch und ohne Eile, dies entspricht dem Qi des Frühlings. Daraus folgt, das der Geist (Shen 神) friedlich ist und der Wille (Zhi 志) sich dem Leben zuwendet. Leben gebären und nicht töten, geben und nicht wegnehmen, belohnen und nicht bestrafen - Dies ist der rechte Weg, um im Einklang mit der Energie des Frühlings zu leben. Ein Zuwiderhandeln schädigt die Leber, sodass sich im Sommer Kältekrankheiten entwickeln und nur wenig Wachstum empfangen wird.*

Dem Dao des Frühlings entsprechend muss der Mensch alles tun, was das Leben fördert, um gesund zu bleiben. Was hier im *Nei Jing* als Gesundheitshygiene beschrieben ist, war schon immer wesentlicher Bestandteil chinesischer Lebenspflege. Der Lauf der Natur dient als Maßstab für korrektes Verhalten.

Der Frühling ist die Jahreszeit von Geburt und Wachstum, ein Gesunder fühlt sich wohl, macht Pläne, geht nach draußen. Er orientiert sich, verliebt sich und ist voller Lebensfreude im Frühling. Ein in der Wandlungsphase Holz Erkrankter kann den Frühling entweder nicht ausstehen, denn zu dieser Zeit treten seine Symptome stärker zutage oder er fühlt sich hier deutlich besser als sonst - seine Leere-Störung wird durch die kraftvolle Energie des Frühlings ausgeglichen.

Frühling gehört zur Wandlungsphase HOLZ. Pflanzen beginnen zu wachsen, durchstoßen den Erdboden, in dem sie als Samen überwintert haben.

Die Säfte beginnen zu steigen, der Wind bewegt sich über den Boden und räumt auf, was im Winter bedeckt war. Alle Lebewesen erhalten ihre erste Nahrung im Jahr von der Sonne und dem Erdboden.

Frühling bringt den Menschen neue Lebensenergie und befreit, was im Winter eingepfercht und unterdrückt war. Auch wir tauchen jedes Jahr neu aus der Versenkung auf, manchmal unsicher, frustriert, ärgerlich darüber, was uns das neue Jahr bringen wird, doch voller Hoffnung. Jetzt müssen Pläne gemacht und Entscheidungen getroffen werden, die unser Leben für das kommende Jahr sichern. Auf der körperlichen Ebene bezieht sich der Frühling/Holz auf die Organe Leber und Gallenblase und auf die Verbindungen, die den Körper zusammenhalten: Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen.

Bei einer Fülle ist das Entfalten und Sich nach Außen öffnen blockiert. Der Körper ist in Anspannung, Schmerzzustände nehmen zu, alle Arten von Kopfweh, Depressionen, Frustration, eine gestörte Impulskontrolle, Erkältungsneigung u.v.m. begleiten einen Holz-Gestörten im Frühling. Die TCM spricht hier von einer Stagnation des Leber-Qi. Dieses Syndrom ist eines der häufigsten in der chinesischen Medizin und belastet besonders jene, die gerne ungebremst durchs Leben gehen wollen. „Freie Fahrt für freie Bürger“ heißt ihre Devise, Regeln und Vorschriften gelten nur für die anderen!

In Leere ist ein Holzgestörter ängstlich, devot und zögerlich, in Fülle ungestüm, aggressiv, rücksichtslos und gewalttätig. Eine Gesellschaft tut gut daran, Regeln und Gesetze aufzustellen, damit das soziale Zusammenleben einigermaßen friedlich verläuft. Aber wehe, wenn die Machthaber und Entscheidungsträger selbst holzgestört sind!

Jeder Wandlungsphase wird ein spontanes Verhalten und ein Sozialverhalten (eine „Tugend“) zugeschrieben. Für HOLZ gilt zertrümmern und zerren und Güte und Menschenliebe. Das erste suggeriert Heftigkeit der Bewegungen, Krafteinsatz und körperliche Gewalt, das zweite Nächstenliebe, Respekt und Achtung.

Menschen, die die körperliche Auseinandersetzung suchen, destruktives Verhalten zeigen, mutwillig zerstören und Lust am Kaputtmachen haben, zeigen sicher eine Störung in der Wandlungsphase Holz.

Der Sadist geht einher mit einer Leber-Fülle, der Masochist mit einer-Leber-Leere und der Amokläufer mit einem aufsteigenden Leber-Feuer, das den Geist verwirrt und Kontrollverlust. Auch subtilere Verhaltensweisen sind entsprechend zu beurteilen: Das Knacken mit den Fingergelenken, das unbewusste Ballen der Fäuste, das nächtliche Knirschen mit den Zähnen, ständig an jemandem herumzerren, auf der Straße entgegenkommende Passanten anrumpeln – All das sind Anzeichen einer gestörten Holzenergie.

Im Einklang mit den Bewegungen des Frühlings ist das soziale Verhalten darauf ausgerichtet, das Leben zu erhalten und zu fördern.

*Ren* 仁 bedeutet Güte, Wohltätigkeit, Menschenliebe, Nächstenliebe, Menschlichkeit, Menschenwürde. Im Schriftzeichen erkennen wir zwei Menschen, die zueinander stehen: die Form der Menschenliebe, die jeden Menschen mit seinen Nachbarn verbinden sollte.

Ren, die Güte, war in der konfuzianischen Gesellschaft die übergeordnete Tugend, die alle anderen Tugenden enthielt. Die Güte sollte frei von Selbstsucht sein und eine natürliche innere Liebe für alle Menschen enthalten. Der Begriff Ren umfasst weiter Hochachtung, Verzeihen, Vertrauen, Klugheit, Fürsorge, Weisheit, Tapferkeit, Loyalität, Bescheidenheit, Ehrfurcht und Wertschätzung.

*„Was einer sich selbst nicht wünscht, soll er anderen nicht antun wenn einer wünscht, eigenständig zu sein, so soll er auch anderen Menschen zur Eigenständigkeit verhelfen was er zu erhalten wünscht, soll er auch anderen Menschen einräumen.“*

Diesen Spruch des Konfuzius (ca, 500 v. Chr.) finden wir ebenso in der Bibel und weist auf ein Verhalten hin, das die Mitmenschen respektiert und achtet. Was Du nicht willst, das man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu!

Ren bezieht sich im allgemeinen Sinne auf ein altruistisches Prinzip, Mitgefühl zu empfinden und anderen zu helfen. **Altruismus** (von lat. alter = der andere) bedeutet die innere Bereitschaft, andere zu fördern und selbst auch mal zurückzustecken. Im Gegensatz dazu steht der weitaus verbreitetere **Egoismus** (von lat. ego = ich), der die Eigenliebe zum obersten Prinzip erhebt.

Aber auch in der Menschenliebe ist ein extremes Verhalten schädigend. In der Therapie wie auch in allen menschlichen Beziehungen führt ein übertriebenes Helfen wollen zur Abhängigkeit des anderen und nimmt ihm die Möglichkeit,

eigene Spielräume wahrzunehmen und sich zu emanzipieren. Oft hilft sich der Helfer selbst am meisten, da er seine eigenen Probleme und Schwächen unter dem Deckmantel sozial akzeptierter Fürsorge kaschieren kann. Man spricht hier auch von einem „Helfersyndrom“.

Ebenso ist ein Mangel an Mitgefühl und Hilfsbereitschaft Ausdruck eines gestörten Holzelements. Solche Menschen verfolgen nur die eigenen Interessen und gehen über Leichen, wenn es ihrer Karriere dient. Aber Hochmut kommt vor dem Fall, und so mancher Himmelsstürmer wird auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht, wenn er zu eigennützig agiert. Soziale Kompetenz ist für eine gute Zusammenarbeit schon immer produktiver gewesen als selbstherrliches Gehabe, das nur dem eigenen Ansehen und dem eigenen Interesse dient.

Wie können wir die Energie des Frühlings für die eigene Gesundheit nutzen?  
Wie pflegen wir unser Leben im Frühling?

Prüfe Deine Einstellungen, Werte und Glaubenssätze (mindsetting)! Hier könnten 10 goldene Regeln hilfreich sein:

1. Die eigene Wichtigkeit verlieren
2. Dinge/Menschen/Handlungen nicht bewerten
3. Gehe den Weg mit Herz
4. Halte den Augenblick fest
5. Freue Dich über die kleinen Dinge des Lebens
6. Mühelos ist richtig
7. Loslassen von Dingen, die wertlos geworden sind
8. Den Tod als Ratgeber nutzen
9. Achtsamkeit für Deine Umgebung und Deine Mitmenschen
10. Akzeptiere, was nicht zu ändern ist

Auf der sozialen Ebene sollten wir den Frühling nutzen, um persönliche Beziehungen aufzufrischen bzw. neue anzuknüpfen. Prüfe Deine Umgangsformen mit anderen Menschen, sei kritisch mit dem was Du hörst und liest (cave Fake News) und unterstelle dem anderen nicht gleich Eigennutz und Übergriff.

Schon ABBA hat gesungen: „The winner takes it all, the loser standing small“ und hat damit ein scheinbar in Stein gemeisseltes Paradigma menschlicher Beziehungen ausgedrückt. Versuche es lieber mal mit Vertrauen, Wertschätzung und Güte, denn: Wie man in der Wald ruft, so schallt es heraus!

Nun ist es an der Zeit, endlich wieder Sport zu machen, gerne an der frischen Luft (aber Vorsicht vor kaltem Wind), und Bewegungsübungen wie Tai Ji Quan, Spaziergehen und Gymnastik (z.B. Yoga) auszuführen. Der Sport sollte natürlich altersgerecht und dem Gesundheitszustand entsprechen.

In der Ernährung wähle leicht verdauliches Essen, vermehrt saure Geschmäcker (sauer sammelt die Holzenergie und fördert das Leber-Qi) und iss mehr Getreide, Pfirsiche, Malve und alle Arten von Grünzeug. Bei Neigung zu Verspannungen und Leber Qi-Stagnation kann auch der süße Geschmack (keine Schokolade oder Kuchen!) mit einbezogen werden.

Umgib dich mit grünen Farben (Kleidung, Raumgestaltung, Zimmerpflanzen) in Einklang mit dem Grün in der Natur, höre bevorzugt Lauten/Gitarrenmusik, denn das ist die Musik des Frühlings (auch Vivaldi-Frühlingsmusik), nimm Dir jeden Tag etwas Neues vor und trainiere es, Entscheidungen zu treffen, denn das stärkt die Gallenblase. Versuche für die Zukunft, dein Leben besser zu planen, denn das stärkt die Leber. Für all diese Aktivitäten hast Du im Frühling die beste Unterstützung aus der Natur!

## Literatur:

**Lorenzen/Noll:** Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band: 1 Wandlungsphase Holz, 2. Auflage, München 2002.