



Lin Cong

Chinesische Lebenspsychologie

Traditionell chinesische Behandlungs-
ansätze in der Psychotherapie

 Springer

Chinesische Lebenspsychologie

Lin Cong

Chinesische Lebens- psychologie

Traditionell chinesische Behandlungsansätze in der
Psychotherapie



Springer

Lin Cong
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-60699-5 ISBN 978-3-662-60700-8 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-60700-8>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über ► <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Umschlagabbildung: © aphotostory/stock.adobe.com

Planung/Lektorat: Heiko Sawczuk

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Die chinesische Lebenspsychologie hat in China eine lange Tradition. Ihren ersten Höhepunkt hat sie bereits vor abertausenden von Jahren in Form der taoistischen Philosophie erreicht. In den Werken *Dao De Jing* und *Zhuangzi* wurden zahlreiche bedeutende Gedanken und grundlegende Prinzipien über die Harmonie zwischen Natur und Mensch niedergeschrieben. Diese philosophische geistige Richtung hat alle Bereiche der chinesischen Kultur wie z. B. Lebenseinstellung, Lebensstil, Medizin, Ausbildung, Kunst, Literatur und Gedichte sowie den Chan-Buddhismus stark beeinflusst und das Fundament für die chinesische Lebenspsychologie gelegt.

In der Südlichen und Nördlichen Dynastie (420–581 n. Chr.) hat die chinesische Lebenspsychologie ihren zweiten Höhepunkt erreicht, der sich etwa in zahlreichen Berg-Wasser-Gedichten und dem praktizierten therapeutischen Lyrischen Wandern niedergeschlagen hat. Damals waren die psychischen Einsichten von Zhuangzi in intellektuellen Kreisen bereits weit verbreitet. So waren das Werk Zhuangzi und die darin dargestellte Lehre vielen Gelehrten und Dichtern wohl bekannt. Aber es war dem Dichter Xie Lingyun (谢灵运, 385–433 n. Chr.) vorbehalten, wahrscheinlich als erster – nach den Anweisungen der chinesischen Philosophie – zielbewusst Wanderungen in schönen Berg-Wasser-Landschaften einzusetzen und damit die adäquaten Reize der schönen Natur als Instrument zum Beseelen des Natur-Hirns zu entdecken. Darüber hinaus hat er selbst viele aufschlussreiche Berg-Wasser-Gedichte geschrieben. Dieses einzigartige Naturerlebnis und die dichterischen Beleuchtungen der Harmonie zwischen Natur und Mensch stellten einen hervorragenden Fortschritt in der chinesischen Lebenspsychologie dar. Denn die reale Natur wurde zum ersten Mal durch geografisch beeindruckende Berg-Wasser-Landschaften veranschaulicht, fassbar und spürbar konkretisiert und als energetische Quelle zum Beseelen und Erhalten des Natur-Hirns ausdrücklich definiert.

Der Dichter Xie Lingyun hat das theoretische Prinzip, das Leben im Einklang mit der Natur zu führen, durch praktisches Lyrisches Wandern als relevant realisiert und daher einen großartigen Beitrag zum Erreichen der Harmonie zwischen Natur und Mensch geleistet. Dadurch hat sich bis heute unser seelischer Horizont erweitert. Dieser neue Horizont beeinflusste auch die Gelehrten und Dichter der nachfolgenden Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) stark. So nahm in der Tang-Dynastie das Lyrische Wandern zunehmend Gestalt an. Zahlreiche schöne und aufschlussreiche Berg-Wasser-Gedichte wurden geschrieben und ergänzten damit die chinesische Lebenspsychologie um dichterische Lektionen. Das ist sowohl wertvolle künstlerische Literatur als auch eine hochgeschätzte psychologische Lektüre, die als erfolgreicher Erfahrungsbericht zum Erwecken des Seelenlebens und der Gefühlswelt genutzt werden kann.

Wir modernen Menschen sind zunehmend vom harmonischen Zustand der Psyche und Physis abgewichen. Besonders unsere Psyche hat darunter gelitten. Als negative Folge sind viele Menschen von einer der vielen Zivilisationskrankheiten betroffen oder von psychosomatischen Problemen, deren Zahl ebenfalls ständig zunimmt. Die moderne Medizin und die westliche Psychologie scheinen mit ihrem Latein am Ende zu sein.

Viele Betroffene fragen daher zu Recht: Wie kann man dagegen ankämpfen? Wo gibt es eine ursächliche Lösung?

Ich setze mich seit mehr als 40 Jahren intensiv mit der chinesischen Lebenspsychologie auseinander habe bereits deren philosophische Bedeutung sowie die positiven Auswirkungen der praktischen Verfahren der alten Chinesen anhand moderner medizinischer Erkenntnisse erläutert. In dem hier vorliegenden Buch präsentiere ich Ihnen das beinahe in Vergessenheit geratene wertvolle Wissen der alten chinesischen Weisen und das Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Vervollständigen unserer Psyche und zur Heilung zahlreicher psychischer Störungen.

Die Psychologie ist eine empirische Wissenschaft. Die westliche Psychologie berichtet über das Erleben und Verhalten in der Menschwelt und erklärt, wie Menschen ihre Psyche entwickeln. Die chinesische Lebenspsychologie hingegen legt ihren Schwerpunkt auf das naturgemäße Innenleben und die inneren Lebensaktivitäten und erklärt, wie man seine Psyche vervollkommen, sein Innenleben erfüllt und seine psychosomatischen Vorgänge fördert, um das glückselige Leben und die psychosomatische Gesundheit (wieder) zu erreichen. Das ist genau jene bedarfsgerechte psychische Richtung, die wir gerade heute so dringend brauchen.

Die Zielrichtung, die Psyche zu vervollständigen bzw. das psychische Defizit zu beheben, ist den chinesischen Weisen im alten China zu verdanken. Sie haben sich bereits vor abertausenden von Jahren eingehend mit dem Herz bzw. der Psyche auseinandergesetzt und viele wertvolle Erkenntnisse über die funktionellen Eigenschaften des Herzens bzw. der Zentren niedergeschrieben und genau erläutert. Es ist erstaunlich, dass diese Darlegungen über die Psyche bereits so ganzheitlich und zutreffend sind. Anhand heutiger Erkenntnisse der Neurowissenschaften haben wir zwar eine strukturelle Übersicht über unser Gehirn, viele psychische Vorgänge wie z. B. Seele, Gemütsart, Innenleben oder Gefühlswelt sind aber immer noch im Dunkeln geblieben. Infolgedessen sind seelische Probleme bzw. psychische Störungen nach wie vor der unentwirrbare Albtraum unserer Zeit für alle Betroffenen. Wie schafften es die chinesischen Weisen, solch rätselhafte Themen so klar zu erkennen, darzulegen und damit psychische Störungen effektiv zu lösen? Gelten deren Ausleuchtungen des Dunkels und deren Lösungen heute noch, und sind sie für uns modernen Menschen noch sinnvoll und annehmbar? Die Antwort lautet definitiv Ja.

Nach den Einsichten der chinesischen Weisen besteht unsere Psyche aus drei Komponenten: aus dem Mensch-Hirn, dem Natur-Hirn (auch Dao-Herz genannt) und dem Organ-Hirn. Die Aufgabe der chinesischen Lebenspsychologie besteht darin, das geschrumpfte Natur-Hirn wiederzubeseelen, damit unsere naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, nämlich die menschliche Natur, in Gang gesetzt werden. In diesem Buch präsentiere ich im ersten Teil das zugrunde liegende Konzept der chinesischen Lebenspsychologie. Im zweiten Teil setze ich mich eingehend mit fünf der häufigsten psychischen Probleme heutzutage auseinander, nämlich mit Depressionen, Angstzuständen, Neurosen, Gefühlschaos in menschlichen Beziehungen und der

kognitiven Blindheit der Verstandesmenschen. Dagegen hat die chinesische Lebenspsychologie eine hervorragende nützliche und zielgerichtete Gegenmaßnahme: das Natur-Hirn zu beseelen und die Grundgefühle der menschliche Natur zu erwecken und aufblühen zu lassen.

Dieses Vorgehen ist eine bedeutungsvolle Eigeninitiative für uns moderne Menschen, die wir schon lange einen Ausweg aus zahlreichen psychischen Problemen und Lebenswege zur psychosomatischen Gesundheit suchen. Dafür habe ich ein Handvoll schöner Berg-Wasser-Gedichte ausgewählt, verständlich übersetzt und interpretiert. Diese wunderschöne Naturlyrik dient als Zugangscodex zur Aktivierung Ihres Natur-Hirns. Ich hoffe, dass es mir gelingt, dass dieser winzige Teil aus einem großen kulturellen Schatz für Sie als Leser so gut zugänglich wird, dass Sie den Weg zu einem glückseligen Leben vorangehen und Ihnen dadurch ein ganz neuer Blick auf ein herrliches Innenleben und die Wiedererlangung Ihrer Gesundheit ermöglicht wird.

Lin Cong

Wien

2020

Danksagung

Es gibt viele Menschen, die dabei mitgeholfen haben, dieses Werk entstehen zu lassen.

Mein Dank geht zuerst an die chinesischen Weisen, die sich mit dem Thema so konsequent beschäftigt und ihre tief sinnige Weisheit über die chinesische Lebenspsychologie niedergeschrieben haben. Ohne ihre großartige Vorarbeit in diesem Bereich wäre es wohl unmöglich gewesen, die chinesische Lebenspsychologie weiterzuentwickeln.

Mein besonderer Dank ergeht aber an Mag. Günter Wagner. Er gab mir viele nützliche Tipps, um meine Gedanken möglichst sprachlich einwandfrei auszudrücken. Darüber hinaus half er mir, die vielen tief sinnigen und nützlichen Weisheiten der chinesischen Lebenspsychologie für Sie – hoffentlich – leicht verständlich zu Papier zu bringen und gut lesbar zu gestalten.

Inhaltsverzeichnis

I Grundlagen

1	Das Natur-Hirn wiederbeseelen	3
1.1	Das Natur-Hirn: Grundstein der Psyche	4
1.2	Regeneration veranlassen	8
1.3	Natur-Hirn wieder in Gang setzen	13
1.4	Natur- und Mensch-Hirn arbeiten optimal zusammen	24
1.5	Seelenleben erfüllen	38
1.6	Innenwelt erleuchten	46
1.7	Propriozeptive und somatoviszerale Sensibilität fördern	60
1.8	Zusammenfassung	70
	Literatur	72

II Psychische Störungen Behandeln

2	Depressionen	75
2.1	Symptomenkomplexe	76
2.2	Feststellung	77
2.3	Ursache und Analyse	79
2.4	Ursächliche Lösungen	83
	Literatur	98
3	Angstzustände	99
3.1	Symptomenkomplexe	100
3.2	Feststellung	101
3.3	Ursache und Analyse	105
3.4	Ursächliche Lösungen	107
	Literatur	124
4	Neurosen	125
4.1	Symptomenkomplexe	126
4.2	Feststellung	129
4.3	Ursache und Analyse	130
4.4	Ursächliche Lösungen	134
	Literatur	164
5	Gefühlschaos in Partnerbeziehungen	165
5.1	Gefühlschaos-Komplexe	166
5.2	Feststellung	176
5.3	Ursache und Analyse	182
5.4	Ursächliche Lösungen	187
	Literatur	205

6	Kognitive Blindheit der Verstandesmenschen	207
6.1	Symptomenkomplexe	209
6.2	Feststellung	211
6.3	Ursache und Analyse	212
6.4	Ursächliche Lösungen	213
	Literatur	224
7	Nachwort	225
	Serviceteil	
	Stichwortverzeichnis	229

Über den Autor



© Jing Cui

Dr. Lin Cong

absolvierte das Studium der TCM und der Schulmedizin (1977–1980) an der Hochschule für TCM in Fujian und ein Postgraduate-Studium (1985–1987) an der TCM-Universität in Shanghai. Neben seinem Medizinstudium und medizinischer Tätigkeit hat er sich mit dem Themenkomplex, der sich auf Erkennen und Wiederbeseelen des Natur-Hirns, Erfüllen des Seelenlebens, Aktivieren der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, Erleuchten der Einsichten ins Leben, etc. bezieht, mehr als 40 Jahre intensiv auseinandergesetzt, alle wichtigen Bestandteile zusammengefügt und daraus die chinesische Lebenspsychologie geformt. Damit entstand eine neue Richtung für die Psychologie, die in Zukunft stark an Bedeutung gewinnen wird.

Grundlagen

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 Das Natur-Hirn wiederbeseelen – 3

Die chinesische Lebenspsychologie legt ihren Schwerpunkt auf das Beseelen des Natur-Hirns und schafft es dadurch, die vervollständigte Psyche, das Seelenleben und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge in Schwung zu bringen. Das Natur-Hirn ist der entwicklungsgeschichtlich ältere Teil des Gehirns und besteht aus vielen lebenswichtigen Hirnstrukturen, darunter z. B. primäre Hirnrindenfelder, Thalamus, Hypothalamus, limbisches System, Basalganglien, somatosensorischer Kortex etc. Da diese uralten Teile des Gehirns an allen psychischen Prozessen und psychosomatischen Vorgängen beteiligt sind, spielt das Natur-Hirn beim Vervollständigen der Psyche und beim Lösen der tiefliegenden Ursachen vieler Probleme – durch das Packen der psychischen Übel an der Wurzel – eine zentrale Rolle.

Das Natur-Hirn ist der bedeutende Begriff der chinesischen Lebenspsychologie. Er drückt nicht nur bestimmte Funktionseigenschaften anschaulich aus, sondern verbindet Geist und Seele, Gedanken und Gefühlswelt, Verstand und Gemüt, Bewusstsein und Unterbewusstsein etc. Daher kommt dem Natur-Hirn eine wichtige Rolle bei der Lösung psychischer Defizite, bei immer schlimmer werdenden psychischen Problemen und psychosomatischen Erkrankungen zu. Nur wenn es gelingt, das Natur-Hirn wieder zu aktivieren, können zahlreiche psychische Probleme wirklich gelöst und die psychosomatischen Beschwerden geheilt werden.

Die herausragende Leistung, die die chinesische Lebenspsychologie zur Psychologie beigetragen hat, besteht darin, das Natur-Hirn zu erkennen und beseelen zu können. Das Natur-Hirn ist – wie schon der Name besagt – das uralte Zentrum, das bei Urmenschen in/ mit der Natur eine entscheidende Rolle bei vielen lebenswichtigen naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen spielte. Bis heute hat das Natur-Hirn unentbehrliche Funktionen sowohl für unsere psychische Leistungsfähigkeit als auch für unsere psychosomatische Gesundheit. In der modernen Neurowissenschaft wird dieser uralte Hirnabschnitt als Subkortex bezeichnet, weil er sich unter dem Neokortex, nämlich der Großhirnrinde, befindet. Man weiß heutzutage zwar, dass der Subkortex viele wichtige Hirnstrukturen beinhaltet, wie z. B. primäre Hirnrindenfelder, Thalamus, Striatum, Corpus amygdaloideum, limbisches System, Hirnstamm etc. Allerdings weiß kaum jemand Bescheid, wie solche Schaltstellen wieder in Gang gesetzt und in Schwung gebracht werden können.

➤ Wichtig

Das Natur-Hirn beschreibt eine bedeutungsvolle charakteristische Funktionseigenschaft, die mit der Natur im Zusammenhang steht. Die chinesischen Weisen im alten China haben während ihrer Lebensführung im Einklang mit der Natur empirisch erfahren, dass das Natur-Hirn durch Naturerlebnisse zugänglich und beeinflussbar ist. Aus dieser Erfahrung entstand ein Eigeninitiativ-Verfahren zum Beseelen des Natur-Hirns. Darüber hinaus sind viele Einsichten wie z. B. über den wahren Sinn des Lebens, glückseliges Leben, Harmonie zwischen Natur und Mensch etc. entstanden. Daraus entwickelten sich die chinesische Lebensphilosophie und Lebenspsychologie.

Zurück zur Natur, vor allem zum Natur-Hirn, ist heute ein innerer Drang. Heutzutage ist es dringend notwendig, dass wir aus unserer technisch-zivilisatorischen Welt zum vitalen und seelenvollen Leben zurückkehren. Es ist eine unaufschiebbare Aufgabe für uns, das Natur-Hirn wieder zu beseelen und in Schwung zu bringen. Denn wir müssen unsere Psyche von Grund auf verbessern und die Übel der heutigen psychosomatischen Probleme an der Wurzel packen.



Das Natur-Hirn wiederbeseelen

- 1.1 Das Natur-Hirn: Grundstein der Psyche – 4
- 1.2 Regeneration veranlassen – 8
- 1.3 Natur-Hirn wieder in Gang setzen – 13
- 1.4 Natur- und Mensch-Hirn arbeiten optimal zusammen – 24
- 1.5 Seelenleben erfüllen – 38
- 1.6 Innenwelt erleuchten – 46
- 1.7 Propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilität fördern – 60
- 1.8 Zusammenfassung – 70
- Literatur – 72

Die Psyche ist der Sammelbegriff für die Informationsverarbeitung, Veranlassung und Steuerung der Nervensysteme. Dabei spielt das Natur-Hirn bzw. das subkortikale System eine bedeutende Rolle. Wir Menschen leben zwar in der Gesellschaft und nehmen dauernd zivilisationsbezogene Informationen auf, um verschiedene zivilisatorische Tätigkeiten zu verarbeiten und erledigen. Allerdings stehen die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und die daran gekoppelten Gemütsbewegungen, unsere Gefühlswelt und seelischen Aktivitäten im Inneren unseres Lebens in einem engen Zusammenhang mit der Natur. Seit der Zivilisation haben wir die Natur verlassen und dabei unser Natur-Hirn heruntergewirtschaftet. Die negativen Folgen sind das Verfallen unserer psychischen Grundlage und das Entstehen der zahlreichen psychischen und psychosomatischen Probleme. Daher ist das Wiederbeseelen des Natur-Hirns die einzige wegweisende Lösung zum Beseitigen der psychischen Beschwerden und zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit.

1.1 Das Natur-Hirn: Grundstein der Psyche

Um das Natur-Hirn wieder zu beseelen, müssen wir uns heutzutage klar machen, dass dieser uralte Hirnabschnitt die wichtigste Grundlage der Psyche ist. In der chinesischen Lebenspsychologie wurde die Psyche bzw. die Schaltstelle der Informationsverarbeitung auf drei Ebenen betrachtet. Nach den Einsichten der chinesischen Weisen im alten China haben Menschen drei Hauptschaltstellen für unterschiedliche psychische Aufgaben:

1. Mensch-Hirn für gesellschaftliche Angelegenheiten
2. Natur-Hirn für naturgemäße psychosomatische Vorgänge
3. Organ-Hirn für grundlegende psychosomatische Funktionen

In der chinesischen Kultur ist der Begriff „Psyche“ mit dem Wort „心“ (=Herz) umschrieben. Allerdings wurde das Herz nicht als anatomisches Organ betrachtet, sondern als Sitz von Gedanken, Wahrnehmungen, Empfindungen und Gefühlen sowie als Steuerungszentrale aller psychosomatischen Funktionen. Dabei spielt das Natur-Hirn (Subkortex) eine ausschlaggebende Rolle. Es bildet daher den Mittelpunkt der chinesischen Lebenspsychologie. Im Vergleich zur westlichen Psychologie, die ihr besonderes Augenmerk auf das Mensch-Hirn (Neokortex) legt, haben die chinesischen Weisen ihre Blicke in die tiefsten Tiefen gerichtet und uns viele aufschlussreiche Informationen über die funktionellen Aufgaben des Natur-Hirns gegeben.

Das Natur-Hirn ist der uralte Hirnabschnitt, der sich unterhalb der Großhirnrinde befindet, und wird deshalb in der modernen Neurowissenschaft als Subkortex bezeichnet. Das Natur-Hirn ist ursprünglich die oberste Instanz beim Urmenschen und für die Verarbeitung aller Reize in und aus der Natur zuständig. Da das Natur-Hirn beim modernen Menschen wegen des darauf neu aufgebauten Neokortex im darunter liegenden Marklager liegt, werden seine Aufgaben und seine psychische Rolle von der westlichen Psychologie nicht wahrgenommen. Infolgedessen gibt es kaum bedeutungsvolle Erläuterungen über den Subkortex in der heute üblichen Psychologie. Im Gegensatz dazu haben sich die chinesischen Weisen vor abertausenden von Jahren mit diesem uralten Zentrum intensiv auseinandergesetzt und zahlreiche wegweisende Darlegungen darüber verfasst. Diese beleuchten viele vorher unklare Aspekte in der westlichen Psychologie und bilden daher eine wertvolle Ergänzung dazu.

Heute weiß man von der Neurowissenschaft, dass der Subkortex immer noch eine wichtige Rolle für das Bewusstsein und Innenleben spielt. So ist beispielsweise der Thalamus beim Vogel das höchste Zentrum für die Verarbeitung aller sensorischen Informationen. Beim Menschen ist der Thalamus die Endstation aller sensorischer Reize und dient als Tor zum Bewusstsein, weil von dort die sensorischen Informationen mit spezifischen und unspezifischen Projektionen zur Großhirnrinde weitergeleitet werden, um Bewusstsein zu gestalten und zu entwickeln. Im chinesischen Zen-Buddhismus wurde der Thalamus als eigene menschliche Natur (自性) bezeichnet. Daher ist der Thalamus der entscheidende Ausgangspunkt für das bewusste und sinnvolle Leben. Da das Natur-Hirn in einem engen Zusammenhang mit dem Mensch-Hirn (Neokortex) wie auch dem Organ-Hirn (Rückenmark) steht, gilt es nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie als Grundstein unserer Psyche. Diese Erkenntnisse sind der Ausgangspunkt der chinesischen Lebenspsychologie, um eine vollständige und leistungsfähige Psyche zu erreichen.

Das chinesische Wort „心“ (= Herz) ist ein beherzigenswerter Begriff in der chinesischen Lebenspsychologie und bedeutet den innersten Bereich oder das Zentrum des Menschen. Alles, was mit Denken, Verstand, Gefühlen, Gemüt und Informationsverarbeitung zu tun hat, hängt bei den Chinesen mit dem Herz zusammen. Deshalb wurden mehr als 400 chinesische Schriftzeichen mit dem senkrechten Herz (忄) oder unteren Herz (心) als Radikale (nach denen in traditionellen Wörterbüchern die chinesischen Schriftzeichen geordnet sind) gebildet. Daraus entspringen zahlreiche Redewendungen, mit denen man Sinnieren, Nachdenken, Emotion, Gemütsverfassung, Liebe, Glückseligkeit, Traurigkeit, Freude, Kummer etc. besser ausdrücken kann. Dieser Sprachgebrauch bildet den gedanklichen Ausgangspunkt der chinesischen Lebenspsychologie. Die chinesische Lebenspsychologie ist Weisen, Gelehrten und Dichtern im alten China zu verdanken. Sie waren nicht nur so klug, das Zentrum für seelische und geistige Aktivitäten zu erkennen und mit den ausgezeichneten Erkenntnissen im Alltag zu verbinden, sie bemerkten bei der Charakteristik des Herzens auch einen feinen, aber entscheidenden Unterschied, und zwar, dass unsere Psyche besteht aus drei Schaltstellen besteht, nämlich aus Mensch-Herz, Natur-Herz (Ping 1996) und Organ-Herz¹. Damit haben sie bereits vor 3000 Jahren die funktionellen Bestandteile des zentralen Nervensystems festgestellt und definiert. Das ist eine unglaubliche Leistung. Die chinesischen Weisen und Mediziner haben vor allem die funktionelle Eigenschaft der drei Schaltstellen dargestellt: Sie definierten das Mensch-Herz (= Neokortex) als für die Informationsverarbeitung der gesellschaftlichen Angelegenheiten, das Natur-Herz (= Subkortex) als für die Gestaltung des Innenlebens und die Veranlassung und Steuerung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und das Organ-Herz (= Rückenmark und vegetatives Nervensystem) als für die Eingeweide zuständig. Sie vertraten die Ansicht, dass das Natur-Herz die wichtigste dieser Komponenten sei. Das ist bis heute der großartigste Beitrag sowohl für die Geisteswissenschaft als auch für die Chinesische Psychosomatische Medizin.

Der älteste dokumentierte Hinweis auf das Natur-Hirn ist der Begriff „Das Herz der Himmel-Erde“ im alten China. Himmel-Erde ist ein Oberbegriff für die Natur im alten China. Dieser Ausdruck weist darauf hin, dass die chinesischen Weisen bereits

1 „心者,五脏六腑之大主也“. Zitat aus „Des Gelben Kaisers Klassiker für Innere Medizin: Kapitel 1.71: Störungen durch äußere pathogene Faktoren. *Ling Shu Jing* (灵枢邪客).“

vor abertausenden von Jahren einen engen Zusammenhang zwischen Natur und der uralten menschlichen Hirnstruktur erkannten. Besonders wertvoll sind das Erlebnis und die Erkenntnis, dass das Natur-Hirn in einer harmonischen Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch optimal aktiviert und erhalten werden kann. Und diese Erkenntnis motivierte die alten Weisen, weiter darüber nachzudenken, wie man diesen Ausgangspunkt zu einem glückseligen Leben einsetzen kann, um den wahren Sinn des Lebens zu erreichen. Unter dem wahren Sinn versteht man im alten China den richtigen Zweck und jene Tätigkeit, die Nutzen für unser Leben bzw. unsere psychosomatische Gesundheit bringt. Diese Entwicklung ist den optimalen natürlichen Gegebenheiten in der Landwirtschaft im alten China zu verdanken. Im Gegensatz dazu waren in der restlichen Welt die Naturbedingungen viel härter, und man musste sich zum Überleben die Natur untertan machen. Das war leider keine harmonische Wechselwirkung mit der Natur, sondern ein Kampf gegen die Natur. Das erklärt, warum im alten China dieses Wissen gefunden wurde, nicht aber in der restlichen Welt.

Heutzutage sind sich immer mehr Menschen bewusst, dass die schöne Natur positiv auf unsere Gesundheit wirkt. Beispielsweise sagt Prof. Dr. Ulrich Gebhard: „Die empirischen Befunde zur belebenden und gesundheitsfördernden Wirkung von Natur sind vielfältig, und Gesundheitsargumente werden bei politischen Entscheidungen im Hinblick auf die Stadt- und Landschaftsplanung immer wichtiger. Naturräume mit Wiesen, Feldern, Bäumen und Wäldern haben eine belebende Wirkung bzw. bewirken eine Erholung von geistiger Müdigkeit und Stress. Der Zusammenhang von Naturerfahrungen und Gesundheit wird häufig mit evolutionären Annahmen in Verbindung gebracht, wonach eine Präferenzierung von naturnahen Umwelten und vor allem entsprechenden Wirkungen von Natur auf die seelische und körperliche Befindlichkeit mit biologisch fundierten Dispositionen zusammenhänge.“² Es ist meiner Ansicht nach ein sehr guter Gedanke, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität sowie Naturschutz in einem großen Zusammenhang zu sehen, da diese Komponenten untrennbar zusammengehören.

Fakt ist, dass aktuell so viele Menschen den Weg in die Natur suchen wie seit dem Ende des vorigen Jahrhunderts nicht mehr. Es gibt also einen Trend, auf den sogar die österreichische Tourismuswerbung mit dem Slogan „Wanderbares Österreich“ verstärkt setzt. Waren es aber in den 70er-Jahren des vorigen Jahrhunderts hauptsächlich ältere Personen, die die schöne Natur genießen wollten, muss es das Ziel sein, auch jüngeren Menschen das „Warum“ zu erklären und eine explizite Anleitung zu geben, in die Natur zu gehen. Für die „Fridays for Future“-Generation stehen aktuell nur die negativen Auswirkungen der Natur im Mittelpunkt. Meiner Ansicht nach muss es das Ziel sein, die Natur lebenswert zu erhalten, aber auch, den Jungen eine Naturerfahrung nach Art der alten chinesischen Weisen zu liefern, bereits in jungen Jahren aktiv in die Natur zu gehen, sich dort, wie Prof. Dr. Ulrich Gebhard oben erwähnt, inspirieren und durch ihre belebende Wirkung von Stress und geistiger Müdigkeit befreien zu lassen – also die positiven Auswirkungen der Natur zu nutzen und damit einen weiteren Grund für das Erhalten der Natur zu liefern. Denn dieser gesellschaftliche Auftrag kommt letztlich jeder und jedem Einzelnen zugute.

Im letzten Jahrzehnt ist das Wissen über das menschliche Gehirn enorm gewachsen. Dennoch ist unser Gehirn immer noch ein Labyrinth, sowohl für

2 Aus Bundesamt für Naturschutz (Hrsg.), Bonn 2010, S. 22–28.

interessierte Laien, aber auch für Experten. Entwicklungsgeschichtlich ist der Neokortex am spätesten entstanden und daher der stammesgeschichtlich jüngste Teil der Großhirnrinde (Cortex cerebri). Der Neokortex besteht aus ca. 20–23 Milliarden Neuronen, die in 6 horizontalen Schichten angeordnet und in Form von kortikalen Säulen organisiert sind. Beim Menschen bildet der Neokortex den Großteil (rund 90 %) der Großhirnrinde (der Oberfläche des Großhirns). In der äußersten Schicht des Gehirns befindet sich die zwei bis vier Millimeter dicke Großhirnrinde, der Neokortex. Unterhalb des Neokortex liegen dicht gepackt die Neuronen im Marklager oder Hirnstamm, den man auch als Subkortex bezeichnet. Da dieser gräulich gefärbt ist, spricht man auch von der grauen Substanz³.

Um diese Erkenntnisse über das Mensch- und Natur-Hirn zu erlangen, nutzten die chinesischen Weisen nicht die Erforschung der Anatomie oder sonst eine Technologie, sondern die praktischen Erfahrungen, die sie dank einer hoch entwickelten Agrikultur über Jahrtausende gemacht hatten. Durch Landwirtschaft schafft man aus eigener Kraft ein materiell sorgenfreies Leben und hat daher mehr Zeit, um sich mit der Natur zu beschäftigen. China ist ein Agrarland und betreibt seit 7000 Jahren Reisanbau. Aus dem Ort Hemudu (河姆渡) in der chinesischen Provinz Zhejiang stammt ein Topf, der gekochten Reis enthielt und auf ca. 7000 BP datiert wird. BP heißt auf Englisch „Before Present“ (vor heute) und wird verwendet für Zeitangaben, die mit der Radiokohlenstoffdatierung gewonnen wurden. Anhand der archäologischen Ausgrabungsberichte der letzten 30 Jahre wurden in China in mehr als 40 Jungsteinzeit-Ruinen verkohlter Reis und Reisblätter entdeckt. Außerdem wurden in China vor 3000 Jahren Informationen über Reissorten schriftlich aufgezeichnet. Im Werk *Guanzi*, Kapitel „Boden (管子.地员)“, wurden zehn Reissorten und Bodenbedingungen für das Einpflanzen dokumentiert. Das Bemerkenswerte am Reisanbau ist, die Natur zu beobachten und sich daran anzupassen. So muss sich beispielsweise Feldarbeit nach der Saison richten, damit man nicht zu früh oder zu spät anfängt. Das Wetter muss gut beobachtet werden. Sollte es zu viel oder zu wenig geregnet haben, müssen rechtzeitig Gegenmaßnahmen gesetzt werden. Das erfordert viele gefühlsmäßige Erfahrungen mit und über die Natur.

Aus dem praktischen Wissen und den positiven Erfahrungen eines Lebens im Einklang mit der Natur ergibt sich als Ergebnis das Natur-Hirn. Außerdem lebten die Chinesen vor abertausenden von Jahren hauptsächlich im Einzugsgebiet des Gelben Flusses und des Yangtse. Diese beiden Gebiete hatten dichte Wälder und zahlreiche Bäche und waren ideal geeignet für Freizeitbeschäftigungen wie z. B. Kräutersammeln, Wandern etc. Die vielfältigen Naturerlebnisse erfüllten ständig das Innenleben des Menschen im alten China und hielten die Aktivität des Natur-Hirns auf hohem Niveau. Aus der praktischen Erfahrung der Wechselwirkung zwischen Natur und Menschen erfuhr man am eigenen Leib die positiven Wirkungen des Natur-Hirns bzw. des Herzens der Himmel-Erde.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist das Natur-Hirn mit dem Subkortex in der modernen Neurowissenschaft identisch. Die Bezeichnung „Natur-Hirn“ drückt den engen Zusammenhang zwischen Natur und subkortikalem System sowie den daran gekoppelten naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen aus. Das zeigt

3 ► https://de.wikipedia.org/wiki/Graue_Substanz

die Wichtigkeit des Natur-Hirns und seiner funktionellen Eigenschaften für die menschliche Psyche. Durch diese Bezeichnung wird einerseits der herausragende Stellenwert des Natur-Hirns in der Psychologie dokumentiert. Andererseits zeigen die vielen positiven und bewährten Erfahrungen, die chinesische Weisen machten, als sie ihr Leben im Einklang mit der Natur führten, Lösungswege zum Vervollständigen unserer Psyche leicht verständlich auf. Die Folge ist die Heilung psychischer Beschwerden.

Die relevante Aufgabe der chinesischen Lebenspsychologie ist das Wiederbeseelen des Natur-Hirns und das Vervollständigen der Psyche. Damit dies auch westlich geprägten Menschen ermöglicht wird, lege ich anhand von Erkenntnissen der Neurowissenschaft dar, welche Bedeutung das Natur-Hirn für die Psychologie hat und wie dessen Funktionen wieder in Schwung gebracht werden können, weil das zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit wesentlich ist. Daher ist das Natur-Hirn der Grundstein der Psyche und der unentbehrliche Ausgangspunkt zum Erlangen eines sinnvollen, glückseligen und gesunden Lebens.

1.2 Regeneration veranlassen

Die Regeneration (von lat. *regeneratio* = Neuentstehung) ist eine der lebenswichtigsten psychosomatischen Fähigkeiten im Sinne der Wiederherstellung verbrauchter Kräfte oder der Erneuerung des Wachstums, z. B. die Regeneration von abgestorbenem/zerstörtem Gewebe.

Der Prozess der Regeneration, in dem die verlorenen Teile erneuert oder gestörte Funktionen wieder in Gang gesetzt werden, gehört in der chinesischen Lebenspsychologie zur Kategorie der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Diese Vorgänge wurden durch die Evolution in/mit der Natur entwickelt und sind vom Natur-Hirn veranlasst und gesteuert. Die chinesische Lebenspsychologie geht davon aus, dass das Natur-Hirn für unsere inneren Lebensaktivitäten verantwortlich ist und deshalb zu Recht als das Zentrum des Lebens bezeichnet.

Im Vergleich zur chinesischen Lebenspsychologie schenkt die westliche Psychologie ihre Aufmerksamkeit nur dem Mensch-Hirn (Neokortex), das für gesellschaftliche und zivilisatorische Angelegenheiten zuständig ist. Für das Beseelen des Natur-Hirns und das Vervollständigen der Psyche sowie zur Regeneration der psychosomatischen Vorgänge findet die westliche Psychologie somit kaum Lösungen.

In der chinesischen Lebenspsychologie stehen die vollkommene Psyche und psychosomatischen Vorgänge des glücklichen Lebens immer im Mittelpunkt. Im Vergleich zur modernen westlichen Psychologie, die sich mit den Gedanken, dem sozialen Erleben und Verhalten des Menschen beschäftigt, legt die chinesische Lebenspsychologie ihren Schwerpunkt auf das Beseelen des Natur-Hirns und auf die Förderung des Zusammenwirkens der Psyche auf allen Ebenen, um die naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten zu optimieren und zu aktivieren. Da verschiedene Schaltstellen im zentralen Nervensystem nur die für ihre Aufgabe geeigneten Informationen aufnehmen (fühlen), verarbeiten (denken) und darauf reagieren (handeln) können, besitzt jeder Hirnabschnitt entsprechende psychische Fähigkeiten. Würden diese Schaltstellen miteinander zusammenarbeiten, könnten wir nicht nur die vollendete Psyche und gewünschte psychosomatische Gesundheit erreichen, sondern auch ein glückseliges Leben. Leider wurde diese Zusammenarbeit durch unsere zivilisatorischen Tätigkeiten und

naturfremde Lebensweise unterbrochen. Das führt dazu, dass sich Neokortex und Subkortex in entgegengesetzte Richtungen entwickelt haben.

➤ Wichtig

Dieses Auseinanderdriften von Neokortex und Subkortex ist die tief liegende Ursache bei allen psychischen Problemen und psychosomatischen Erkrankungen. Daher lenkt die chinesische Lebenspsychologie ihre Aufmerksamkeit schwerpunktmäßig auf das Beseelen des Subkortex, um das Ungleichgewicht zwischen den beiden zentralen Nervensystemen auszubalancieren und die Zusammenarbeit der Psyche auf allen Ebenen wiederherzustellen.

Das Natur-Hirn bzw. der Subkortex wurde im alten China ursprünglich als „Herz der Himmel-Erde“ bezeichnet. Hierbei ist das Wort „Himmel“ (chin. 天 tiān) ein allgemeines, veranschaulichtes Symbol für das Universum. Der Himmel und die Erde bilden die Natur und beeinflussen alle Lebewesen. Nach den Einsichten der chinesischen Weisen im alten China sind alle inneren Lebensaktivitäten der Natur unterworfen. Insbesondere gestaltet sich dadurch ein Herz (Zentrum), das alle naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten veranlasst und reguliert. Somit hat das Herz der Himmel-Erde die Aufgabe, den Wiederaufbau der naturgemäßen Vorgänge zu veranlassen und zu regulieren.

Heutzutage wird man sich immer mehr bewusst, dass die schöne Natur nicht nur die Gesundheit fördert, sondern auch die Therapie bei bestehenden Krankheiten (Annerstedt und Währborg 2011) unterstützt. So brauchen rekonvaleszente Patienten nach einer Operation weniger Schmerzmittel, wenn sie regelmäßigen Kontakt zur Natur haben. Außerdem erholen sie sich schneller (Ulrich 1984). Erklärt wird die regenerative Wirkung der Natur in diesem Zusammenhang unter anderem durch die Stimulierung des parasympathischen Nervensystems, das eine wichtige Rolle für die körperliche Regeneration spielt (Ulrich et al. 1991a). Neben direkten körperlichen Effekten unterstützt der Naturaufenthalt den Heilungsprozess auch, indem der Alltag rekonvaleszenter Personen bereichert wird (Annerstedt und Währborg 2011). Im Werk *Yi Jing* (Buch der Wandlung), Hexagramm 24 Fu 复 (chin. 复 bedeutet Wiederbeseelen, Erneuerung oder Regeneration) (Huaijin 1988), steht:

» Die Wiederkehr kann nur unter Steuerung vom Herz der Himmel-Erde durchgeführt werden.

Die Wiederkehr zu neuen Anfängen stellt einen neuen Beginn des Lebenszyklus dar. Das ist eine psychosomatische Regeneration und Wiederauffrischung des menschlichen Lebens. Die Voraussetzung dafür ist, dass es gelingt, die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge erneut in Gang zu setzen. Dabei spielt das Herz der Himmel-Erde, nämlich das Natur-Hirn (Subkortex), eine entscheidende Rolle, weil es nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die lebenswichtige zentrale Schaltstelle für alle naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge ist. Der Begriff „Himmel-Erde“ veranschaulicht einen großen Lebensraum, in dem sich alle Lebewesen befinden.

Die Aktivitäten des Natur-Hirns und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge sind jedoch bestimmten energetischen Eigenschaften der Himmel-Erde unterworfen. Wir Menschen sind wie alle anderen Lebewesen ständig von der Natur beeinflusst und reagieren auch laufend darauf. Diese Reaktionen bestehen darin, dass Informationen aus der Natur aufgenommen und verarbeitet und dann entsprechende

körperliche und organische Aktivitäten in Gang gesetzt werden. Diese Reaktionen werden durch das Herz der Himmel-Erde bzw. das Natur-Hirn veranlasst und gesteuert, um für sich selbst die passenden und richtigen naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zu gestalten. Das ist der Sinn und Zweck dieser Reaktionen. Einfach gesagt, solche psychosomatischen Reaktionen sind keinesfalls entgegengesetzte Maßnahmen gegen der Natur, sondern ein Evolutionsschritt, um sich an die Natur anzupassen, wodurch unser Körper langsam und ständig weiter funktionell und strukturell verbessert wird. Das war den chinesischen Weisen schon vor abertausenden von Jahren klar. Hierbei hat die Wiederkehr laut „Hexagramm 24 Fu“ noch eine tiefere Bedeutung, und zwar: Der psychische Schwerpunkt muss vom Mensch-Hirn zurückkehren zum Natur-Hirn, um das Ungleichgewicht der psychischen Aktivität zu korrigieren. Unsere Psyche ist eine ganzheitliche funktionelle Einheit, die sich aus vielen miteinander verknüpften Einzelteilen wie Gedanken, Sinnen, Gefühlswelt, Innenleben, Gemütsbewegung etc. zusammensetzt.

➤ Wichtig

Das Natur-Hirn ist sowohl für sämtliche naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge als auch für alle Gefühle und Sinne zuständig und bildet daher die Basis und den Ausgangspunkt zum Erreichen der vollendeten und gesunden Psyche. Das Mensch-Hirn hingegen ist der Sitz der Gedanken.

Ohne naturgemäße Gemütsbewegungen und erfülltes Innenleben sowie die Förderung der harmonieorientierten Sinne gibt es keine guten Geistesgüter. Darüber hinaus kann die Psyche durch negative Gedanken und sinnlose Meinungen gestört, geschwächt und sogar verrückt werden. Außerdem wird die Psyche zunehmend entleert, wenn das Natur-Hirn außer Betrieb genommen wird und dadurch die für unser Leben erfreulichen und begeisternden sensorischen Informationen versiegen. Aus diesem Grund ist es überlebenswichtig, das abgewirtschaftete Natur-Hirn wieder zu aktivieren. Dafür ist es absolut notwendig, dass wir uns stets darum kümmern, das Natur-Hirn zu beseelen.

Beim glückseligen Leben spielt das zufällige Glück keine Rolle, man muss es sich erarbeiten und sein Leben entsprechend der naturgemäßen Ordnung ausrichten. Unser Leben ist in erster Linie zur Anpassung an die Natur ausgelegt. Seit der Entstehung der Menschheit haben wir viele neue zivilisatorische psychosomatische Fähigkeiten entwickelt, um die gesellschaftliche, soziale und politische Ordnung zu schaffen und den technischen Fortschritt weiter voranzubringen. Aufgrund dieses Fortschritts haben viele Menschen geglaubt, dass diese Ordnung das Ziel unseres Lebens ist und die naturentsprechende Ordnung völlig außer Acht gelassen werden kann. Diese Fehleinschätzung macht uns im Leben stark zu schaffen.

Das Werk *Yi Jing* ist der älteste chinesische Klassiker. Dessen legendäre Entstehungsgeschichte wird nach neuen Erkenntnissen bis auf das 3. Jahrtausend v. Chr. zurückgeführt. In diesem Werk wurde der Begriff „Herz der Himmel-Erde“ für das Natur-Hirn definiert. Die andere große Leistung besteht darin, dass in 64 Hexagrammen systematische Erkenntnisse über eine naturgemäße Ordnung dargestellt wurden. Jedes Hexagramm besteht aus zwei von acht möglichen Trigrammen, die jeweils eines von acht Naturphänomenen symbolisieren. Trigramme im Werk *Yi Jing* sind Symbole, die aus drei Grundlinien bestehen, von denen jede entweder ein unterbrochener oder ein durchgezogener Strich (爻, yáo) ist, und jeweils ein Naturphänomen symbolisieren. Aus der Kombination der Grundlinien ergeben sich acht Trigramme. Jeweils zwei Trigramme zusammen nennt man Hexagramm. Zum Beispiel:

☰ Himmel (乾 *qián*)

☱ Sumpf (兌 *duì*)

☲ Feuer 离 *lí*)

☳ Donner (震 *zhèn*)

☴ Wind (巽 *xùn*)

☵ Wasser (坎 *kǎn*)

☶ Berg (艮 *gèn*)

☷ Erde (坤 *kūn*)

Da jedes Hexagramm aus zwei Trigrammen/Naturphänomen hergeleitet wird, die übereinander angeordnet sind, stehen je zwei Trigramme in Wechselwirkung zueinander. Wenn die Eigenschaften der zwei Trigramme bzw. Naturphänomene einander unterstützen, zeigt das Hexagramm eine positive Veränderung bzw. Entwicklung an, die der naturgemäßen Ordnung entspricht.

Ein Beispiel: Das Hexagramm 24 Fu besteht oben aus Erde (坤 *kūn*) und unten aus Donner (震 *zhèn*). Durch das Zusammenwirken beider Naturphänomene wird eine Lebensveränderung angedeutet, und zwar: Die Kraft des Donners wird von der Erde aufgenommen, somit ist eine Wendezeit gekommen, um zu sich selbst zurückzukehren, nämlich die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge wieder in Gang zu setzen. Dabei muss man aber unbedingt zurückblicken: Welche Fehler hinsichtlich eines naturfremden Lebens wurden gemacht? Welche Lebenseinstellungen sind von der angestrebten Harmonie zwischen Natur und Mensch abgewichen? Wie kann man diese korrigieren? Wichtig ist es, Wiederkehr oder Neubeginn im Lauf der Natur zu starten und Fehler nicht zu wiederholen. Dafür ist das Wiederbeseelen des Herzens der Himmel-Erde unbedingt notwendig.

Die geschwächten, gestörten psychosomatischen Vorgänge zu regenerieren ist eine unerlässliche Fähigkeit des Organismus zum Erhalt der psychosomatischen Gesundheit. Pflanzen und viele wirbellose Tiere wie verschiedene Nesseltiere, Ascidien und Plattwürmer haben starke Regenerationsfähigkeiten und sind in der Lage, verloren gegangene Organe und Gewebe zu regenerieren. Unter den Wirbeltieren sind Amphibien wie z. B. die Molche zum Teil auch fähig, verlorene Gliedmaßen, sogar auch Teile von inneren Organen wiederzugewinnen. Manche Reptilien wie etwa Eidechsen werfen ihren Schwanz an einer Sollbruchstelle durch Muskelkontraktion ab und lassen diesen anschließend (in reduzierter Form) wieder nachwachsen. Die Mechanismen, die Regeneration von Gliedmaßen, Organe und sogar von Teilen des Gehirns ermöglichen, sind bei Tieren den umliegenden Zellen, sogenannten *Alleskönnern-Zellen* (pluripotente Stammzellen), zu verdanken. Aus diesen Zellen entwickeln sich neue Gliedmaßen oder Organe⁴.

Praktisch relevantes Wissen Wir Menschen regenerieren uns auch ständig. Dabei spielt das Natur-Hirn mit der hormonellen und nervlichen Regulation eine entscheidende Rolle. So wird beispielsweise für den Menstruationszyklus die

4 Für Details siehe ► [https://de.wikipedia.org/wiki/Regeneration_\(Physiologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Regeneration_(Physiologie)).

Uterusschleimhaut durch hormonelle Steuerung monatlich regeneriert. Rote Blutkörperchen (Erythrozyten) werden durchschnittlich in einem Zeitraum von 120 Tagen komplett erneuert. Die Haut bildet permanent neue Zellen. Wenn man sich in den Finger geschnitten hat, schließt sich diese Wunde innerhalb weniger Tage. Ein Beinbruch verheilt gewöhnlich problemlos, wenn die Bruchflächen der Knochen in die richtige Position gebracht werden. Nach der Operation wächst die Schnittwunde wieder zusammen etc. Daher ist Regeneration beim Menschen eine unentbehrliche Gewährleistung zum Erhalten der psychosomatischen Gesundheit.

Fast alle Gewebe des menschlichen Körpers können Schäden innerhalb gewisser Grenzen selbst reparieren, und zwar ein ganzes Leben lang. Das verdanken wir nicht nur sogenannten „Stammzellen“, sondern zu einem großen Teil dem Natur-Hirn. Beispielsweise regenerieren sich die Neuronen in unserem Gehirn dank der unspezifischen Thalamuskern. Letztere werden vor allem von der interlaminären Kerngruppe mit ihrem größten Kern, nämlich dem zentromedialen Kern, gebildet. Diese Kerne haben kaum spezifische Verbindungen von Punkt zu Punkt mit dem Neokortex, sondern sind stark mit den Gliazellen, den Basalganglien, dem Kleinhirn und der Formatio reticularis im Mittelhirn verbunden⁵. Die Gliazellen sind spezialisierte Zellen im Nervensystem, die andere Zellen unterstützen. Durch diffuse Projektionen stehen unspezifische Thalamuskern mit zahlreichen Gliazellen in Kontakt. Damit transportieren unspezifische Thalamuskern ihre Erregung zu ungezählten Neuronen im Gehirn. Das fördert die Hirnregeneration. Der Thalamus ist daher die bedeutende Schaltstelle im Natur-Hirn. Er ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie das Ausführungsorgan des aufsteigenden retikulären Aktivierungssystems (ARAS), um den allgemeinen Wachzustand zu erhalten, aber auch eine unerlässliche Energiequelle für die Regeneration des gesamten Kortex.

Die Alzheimer-Krankheit ist eine Erkrankung des Gehirns, die vorrangig vom fortschreitenden Verlust des Gedächtnisses geprägt ist. Die Erkrankten werden hilfloser und sind zunehmend auf Betreuung angewiesen. Die genaue Ursache ist trotz großer Forschungsanstrengungen heutzutage noch immer nicht bekannt. Man weiß nur, dass die Erkrankung zur Zerstörung von Neuronen im Gehirn führt und den Informationsaustausch zwischen den intakten Zellen behindert. Allerdings weiß man nicht, warum die Nervenzellen immer weiter geschädigt werden.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie steht die Ursache der Alzheimer-Krankheit in einem engen Zusammenhang mit dem Abwirtschaften des Natur-Hirns. Denn durch die Trennung von der Natur nehmen wir Menschen nur noch die gesellschaftlichen Informationen auf und beschäftigen uns nur noch mit zivilisatorischen Tätigkeiten. Durch diese Situation fehlen dem Natur-Hirn jene natürlichen Reize, die es für seine Aktivität unbedingt benötigt, um zu agieren und zu reagieren. Infolgedessen sind unspezifische Thalamuskern unbeanspruchte, deswegen werden keine Impulse ins Gehirn gesandt und kaum Regenerationstätigkeiten veranlasst. Das ist der Grund, warum heute immer mehr Leute, vor allem ältere Menschen, unter Alzheimer-Krankheit und Demenz leiden.

Die Tendenz steigt scheinbar unaufhaltbar. Heutzutage sind etwa 5 % der über 65-Jährigen und 20 % der über 80-Jährigen betroffen. In naher Zukunft wird die Krankheit schon früher, also auch vor dem 65. Lebensjahr beginnen. Das heißt, dass Alzheimer-Kranke jünger werden und die Gesellschaft noch mehr belastet wird. Das

5 Für Details siehe ► <https://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-zwischenhirn-der-thalamus/>.

Natur-Hirn spielt nicht nur eine entscheidende Rolle bei der Neuronen-Regeneration im Gehirn, sondern steuert durch hormonelle Regulation viele lebenswichtige organische Funktionen wie z. B. Wachstum und Entwicklung, Stoffwechsel, Fortpflanzung etc. Deshalb sind sowohl die Alzheimer-Krankheit, Demenz, Burnout, Depressionen etc. als auch zahlreiche andere psychosomatische Erkrankungen auf das zunehmend inaktive Natur-Hirn zurückzuführen.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Das Natur-Hirn ist für die Regeneration bzw. Erneuerung, die Veranlassung und Steuerung unserer naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge verantwortlich. Zu diesen Vorgängen gehören einerseits viele, die für die Entwicklung und Wiederherstellung der gesunden Psyche unbedingt notwendig sind: Konkret geht es um Stabilität, körperliche und organische Wiederherstellung, Selbstheilungskraft und psychische Merkmale wie z. B. freundliche Gemütsbewegung, erfülltes Innenleben, glückliche Gefühlswelt, friedliche seelische Verfassung etc. Andererseits fallen unter die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge auch lebenswichtige Funktionen wie z. B. Biorhythmus, Hormone, Immunkräfte etc.

Ohne unser Natur-Hirn (wieder) zu beseelen, ist es unmöglich, die Regeneration bzw. Selbstheilungskraft zu gewährleisten und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zu veranlassen, zu steigern und ins Optimum zu regulieren. Die Alzheimer-Krankheit ist eine der negativen Folgen des naturfremden Lebensstils und des abgewirtschafteten Natur-Hirns.

1.3 Natur-Hirn wieder in Gang setzen

Das Natur-Hirn ist Instanz der Innenwelt und spielt nicht nur die ausschlaggebende Rolle beim Veranlassen der Regeneration, sondern auch beim Vervollständigen unserer Psyche. Ein Mensch mit einer vollständigen Psyche wurde im alten China als „wahrer Mensch“ bezeichnet. Dieser zeichnet sich dadurch aus, dass er ein gutes Bauchgefühl hat und deshalb zu richtigen Einsichten das innere Leben betreffend gelangt ist. Daher weiß er, was für das Begünstigen des eigenen psychosomatischen Daseins entscheidend ist und was er selbst hierfür unternehmen kann.

Gefühle und Empfindungen sind die unentbehrlichen sensorischen Aktivitäten unseres Lebens und dienen zum Überwachen und Bewerten aller physiologischen und psychischen Prozesse. Eine angenehme körperliche und psychische Empfindung ist immer ein positives Reaktionssignal der verschiedenen psychischen und psychosomatischen Vorgänge. Dafür ist das Natur-Hirn die zuständige Instanz, um alle inneren Lebensaktivitäten wahrzunehmen und empirisch zu verarbeiten. Die Regeneration sind jene unter der Veranlassung und Steuerung des Natur-Hirns ablaufenden psychosomatischen Prozesse, mit denen jeder seine psychosomatische Erkrankung heilt und Gesundheit erhält.

1.3.1 Wahrnehmung in drei Stufen

Um diese Prozesse in Schwung zu bringen, damit unser Leben bzw. Körper-Seele-Geist sich ständig problemlos regenerieren können, müssen die folgenden drei Stufen durchlaufen werden.

1. **Die schöne Natur als adäquaten Reiz bzw. energetische Quelle zur Aktivierung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge finden und nutzen.** Die erste Stufe des Wahrnehmungsprozesses ist: empfinden. In dieser ersten Stufe entstehen Sinneseindrücke (z. B. beim Sehen eines Naturschauspiels) auf der Netzhaut oder beim Spüren einer sich hinschlängelnden beeindruckenden Bergkette in der Seele etc. Daher muss man seine Natur-Sinne ganz bewusst offen lassen, um die wunderschöne Natur möglichst vollständig aufzunehmen.
2. **Auf die Sinneseindrücke bzw. Empfindungen folgen psychosomatische Reaktionen und Wirkungen.** Sie sollten aktiv und bewusst wahrnehmen, wie diese Eindrücke auf Ihre Psyche positiv wirken. Sinneseindruck ist noch nicht mit der Wahrnehmung identisch, denn Sie haben nur ein Bild auf der Netzhaut, dieses aber noch nicht bewertet und noch nicht verarbeitet. Nun geht es darum, die aufgenommenen Sinneseindrücke zu verstehen und mit einer Bedeutung zu begreifen. Einfach gesagt, wenn man einen schönen Anblick der Natur genießt und dessen Bedeutung und Sinn versteht, hat man diesen Sinneseindruck auch wahrgenommen. Die Empfindung ist z. B. ein Bach in den Bergen. Erst durch die Wahrnehmung wird vermittelt, dass es sich bei dem Bach um einen dahinplätschernden Strom mit vielen abwechslungsreichen Szenen handelt. Erst jetzt verstehen Sie, dass bei den Steinen im Bach das Wasser in alle Richtungen spritzt und dort ein Regenbogen entsteht, wenn die Sonne scheint. Oder Sie erkennen, dass das Moos auf den Steinen und die Blumen am Ufer durch das Wasser befeuchtet werden und diese dadurch stark wachsen. Die murmelnde Strömung spielt eine wohl lautende Melodie oder flüstert den Freunden (etwa den Bäumen und Bachsteinen etc.) zu. All das erkennen Sie erst, wenn das Gehirn Ihre Sinneseindrücke verarbeitet und damit bewertet hat. In der Folge wird bei Ihnen das Innenleben erfüllt, Frohsinn erweckt und psychosomatische Kraft wieder aufgetankt. Wer diese positiven Reaktionen bemerkt und versteht, hat den Sinn der schönen Natur wahrgenommen. Diese Aufgabe erfolgt in der zweiten Stufe, wo die Sinnesreize vom Sinnesorgan zu den Zentren weitergeleitet und dort kategorisiert und eingeschätzt werden.
3. **Diesen Aktions-Reaktions-Modus als sinnvolle Lebensweise weiter ausführen** (dritte Stufe). Eine wöchentliche Wanderung in der schönen Natur entlang eines wunderschönen Bächleins hebt die Stimmung und könnte beispielsweise für viele heutige Menschen eine einfache Lösung für zahlreiche psychische Probleme sein und die Regeneration fördern.

Von den obigen Punkten ist die wahrgenommene Regeneration der bedeutendste Faktor – auch, um festzustellen, ob die gefühlten Reize der Natur für die jeweilige körperliche/psychische Situation passend und damit hilfreich sind. Ebenfalls kann man sich dadurch selbst bestätigen, ob die angestrebten naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge tatsächlich ausgelöst und wieder in Schwung gebracht wurden. Die Wahrnehmung ist einer der grundlegendsten psychosomatischen Vorgänge. Lernen, Denken, Emotionen etc. sind ohne Wahrnehmung unmöglich. Mit „seelischer Blindheit“ durch die Natur zu gehen hilft nicht, die Regeneration auszulösen. Daher immer die Sinne bewusst offen lassen.

➤ Wichtig

Diese Wahrnehmung des psychosomatischen Wiederbeseelens ragt in der chinesischen Lebenspsychologie schwerpunktmäßig heraus. Im Gegensatz zum Grundsatz des Philosophen René Descartes, „Ich denke, also bin ich“⁶, haben chinesische Weisen das Gewicht in erster Linie auf die Wahrnehmung gelegt. Aufgrund erfolgreicher Erfahrungen beim Leben im Einklang mit der Natur definierten sie als erstrebenswertes Ziel, regelmäßig in die schöne Natur zu gehen, dabei seine Natur-Sinne aktiv offen zu lassen und auf diese Weise die positiven Auswirkungen der schönen Natur zu spüren und wahrzunehmen.

1.3.2 Der praktische Weg zum Erlangen der ganzheitlichen Psyche nach Laozi

Wenn man das genau so befolgt, bedeutet das, dass die adäquaten Reize sich durch das Natur-Hirn auf Körper, Seele und Geist auswirken und tatsächlich die Regeneration aktivieren. Chinesische Weisen haben vor abertausenden von Jahren schon geäußert, dass der Prozess der Erneuerung oder Regeneration zu den wichtigsten psychosomatischen Fähigkeiten gehört und unbedingt durchgeführt werden muss. Im Werk *Dao De Jing*, Abschn. 1.16, steht:

- » Alle ichsüchtigen und gesellschaftsorientierten Erwägungen auslöschen bis zu einer ausgeräumten geistigen Ausgangsposition und diesen außergewöhnlichen Ruhezustand erhalten. Dabei bemerke ich meine naturgemäße Lebensaktivität während der Entwicklung aller Lebewesen in der Natur. Dadurch beobachtete ich die Regeneration. Es gibt unzählige verschiedene Lebewesen in der Natur. Ihre Regeneration ist auf ihre Natur-Wurzel (bei Menschen heißt das Natur-Hirn) zurückzuführen. Von dieser Wurzel veranlasste Regeneration heißt Ruhe, nämlich die ungestörte Erneuerung. Hierbei bedeutet die ungestörte Erneuerung das Wiederbeseelen des Lebens. Das Wiederbeseelen ist der normale Vorgang des Körpers. Wenn man dieses Wiederbeseelen wahrnimmt, ist man psychisch erleuchtet. Wenn man nicht erleuchtet ist, geht man unüberlegt vor und die Handlung führt zum Unglück. Die Wahrnehmung des Wiederbeseelens enthält viele psychosomatische Prozesse. Dieser Prozess ist gerecht und gleichgewichtig. Daher bedeutet diese Gerechtigkeit Ganzheit. Die Ganzheit entspringt aus der Natürlichkeit. Die Natürlichkeit wird als Dao bezeichnet. Dao bleibt bis zum Ende des Lebens. (致虚极, 守静笃。万物并作, 吾以观复。夫物芸芸, 各复归其根。归根曰静, 静曰复命。复命曰常, 知常曰明。不知常, 妄作凶。知常容, 容乃公, 公乃全, 全乃天, 天乃道, 道乃久, 没身不殆。)

In diesem Kapitel hat Laozi den praktischen Weg zum Erlangen der ganzheitlichen Psyche dargestellt. Folgt man diesem Weg, dann gelangt man zu den Einsichten der chinesischen Lebenspsychologie. Darüber hinaus hat Laozi auch die wichtigsten

6 Siehe ► https://de.wikipedia.org/wiki/Cogito_ergo_sum Der französische Philosoph und Mathematiker René Descartes (1596–1650) hatte die meisten seiner Werke in Latein verfasst, einzelne verfasste er jedoch auf Französisch, wodurch sie auch für Laien zugänglich waren. In einem davon, dem *Discours de la méthode* (Teil IV), schrieb Descartes 1637: „Nun hatte ich beobachtet, dass in dem Satz: ‚Ich denke, also bin ich.‘ [frz. ‚Je pense, donc je suis.‘] überhaupt nur dies mir die Gewissheit gibt, die Wahrheit zu sagen, dass ich klar einsehe, dass man, um zu denken, sein muss.“

Begriffsbestimmungen klar und einwandfrei erläutert. Im Werk Dao De Jing, Kap. 16, steht: als zentrale Betriebsachse der chinesischen Lebenspsychologie und enthält viele tiefsinnige Aussagen. Diese müssen sinngemäß in Hochchinesisch und leicht verständlich übersetzt und durch moderne Erkenntnisse der Neurowissenschaft eingehend vervollständigt werden. Dies werde ich nun versuchen.

- » Alle ichsüchtigen und gesellschaftsorientierten Erwägungen auslöschen bis zu einer ausgeräumten geistigen Ausgangsposition und diesen außergewöhnlichen Ruhezustand erhalten. (致虚极, 守静笃。)

Bei der Meditation wird auch dazu aufgefordert, alle Gedanken auszulöschen, um eine tief liegende absolute Ruhe zu erreichen. Nach dem indischen Buddhismus oder heutigen Verfahren zum Stressabbau ist diese stille Ruhe das Hauptziel zur Befreiung aller geistigen Fesseln und zum Vertreiben der psychischen Belastung.

Praktisch relevantes Wissen In der chinesischen Lebenspsychologie ist diese tief liegende Ruhe oder Trance nicht das anzustrebende Endziel, sondern der erste Schritt der Vorbereitung. Denn die Ausgangsposition der chinesischen Lebenspsychologie ist nicht das Denken, sondern die Wahrnehmung des Wiederbeseelens. Dafür muss man allen ichsüchtigen und gesellschaftsorientierten Gedanken, die diese Wahrnehmung stören und blockieren, aus dem Kopf vertreiben, damit man einen ruhigen Hintergrund hat, um die tief liegende Lebensaktivitäten bzw. Regeneration ungestört und somit besser spüren zu können.

- » Dabei bemerke ich meine naturgemäße Lebensaktivität während der Entwicklung aller Lebewesen in der Natur. Dadurch beobachtete ich die Regeneration. (万物并作, 吾以观复。)

Die Ruhe ist ein notwendiger Hintergrund, um die innere Regeneration besser wahrzunehmen. Allerdings reicht es nicht aus, wenn schon lange vorher die Regeneration der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge gestört und geschwächt wurde, diese automatisch in Schwung zu bringen, sondern man muss aktiv etwas dafür tun. Daher müssen die mit der Natur in einem engen Zusammenhang stehenden inneren Lebensaktivitäten möglichst erleuchtet und als Vordergrund hingestellt werden.

Praktisch relevantes Wissen Das ist der zweite Schritt in der Vorbereitung. Genauer gesagt, muss man bewusst regelmäßig in die Natur gehen, um die adäquaten Reize der Natur, nämlich die schönen Berg-Wasser-Landschaften, aufzunehmen und kognitiv zu verinnerlichen. Dadurch nimmt man die Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch wahr, und dadurch erhält die Regeneration der eigenen naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge einen verstärkenden Anstoß, einen „Push“ auf Neu-deutsch.

Hierbei unterscheidet sich die Art und Weise der Beobachtung in der chinesischen Lebenspsychologie von der westlichen Tradition, in der man die beobachteten Gegenstände immer von sich selbst trennt. In der westlichen Psychologie werden viele verschiedene Tierversuche als objektives Muster beobachtet und als ein Schema des Verhaltens für Menschen genutzt. Der Tiermodus erklärt hauptsächlich eine grundlegende Form der Aktion-Reaktion, wie ein Tier das üblicherweise macht. Das passt aber nicht wirklich zum Menschen, weil wir die Lebewesen mit der am höchsten entwickelten Intelligenz sind. Außerdem kann man seine inneren psychosomatischen

Vorgänge nie erfahren, wenn man nur als Beobachter vom Objektiv aus einem Abstand getrennt wahrnimmt und keine Einsicht ins Leben bekommt.

Wenn wir in die schöne Natur bzw. Berg-Wasser-Landschaften wandern gehen, spüren wir sofort die beseelende Kraft der Natur, wie unser Geist erfrischt, unsere Lebensenergie auftankt, unsere Seele beseelt wird, unsere Erschöpfung abklingt, unsere gute Laune wiederhergestellt und unsere Lebensfreude erweckt wird etc. Das alles sind die positiven Wirkungen und die Wahrnehmung des Wiederbeseelens.

Das Wichtige ist, dass der Prozess der Wahrnehmung in der Natur und nicht im Labor stattfindet. Durch diese Wechselwirkung zwischen den Auswirkungen der Natur und dem Menschen haben die alten chinesischen Weisen spezielle Einsichten ins Leben bekommen und tiefsinnige Darlegungen und Anleitungen über/für das Leben im Einklang mit der Natur geschaffen.

Die Natur beeinflusst die Entstehung, Entwicklung und Entfaltung aller Lebewesen und Menschen mit den Jahreszeiten und geografischen Charakterzügen. Die chinesischen Weisen beobachteten nicht nur diese Beeinflussung, sondern bemerkten auch die entsprechenden psychosomatische Reaktionen am eigenen Körper. Daraus ergaben sich Erkenntnisse über das Natur-Hirn, das Führen eines Lebens im Einklang mit der Natur, die psychische Regulierung in vier Jahreszeiten⁷, den Rhythmus der Natur wie z. B.: Die Erde wacht im Frühling auf und beginnt zu wachsen, Pflanzen und Bäume gedeihen im Sommer, Früchte reifen im Herbst, alle Lebewesen machen Ruhepause im Winter etc. Hierbei sind Menschen sowohl als Subjekt bzw. Beobachter zu sehen und gleichzeitig auch als Objekt, das beobachtet wird. Daher kommen alle Forschungsergebnisse direkt aus der Wahrnehmung der eigenen inneren Lebensaktivitäten und stehen in einem engen Zusammenhang mit der Natur.

Für die Verarbeitung der gesellschaftlichen und zivilisatorischen Informationen ist das Mensch-Hirn (Neokortex) verantwortlich. Allerdings spielt das Natur-Hirn (Subkortex) bei der Regeneration unseres Lebens und beim Aufrechterhalten unserer psychosomatischen Gesundheit eine ausschlaggebende Rolle. Heutzutage legen wir immer mehr Gewicht auf unser eigenes Leben und denken erneut über den Sinn des Lebens nach. Manchen ist bereits bewusst, dass der Wohlstand ohne ein glückliches und gesundes Leben keine Bedeutung hat. In Wirklichkeit stimmt es, dass unser Leben zunehmend von zahlreichen Zivilisationskrankheiten bzw. psychosomatischen Erkrankungen bedroht wird. Es mangelt der üblichen Psychologie an Einsicht und Erfahrung, die Wichtigkeit des Natur-Hirns zu erläutern und das innere Leben zu harmonisieren und bei Bedarf wieder zu beseelen. Auf dem Gesundheitsmarkt gibt es verschiedene scheinbar richtige Maßnahmen, mit denen man unsere Psyche kräftigen kann, wie z. B. positives Denken, Ausruhen, Meditation etc. Leider sind solche Ansätze und Methoden oberflächlich und erfassen den Kern des Problems nicht. Ein chinesisches Sprichwort sagt richtigerweise: „Es hilft nicht, wenn man sich am Stiefel kratzt, wenn das Bein juckt.“

Der wahre Sinn des Lebens liegt darin, dass die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge sich ständig, aktiv und effektiv regenerieren. Um die abgewirtschafteten Funktionen wieder in Gang setzen zu können, müssen wir zuerst erkennen, dass wir ein lebenswichtiges Natur-Hirn haben und wissen, wie man es wieder aktivieren kann.

⁷ Details siehe im Werk „Des Gelben Kaisers Klassiker zur Inneren Medizin: Abschn. 1.2: Die große Abhandlung über psychische (神shen) Regulierung nach vier Jahreszeiten“ (素问. 四气调神大论).

Im Werk *Dao De Jing*, Kap. 16, hat Laozi unser Natur-Hirn als Natur-Wurzel leicht verständlich bezeichnet und dessen Bedeutung für alle Lebewesen klar geäußert:

- » Es gibt unzählige verschiedene Lebewesen in der Natur. Ihre Regeneration ist auf Ihre Natur-Wurzel (bei Menschen heißt das Natur-Hirn) zurückzuführen. (夫物芸芸,各复归其根。)

In diesem Abschnitt expliziert Laozi, was die Natur-Wurzel des Lebens ist. Er fragt weiterhin: Was bedeutet die ungestörte Erneuerung des Wiederbeseelen des Lebens? Was ist unter einem normalen Vorgang zu verstehen? Was passiert, wenn man sich selbst nicht darüber im Klaren ist? Hierbei sind viele wichtige Definitionen über unsere psychosomatischen Vorgänge erfolgt.

➤ Wichtig

Beim Menschen ist die Natur-Wurzel ausdrücklich und einwandfrei das Natur-Hirn. Das Natur-Hirn bzw. der Subkortex veranlasst und reguliert die Regeneration und das Wiederbeseelen. Das Natur-Hirn ist wesentlich zum Erhalten der psychosomatischen Gesundheit und zum Vorbeugen gegen Zivilisationskrankheiten. Ohne diesen zentralen Punkt im Griff zu haben und das Natur-Hirn regelmäßig zu beseelen, sind die üblichen Gegenmaßnahmen nur ein ineffizientes Vorgehen, so, als ob man sich am Stiefel kratzt, wenn das Bein juckt. Leider fehlt darüber heutzutage die psychische Klarheit, und das ist die Ursache dafür, dass man für viele psychosomatische Erkrankungen keine echten Lösungen finden kann.

Mit dem Natur-Hirn verwurzelt unser Leben in der Natur. Der Wohlstand verbessert nur die Lebensbedingungen, aber verstärkt nicht unsere inneren naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Im Gegenteil: Während des Fortschritts der Zivilisation wurde das Mensch-Hirn immer aktiver und das Natur-Hirn inaktiver. Die negative Folge ist besonders heute ganz offensichtlich, nämlich, dass unsere Natur-Wurzel verkümmerte. Unsere Psyche ist zerbrochen und selbst nicht mehr fähig, die Regeneration zu veranlassen und zu steuern. Um die vollständige und gesunde Psyche wieder herzustellen und die psychosomatische Gesundheit zu erreichen, müssen wir daher unsere Natur-Wurzel wieder beseelen. Wir Menschen leben zwar in der durch Entwicklung der Zivilisation gestalteten Menschwelt, aber das innere Leben steht immer noch in einem engen Zusammenhang mit der Natur. Wenn man die Natur-Wurzel bzw. das Natur-Hirn im Griff hat, findet man den Ausgangspunkt, die Psyche zu entfalten und psychosomatische Gesundheit wieder zu erreichen.

- » Von dieser Wurzel veranlasste Regeneration heißt Ruhe, nämlich die ungestörte Erneuerung. Hierbei bedeutet die ungestörte Erneuerung das Wiederbeseelen des Lebens. (归根曰静,静曰复命。)

Die Ruhe in der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet nicht, dass wir in einer stillen Umgebung sein müssen, wo es keinen Lärm oder Streit gibt. Ruhe bedeutet vielmehr ungehinderte und ungestörte Regeneration, die in einem engen Zusammenhang mit der Natur steht und mittels Veranlassung und Regulierung des aktiven Natur-Hirns abläuft. Ob die natürliche Umgebung laut und geräuschvoll ist, spielt dabei keine Rolle, es kann sogar positiv sein.

Das Wiederbeseelen funktioniert nur, wenn das Natur-Hirn immer mit den adäquaten Reizen in und von der Natur gefördert wird. Deshalb muss man sein Leben mit der Natur im Einklang führen. In unserer Zeit heißt es, dass man regelmäßig in der

schönen Natur herumgehen oder wandern muss, um die für das Aufrechterhalten des Natur-Hirns unbedingt notwendige Energie aufzutanken. Hierbei hat Laozi den Prozess der ungestörten Erneuerung als Ruhe definiert. Irrtümlicherweise wird diese Ruhe von uns als Stille, Schweigen oder Lautlosigkeit der Umwelt interpretiert. Daher suchen manche Menschen ihr Glück in stiller Meditation. Gemeint ist dabei aber äußerliche Ruhe, nicht innere Ruhe. Die Regeneration ist ein aktiver Prozess der Erneuerung. Wenn diese ungestört verläuft, hat man die gewünschte innere Ruhe. Die Voraussetzung dafür ist allerdings nicht eine äußerliche Stille oder eine ruhige Lage, sondern die schöne Natur mit voller Vitalität, wie z. B. das Plätschern der Bäche, das Singen der Vögel, das Rauschen der Bäume etc. Also weit entfernt von Ruhe. Anders gesagt, nur wenn das Innenleben durch die Wahrnehmungen der schönen Natur erfüllt wird, dann hat man die gesuchte Ruhe. Mit Meditation oder irgendwelcher Isolierung schafft man es nicht, die Regeneration und Erneuerung ungestört zu veranlassen.

- » Das Wiederbeseelen ist der normale Vorgang des Körpers. Wenn man dieses Wiederbeseelen wahrnimmt, ist man psychisch erleuchtet. Wenn man nicht erleuchtet ist, geht man unüberlegt vor und die Handlung führt zum Unglück. (复命曰常,知常曰明。不知常,妄作凶。)

Hierbei hat Laozi den Begriff „der normale Vorgang“ einwandfrei definiert und das Wiederbeseelen klar herausgestellt. Das Wiederbeseelen ist die wichtigste psychosomatische Fähigkeit unseres Körpers und umfasst viele Prozesse wie z. B. Homöostase⁸, Zellerneuerung und psychische Erfrischung etc.

Die Homöostase (griech. ὁμοιότητα = Stabilität) beschreibt in der Physiologie die Konstanterhaltung des inneren Milieus unseres offenen dynamischen Lebenssystems. Anders gesagt, stellt die Homöostase ständig wieder ein dynamisches Gleichgewicht her und ist damit ein essenzielles Prinzip für das Wiederbeseelen aller Funktionen unseres Lebens. Beispielsweise werden durch Homöostase gesteuert: die Regulierung der Körpertemperatur, des pH-Wertes, des Wasser- und Elektrolythaushaltes, der Hormonproduktion, des Säure-Basen-Haushalts, des Blutzuckerspiegels, des Eisenbestandes, des Blutdrucks, des Energieumsatzes (Ernährung) etc.

In der heutigen Medizinwissenschaft ist es bekannt, dass die Homöostase mit dem Hypothalamus-Hypophysen-System im Natur-Hirn in einem engen Zusammenhang steht und durch die im Zusammenhang mit dem Natur-Hirn stehende Reflexion des Rückenmark-Nervensystems verwirklicht und gewährleistet wird. Im Buch *Pharmakologie & Toxikologie – Von den molekularen Grundlagen zur Pharmakotherapie* (Freissmuth 2012) steht:

- » Das Hypothalamus-Hypophysen-System verbindet das zentrale Nervensystem mit dem endokrinen System. Aufgrund dieser Funktion wird es auch als neuroendokrines System bezeichnet. Der Hypothalamus ist zentral in die Regulation einer Reihe physiologischer Prozesse wie Wachstum, Metabolismus, Reaktion auf Stress, Reproduktion, Osmoregulation sowie zirkadiane Rhythmik involviert. Diese basalen Funktionen sind entscheidend an der Erhaltung der Homöostase beteiligt, indem sie die physiologischen Vorgänge des Körpers mit den Umweltbedingungen in Einklang bringen. Um diese zentrale Funktion auszuüben, fungiert der Hypothalamus als ein integratives Zentrum, das eine Fülle von Steuerungssignalen aus nahezu allen

8 Für weitere Details siehe ► <https://www.wissen.de/was-ist-homoeostase>.

1

Bereichen des sensorischen und autonomen Systems erhält. Die nur in Ansätzen verstandene Verarbeitungsleistung des Hypothalamus führt zu den hypothalamischen Steuerungssignalen in Form der Freisetzung von Neurotransmittern und Neurohormonen, die vor allem auf Teile des zentralen Nervensystems sowie auf die Hypophyse wirken. Im vorliegenden Kapitel werden die pharmakologisch relevanten Hypothalamus-/Hypophysen Hormone und ihre Analoga sowie einige Rezeptorantagonisten dargestellt.

Das ist der neurowissenschaftliche Grund, warum das Beseelen des Natur-Hirns beim Wiederbeseelen bzw. Aufrechterhalten der psychosomatischen Gesundheit solch eine entscheidende Rolle spielt.

Die Zellerneuerung ist der fließende Prozess der Regeneration im Leben. Die moderne Zellforschung hat festgestellt, dass sich beim Menschen alle sieben bis zehn Jahre fast der gesamte Körper erneuert. Die Erneuerung läuft unbemerkt und wird durch ungesunden und naturfremden Lebensstil, Bewegungsmangel und psychosomatische Erkrankungen verändert oder verzögert.

Hierzu einige Beispiele: Die Leber ist ein Entgiftungsorgan und braucht ca. ein Jahr, um sich komplett zu erneuern. Wenn die Leber durch viel Alkohol, Medikamente oder Drogen dauernd überstrapaziert wird, fällt die Regeneration aus. Die Runderneuerung des Dünndarms und Dickdarms dauert ca. 10 bis 15 Jahre und wird durch parastoffarme Ernährung oder Bewegungsmangel gestört und sogar verhindert. Muskelzellen können sich ständig erneuern. Das geschieht verstärkt beim Training. Wenn der Muskel verletzt ist, aber nicht durch eine Verletzung größere Lücken entstanden sind, heilt er schnell und gut. Wenn z. B. ein Oberarm- oder Unterschenkelmuskel komplett reißt, wächst das Ersatzgewebe narbig nach. Unser Körper baut Millionen Zellen pro Sekunde ab und ersetzt sie durch neue Zellen. Für nahezu jedes Organ oder Gewebe existieren Stammzellen, die ständig für Nachschub sorgen, wie z. B. neue Haut-, Blut- oder Schleimhautzellen. Die Voraussetzungen für die optimale Zellerneuerung sind das noch aufrechterhaltene und funktionierende Natur-Hirn und eine intakte Innervation (nicht denervierte, also nicht abgebaute Nervenverbindungen), dazu eine unbeschädigte vaskuläre Versorgung, damit die Zellerneuerung aller Gewebe durch den Hypothalamus im Natur-Hirn hormonell veranlasst und durch Innervation impulsiv gefördert wird. Daher spielt das Wiederbeseelen des Natur-Hirns bei der Zellerneuerung eine ausschlaggebende Rolle.

➤ Wichtig

Die Zellerneuerung ist in der Medizin die unerlässliche Wirkungsweise für die Heilung. Vor allem bei psychosomatischen Beschwerden bzw. Zivilisationskrankheiten ist das Wiederbeseelen des Natur-Hirns die einzige Möglichkeit, diese Erkrankungen zu heilen.

Der Begriff „das Natur-Hirn in Gang zu setzen“ ist nicht ein Schlagwort, sondern eine Tätigkeit, die uns neue Lebenskraft und psychische Energie bringt und Persönlichkeit, Charakter und Psyche positiv beeinflusst. Darin liegen der Sinn und das Ziel, das in den Hintergrund geratene Natur-Hirn wieder in Schwung zu bringen.

Die psychische Erfrischung bezieht sich auf die psychische Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit. Heutzutage leiden viele Menschen durch stressiges Alltagsleben und zivilisatorische Arbeit unter Überbelastung, Erschöpfung, Leistungsunfähigkeit, Gedankenarmut, Burnout etc. und können sich schwer davon erholen. Viele psychische

Beschwerden wie z. B. Reizbarkeit, Aggressivität, Unruhe, Schlaflosigkeit, Strapaziertheit, Depressionen, Frustration, Aufregung, Wirrwarr etc. sind die logische Folge. Mit oftmals irrtümlich eingesetzten Methoden wie z. B. Stressabbau, Meditation, Ausruhen, Urlaub, Beruhigungs- und Antidepressionsmittel etc. werden solche psychischen Probleme symptomatisch kurzfristig gelindert, aber die Ursachen dieser Beschwerden nicht an der Wurzel gepackt. Denn die zugrunde liegende Ursache liegt darin, dass das Natur-Hirn durch eine naturfremde Lebensweise und gesellschaftsorientierte Beschäftigungen stark abgewirtschaftet hat.

Die psychische Erfrischung steht nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie in einem engen Zusammenhang mit dem Thalamus. Der Thalamus war das höchste sensorische Zentrum beim Urmenschen. Beim modernen Menschen dient der Thalamus wegen der darauf angesiedelten Großhirnrinde nur mehr als eine sensorische Zwischenstation. Alle Botschaften aus Körper, Organen und unserer Umgebung gelangen zuerst in den Thalamus und werden dann zur Großhirnrinde weitergeleitet. Diese weitergeleiteten sensorischen Impulse beeinflussen den aktiven Zustand der Großhirnrinde und der psychischen Erfrischung.

Der Thalamus bildet den größten Teil des Zwischenhirns und setzt sich aus vielen Kerngebieten zusammen. Diese Kerngebiete weisen eine besonders starke Verbindung zur gesamten Großhirnrinde auf. Die Kerngebiete im Thalamus werden aufgrund ihrer Efferenzen, vor allem aufgrund ihres Einflusses auf die Großhirnrinde, in zwei Projektionen unterschieden, nämlich in spezifische und unspezifische Thalamuskerne. Die spezifischen Thalamuskerne erhalten sensible Impulse aus dem Körper wie z. B. aus Tasten, Vibration, Schmerz etc. und sensorische Botschaften aus den Sinnesorganen wie z. B. Sehen, Hören, Schmecken. Nach Umschaltung in den Synapse und Modulation (Filter) projizieren sie mit der spezifischen Projektion die ein- und ausgehenden Informationen an die zuständigen Areale in der Großhirnrinde weiter. Die Modulation der spezifischen Thalamuskerne fungiert als Filter und entscheidet, welche der vielen ankommenden Informationen für den Menschen im Moment wichtiger sind, sodass sie bevorzugt an die Großhirnrinde weitergeleitet und bewusst werden sollen. Daher wird der Thalamus als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet.

Die unspezifischen Thalamuskerne erhalten die Informationen aus der Formatio reticularis, dem Kleinhirn und den Basalganglien sowie aus den uralten subkortikalen Kerngebieten wie z. B. Nucleus intralaminaris, Nucleus centromedianus (中央中核), Nuclei mediani, Nucleus parafascicularis (東旁核), Nucleus lateralis centralis (中央外側核), Nucleus amygdalae (杏仁核) (Yanshu 1989) etc. Die unspezifischen Thalamuskerne haben im Gegensatz zu den spezifischen Thalamuskernen wenige direkte Verbindungen zum Neokortex, der der phylogenetisch jüngste und damit am höchsten organisierte Anteil der Großhirnrinde ist. Die Großhirnrinde ist nach Schätzungen durchschnittlich 3–4 mm dick und enthält weit über 10 Mrd. Nervenzellen. Davon macht der Neokortex elf Zwölftel der Großhirnrinde aus und wird mikroskopisch von außen nach innen in sechs ineinander übergehenden Schichten nummeriert. Da die unspezifischen Thalamuskerne zum Subkortex bzw. Natur-Hirn gehören, reicht ihre Projektion nicht bis zur obersten Großhirnrinde, sondern meistens nur bis zur multiformen Schicht VI. In dieser Schicht richten Neurone ihre Axone bzw. Projektionsfasern zu den spezifischen Thalamuskernen (während die thalamokortikalen Projektionen vorwiegend in der IV. Schicht enden) (Trepel 1999). Daher sind die unspezifischen Thalamuskerne mit den spezifischen Thalamuskernen verbunden und können deren Aktivitäten unterstützen und verstärken.

Der berühmte und internationale anerkannte Hirnforscher Prof. Zhang Xiangtong machte ein medizinisches Experiment, (Yanshu 1989) um festzustellen, wie sich die spezifischen und unspezifischen Thalamuskern jeweils auf die Großhirnrinde auswirken. Das Experiment war in drei Schritte unterteilt.

1. In einem ersten Schritt des Experiments stimulierte der Hirnforscher mit der Mikroelektrode den zu den spezifischen Thalamuskernen gehörenden Nucleus ventralis posterior (丘脑后腹核). Ein mit dem Neuron in den sensiblen Hirnarealen verbundenes Messegerät zeigte, dass dieses Neuron einmal kurz erregt wurde. Selbst wenn der Reiz intensiv verstärkt wurde, konnte man dieses Neuron maximal ein zweites Mal erregen, aber nicht öfter. Das Ergebnis erklärt, dass der Reiz sich direkt auf das Neuron in diesen sensiblen Hirnarealen auswirken kann. Allerdings gelingt es nicht, eine dauerhafte kortikale Aktivität auszulösen.
2. In einem zweiten Schritt stimulierte der Hirnforscher mit der Mikroelektrode die unspezifischen Thalamuskern. Das Messegerät reagierte überhaupt nicht, und das deutet darauf hin, dass dieses Neuron nicht erregt wurde. Das ist auch logisch, weil die unspezifischen Thalamuskern keine direkte Verbindung zu den sensiblen Hirnarealen bzw. Großhirnrindenfeldern haben und sich daher nicht direkt auf dieses Neuron auswirken können.
3. Unmittelbar danach stimulierte der Hirnforscher wieder die spezifischen Thalamuskern. Dieses Mal zeigte das Messegerät, dass dieses Neuron mehrmals, sogar bis zu vier oder fünf Mal, erregt werden konnte. Das ist ein überraschendes Ergebnis und bedeutet, dass die Neuronen eine großartige kortikale Leistung erreichen, wenn die spezifischen und unspezifischen Thalamuskern zusammenarbeiten. Denn die unspezifischen Thalamuskern reichen zwar nicht bis zur obersten Großhirnrinde, verschalten aber zahlreiche Neuronen in den ineinander übergehenden Schichten der Großhirnrinde. Diese Verschaltung unterstützt die Neuronen in der obersten Großhirnrinde gigantisch und gewährleistet eine dauerhafte Belastbarkeit und strapazierfähige kortikale Leistung.

Das Experiment ist der überzeugende Beleg, dass die Belastbarkeit der Großhirnrinde bzw. des Mensch-Hirns durch die zum Natur-Hirn gehörenden unspezifischen Thalamuskern verstärkt wird. Empirisch stimmt dieses Experiment mit dem Naturerlebnis überein. Nach einer Wanderung in der schönen Berg-Wasser-Landschaft erfrischt sich die geistige und seelische Kraft effizient und hervorragend. Die Gesundheitsforschung der letzten Jahrzehnte hat zahlreiche Belege dafür geliefert, dass Naturerleben einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden in allen seinen Facetten leistet. Eine Meta-studie⁹ mit dem Titel „Naturerleben und Gesundheit“ hat die positiven Auswirkungen von Natur auf das Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen gezeigt, konkret, dass die Natur in ihren vielfältigen Erscheinungsformen seit jeher einen starken Einfluss auf uns Menschen ausübt. Wenn man etwa regelmäßig eine abwechslungsreiche Landschaft durchwandert, dabei eine Blume betrachtet oder dem Rauschen des Windes im Blätterdach zuhört, fühlt man sich behaglich und glücklich. Das Naturerleben beeinflusst so das psychische, somatische und soziale Wohlbefinden von uns modernen Menschen und spielt eine wichtige Rolle im Leben von

9 Für Details siehe das von den Naturfreunden und Österreichischen Bundesforsten initiierte und durch Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW geförderte Projekt „Wasser:Wege“ (2011).

Kindern, Erwachsenen und älteren Personen. Das ist grob gesprochen eine der Kernaussagen obiger Studie. Der Naturaufenthalt fördert insbesondere den Stressabbau. (Annerstedt und Währborg 2011) Der Anblick der Natur löst im Unterbewusstsein verschiedene emotionale Reaktionen aus. So wird z. B. das Konzentrationsvermögen gesteigert, und die Emotion wird stabilisiert. Aggressionen werden abgebaut und negative durch positive Gefühle ersetzt (Hartig et al. 1996).

Beim Wiederbeseelen des Natur-Hirns hat Laozi das Gewicht auf Wahrnehmung und psychische Klarheit gelegt. Die Regeneration aller psychosomatischen Vorgänge wie z. B. die oben genannte Homöostase, Zellerneuerung und psychische Erfrischung etc. ist wahrnehmbar und muss in der Natur wahrgenommen werden. Dabei handelt es sich sowohl um das Leistungsvermögen, um die Regeneration tatsächlich in Gang zu setzen, als auch um die einzigartige psychische Maßnahme, die psychische Klarheit zu erlangen. Die positive Auswirkung der Natur auf das menschliche Wohlbefinden und die psychosomatische Gesundheit ist wissenschaftlich gut belegt. Eine Studie zur Gesundheitswirkung der Natur hat gezeigt, dass bereits das Betrachten von Natur oder von Naturaufnahmen das Wohlbefinden erhöht. So erholen sich Spitalspatienten, die von ihrem Krankenzimmer aus einen Blick auf eine Grünfläche haben, schneller von einer Operation als Patienten ohne einen solchen Ausblick (Ulrich 1984). Eine weitere Untersuchung hinsichtlich der Interaktion zwischen Natur und Menschen hat nachgewiesen, dass die Natur sich auch positiv auf die Psyche auswirkt, wenn man die Natur nicht direkt konsumiert, sondern Abbildungen der Natur betrachtet. Laut einer Schweizer Studie sahen die Teilnehmer beim Nutzen des Laufbands einen Film von einem Waldspaziergang. Daraufhin verbesserte sich ihr Wohlbefinden in Bezug auf „gute Laune“ und „Ruhe“, während „Ärger“ nachließ (Bauer und Martens 2010). Ein ähnlicher Effekt lässt sich auch beim Betrachten von Fotografien feststellen (Ulrich et al. 1991b). Das Betrachten von Natur oder einer Naturabbildung kann also vor allem in einer stressreichen Umgebung ein effektives Mittel zum Stressabbau sein.

Die psychische Klarheit bezieht sich auf die Leistungsfähigkeit der vollständigen Psyche. Diese Klarheit ist mit dem chinesischen Schriftzeichen „明 (chin. míng)“ bezeichnet. „明“ ist aus zwei Komponenten, nämlich Sonne und Mond, zusammengesetzt und beschreibt das Verstehen und Begreifen, mit dem man zu einer Ansicht über eine schwierige Entscheidung oder ein Vorgehen in allen möglichen Situationen gelangt. Diese psychische Klarheit ist mit der Weisheit oder der Spiritualität identisch.

Durch diese Wahrnehmung spürt man, ob die Regeneration bzw. das Wiederbeseelen zustande gekommen ist und gut verläuft. Durch diese Wahrnehmung wird unsere Empfindung rational verarbeitet und bietet uns so ein Feedback vom Alltagsleben, ob die Regeneration mein psychosomatisches Wohlbefinden tatsächlich unterstützt und daher einen Sinn hat. Durch diese sich ständig verbessernde Wahrnehmung gewinnt man immer neue Einsichten ins Leben wie z. B. Durchblick oder Scharfsinn, mit denen man im Laufe der Zeit das Richtige und Falsche oder die guten und schlechten Seiten des Lebens durchschauen kann. Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Daher regelmäßig in die schöne Natur gehen.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

In der chinesischen Lebenspsychologie wird die Bedeutung des Natur-Hirns großgeschrieben. Durch tausende Jahre an Erfahrungen mit dem Leben im Einklang mit der Natur wurden funktionelle Eigenschaften des Natur-Hirns und dessen Einfluss auf unsere Psyche und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge festgestellt. Dabei

spielt die Wahrnehmung beim Wiederbeseelen des Natur-Hirns die zentrale Rolle. Unser Leben ist ein Prozess der Wahrnehmung, die nicht nur als unser unmittelbarer Zugang zur Welt dient, sondern auch ein Spiegel unseres inneren Lebens ist. Die Wahrnehmung ist einer der grundlegendsten Prozesse des kognitiven Vorgangs. Ohne Wahrnehmung sind alle psychischen Vorgänge wie z. B. Lernen, Denken, Kognition etc. unmöglich. Die chinesische Lebenspsychologie hat ihr Gewicht auf Wahrnehmung der Regeneration gelegt und viele erfolgreiche Lebensschienen präsentiert, z. B., die adäquaten Reize aus der schönen Natur wahrzunehmen, deren positive Auswirkungen auf Körper-Seele-Geist festzustellen, schließlich neue Einsichten ins Leben zu gewinnen und die Psyche zu vervollständigen, wiederum das Natur-Hirn und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge durch zielbewusste Naturerlebnisse weiter zu fördern, um die Regeneration bzw. das Wiederbeseelen in Gang zu setzen und das glückselige Leben zu schaffen. Regelmäßig ist hierfür Grundvoraussetzung.

1.4 Natur- und Mensch-Hirn arbeiten optimal zusammen

Die Zusammenarbeit von Natur- und Mensch-Hirn bezieht sich hauptsächlich auf die Wechselwirkung zwischen primären und sekundären Hirnrindenfeldern. Das ist der wegweisende Zugang zum Erreichen der vollständigen Psyche und zur Ursachenbeseitigung der zahlreichen psychischen Probleme. Die Großhirnrinde ist der Sitz des Bewusstseins, der Wahrnehmung, der Kognition, der Kreativität und des Gedächtnisses sowie des (selbst-)bewussten Handelns etc. Diese psychischen Leistungen sind aber sehr stark der Zusammenarbeit von primären und sekundären Hirnrindenfelder unterworfen.

Die Hirnrindenfelder werden oft auch Hirnareale, Rindenareale, Rindenzentren, Kortex-Areale oder Brodmann-Areale genannt. Sie sind funktionell abgrenzbare Areale auf der Großhirnrinde, die auf dem 1909 von K. Brodmann veröffentlichten Standardwerk *Vergleichende Lokalisationslehre der Großhirnrinde* basieren und die bestimmte Informationen aus der Umwelt aufnehmen und verarbeiten. Die Großhirnrinden unterscheiden sich zum einen durch die Entwicklung der aufgebauten Hirnrindenfelder und können daher aufgrund funktioneller Kriterien als primäre, sekundäre und tertiäre Hirnrindenfelder bezeichnet werden. Diese Hirnrindenfelder sind für verschiedene psychische Aufgaben und Leistungen zuständig. Wissenschaftlich betrachtet sind Hirnrindenfelder die Zielorte der aufsteigenden Nervenbahnen im zentralen Nervensystem und zuständig für die Verarbeitung aller sensorischen Information aus der sozialen Umwelt und der Natur. Unsere Großhirnrinde lässt sich grob in fünf bis sechs Lappen einteilen, die durch tiefere Spalten voneinander getrennt sind, z. B. Stirnlappen, Scheitellappen, Schläfenlappen, Hinterhauptlappen, limbischer Lappen und Insellappen. In jedem Lappen gibt es ein spezielles primäres Verarbeitungsareal. Vielen sind beispielsweise die sich im Hinterhauptlappen befindende primäre Sehrinde und das im Schläfenlappen eingebettete primäre Hörzentrum bekannt. Zu den primären Hirnrindenfeldern kommt eine ganze Reihe sekundärer Hirnareale, die die Informationen aus einer Modalität bearbeiten. Wenn z. B. Sinnesreize über das Auge aufgenommen werden, kommen sie zuerst in die primäre Sehrinde, und von dort werden Botschaften primitiv verarbeitet und dann weiter zu den sekundären oder tertiären Hirnrindenfeldern geleitet.

Die primären Hirnrindenfelder sind die uralten Hirnareale und gehören nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie zum Natur-Hirn. So liegt z. B. das primäre somatosensorische Rindenfeld im Gebiet der hinteren Zentralwindung (Gyrus postcentralis) und ist für die sensorischen Impulse des Körpers und der Organe verantwortlich. Alle sensorischen Informationen, die von den Sinnesorganen, den Knochen, den Gelenken, den Muskeln und Eingeweiden stammen und über die Projektionskerne des Thalamus zum Großhirn gelangen, kommen in diesem Hirnareal zusammen. Das primäre visuelle Rindenfeld (Sehrinde) befindet sich im okzipitalen Lappen und entspricht den Arealen 17, 18 und 19 nach der Hirnkarte von K. Brodmann. Dieses Rindenfeld ist ein Teil der Großhirnrinde, der zum visuellen System zählt, welches wiederum die visuelle Wahrnehmung ermöglicht. Nach der Entwicklungsgeschichte und deren funktioneller Eigenschaft wird das primäre visuelle Rindenfeld in die primäre Sehrinde (V1) und in sekundäre bzw. tertiäre (assoziative, V2–V5) Bereiche unterteilt. Im primären visuellen Rindenfeld bzw. Kortex (V1) werden die visuellen Informationen ausschließlich als Sinneseindrücke dargestellt. Für das Interpretieren und Erkennen des Gesehenen werden Informationen selektiv ausgewählt und zu höheren visuellen Zentren, nämlich der sekundären und tertiären Sehrinde weitergeleitet und dort verarbeitet. Gemäß der chinesischen Lebenspsychologie gehören diese beiden Sehrinden zum Mensch-Hirn, weil deren Aufgaben hauptsächlich auf zivilisatorische und gesellschaftliche Angelegenheiten ausgerichtet sind. Durch diese Weiterleitung verliert die primäre Sehrinde (V1) ihre eigene Autorität zum Bewerten der Informationen. Daher ist sie nicht in der Lage, auf die ankommenden Sinnesreize autonom und unabhängig vom höheren Zentrum zu reagieren. Ebenso wenig kann die primitive Sehrinde die Informationen eigenen inneren Lebensbedürfnissen wie z. B. Regeneration, psychischer Erfrischung etc. zuordnen bzw. die entsprechenden psychosomatischen Vorgänge auslösen. Sie hat im Laufe der Zeit funktionell und strukturell abgewirtschaftet. Das verursacht viele psychische Probleme wie z. B. seelische Verarmung, seelische Blindheit, Stumpfsinnigkeit über den wahren Sinn des Lebens etc.

1.4.1 Zunehmende Dominanz des Mensch-Hirns

Die Struktur unserer primären Hirnrindenfelder wurde sukzessive abgebaut. Den überzeugenden Beweis dafür kann man in den primären visuellen Rindenfeldern der Primaten finden.¹⁰ Bei Primaten, die ähnliche Hirnstrukturen wie Urmenschen haben, zeichnet sich das primäre visuelle Rindenfeld histologisch durch eine hohe Zelldichte aus. Beim Menschen dagegen sind die primären visuellen Rindenfelder nur mehr mit einer geringen Zelldichte und dünnen Dicke (1,5–2 mm) ausgestattet, weil die Informationen von primären Hirnarealen nur noch verstärkend in die sekundären/tertiären Rindenfelder weitergeleitet und dort verarbeitet werden. Das bedeutet, dass wir Menschen den Großteil der visuellen Informationen, die schwerpunktmäßig für gesellschaftliche Angelegenheiten wichtig erscheinen, durch das subjektive und selektive Wahrnehmen in den sekundären/tertiären Rindenfeldern übernehmen und verarbeiten. Die primäre Sehrinde ist deswegen arbeitslos und

10 Für Details siehe ► https://de.wikipedia.org/wiki/Visueller_Cortex.

wurde nach und nach abgebaut. Die Folge davon ist, dass durch diesen sekundären/tertiären „Filter“ nur noch die gesellschaftlich relevanten Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Das heißt, wir übersehen fast alle Informationen aus der Natur und können infolgedessen nicht darauf reagieren. Das ist die Fehlleistung der menschlichen Entwicklung, wodurch die primären Rindenfelder ausgedient haben, denn die Informationen werden sofort an sekundäre und tertiäre Rindenfelder zur zivilisatorischen und sozial fokussierten Interpretation geleitet. Das hat zwar zivilisatorische Höchstleistungen ermöglicht, war aber für unsere inneren naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge der Beginn der Vernachlässigung des eigenen Lebens, an deren negativen Folgen und Erkrankungen wir alle zunehmend leiden. Das ist die massiv nachteilig für unsere Gesundheit und resultiert in einer ungleichgewichtigen Kognition bzw. psychischen Leistung mit Folgen für unsere Psyche. Daher ist es wichtig, dass jetzt und künftig die primären und sekundären/tertiären Rindenfelder gleichwertig verteilt und als gleichberechtigt angesehen werden. Nachdem bei uns die Letzteren überproportional wichtig sind, gilt es, die primären Rindenfelder zu fördern und wieder zu aktivieren.

Die primären Rindenfelder sind deshalb für psychische Leistungen relevant, weil sie bei der Wahrnehmung des Wiederbeseelens und der Verarbeitung von lebenswichtigen naturbezogenen Informationen eine zentrale Rolle spielen. Diese uralten Hirnareale wurden nicht umsonst aufgebaut und dienten nicht nur als Übergabestationen für die höheren Hirnareale. Jede Hirnstruktur hat sich durch Anpassung an die natürliche oder gesellschaftliche Umwelt entwickelt und hat eine neue funktionelle Eigenschaft angenommen.

Die primären Rindenfelder waren beim Urmenschen für die zentrale Informationsverarbeitung aller Botschaften aus der Natur vorgesehen. Seit sich die Menschen ihre eigenen Siedlungen bzw. Gesellschaften aufgebaut und sich von der Natur sukzessive verabschiedet haben, entwickelte unser Großhirn über den primären Rindenfeldern neue Hirnareale, nämlich die sekundären und tertiären Rindenfelder. Diese bekamen die Aufgabe, die in den primären Rindenfeldern angekommenen Informationen zu filtern und die für eine gesellschaftliche Nutzung brauchbaren Botschaften zu selektieren. Durch das selektive Filtern werden nur diejenigen Informationen, die für gesellschaftliche Angelegenheiten geeignet scheinen, weiter verarbeitet. Im Zuge dieses Prozesses verloren die primären Rindenfelder allmählich ihre ursprüngliche Aufgabe, weil wir modernen Menschen ein naturfremdes und städtisches Leben führen und daher natürliche Informationen kaum noch aktiv wahrnehmen. Bei dieser neuen Aufgabe übertrifft der Nachfolger den Vorgänger. Als Ergebnis der Zivilisation wurden die primären Rindenfelder inaktiv und arbeitslos, hingegen die sekundären und tertiären Rindenfelder überaktiv und dominant.

Diese ungleichgewichtige Entwicklung hat bereits die Aufmerksamkeit der chinesischen Weisen im alten China geweckt. Im Werk *Shang Shu* (auf Deutsch: „Werk über die Geschichte der chinesischen Urzeit“) wurde eine wichtige Aussage über das Auseinanderdriften von Mensch- und Natur-Hirn bzw. Neokortex und Subkortex dokumentiert. Der legendäre Kaiser Yao diskutierte mit seinen Ministern über Staatsangelegenheiten wie folgt:

- » Ich stelle eine Tendenz fest. Das Mensch-Hirn [Neokortex] wird zunehmend aktiv und schwächt das Dao-Hirn [Anmerkung des Autors: Dao-Hirn entspricht dem Natur-Hirn bzw. Subkortex] allmählich ab. Die entgegenwirkende Lösung liegt darin, die

harmonische Wechselwirkung zwischen Mensch-Hirn und Dao-Hirn zu fördern und die ausgeglichene Zusammenarbeit zu erhalten. (Ping 1996) (《尚书·虞书·大禹谟:人心惟危,道心惟微;惟精惟一,允执厥中。》)

Die sekundären und tertiären Hirnrindenfelder wurden auf die primären Hirnareale aufgebaut. Sie haben sich im Zuge des Fortschritts von Gesellschaft und Zivilisation intensiv entwickelt und dienen der Verarbeitung der gesellschaftlichen und zivilisatorischen Informationen. Diese durch Ansprüche der zivilisatorischen Tätigkeiten stark geförderten Hirnareale gehören gemäß der chinesischen Lebenspsychologie daher zum Mensch-Hirn (Neokortex). Im Gegensatz dazu wurden die primären Hirnrindenfelder seit der Trennung des Menschen von der Natur wegen mangelhafter Impulse aus der Natur sukzessive vernachlässigt und haben daher abgewirtschaftet. Die Konsequenz ist offensichtlich: Wir verlieren damit unsere lebenswichtigen psychischen Fähigkeiten. Alle Informationen gelangen zwar in die primären Hirnrindenfelder, davon werden aber immer weniger genutzt und verarbeitet.

Praktisch relevantes Wissen Diese Entwicklung führte dazu, dass unser Blickwinkel eingeschränkt wurde, weil viele Informationen durch diese Art der Kognition verloren gehen. Das verursacht viele psychische Defizite wie z. B. Engstirnigkeit, Engherzigkeit, Aussichtslosigkeit, Geistlosigkeit, seelische Blindheit etc.

Da die Verarbeitungsweise der sekundären Hirnrindenfelder stark von den gesellschaftlichen Merkmalen wie z. B. sprachliche Verständigung, lineare Denkweise, technische Ausrichtung, Wohlstandsdenken etc. geprägt ist, können alle naturbezogenen Botschaften, die weder in einer menschlichen Sprache geformt noch nach dem Hirnkasten der Menschwelt logisch angeordnet sind, nicht in den sekundären Hirnrindenfeldern verarbeitet werden.

Die einseitige Selektion nach gesellschaftlichen Anforderungen verursacht viele psychische Probleme wie z. B. unterdurchschnittliche kognitive Fähigkeiten und Intelligenzminderung, psychisches Defizit für Natur-Menschen, Leben ohne Lebensbewusstsein, Unfähigkeit zum Integrieren der Informationen aus der Natur etc. Deswegen können wir beispielsweise den Wechsel der Jahreszeiten zwar sehen und empfinden, aber nicht verstehen, was dieses Naturschauspiel für unsere naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge bedeuten könnte. Deswegen ist unsere Natur-Wurzel langsam, aber sukzessive abgestorben, und wir können kein normales Lebensbewusstsein mehr entwickelt.

Das ist sehr traurig, weil wir Menschen dadurch nicht nur körperlich bzw. physisch von der Natur bzw. der Wiege des Menschen getrennt wurden, sondern weil wir uns auch psychisch von der Natur entfernt und entfremdet haben. Wir zerstören immer mehr Natur und erweitern die Städte noch mehr. Wir führen unser ausschließliches städtisches Leben weiter und glauben, dass die naturfremde Lebensweise für unsere Psyche und psychosomatischen Vorgänge gut geeignet sei.

Den primären Hirnrindenfeldern mangelt es seit Menschengedenken an den für ihre Aktivitäten unbedingt notwendigen natürlichen Informationen. Als unmittelbare Folge haben wir viele psychische Fähigkeiten verlernt, und es entstehen Fremdheit der echten Lebensgefühle, Verringerung der geistigen Kapazität, Verlöschen des Lichts in der Innenwelt, Austrocknen des seelischen Lebenssafts, Verlust des glückseligen Lebens, Verzerrung der wahren Sinn des Lebens etc. Einfach gesagt, haben wir Menschen durch diese Entwicklung den Grundstein unserer Psyche verloren. Manche sprechen davon, dass die Basis ihres Lebens verloren gegangen ist – so wie bei abgeschnittenen Blumen, die nur noch kurz frisch bleiben und dann verblühen und verderben.

1

Dagegen erhalten die sekundären Hirnrindenareale immer gesellschaftliche Botschaften und werden zu dominanten Zentren zur Bearbeitung der Informationen aus unserer sozialen Umwelt. Das führt dazu, dass wir durch die übermäßige Forcierung der gesellschaftlichen Angelegenheiten unsere Psyche strapazieren, schließlich überbelastet und sogar erschöpft sind. Viele psychosomatische Erkrankungen sind die unmittelbare Folge, wie z. B. Burnout-Syndrom, Demenz, Lebensmüdigkeit etc.

Kurz zusammengefasst Durch die naturfremde und städtische Lebensweise driften die primären und sekundären Hirnrindenfelder auseinander. Die ursprünglichen Zentren sind wegen des mangelhaften Inputs aus der Natur arbeitslos und abgewirtschaftet. Daher können sie weder die Psyche auf der geistigen Ebene unterstützen noch die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge selbst veranlassen und steuern. Die negativen Konsequenzen sind mit den oben genannten psychischen Defiziten klar und deutlich erkennbar. Auf der anderen Seite nehmen die sekundären Hirnrindenareale wegen der Ausprägung der Zivilisation nur die in Sprache geformten und die menschweltbezogenen Botschaften auf und können Informationen aus der Natur nicht verarbeiten.

Durch die einseitige Orientierung an der Zivilisation in den letzten Jahrtausenden haben sich die Neuronen derart spezialisiert, dass sie andere, naturbezogene Informationen nicht mehr verarbeiten können. Und gleichzeitig erfolgt eine gezielte selektive Wahrnehmung in den sekundären Zentren. Mit anderen Worten: Wir können die Signale der Natur – da nicht mehr in Sprache geformt – nicht mehr verstehen, und außerdem suchen die Hirnrindenfelder nach zivilisatorischen Informationen. Das erklärt, warum wir modernen Menschen kaum Lebensbewusstsein und Aufmerksamkeit auf die innere Lebensaktivität sowie nur schwache Einsichten ins Leben haben und damit nicht mehr wissen, was wirklich wichtig für uns ist und was wir tun müssten.

Praktisch relevantes Wissen Bereits vor abertausenden von Jahren haben die chinesischen Weisen erkannt, dass das Mensch-Hirn durch zivilisatorische Tätigkeiten immer stärker aktiviert wird und gleichzeitig das Natur-Hirn wegen einer naturfremden Lebensweise immer mehr abgewirtschaftet hat und inaktiviert wurde. Bereits damals wurde eine entgegenwirkende Lösung dargestellt: die Wechselwirkung zwischen Mensch-Hirn und Natur-Hirn zu fördern, um die ausgeglichene Zusammenarbeit erhalten zu können. Dieses Ziel zu erreichen, darum haben sich die Weisen und Gelehrten konsequent bemüht, reichlich erfolgreiche Erfahrungen gesammelt und daraus viele tiefsinnigen Aussage und Handlungsanleitungen abgeleitet und uns überliefert.

1.4.2 Ganzheitliche Wahrnehmung und lyrische Sprache als Schlüssel zur Interaktion

In der chinesischen Lebenspsychologie stellt die Interaktion zwischen Natur-Hirn und Mensch-Hirn die zentrale Aufgabe zum Vervollständigen der Psyche und zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit dar. In unserer heutigen Zeit ist dies

ein dynamischer Prozess, weil der Beruf manchmal dominiert und das Natur-Hirn ein wenig warten muss. Nach Projektende sollte man jedoch unbedingt die Natur wieder in den Vordergrund stellen. Daher ist es ganz wichtig, als Hauptziel des Lebens anzustreben – immer, wenn es unser Leben erlaubt –, die Natur zu bevorzugen, um die eigenen psychosomatischen Vorgänge zu aktivieren und damit zu optimieren. In unserer Großhirnrinde gibt es hauptsächlich zwei entscheidende Rindenfelder zum Verarbeiten der Informationen. Dies sind die primären und sekundären/tertiären Hirnrindenfelder, welche für die Verarbeitung unterschiedlicher Informationen zuständig sind. Die primären Hirnrindenfelder verarbeiten vorwiegend die Informationen aus der Natur. Hingegen sind die sekundären/tertiären Hirnrindenareale für gesellschaftliche Angelegenheiten zuständig. Die Frage ist jetzt: Wie kann man eine gute Zusammenarbeit dieser beiden Zentren auch in unserer heutigen Zeit umsetzen? Womit gelingt es, diese Kooperation praktisch und effizient durchzuführen? Der Schlüssel hierzu ist die ganzheitliche Wahrnehmung. Bei dieser Wahrnehmung spielen die primären Rindenfelder eine zentrale Rolle. Im Werk *Dao De Jing*, Kap. 16, steht:

- » Die Wahrnehmung des Wiederbeseelens enthält viele psychosomatische Prozesse. Dieser Prozess ist gerecht und gleichgewichtig. Daher bedeutet diese Gerechtigkeit die Ganzheit. Die Ganzheit entspringt aus der Natürlichkeit. Die Natürlichkeit wird als Dao bezeichnet. Dao bleibt bis zum Ende des Lebens. (知常容,容乃公,公乃全,全乃天,天乃道,道乃久,没身不殆。)

Über die Wahrnehmung des Wiederbeseelens hat Laozi eine zentrale Aussage gemacht, und zwar: die gerecht verteilte, gleichgewichtige und ganzheitliche Kognition. Dieser Abschnitt ist schwer zu verstehen, weil dessen Inhalt sprachlich und sinnentsprechend tiefsinnig ist. Wenn man die Anhaltspunkte der chinesischen Lebenspsychologie nicht verfolgen und diese nicht mit der Neurowissenschaft interpretieren kann, weiß man kaum, was in diesem Zusammenhang eine gerecht verteilte, gleichgewichtige und ganzheitliche Kognition bedeutet. In der westlichen Psychologie wird zwar dargestellt, dass bei der Wahrnehmung viele Hirnrindenfelder beteiligt sind. Allerdings fehlen sowohl die eingehende Darlegung über die gleichgewichtige Informationsverarbeitung zwischen den zwei Gruppen an Hirnrindenfeldern als auch die praktisch relevanten Verfahren zum Ermöglichen der ganzheitlichen kognitiven Prozesse.

Um die Zusammenarbeit von primären und sekundären/tertiären Rindenfeldern zu verwirklichen, müssen wir einerseits die adäquaten Reize aus der Natur zur Begeisterung der primären Hirnrindenfelder finden und aufnehmen, andererseits die natürlichen Informationen sprachlich formulieren, sodass sie in sekundären/tertiären Rindenfeldern ohne Schwierigkeit aufgenommen und ihre Bedeutungen von den Neuronen verständlich verarbeitet werden können. Diese wesentliche Erkenntnis ist der chinesischen Lebensphilosophie und vor allem Laozi und Zhuangzi zu verdanken. Sie haben nicht nur den Ablauf von gerechten und gleichgewichtigen psychischen Prozessen philosophisch dargestellt, sondern die Gelehrten mit ihrer ausgezeichneten Lebensphilosophie auch in den nachfolgenden Jahrhunderten tief greifend beeinflusst.

Der zweite und ebenso besondere Dank geht an Dichter Xie Lingyun (谢灵运, 385–433 n. Chr.). Denn er hat sowohl erkannt, dass adäquate Sinnesreize der schönen Natur zu Aktivierung der primären Hirnrindenfelder dienen, als auch die liebebreizenden Naturschauspiele in einer ausdrucksvollen lyrischen Sprache zu Papier gebracht. Der Dichter Xie Lingyun wurde damit als Begründer der berühmten Berg-Wasser-Gedichte bezeichnet. Damit werden Sinneseindrücke aus der Natur in Sprachform verpackt und

damit für die sekundären/tertiären Rindenfelder zugänglich und verarbeitbar gemacht. Das ist eine großartige Entdeckung und Leistung, die wir auch heute noch nutzen können und müssen, um all unsere psychosomatischen Probleme wieder in den Griff zu bekommen.

In der Zeit der Südlichen und Nördlichen Dynastien (420–581 n. Chr.) gab es andauernde soziale Unruhen. In diesem Zeitraum war China zwischen den Nomaden-völkern, die im Norden herrschten, und dem chinesischen Kaiserreich im Süden aufgeteilt. 161 Jahre lang blieb China in einen Nord- und einen Südtel gespalten. Kriege brachen immer wieder zwischen Nord und Süd aus. Die Staatsmacht wechselte sehr schnell und häufig. Insgesamt sechzehn Königreiche hatten sich herausgebildet. In dieser Krisenzeit fühlten sich die Gelehrten unsicher und existenziell bedroht, weil die Machtkämpfe zwischen den verschiedenen Klassen wie z. B. angesehenen Familien und der Beamtenschaft heftig und blutig waren. Weil sie um ihr Überleben besorgt waren und jedem politischen Streit aus dem Weg gehen wollten, kümmerten sich viele Gelehrte und Beamte nicht mehr um kaiserliche bzw. königliche Angelegenheiten, sondern beschäftigten sich mit dem Werk *Dao Dejing* und *Zhuangzi* sowohl als traditionellem Thema der Lebensphilosophie als auch als Zufluchtsbeschäftigung. Hierfür ist der genannte Dichter Xie Lingyun eine repräsentative Figur. Er war einer der führenden chinesischen Schriftsteller und auch als Herzog von Kangle (康乐公) der Südlichen und Nördlichen Dynastien bekannt. Sein Großvater Xie Xuan (谢玄) wurde als General sehr bekannt, weil er mit 80.000 Soldaten das Eindringen der Qin-Armee mit 800.000 Soldaten am Fei-Fluss verhinderte und die Attacke abwehrte. Damit ermöglichte er das Weiterbestehen der südlichen dynastischen Königreiche. Dichter Xie Lingyun erbt den Titel Herzog von seinem früh verstorbenen Vater und begann anfänglich eine sehr erfolgreiche Karriere im öffentlichen Bereich. Nach einem Machtwechsel vertraute ihm der neue Kaiser nicht mehr und betraute ihn mit einem unbedeutenden Amt. Xie Lingyun war politisch frustriert und ging deshalb während seiner Amtszeit öfters monatelang in der Natur wandern. Dabei wurde er einmal von dutzenden Dienern begleitet, die einen Weg durch dicht bewachsene Wälder hackten. Der Dichter Xie Lingyun hat sogar eine Art von Holzschuh mit Spikes erfunden, die er je nach Richtung, nämlich bergauf oder bergab, am Vorder- oder Hinterschuh montieren konnte. Er wanderte bevorzugt in Berg-Bäche-Landschaften und schrieb viele Gedichte zum Themenkreis „Berg-Wasser-Landschaft“ (山水). In seiner Dichtung wurde nicht nur die schöne Natur im Gegensatz zu „Feld und Garten“ (田园) beschrieben, sondern es wurden auch viele bis zum heutigen Tage gültige philosophische Darlegungen und Lebenspsychologie entfaltet. In seinen *Annalen über das Durchwandern der berühmte Berge* (游名山志) hat er eine wichtige Aussage deutlich erläutert:

- » Die Nahrung und Kleidung gelten als für den Unterhalt des Lebens notwendige Materialien. Aber die schönen Berge und Bäche sind energetische Quellen für das Lebenszentrum [= Natur-Hirn], das sich damit optimal entfalten kann. Daher möchte ich nicht länger die Belastungen des materiellen Lebens weiter tragen, sondern stärker die Vitalität meines Natur-Hirns mit Hilfe der schönen Berge-Bäche-Landschaften aufrechterhalten. (夫衣食人生之所资,山水性分之所适。今滞所资之累,拥其所适之性耳。)

Neurowissenschaftlich gesehen wurde durch die frustrierende Karrieresituation bei ihm die Informationsverarbeitung der sekundären Hirnrindenfelder, der für die Gesellschaft zweckdienlichen Zentren, unterdrückt. Dank der Lebensphilosophie

und der Tradition, das Leben im Einklang mit der Natur zu führen, verbrachte er in der frustrierenden Situation viel Zeit in der liebevollen Natur, vor allem in wunderschönen Berg-Wasser-Landschaften. Dadurch wurden seine primären Hirnrindenzellen, die für die Verarbeitung der natürlichen Informationen ausgelegt sind, wieder in Gang gesetzt und in Schwung gebracht.

Der Dichter Xie Lingyun ist ein philosophischer Naturliebhaber und auch ein einflussreicher Gelehrter in der chinesischen Geschichte. Mit seinen ausgezeichneten Erkenntnissen über die chinesische Lebensphilosophie, die sich aus den Erfahrungen beim Leben im Einklang mit der Natur ergibt, ist er öfters in die schöne Natur wandern gegangen. Mittels seiner Naturerlebniserfahrungen hat er Berg-Wasser-Landschaften als schöne Natur einwandfrei definiert und deshalb seine Wanderstrecken bevorzugt entlang von Bächen ausgewählt. Das ist der großartige kognitive und praktische Fortschritt, um das Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Denn hierfür ist die Natur ausdrücklich als Berg-Wasser-Landschaft greifbar und konkretisierbar. Die theoretische Aussage „das Leben im Einklang mit der Natur zu führen“ ist ein allgemeines Prinzip für die Interaktion zwischen Natur und Mensch.

Vielen fehlt hier eine klare, umsetzbare Anleitung für uns heutige Menschen. Vor allem durch die Weiterentwicklung der Zivilisation leben immer mehr und mehr Menschen in Städten. Einer Studie¹¹ zufolge listet eine neue Datenbank mehr als 70 Städte weltweit auf, die mit mehr als fünf Millionen Einwohner haben. Mithilfe der Datenbank konnten die Forscher auch feststellen, dass städtische Gebiete im globalen Schnitt in den vergangenen Jahren stärker gewachsen sind als bisher angenommen. So habe sich zwischen 1990 und 2015 die Bevölkerung von Stadtregionen in Afrika verdoppelt, in Asien sei sie um 1,1 Mrd. Menschen gestiegen. Es scheint daher unmöglich, eine naturnahe Lebensweise zu führen, geschweige denn, das Leben im Einklang mit der Natur zu führen. Außerdem ist hierbei die Definition „Natur“ auch unklar. Welche Natur ist gemeint und welche ist für uns wirklich geeignet? Ist das eine Wüste wie die Sahara? Oder sind es die Tropen in Afrika? Oder Subtropen in Indien? Oder das Polar-klima wie in Island und Grönland? Oder die Ebene in der Mongolei? Die Antwort auf alle obigen Fragen ist ausdrücklich Nein. Die für uns Menschen am besten geeignete Natur ist definitiv jene in der nördlichen gemäßigten Zone, in der sich alle Länder mit alter Zivilisation wie z. B. Griechenland, Italien, Ägypten, Indien, China befinden. Die südliche gemäßigte Zone wäre auch gut für die Menschen, wenn es nicht das Meer wäre.

In der nördlichen gemäßigten Zone bildet die Berg-Wasser-Landschaft die beste Geografie zum Vervollständigen der Psyche, weil deren physikalische Eigenschaften viele günstige geografische Merkmale bieten, z. B. den Wechsel der Jahreszeiten, der für den Biorhythmus zweckmäßig ist, den Bergfluss, der für die Zirkulation der Hirnflüssigkeit fördernd ist, die abwechslungsreichen und liebevollen Anblicke, die für die psychische Erfrischung unbedingt notwendig sind, erfreuliche Naturschauspiele, die gute Laune wecken etc. Alle diese wunderschönen natürlichen Szenen sind als adäquaten Sinnesreize zur Aktivierung des Natur-Hirns und daran angekoppelten naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge geeignet, wenn man diese wahrgenommen hat.

Die Entstehung des Berg-Wasser-Gedichts ist Dichter Xie Lingyun zu verdanken. Er hat bei seinen Wanderungen schöne Berg-Wasser-Landschaften mit seinen künstlerischen Fähigkeiten und ausgezeichneten Erkenntnissen über die chinesische Lebensphilosophie

11 Für Details siehe ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/weltweit-mehr-als-470-millionenstaedte-372/>.

bildhaft vorstellbar zu Papier gebracht und philosophisch interpretiert. In seinen Gedichten dokumentiert er am Anfang meistens seine Wanderwege, Zeit und Zielort, anschließend beschreibt er schöne Berg-Wasser-Landschaften dichterisch und gestalterisch und berichtet von seinen dabei entstehenden Begeisterungen und Freuden. Zum Schluss wird dank seiner philosophischen Einsichten das Leben des Lesers erleichtert.

Seine Gedichte stimmen mit dem klassischen wissenschaftlichen Prinzip überein, in der Berge und Bäche als ein riesiges naturbezogenes Labor, Wandern als Eigeninitiativ-Verfahren, bildhafte Anblicke als objektive Sinneseindrücke und sich daraus ergebende seelische und geistige Kognition als subjektive Wahrnehmungen zum Schluss die wegweisende Philosophie als Bestätigung für seine Wahrnehmung und Gedanken präsentieren. Er fand heraus, dass mit Berg-Wasser-Wanderungen ein Zugang zum Leben im Einklang mit der Natur möglich ist. Und durch die bildhaften Verse veranschaulicht er auf dichterische Weise die attraktiven und bezaubernden Anblicke der Natur. Und obendrein konnte er erläutern, welche psychologische Bedeutung die Wahrnehmung von solch wundervollen Naturschauspielen hat. Damit lieferte er einen ausgezeichneten Beitrag für die Weiterentwicklung der chinesischen Lebenspsychologie. Ein schönes Beispiel: In seinem Gedicht „Den grünen Zhang-Berg in der Region Yongjia zu besteigen (登永嘉绿嶂山)“ steht:

裹粮杖轻策	Mit der großen Lust und genügend Jause nehme ich einen Wanderstock und gehe zum Wandern.
怀迟上幽室	Auf dem sich schlängelnden Weg gehe ich gemütlich bergauf und schaue herum, wo das Gefallen der erfreulichen Berg-Landschaft zu finden und die unberührte Natur zu bewundern ist.
行源径转远	Den Pfad einem Bache zum Ursprung entlang gehe ich weiter und weiter.
距陆情未毕	Auch eine Wanderung vom Bache entfernt reduziert meine Begeisterung nicht.
澹潏结寒姿	Ich gehe wieder dem Bache entlang und sehe, dass dieser friedlich vor sich hin plätschernde Bach eine dunkelgrüne Tiefe an einer Bergfuß-Aushöhlung und eine frostige Szene bildet.
团栾润霜质	Rundum der Tiefe wuchern Bambusse dicht und schauen trotz Frost frisch und lieblich aus.
涧委水屡迷	Der Bach windet sich stark und strömt brausend und ermutigend hinunter. Das regt mich an und erhöht meine Begeisterung noch mehr.
林迴岩逾密	Ich schaue nach vorne, wo sich der Wald endlos streckt und Steine Schicht auf Schicht stehen.
眷西谓初月	Als ich westwärts das durch den Wald strahlende Licht betrachte, nehme ich an, dass der Mond aufgeht und mich anscheint.
顾东疑落日	Aber wenn ich ostwärts den auf der Steinwand sichtbaren Mondschein anblicke, so bilde ich mir ein, dass dies der Sonnenuntergang ist.
践夕奄昏曙	Ich bin tief in ein abwechslungsreiches liebebreitendes Naturschauspiel eingetaucht und vergesse vollkommen, dass es schon früher Abend ist.
蔽翳皆周悉	Ich habe die inspirierenden und besinnlichen Anblicke von Bächen und Wäldern gesehen und wahrgenommen.

盥上贵不事	Im Werk „Yi Jing. 18. Hexagramm Gǔ (盥)“ steht: Wenn man weder mit der Macht zu tun noch König und Fürst bedient hat, erhält man seine Geistesrichtung und Moral gut.
履二美贞吉	Im Werk „Yi Jing. 10. Hexagramm Lǚ (履)“ steht: Der naturorientierte Lebensweg ist beseelend und glücklich.
幽人常坦步	Naturfreunde sind deshalb anständig, freundlich und großmütig.
高尚邈难匹	Menschen mit Seelenadel/Hochherzigkeit sind in der Gesellschaft schwer zu finden.
顾阿竟何端	Ich verbleibe öfters den ganzen Tag in der schönen Natur und merke keinen Unterschied zum Einsiedler.
寂寂寄抱一	In der friedlichen und herzstärkenden Natur fühle ich mich seelisch gestützt auf die Aussage von Laozi „Gelehrter beschäftigt sich mit Mensch- und Natur-Hirn zusammen“.
恬知既已交	Ich strebe an, die harmonische Natur wahrzunehmen und die Informationen, die sich aus dieser Wahrnehmung ergeben, rational zu verarbeiten, um Lebensbewusstsein und Kognition zu entwickeln.
缮性自此出	Daraus entspringt die Einsicht der psychischen Erneuerung von Zhuangzi.



Wichtig

Hinter seiner dichterischen Kunst und psychischen Leistung verläuft die hervorragende Zusammenarbeit von primären und sekundären Hirnrindenfeldern ab. Mittels seiner Berg-Wasser-Gedichte wurde die sichtbare und erlebbare Natur zum ersten Mal in der menschlichen Geschichte in eine sprachlich erfassbare Natur umgestaltet. Das ermöglicht es einerseits, das Naturerlebnis auch anderen in Gedichtform zu zeigen und dadurch anderen zugänglich zu machen und die Lust auf die Natur-Begegnung zu wecken. Darüber hinaus hat die Verschriftlichung des Naturerlebnisses eine zweite, noch viel größere Bedeutung, und zwar in Form einer konkreten Auswirkung auf die Zusammenarbeit von Natur- und Mensch-Hirn. Denn die lyrische Sprache dient als Zugangscode für die sekundären Rindenfelder.

Da das Mensch-Hirn dominiert und für gesellschaftliche Angelegenheiten ausgerichtet ist, treten die primären Hirnrindenfelder nicht mehr automatisch auf der Bühne auf, selbst wenn man aktiv in die Natur geht, weil deren Funktionseigenschaften so stark unterdrückt wurden und infolgedessen inaktiv sind. Außerdem sind die naturbezogenen Sinnesreize und die Informationsverarbeitung in den sekundären Hirnarealen nicht kompatibel. Dadurch, dass Dichter Xie Lingyun seine Sinneseindrücke von der schönen Natur in einer lyrischen Sprache schriftlich verfasst hat, gelang es ihm, diese Inkompatibilität zu überbrücken. Die primären Hirnrindenfelder hatten sich nicht umsonst entwickelt und dienen heute nicht nur als Stationen des Weiterleitens, wie es in der Neurowissenschaft oft gesehen wird. Im Gegenteil, sie sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die lebensnotwendigen Hirnareale für die Verarbeitung aller wesentlichen sensorischen Informationen, die sowohl zum Erfüllen des positiven Seelenlebens als auch zum Veranlassen der lebenswichtigen naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge unerlässlich sind.

1

Ein Forscherteam der Universität Bonn hat die neurologischen Mechanismen beim assoziativen Erinnern untersucht.¹² Dabei wurde festgestellt, dass die Sinnesverarbeitung bei der Betrachtung und der Erinnerung an ein Bild ähnlich ist, bei der Erinnerung an ergänzende Informationen aber eine zusätzliche Hirnregion aktiv wird. Bei der Betrachtung der Hirnaktivität erkannte das Team, dass in der Erinnerungsphase zunächst die Nervenzellen im Hippocampus – das ist eine bestimmte Hirnstruktur im Natur-Hirn, die für das Gedächtnis zuständig ist – feuerten. Das war auch bei einer Kontrollaufgabe der Fall, bei der die Teilnehmer sich nur einfache Landschaftsaufnahmen hatten einprägen müssen. Bei der Aufgabe, in der die Bilder zusätzlich eine Information enthalten hatten, also etwa das Foto eines Skorpions, hielt die Aktivität des Hippocampus jedoch deutlich länger an.

Dieses Experiment erklärt den Wirkungsmechanismus von Lyrischem Wandern, da hier die lyrische Sprache jene zusätzliche Information für das Natur-Hirn bietet, von der in der Studie die Rede ist und die das Natur-Hirn „mehr feuern lässt“ und es daher länger aktiviert wird.

Der Dichter Xie Lingyun hat uns mit seinem Wandern vorbildhaft gezeigt, wie man in einer frustrierenden Lage eine hoffnungsvolle Haltung und positive Stimmung durch einen aktiven Aufenthalt in der Natur und die dadurch ausgelöste Zusammenarbeit von Natur- und Mensch-Hirn erhalten kann. Er hat viele großartige ausdrucksvolle Berg-Wasser-Gedichte geschrieben. Darin gibt es eine Unmenge bildhafter Verse voller Begeisterung und voller positiver Stimmungen, die dadurch unsere Seelenbewegungen anregen. Darüber hinaus hat er viele aufschlussreiche Einsichten der chinesischen Philosophie in seine Gedichte integriert. Diese Integration hilft uns, neue Einblicke ins Leben zu gewinnen und einen neuen psychischen Horizont zu öffnen. Einfach gesagt, stellt er in seinen Gedichten nicht nur vielfarbige eindrucksvolle Berg-Wasser-Landschaften naturtreu dar, die unsere Seele begeistern und entzücken, sondern dokumentiert darin auch die dadurch ausgelöste Beseelung und Stimmungsanhebung. Das ist besonders wertvoll und für jedermann nachmachbar, selbst für uns moderne Menschen, die bewusst ein fröhliches und sinnvolles Leben suchen. Beispielsweise steht in seinem „Gedicht nach der Rückkehr vom See ins steinerne Studierzimmer“ (石壁精舍还湖中作):

昏旦变气候	Im Gebirge wird ein abwechslungsreiches Naturschauspiel aufgeführt: Während der Morgendämmerung ist der Wald von dickem Dunst verhüllt und schaut geheimnisvoll aus. Wenn sich der Dunst bei Sonnenaufgang auflöst, zeigt das Gebirgsmassiv seine Überlebenskraft durch smaragdgrüne Farbe. Bei Abenddämmerung hängt die von der Sonne gefärbte Wolke am horizontalen Himmel und stellt eine farbenfrohe Szene dar.
山水含清晖	Berg-Wasser-Landschaften haben faszinierende und herrliche vielfarbige Anblicke.
清晖能娱人	Diese herzentzückenden Ausblicke begeistern die Seele und heitern Stimmungen auf.
游子憺忘归	Ich bin von friedlichen und schönen Landschaften so beeindruckt und vergesse in die Menschenwelt zurückzukehren.

12 Für Details siehe ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/wie-das-gehirn-erinnerungen-ergaenz-1661/>.

出谷日尚早	Ich bin erst frühmorgens aus dem Tal herausgekommen.
入舟阳已微	Als ich wieder beim Boot bin, ist es schon später Nachmittag.
林壑敛暝色	Wälder und Täler verdunkeln sich beim Sonnenuntergang.
云霞收夕霏	Himmelsrot verschmilzt allmählich mit den sich bewegenden Wolken.
芰荷迭映蔚	Auf dem See scheint das goldene Licht der Abendsonne auf sich überlappende Lotosblätter.
蒲稗相因依	Entlang des Boots bewegen sich Schilfgras und Riedgras rhythmisch zu den Wellen.
披拂趋南径	Als ich dem Boot entsteige, muss ich hohes Gras zur Seite schieben, um den Weg nach Hause am Süd-Berg zu finden.
愉悦偃东扉	Zu Hause liege ich gemütlich auf dem Bett im südlichen Pavillon und schmecke das Naturerlebnis nach.
虑澹物自轻	Wenn man sein Wohlstandsdenken reduziert und kaum noch nach Ruhm und Macht strebt, entwerten sich sofort konventionelle Ansichten, berufliche Erfolge und weltliche Besitztümer.
意惬理无违	Der wahre Sinn des Lebens dient dazu, das eigene Seelenleben zu erfüllen und das Leben im Einklang mit der Natur zu führen.
寄言摄生客	Ich will diese richtungsweisende Lebenserfahrung den Interessenten für psychosomatische Gesundheit mitteilen.
试用此道推	Damit sie psychisch klar werden und den wahren Sinn bei allen Aspekten ihres Lebens anstreben.

Praktisch relevantes Wissen Was wir modernen Menschen heutzutage zum Erreichen der hoffnungsfrohen und vollständigen Psyche brauchen, sind eine wegweisende Naturorientierung und ein dafür geeignetes Eigeninitiativ-Verfahren, nämlich das Lyrische Wandern. Dabei spielt die lyrische Sprache als Zugangscode für die sekundären Rindenfelder eine zentrale Rolle. Die Studie eines interdisziplinären Teams des Max-Planck-Instituts¹³ zeigt, dass Sprache und Kognition enger zusammenhängen, als bisher erforscht war. Die vereinfachte Grundaussage lautet: Die Sprache beeinflusst die Art und Weise, wie wir Informationen verarbeiten, speichern und abrufen.

Meiner Ansicht nach intensiviert vor allem die lyrische Sprache die Informationsverarbeitung aller naturbezogenen Sinneseindrücke ganz wesentlich. Daher sind die Berg-Wasser-Gedichte derart wichtig für unsere stressige Zeit und hilfreiche Anleitungen zum Auffüllen der ausgetrockneten Seele und zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit.

Die Berg-Wasser-Landschaften liefern zahlreiche adäquate Reize an unsere Sinnesorgane und kommen auch in den primären Hirnrindenfeldern an. Allerdings können diese Sinneseindrücke dort nicht mehr sinnentsprechend wahrgenommen werden und sich zu einer klaren Psyche ausgestalten. Daher profitieren wir modernen Menschen leider nur mehr wenig davon. Aber durch die besondere Art der lyrischen Sprache werden wunderschöne Anblicke der Natur nun problemlos in den sekundären Zentren verarbeitet und als wertvolle Naturerlebnisse im Bewusstsein bzw. in der Psyche

13 Für Details siehe ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/satzbau-einer-sprache-beeinflusst-das-denken-1483/>.

1

abgebildet. Das hilft uns, die graziöse und bezaubernde Natur tief bemerkbar zu verinnerlichen, damit erfüllt sich automatisch unser Seelenleben langanhaltend. Denn wenn wir im Alltagsleben später nach innen schauend sinnieren, tauchen sofort diese heilkräftigen schönen Erinnerungen und eine herzstärkende Lebensfreude auf. Diese Freude und Heiterkeit sind die Anhaltspunkte, um Schritt für Schritt das glückselige Leben erreichen zu können. Ein glückliches Leben besteht immer zuerst aus heiterer Stimmung und zufriedenstellender Lebensfreude. Darüber hat der Dichter Xie Lingyun uns viel geschrieben. Im Gedicht „Vom Süd-Berg über den Wu-See zum Nord-Berg und Überblick über die See-Landschaft“ (于南山往北山经湖中瞻眺) steht:

朝旦发阳崖	Frühmorgens fahre ich mit dem Boot vom Süd-Berg los.
景落憩阴峰	Und bin im abendlichen Dunkel am Nord-Berg angekommen.
舍舟眺迥渚	Beim Aussteigen aus dem Boot schaue ich über den sich kräuselnden grünen Wu-See.
停策倚茂松	Das Naturschauspiel hat mich so begeistert, dass ich einen Wanderstock nehme und mich an einen dicken Kieferbaum anlehnen muss, um die Hochstimmung dauerhaft aufrechtzuerhalten.
侧径既窈窕	Ein schmaler Pfad erstreckt sich dem Ufer des Sees entlang.
环洲亦玲珑	Grüne und bläuliche Wellen des Wu-Sees schwingen sich und umschließen eine edelsteinartige Insel.
俯视乔木杪	Während der Wanderung bergauf sehe ich unten, dass die Bäume im Tal alle hochragend und mächtig sind.
仰聆大壑淙	Hinaufgehend höre ich ein Geräusch und erkenne, dass sich vor mir ein Bach schlängelt.
石横水分流	Ein riesiger Stein liegt im Bachbett und teilt die Strömung in zwei Seiten.
林密蹊绝踪	Der Wald ist dicht und verdeckt den Pfad.
解作竟何感	Was veranlasst die Bäume und Pflanzen, auf einen Gewitterregen zu reagieren?
升长皆丰容	Sie alle gedeihen und wachsen wild, kräftig und frisch.
初篁苞绿箨	Das Bambusrohr hat sich wieder zartgrün verkleidet.
新蒲含紫茸	Beim Riedgras und Schilfgras im Wasser blühen erneut violette pelzige Blumen auf.
海鸥戏春岸	Möwen und eine Entenschar tummeln sich auf dem See und der Uferwiese.
天鸡弄和风	In einer angenehmen Brise flattern Fasane anmutig und frei.
抚化心无厌	Diese Szene beschwingt mich und erfrischt meine Psyche.
览物眷弥重	Wenn ich diese Lebewesen mit ausgezeichneter Lebenskraft betrachte, werde ich noch sehnsüchtiger nach Natur.
不惜去人远	Ich bedauere nicht, dass die Naturfreunde des alten China nicht mehr da sind.
但恨莫与同	Ich bedauere aber, dass heute kaum noch Menschen den Wert wundervoller Berg-Wasser-Landschaften hoch schätzen und mit mir nicht gemeinsam in die Natur gehen.
孤游非情叹	Ich wandere ganz allein und ächze dennoch kaum emotional.
赏废理谁通	Ich frage mich, wer versteht, warum man sein Leben mit der Natur im Einklang führen sollte und welche negativen Konsequenzen es hat, wenn man eine naturfremde Lebensweise führt?

Praktisch relevantes Wissen Dank der lyrischen Sprache in den Berg-Wasser-Gedichten ist das Problem des auseinanderdriftenden Natur- und Mensch-Hirns gelöst. Dadurch können naturbezogene adäquate Reize nicht nur physiologisch in den primären Hirnrindenfeldern ankommen, sondern auch kognitiv in den sekundären Zentren verarbeitet werden, weil diese Sinnesreize sprachlich und dichterisch codiert und daher dem Bewusstsein zugänglich werden. Das verwirklicht die – angestrebte – Zusammenarbeit von primären und sekundären Hirnrindenfeldern und bringt uns zugleich viel Lebensfreude.

Diese Erkenntnis des Dichters Xie Lingyun motiviert Menschen zum ersten Mal ganz bewusst, in die wundervolle Natur zu gehen, um sich wohlfühlen und sich blendend amüsieren zu können, dadurch die psychosomatischen Vorgänge auflösen und das Gleichgewicht wiedererlangen zu können und damit gegen viele psychosomatische Krankheiten vorbeugen und diese notfalls wieder beseitigen zu können. Das ist der wahre Sinn des Lebens. Dabei spielt die lyrische Sprache von Berg-Wasser-Gedichten eine entscheidende Rolle, weil sich diese Art der Sprache positiv auf Psyche, Lebensbewusstsein und Verständnis auswirkt. So wie wir Menschen unsere Umwelt wahrnehmen und die naturbezogenen Informationen verarbeiten, so gestaltet sich das Modell der Kognitions-Handlungen (vereinfacht gesagt, aus dem, was wir wahrnehmen und denken, entstehen unsere Handlungen). Ein Ergebnis dieser Forschung ist das Feld der Kognitionswissenschaft.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Psyche ist die Fähigkeit, die Informationen sowohl in den primären als auch in den sekundären/tertiären Hirnrindenfeldern zu verarbeiten. Dabei sind primäre Hirnrindenfelder für die gefühlsmäßige Verarbeitung der naturbezogenen Informationen zuständig. Jedoch: Ohne sprachliche Codierung sind Gefühle bzw. Empfindungen in höheren Zentren schwer verarbeitbar und können nicht greifbar wahrgenommen werden und nicht ins Bewusstsein dringen. Deswegen werden heute naturbezogene Informationen in sekundären/tertiären Hirnrindenfeldern blockiert und entfernt. Das nennt man in der Neurowissenschaft das Selektiv. Das Selektiv führt dazu, dass die für vollständige Psyche und Lebensfreude unbedingt notwendigen adäquaten Reize aus der schönen Natur kaum im Bewusstsein verarbeitet werden. Daher sind wir modernen Menschen sowohl physisch als auch psychisch von der Natur getrennt. Die negativen Konsequenzen sind deutlich zu sehen: Unseren naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen mangelt es an Antriebskraft, die spirituelle Quelle unserer Seele ist ausgetrocknet, eine echte Lebensfreude aus dem Inneren kommt immer seltener etc.

Das bewährte Eigeninitiativ-Verfahren zum Beseelen des Natur-Hirns besteht darin, Berg-Wasser-Gedichte bzw. die entsprechende lyrische Sprache zu erlernen und mit deren lyrischen Anleitungen regelmäßig in die schöne Natur zu gehen, vor allem von Bächen entlangzuwandern. Dabei wird empfohlen, alle Natur-Sinne offen zu lassen und die Sinnesreize möglichst gut aufzunehmen. Beachten Sie z. B. den vor sich hinplätschernden Bach, der Kühle abgibt, dessen Wasser sich kräuselnd um die Steine bewegt und der melodisch gurgelt etc. Um die schönen Berg-Wasser-Landschaften effizient auf sich wirken zu lassen, muss man die dadurch entstandenen Wohlgefühle und die Heiterkeit rational verarbeiten, damit man alle vielfältigen Informationen aus der Natur wirklich wahrnehmen kann. Dabei spielt die lyrische Sprache der

Berg-Wasser-Gedichte eine zentrale Rolle. Als positive Folge gewinnen wir wichtige Einsichten ins richtige Leben.

1.5 Seelenleben erfüllen

Das Seelenleben bzw. die Gefühlswelt bezieht sich auf das Innenleben mit der beschaulichen Gemütsverfassung, besinnlichen Seelenbewegung und positiven Stimmungen wie beispielsweise Liebe, Lebensfreude, Herzlichkeit, Optimismus, Heiterkeit, Hoffnung, Begeisterung, Behagen, Wohlgefallen, Leidenschaft, Zuversicht und Selbstvertrauen, Ausgelassenheit etc. Ein freudiges, liebevolles und glückseliges Seelenleben ist einer der wichtigsten Bausteine sowohl für die Psyche als auch für die psychosomatische Gesundheit.

Daher ist das erfüllte und bunte Seelenleben die Voraussetzung für ein fröhliches und sinnstiftendes Leben. Hingegen drückt sich eine arme, elende, abgewirtschaftete Gefühlswelt in einem ausgetrockneten und kränklichen Seelenleben aus. Das Hauptzentrum für Seelenleben ist der Thalamus im Natur-Hirn. In der chinesischen Lebenspsychologie ist das Seelenleben immer großgeschrieben. Es war ein Meilenstein für die Weiterentwicklung der chinesischen Lebenspsychologie, als der Dichter Xie Lingyun eine besonders wertvolle lyrische Art, nämlich die Berg-Wasser-Gedichte – und dazu gehört das Lyrische Wandern – geschaffen hatte. In diesen herzerfreuenden und seelenvergnügten Gedichten beschreibt Dichter Xie Lingyun, wie man sein Leben im Einklang mit der Natur zielbewusst führt und damit sein Seelenleben erfüllen kann.

1.5.1 Lyrisches Wandern

In der Südlichen und Nördlichen Dynastie (420–581 n. Chr.) waren die psychischen Einsichten von Zhuangzi zu Zeiten von Dichter Xie Lingyun bereits weit verbreitet. Das Werk *Zhuangzi* und die darin vorgestellte Lehre waren vielen Gelehrten und Dichtern wohl bekannt. Aber man konnte sich die Umsetzung, wie man sein Leben im Einklang mit der Natur führen und damit eine glückliche Gefühlswelt erreichen kann, nur schwer vorstellen. Der Dichter Xie Lingyun hat diese neue Sinnausrichtung, nämlich weniger Gesellschaft und mehr Natur, in die Tat umgesetzt und mit dem Wandern in Berg-Wasser-Landschaften konkretisiert. Er hat vorbildlich veranschaulicht, wie man das Leben im Einklang mit der Natur führen und seine Seele auftanken kann. Durch das Lyrische Wandern hat der Dichter Xie Lingyun die adäquaten Reize der schönen Natur als Instrument zum Beseelen des Natur-Hirns entdeckt. Unter „Lyrischem Wandern“ versteht man eine Wanderung in einer Berg-Wasser-Landschaft nach Anweisungen aus den Berg-Wasser-Gedichten. Dieses großartige Naturerlebnis stellte einen tollen Fortschritt in der chinesischen Lebenspsychologie dar, denn die Berg-Wasser-Landschaften wurden als energetische Quelle zum Beseelen und Erhalten des Natur-Hirns entdeckt. Weil die Berg-Wasser-Landschaften zum ersten Mal als ein relevantes Thema in Gedichte aufgenommen wurden, wird der Dichter Xie Lingyun von allen als Begründer dieser Berg-Wasser-Gedichte bzw. Naturlyrik akzeptiert. In seinen ausdrucksvollen Berg-Wasser-Gedichten verpackte Xie Lingyun viele heitere, lebensfreundliche Seelenbewegungen und beschauliche Gemütsverfassungen in Form seiner Darstellungen der bezaubernden Berg-Bäche-Landschaften. Das verleiht seiner Naturlyrik wertvollen Geistesgehalt, umgekehrt der tiefsinnigen Philosophie viele spürbare

wohltuende Gefühle. Dies erweiterte überaus den seelischen Horizont. Dieser neue Horizont beeinflusste auch die Gelehrten und Dichter der nachfolgenden Tang-Dynastie (618–907 n. Chr.) stark. Als Folge nimmt in der Tang-Dynastie das Lyrische Wandern zunehmend Gestalt an.

Praktisch relevantes Wissen Beim Lyrischen Wandern ist es erforderlich, dass die Natur-Sinne bzw. funktionellen Eigenschaften der primären Hirnrindfelder bewusst offen gelassen und alle beeindruckenden Sinneseindrücke aus der wundervollen Natur wahrgenommen werden. Mithilfe der Berg-Wasser-Gedichte kann man die anregenden und herzstärkenden Empfindungen und erfrischenden Seelenbewegungen in lyrischer Sprache speichern, ausdrücken und weiter über den Sinn dieser naturgemäßen Aktivität nachdenken. Daher ist das Berg-Wasser-Gedicht eine Form von dichterischer chinesischer Lebenspsychologie und enthält viele nützliche weise Anweisungen zur Aktivierung unseres Seelenlebens, vor allem unseres Thalamus, den viele als Eingang zum Bewusstsein bezeichnen. Diese Anleitungen wirken dringender als je zuvor benötigen.

Das Berg-Wasser-Gedicht erreichte seinen Höhepunkt in der Tang-Dynastie und ist bis heute eine wertvolle Kategorie in der chinesischen Lebenspsychologie. Diese hochgeschätzte Naturlyrik hat sowohl mengenmäßig als auch inhalts- und kunstmäßig das Niveau früherer Dynastien weiter erhöht. Im Werk *Gesamte Gedichte in der Tang-Dynastie* (全唐诗) wurden mehr als 2200 Dichter registriert und 48.900 Gedichte gesammelt. Davon sind zwei Drittel wertvolle Berg-Wasser-Gedichte. Die Dichter aus der Tang-Dynastie wussten schon, dass schöne Berge, Bergseen und Bergbäche in der Natur die adäquaten Reize zum Beseelen unseres Thalamus im Natur-Hirn sind. Daher waren sie von der Natur tief beeindruckt und gingen selbst regelmäßig wandern, um das Natur-Hirn durch das Naturerlebnis in Schwung zu bringen. Die Dichter spürten die positiven Wechselwirkungen zwischen Natur und Mensch am eigenen Körper ganz deutlich und brachten ihre seelische Sehnsucht mit zahlreichen schönen Versen zu Papier. Darin haben sie uns die Begeisterung der Seele klar beschrieben und das echte Seelenleben ausführlich vorgegeben.

1.5.2 Den Thalamus beseelen

Mit den Berg-Wasser-Gedichten haben Dichter aus der Tang-Dynastie einen bedeutungsvollen Beitrag zum Beseelen des Thalamus geleistet. Das ist eine seelenvolle psychische Leistung zur Weiterentwicklung der chinesischen Lebenspsychologie. Denn der Thalamus ist gemäß der chinesischen Lebenspsychologie das bedeutendste sensorische Zentrum für den Menschen. Alle sensorischen Signale aus der Umgebung, dem Rumpf und den Organen (außer das Riechen) werden durch Sinnesorgane, Spinalnerven und Rückenmark zunächst im Thalamus gesammelt. Dort laufen alle Signale der Sinnesorgane zusammen. Alle Sinnesreize verlaufen durch die verschiedenen thalamischen Kerne und werden dann an die verschiedenen Areale der Gehirnrinde weitergegeben. Das bedeutet, dass der Thalamus die sensorischen Informationen auf die jeweiligen Kortexareale verteilt und damit diese Informationen zum Bewusstsein führen. Deswegen wird Thalamus als „Tor zum Bewusstsein“ bezeichnet. Diese Leitfunktion des Thalamus für sensorische Informationen ist außerordentlich wichtig für den geistigen Zustand, die seelische Kraft, die Gemütsverfassung, die Gefühlswelt und

die ganzheitliche Psyche. Je mehr Sinnesreize, die zur positiven Anregung des Thalamus geeignet sind und tatsächlich in den Thalamus gelangen, desto mehr wohlthuende Empfindungen und herzfrendliche Seelenbewegungen sowie optimistischer Charakter werden entstehen. Da unser Seelenleben bzw. unsere Gefühlswelt hauptsächlich mit diesen Empfindungen erfüllt wird, sind die adäquaten Reize aus der lieblichen und anmutigen Natur die beste und eigentlich unentbehrliche Energiequelle für eine glückliche, fröhliche und sinnliche Seele.

Die (Wieder-)Entdeckung dieser Energiequelle ist sowohl dem Dichter Xie Lingyun als auch den Gelehrten und Dichtern der Tang-Dynastie zu verdanken. Sie haben nicht nur die traditionelle Wanderung in die schönen Berg-Wasser-Landschaften weitergeführt, sondern dabei erlebte Naturschauspiele mit ausdrucksvollen Versen bildhaft zu Papier gebracht. Damit werden nicht nur die erlebten Sinneseindrücke aus der Natur verarbeitet, sondern es wird auch die tiefer liegende Lebensfreude erkannt. Wenn man heute diese Berg-Wasser-Gedichte liest, entsteht sofort die schöne Natur vor dem geistigen Auge. Man spürt ein inneres Verlangen, sehnt sich nach der Natur und freut sich darauf, selbst so eine Berg-Wasser-Landschaft zu besuchen. Das ist sicher auch der Grund, warum es heutzutage immer noch so viele Naturfreunde gibt und immer mehr Menschen ihre Psyche in der Natur erfrischen wollen.

Sieht man sich die wachsenden psychischen Probleme an, muss man feststellen, dass es zur wichtigsten Aufgabe in unserem Leben geworden ist, das Natur-Hirn in Gang zu setzen und damit die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge im Kontakt mit der schönen Natur ganzheitlich aktiviert und abgestimmt werden. Dazu brauchen wir unbedingt den beseelten Thalamus, um die Sinneseindrücke zu empfangen und die komplexen Verbindungen zwischen Geist, Seele und Körper zu verschalten. Die chinesische Lebenspsychologie und Lebensphilosophie entspringen dem Wunsch nach Förderung der interaktiven Vorgänge von Natur und Mensch. Die schönen Berg-Seen/Bäche-Landschaften in der Natur sind jene herrlichen und sinnlichen Reize, die wir zum Beseelen unseres Natur-Hirns brauchen und nutzen können. Man kann diese harmoniespendenden natürlichen Botschaften in der materiellen Welt nicht empfangen und auch nicht künstlich erzeugen. Da diese naturbezogenen Informationen vorwiegend im Thalamus gesammelt werden, spielt die Wechselwirkung zwischen schöner Natur und Thalamus eine zentrale Rolle beim Vervollständigen der Psyche und Erfüllen des Seelenlebens. So steht z. B. im „Gedicht aus weiter Ferne über den Bach in Yi Xin“ (遥赋义兴潜泉) von Dichter Li Zhong (李中):

见说灵泉好	Ich habe gehört, dass dieser Bach sehr durchsichtig und inspirierend ist.
潺湲兴莫穷	Das langsam strömende Wasser kann unversieglige Lebensfreude und erhebliches Entzücken erwecken.
谁当秋霁后	Wenn man im Herbst nach dem Regen kommt, ist es die beste Zeit, diesen lieb-reizenden Bach zu besuchen.
独听月明中	Allein unter hellem Mond kann man wohllautenden Klängen des Baches ruhig zuhören.
溅石苔花润	Der reißende Strom versprüht Wasser in alle Richtungen und gibt dem Moos auf Steinen und Blumen am Ufer Feuchtigkeit.
随流木叶红	Die herbstlichen Blätter schwimmen auf dem Bach und färben ihn rot.
何当化霖雨	Irgendwann und irgendwo verwandelt er sich in guten Regen
济物显殊功	und befeuchtet alle Dinge auf der Erde und trägt zum besonderen Wohl der Menschen bei.

Praktisch relevantes Wissen In diesem Gedicht beschreibt Dichter Li Zhong seine Wanderung im Herbst an einem Bach entlang und dokumentiert dadurch seine tief erweckte Lebensfreude und Begeisterung. Beim Lesen des Gedichts spürt man förmlich, wie der Bach attraktiv und beseelend wirkt. Das Bach-Wasser ist sauber, klar und unter Sonnenschein glitzernd. Ist nicht ein Blick auf diesen Bach oft inspirierend und führt zu vielen Gedanken? Der Bach plätschert geruhsam und behaglich vor sich hin. Ist das nicht das Sinnbild für ein freies und ungezwungenes Leben, das wir uns wünschen? In der Nacht herrscht tiefste Stille, und Mondschein erhellt die Berge. Der wohlklingende Klang des Baches zu dieser Zeit ist besonders melodios und berauschend anzuhören. Das Sprühwasser springt wie ein galoppierendes Ross oder spritzt wie Feuerwerk gegen Himmel. Ist es nicht bezaubernd und faszinierend? Dank des Sprühwassers erfreuen sich das Moos auf den Steinen und die Blumen am Ufer ihres Daseins. Ist es nicht das Gleiche, wie wenn ausgetrocknete Reiskörner einen erquickenden Regen bekommen oder ein Dürstender endlich gutes Wasser trinken kann? Die herbstlichen Blätter fallen auf den Bach und färben ihn rot. Ist das nicht eine Szenerie, die uns alle tief beeindruckt und in Hochstimmung bringt? Wenn man dieses wunderschöne Gedicht auswendig gelernt hat und mit dessen bildhafter Anleitung einen Bach entlangwandert, erkennt man sofort solche Naturschauspiele, und das erfüllt gleichzeitig das dürstende Seelenleben.

Es ist ein interaktiver und progressiver Prozess, in dem das Natur-Hirn ständig in Wechselwirkung mit der schönen Natur steht und optimal angeregt wird. Vor allem wenn der Thalamus bzw. das Natur-Hirn in Gang gesetzt ist, wird einerseits das Mensch-Hirn bestmöglich unterstützt, andererseits werden der Hypothalamus und das Rückenmark durch zahlreiche Assoziationsfasern und Nervenbahnen verschaltet. Deshalb ist das Wiederbeseelen des Natur-Hirns die Voraussetzung für das Vervollständigen unserer Psyche und für die Regeneration unserer psychosomatischen Vorgänge. Das ist unbedingt notwendig, dass wir modernen Menschen mit den Anleitungen der Berg-Wasser-Gedichte regelmäßig in die Natur gehen. Dann kehren wir voller Vitalität und Energie zurück und finden den Lebenssinn sowohl im Privatleben als auch im Berufsleben.

Der Thalamus war ursprünglich der am höchsten sensibilisierte Kortex. Durch die Gehirnentwicklung beim Menschen wurde er in den Hintergrund gedrängt und dient nur mehr als Sammelstation der sensorischen Impulse. Allerdings ist diese Schaltstelle bis heute immer noch die wichtigste Instanz für alle sensorischen Aktivitäten. Der Thalamus hat die unersetzbare Aufgabe, die Regulierung und Stabilität aller psychosomatischen Vorgänge unseres Lebens her- und sicherzustellen.

1.5.3 Die Neuronenkreise als kostbarer Schatz für ein heiteres Leben

Wir modernen Menschen haben uns nach der Entstehung und der Entwicklung der Gesellschaft vollkommen von der Natur getrennt und damit das Natur-Hirn in bedrohlicher Weise geschwächt. Das ist die zugrunde liegende Ursache für die Zersplitterung der Psyche, die Austrocknung der Seele und die Verarmung des Seelenlebens etc. Alle seelischen Störungen und emotionalen Probleme sowie die zahlreichen Zivilisationskrankheiten der heutigen Zeit resultieren genau daraus. Viele hierdurch verursachte negative Folgen sind in unserer Gesellschaft unverkennbar und warten auf Behandlung und Beseitigung.

1

Ein gute Gemütsverfassung oder ein erfülltes Seelenleben sind für ein glückliches, fröhliches und sinnerfülltes Leben von großer Bedeutung. Einen seelischen Freudentaumel anzustreben ist das höchste Gut heutzutage. Denn unsere Seele ist durch eintöniges Alltagsleben und stressige zivilisatorische Tätigkeit ausgetrocknet und damit gestört. Im Gegenteil dazu zeigten die Dichter aus der Tang-Dynastie ihre starke Sehnsucht nach der schönen Natur und die Begeisterung für diese, obwohl sie sich auch damals mit vielen amtlichen und gesellschaftlichen Angelegenheiten zu beschäftigen hatten. Beispielsweise steht im Gedicht „Idyllisch Wandern“ (闲游) von Dichter Bei Juyi (白居易) steht:

外事因慵废	Die gesellschaftlichen Geschäfte sind wegen Passivität auf die lange Bank geschoben.
中怀与静期	Im Innen habe ich nur ein Andenken an die Gemütsruhe in der Natur.
寻泉上山远	Um einen Wasserfall zu suchen, bin ich auf den Berg immer höher gewandert.
看笋出林迟	Aus dem Bambushain komme ich später heraus, weil ich den Bambussprossen beim Wachsen lange zuschaut habe.
白石磨樵斧	Auf einem weißen Stein schleife ich die Axt für Brennholz.
青竿理钓丝	Mit einer gefundenen grünen Bambusstange bereite ich Angelhaken und Schnur vor.
澄清深浅好	An einer klaren und seichten Stelle kann man ideal durch den Fluss waten.
最爱夕阳时	Gegen Abend bin ich wegen der goldglitzernden Abendsonne auf dem Bach in einen Freudentaumel geraten.

Praktisch relevantes Wissen Beim Lesen des Gedichts entsteht vor dem geistigen Auge sofort der behagliche und beschauliche Freudentaumel, ausgelöst durch die Harmonie zwischen Natur und Mensch. Dem Dichter Bei Juyi ist bewusst, dass gesellschaftliche Tätigkeiten weder dem ursprünglichen Ziel des Lebens entsprechen noch das Seelenleben erfüllen. Daher hat er einen starken Herzenswunsch und Drang zur wunder-vollen Natur.

Hierbei ist sein Sehnsuchtsbild nicht identisch mit den heute üblichen Formen von Erholung und Urlaubsgestaltung, wie z. B. eine Städtereise oder eine Schiffs-fahrt, das Liegen an einem Badestrand etc. Das alles dient nur dem Entdecken der Welt oder der Vergnügung. Dagegen richtet sich der Herzenswunsch der Dichter aus der Tang-Dynastie zielbewusst darauf, das Innenleben zu aktivieren, das Seelen-leben zu erfreuen und die Psyche zu erfrischen. Dieser Wunsch lässt sich mit aktivem Lyrischem Wandern umsetzen. Und das wäre auch die sinnvollste Freizeit-beschäftigung unserer Zeit, zum Erfüllen unserer Gefühlswelt und unseres Seelen-lebens. Im Gedicht hat uns Dichter Bai Juyi seine Freizeitbeschäftigung mit wohligen Naturgefühlen dargestellt. Beispielsweise geht er auf dem Berg immer weiter, um einen Wasserfall zu suchen und zu besuchen, weil man beim Wasserfall die durch Resonanz hervorgerufene Hirnflüssigkeitszirkulation stark spürt und sich dadurch psychisch erfrischt. Er verbleibt eine lange Zeit im Bambushain, um das Wachsen der Bambus-sprossen zu beobachten, weil sie schnell, vor allem nach einem Regen, sogar einige Zentimeter pro Tag wachsen können. Ist es nicht eine große Beglückung, ein neues Leben begeistert anzuschauen, wie es energiegeladen und reich wächst? Ist das nicht ein vorbildlicher positiver und ermutigender Ansporn zu höheren Leistungen oder

zum Loskommen aus Depressionen und Frustration? Die goldene Abendsonne auf dem Bach gehört sicher zu den eindrucksvollen Naturschauspielen. Auf dem Wasser des Baches reflektiert das golden glitzernde Licht, dabei schwimmen Wildenten hin und her. Ist es nicht eine friedliche und harmonische Szene, die unser Seelenleben idyllisch und besinnlich erfüllt?

➤ Wichtig

Der Dichter Bai Juyi hat solche wohltuenden Naturgefühle wahrgenommen und zu Papier gebracht. Diese bildhaften Verse beschreiben nicht nur seine Freizeitbeschäftigungen in dichterischer Weise, sondern verleihen uns Lebensfreude zum Entfalten der eigenen psychosomatischen Kräfte wie z. B. gefühlsmäßige Antriebskraft, psychische Vitalität, seelischen Mut, Furchtlosigkeit, Begeisterung, Hoffnung, Optimismus etc. Das veranschaulicht, dass ein erfülltes und glückseliges Seelenleben die eine fundamentale Bedeutung für die psychosomatische Gesundheit hat.

Das dauerhafte und immaterielle Glücksgefühl ist nur durch die Wechselwirkung zwischen den naturbezogenen adäquaten Reizen und dem Thalamus möglich. Ohne diese psychische befriedigende Gemütslage zu erreichen und zu erhalten, sind die psychosomatische Gesundheit und das Wohlbefinden nur so gut wie ein schönes Haus, das auf Sand und damit überhaupt nicht sicher gebaut ist. Schon lange wünscht sich jede und jeder von uns ein glückliches, fröhliches und herzstärkendes Leben und versucht, ein zufriedenstellendes Leben in der Menschwelt zu schaffen. Allerdings entspricht das erzielte Ergebnis oft nicht dem Verlangen des Herzens, weil in der Menschwelt zumeist Machtkampf, Gewinnsucht, Rücksichtslosigkeit, Gefühllosigkeit, negative Emotionen, Hass, Gewalt, Dummheit etc. herrschen. Im Gegensatz dazu waren sich die chinesischen Gelehrten und Dichter im alten China bereits bewusst, dass die schöne Natur zum Erreichen des sinnvollen und idealen Seelenlebens unverzichtbar ist. So steht beispielsweise im Gedicht „Dichter Ma in die Berge begleiten“ (送马戴入山) des Dichters Gu Fei Xiong (顾非熊):

古木乱重重	In den Himmel ragende alte Bäume verzweigen sich und bedecken die Berge dicht.
何人识去踪	Niemand weiß wo du bist, wenn du in diese Berge wanderst.
斜阳收万壑	Die untergehende Sonne scheint über das Gebirge, und es schaut so aus, als ob alle Berge und Täler von diesem goldenen Licht aufgenommen würden.
圆月上三峰	Der Vollmond geht auf über dem welligen Gebirge und der Berg erscheint nun noch emporragender.
云里泉紫石	Ein Bächlein fließt um die Bachsteine und schlängelt sich in der bewölkten Entfernung abwärts.
窗间鸟下松	Vor dem Fenster einer Hütte springen die Vögel auf und ab und singen fröhlich in den Kiefernästen.
唯应采药客	Nur der Kräutersammler kann diese Szenerie oft sehen,
时与此相逢	und mal mit dir das Erleben der Naturfreude teilen.

Praktisch relevantes Wissen Die Berg-Wasser-Gedichte aus der Tang-Dynastie sind deshalb sowohl literarisch und künstlerisch brillant als auch psychisch bedarfsgerecht, weil uns damit ein ganz neuer Horizont zum Erfüllen des Seelenlebens eröffnet wird. Die gestalterischen und klangvollen Verse in den Berg-Wasser-Gedichten stellen die

schönen Berg-Wasser-Landschaften zum ersten Mal in der Geschichte so naturtreu und bildhaft dar, dass man gleich die Natur anschaulich vor dem geistigen Auge hat, wenn man sie liest.

Durch diese ausgezeichnete naturbezogene Lyrik-Sprache wird unserem Verstand die Schönheit der Natur herzlich, liebenswürdig, freundlich, familiär und ansprechend übermittelt. Außerdem bietet diese lyrische Sprache nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie viele für das emotionale und immaterielle Seelenleben anregende Impulse, mit denen die entsprechenden Neuronenkreise im Thalamus, im Hippocampus (Plural Hippocampi) und in der Großhirnrinde gebildet werden. Diese Neuronenkreise bestehen aus Nervenzellen im Gehirn und sind elementare funktionelle Einheiten, zuständig für das Aufnehmen und Speichern der naturbezogenen sensorischen Impulse. Alle im Gedächtnis gespeicherten Berg-Wasser-Gedichte und die eigenen schönen Erinnerungen an wohltuende Naturerlebnisse sind gemäß der chinesischen Lebenspsychologie in diesen Neuronenkreisen gespeichert und aufbewahrt. Je mehr wir von diesen unvergesslichen Merkwort haben, umso positiver ist unser Seelenleben erfüllt und bleibt aktiv aufrecht. Solche Neuronenkreise sind der kostbare Schatz für ein heiteres und freudestrahlendes Leben und können sich nur dank der lyrischen Sprache der Berg-Wasser-Gedichte und durch eigene schöne Anblicke der Berg-Landschaften entwickeln. Deshalb sind diese für uns moderne Menschen wie ein heilsamer seelischer Balsam zum Wiederbeseelen unseres Innenlebens.

Ein erfülltes Seelenleben zeigt sich üblicherweise anhand eines optimistischen Charakters und einer positiven Lebenseinstellung. Eine aktuelle Studie¹⁴ bekräftigt den Zusammenhang zwischen optimistischer Einstellung und hoher Lebenserwartung. Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung haben demnach besonders gute Aussichten, älter zu werden. Dieser Studie zufolge lebten optimistische Frauen ca. 15 % länger als pessimistische Frauen. Bei optimistischen Männern verlängerte sich die Lebenszeit um bis zu 11 %. Viele andere Studien legen nahe, dass optimistische Menschen ihre Emotionen und ihr Verhalten besser regulieren können und sich besser von Stresssituationen und Schwierigkeiten erholen. Bei einer bejahenden Lebenseinstellung spielt das positive Denken zwar eine Rolle, entscheidender ist aber ein erfülltes Seelenleben. Denn Optimisten haben das Gefühl, dass sie z. B. eine starke Lebenskraft und Überlebenswünsche haben, um Erwartungen an die eigene Zukunft zu stellen. Oder sie setzen sich erreichbare Ziele, schätzen eigene Möglichkeiten ab, weitere Schritte zu gehen, können realistisch bleiben und halten somit die Dinge des Lebens unter Kontrolle.

1.5.4 Die Natur als idealer Partner

Meiner Ansicht nach gehören alle diese psychischen Fähigkeiten zu einem aktiven und erfüllten Seelenleben, das wir mithilfe des Lyrischen Wanderns anstreben und erreichen können.

14 Details siehe: ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/optimisten-haben-eine-hoehere-lebenserwartung-2074/>.

Noch wichtiger: Diese Art der Naturlyrik hilft uns, einen vertrauten Naturpartner zu finden. Heute leben wir zumeist in der Menschwelt. Dabei spielen eine zwischenmenschliche Beziehung oder ein soziales Verhältnis eine bedeutende Rolle. Allerdings lebt unser Seelenleben immer noch in der Natur und ist mit schönen Berg-Wasser-Landschaften innig befreundet. Diese schöne Natur ist sowohl eine unersetzliche Kraftquelle zum Auftrieb unserer Innenwelt und Belebung der psychosomatischen Vorgänge als auch ein unentbehrlicher Lebenspartner zum gegenseitigen Unterstützen unserer innerlichen und gefühlsmäßigen Aktivitäten.

Heutzutage ist es sehr schwer, einen idealen Partner mit gutem Charakter, einer ähnlichen Denkweise und Mentalität oder Weltanschauung oder gleichem Lebensziel zu finden. Infolgedessen gibt es zunehmende Beziehungsprobleme. Heute streiten immer mehr Familien, und Eheleute lassen sich sogar schnell scheiden. Es herrscht überall Einsamkeit, Unzufriedenheit, Menschenscheue, Isolierung, Weltfremdheit, Lebensmüdigkeit etc. Das zerstört unsere Lebensqualität. Dagegen haben chinesische Gelehrte und Dichter mit praktischen Erfolgen gezeigt, dass man außerhalb der Menschwelt einen Naturpartner finden kann. So steht beispielsweise im Gedicht „Ein Bett im Wald aufstellen (林卧)“ des Dichters Cen Can (岑参):

偶得鱼鸟趣	Plötzlich fühle ich mich im Innern beim Hören von Vogelgesang und Beobachten der Fische so wohl.
复兹水木凉	Das kühle und schattige Bachwasser befeuchtet meine Seele noch mehr.
远峰带雨色	In der Ferne sind die Berge auf halber Höhe mit bezaubernden Regenwolken umhüllt.
落日摇川光	Die Abendsonne ist langsam untergegangen und auf den Bergen bewegt sich das Sonnenlicht allmählich zu den Spitzen.
白中西山药	Im Mörser liegen schon lange unzerriebene Kräuter, die nach einer legendären Götting ewiges Leben bringen sollen.
袖里淮南方	Das Rezept im Buch „Huai Nan Zi“ zur Unsterblichkeit steckt immer noch ungelesen in meiner Ärmeltasche.
唯爱隐几时	Am liebsten will ich ein Leben so oft wie möglich weit entfernt vom gesellschaftlichen Stress in der Natur führen
独游无何乡	und allein in den unberührten Bergen und Wäldern wandern.

Praktisch relevantes Wissen Der Naturpartner ist kein abstrakter Begriff oder eine unbegreifliche Gestalt, sondern jedes Naturschauspiel, das unsere Seele spiritualisiert, unsere Seelenbewegung antreibt, unsere Psyche erfrischt und unser Herz erfreut etc. Einfach gesagt, wenn wir uns an einem Anblick der schönen Natur ergötzt haben, ist sie der gewünschte Naturpartner für uns. Das kann ein Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang mit beeindruckender Abendröte sein, aber auch der Vogelgesang im Wald oder der vor sich hinplätschernde Bach etc., egal, ob wir deprimiert, oder frustriert oder von einer schlechten Kindheit schwer belastet sind. Wenn man das Lyrische Wandern mit den Anleitungen aus Berg-Wasser-Gedichten in der schönen Natur durchführt, wird die unterdrückte schlechte Laune rasch verflogen und der ganze Ärger im Nu verschwunden sein. Das ist das beste relevante Eigeninitiativ-Verfahren zum Wiederherstellen der Neuronenkreise im Thalamus und schließlich zum Erfüllen des Seelenlebens. Und damit gelingt es uns modernen Menschen – trotz Orientierung an einem Menschleben –, doch wieder im Einklang mit der Natur zu leben.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Der Thalamus ist eine wichtige Integrationsschaltstelle für Sensorik und besteht aus spezifischen sensorischen Kernen und diffusen Projektionskernen, die die somato-sensorischen, auditorischen und visuellen Inputs aufnehmen. In diesen Nervenkerne gibt es zahlreichen Neuronenkreise, die für verschiedene Arten der sensorischen Reize zweckmäßig sind. Diese Neuronenkreise sind die grundlegenden funktionellen Einheiten des Seelenlebens.

Zum Aufrechterhalten dieser Neuronenkreise sind adäquate Reize aus Berg-Wasser-Landschaften die beste Antriebsquelle. Da diese Neuronenkreise im Thalamus eine besonders starke Verbindung zur gesamten Großhirnrinde aufweisen, sind die adäquaten Reize in lyrischer Sprache – zum besseren Codieren – die Voraussetzung für ein erfülltes Seelenlebens. Diese Codierung ist dem Dichter Xie Lingyun und seinen Kollegen aus der Tang-Dynastie zu verdanken. Sie haben uns nicht nur vorbildhaft gezeigt, wie Lyrisches Wandern in Berg-Wasser-Landschaften geht, z. B. einen Bach entlang wandern, sondern auch Unmengen an herzstärkenden und seelenanregenden Berg-Wasser-Gedichten niedergeschrieben. Diese Art der Naturlyrik liefert uns wertvolle Lektionen für ein erfreuliches, heiteres und vor Begeisterung überschäumendes Leben und wegweisende, praktisch relevante Anleitungen zu einem erfüllten Seelenleben.

1.6 Innenwelt erleuchten

Als Innenwelt bezeichnet man den zugrunde liegenden geistigen und seelischen Bereich der menschlichen Psyche. Da dieses psychische Gebiet tief im Natur-Hirn liegt und zudem das Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist, wird es in der westlichen Psychologie als Unterbewusstsein bezeichnet. Nach der chinesischen Lebenspsychologie handelt es sich bei der Innenwelt um die Gesamtheit der innerlichen, immateriellen, gefühlsmäßigen und instinktiven Vorgänge, die unser Denken, Gefühl und Tun unmerklich beeinflussen. In dieser Innenwelt verbergen sich angeborene Einsichten, vererbte Begabungen, natürliches Auffassungsvermögen etc. Daraus ergeben sich Motive und Absichten, die für das Individuum zweckentsprechend sind oder die unbewusste Basis zum Treffen wichtiger Entscheidungen oder zur Wahl eines zweckmäßigen Lebensweges bilden.

Wegen des – immer an der Außenwelt orientierten und dadurch dominanten – Mensch-Hirns ist die Innenwelt ins Hintertreffen geraten und inaktiv geworden. Daher können viele heutige Menschen diesen wertvollen psychischen Schatz kaum noch finden und benutzen. Das führt dazu, dass viele Menschen ein entgegengesetztes Lebensziel anstreben, ein gesundheitsbenachteiligendes Alltagsleben führen, über eine grundlose Unzufriedenheit jammern etc. Um das alles zu vermeiden, ist es förderlich, dass unsere Innenwelt erleuchtet und wieder bei allen psychischen Prozessen mitbeteiligt wird.

1.6.1 Buddha: Erwachen durch Meditation

Die Erleuchtung (lat. *illuminatio*) bezeichnet ursprünglich eine religiös-spirituelle Erfahrung, mit der man seine seelische Kraft befähigt und eine besondere, dauerhafte Einsicht in eine unklare Sache oder ein Problem erlangt. Im allgemeinen Sprachgebrauch des 20. und 21. Jahrhunderts bedeutet Erleuchtung plötzliche Erkenntnis, Einfall, Gedankenblitz oder Eingebung. Diese Begriffsverwendungen deuten darauf hin,

dass eine plötzliche psychische Klarheit über eine schwer verständliche Frage oder ein kompliziertes Problem entsteht. Allerdings sagen sie nicht, wie man sich diese wunderbare psychische Fähigkeit verschaffen kann.

Die Erleuchtung ist im Buddhismus mit dem Begriff des Erwachens (Sanskrit *bodhi*) identisch. Bodhi kommt von der Sanskrit-Wurzel *budh* und bedeutet „aufwachen“, „erwachen“, „wahrnehmen“, „verstehen“. Das Aufwachen oder Erwachen hat im Buddhismus seine zentrale Bedeutung. Im Buddhismus erzählt man den Unterschied zwischen Buddha und Mensch wie folgt: Buddha ist ein erwachter Mensch, hingegen ist der Mensch ein verschlafener Buddha. Daher ist es das Ziel des Buddhismus, die Menschen zu erwecken, um sie gänzlich aufwachen zu lassen. Nach buddhistischer Überlieferung erlangte Siddhartha Gautama (der historische Buddha) nach einer langen Zeit der Meditation unter einer Pappelfeige den Zustand eines Erwachten. Danach begann er, seine Erleuchtung Anhängern mitzuteilen, damit jeder Mensch das Potenzial bekäme, den inneren Frieden und Bodhi (also das Erwachen) zu erlangen. Siddhartha Gautama hat im Alter von ca. 35 Jahren durch seine Meditation unter einem Feigenbaum den Zustand des Erwachens erlangt. Als Erleuchteter gilt er als der erste Buddha. Seine Anhänger üben Meditation zum Erlangen des Erwachens weiter. Dabei geht es darum, alle Gedanken zu entleeren und den Geist in sich selbst zu kehren, um das innere Leuchten zu suchen. Leider hat kaum jemand nach Siddhartha Gautama durch das Verfahren der Meditation wirklich zur Erkenntnis aller Dinge gefunden, weil die Meditation als Instrument bei der Erleuchtung oder dem Erwachen nicht die entscheidende Rolle spielt.

Siddhartha Gautama lebte ungefähr 500 v. Chr. Sein Vater Suddhodana war Oberhaupt einer der regierenden Familien in der kleinen Adelsrepublik der Shakya in Nordindien im heutigen indisch-nepalesischen Grenzgebiet. Vor 2500 Jahren war das Natur-Hirn des Menschen noch nicht durch zivilisatorische Tätigkeiten so vernachlässigt wie heute. Siddhartha lebte in einer guten Familie. Seine Eltern waren reiche Hindus und lebten in einem großen Schloss. Er wurde gut erzogen und verbrachte seine Kindheit mit allem Luxus, den man sich vorstellen kann. Da er in einem Palast mit schöner Umgebung lebte und viele Ausflüge machte, wurde sein Natur-Hirn, vor allem die primären Hirnareale, immer durch die Reize der schönen Natur gefördert. Auf der anderen Seite bekam er im Zuge seiner Erziehung alle für die Gesellschaft notwendigen Informationen, weil sein Vater in ihm den idealen Nachfolger sah und ihn dafür gut ausbilden wollte. Dadurch waren die sekundären und tertiären Hirnrindfelder von Siddhartha Gautama hoch aktiviert. Folglich waren sowohl seine primären als auch sekundären und tertiären Hirnareale optimal ausgebildet. Das sind die wirklichen funktionellen Voraussetzungen zum Erlangen der angestrebten Erleuchtung oder des Erwachens (und nicht das Instrument der Meditation). Als Kind und Jugendlicher durfte sich Siddhartha offiziell nur im Palast aufhalten. Später hat er bei seinen heimlichen Ausflügen gesehen, dass alle anderen Menschen auf der Welt mit vielen Leiden zu kämpfen hatten. Er sah, dass viele krank, arm, einsam und unglücklich waren. Andere mussten ein schlimmes persönliches Schicksal verkraften. Auch reiche und gesunde Menschen waren von Unzufriedenheit, Streit, Neid, Gier oder Hass geplagt.

Nach langer erfolgloser Suche nach Frieden und Befreiung von solchen Leiden versank Siddhartha Gautama tief in traditioneller Meditation, um eine klare Antwort und Erkenntnis zu erreichen. Er meditierte sechs Jahre lang und sann auf Mittel und Wege, wie man sich von allem Leid befreien und in Frieden leben könne. Dieses Sinnieren ist ein aktiver und intensiver Denkprozess, der aber nicht auf der sekundären und

tertiären Ebene stattfindet, sondern auf der Ebene der primären Hirnareale. Das ist der entscheidende Angelpunkt zum Erreichen des Erwachens. Anders gesagt, er löste seine Gedanken auf höherer Ebene auf, um die Gedankenarbeit bzw. Informationsverarbeitung auf der tiefen Ebene in Schwung zu bringen.

Das ist ein ungewöhnlicher Denkansatz, mit der man seine im Hintergrund verschobenen primären Hirnrindenfelder wieder in den Vordergrund rückt und damit neuerlich in Gang setzt. Bedauerlicherweise wurde dieser Denkansatz von buddhistischen Nachfolgern einseitig als „Entleerung“ und damit falsch verstanden. Deshalb haben alle Anhänger die absolute geistige Leere und Stille als den Weg zum Erreichen des Erwachens erfolglos beschritten. Ein chinesisches Sprichwort hat diesen Fehler mit einem Gleichnis beschrieben: Man will nach Süden fahren, während der Wagen nach Norden gerichtet ist. Mit anderen Worten: Man verkehrt seine Pläne oder Richtung durch falsches Tun ins Gegenteil. Das erklärt, warum später eine solch besondere Buddha-Erfahrung nach buddhistischer Tradition nur sehr selten eingetreten ist und daher keine Lehre der endgültigen Befreiung erfolgreich beschritten werden kann.

➤ Wichtig

Zum Erreichen der Erleuchtung oder des Erwachens spielt die absolute Entleerung von Gedanken, Vorstellungen, Ideen, Einfällen, Überzeugungen und Glauben etc. also nicht die entscheidende Rolle, sondern das Beseelen der primären Hirnrindenfelder. Die Erleuchtung ist eine außerordentliche psychische Fähigkeit, die nicht als Folge einer Entleerung zustande kommt. Im Gegenteil: Man erlangt Erleuchtung nur durch eine langjährige aktive Informationsverarbeitung, die auf der Ebene der primären Hirnareale stattfindet.

Das Bemerkenswerte an der Erleuchtung ist, dass sie kein Nicht-Denken ist. Wer Erleuchtung erreichen will, muss frei von allen gesellschaftlichen begrifflichen Ausprägungen sein, die in vielen winzigen Kortikalsäulen gespeichert und nur für zivilisatorische Zwecke dienlich sind. Da diese Informationen und deren Verarbeitung nicht für Harmonie, Gleichgewicht, Ganzheit und Vitalität unseres Lebens nützlich sind, haben sie keinen wahren Sinn für unser Leben.

1.6.2 Huineng und der Chan-Buddhismus: Erleuchtung braucht das Natur-Hirn

Die Erleuchtung kann plötzlich, aber auch allmählich verlaufen, vergleichbar etwa mit der Entdeckung und Weitererforschung des Periodensystems der Elemente durch Dmitri Iwanowitsch Mendelejew. Bei dieser außerordentlichen psychischen Fähigkeit (der Erleuchtung) bekommt man einen besonderen, dauerhaften Einblick in einen neuen geistigen Horizont und überschreitet dadurch sein Alltagsbewusstsein. Huineng (chin. 慧能, 638–713 n. Chr.), der sechste (und letzte) Dharma-Fortführer des Chan/Zen-Buddhismus in China, hat diese ausgezeichnete psychische Leistung wieder geschafft, ist also zur Erleuchtung vorgedrungen. Der chinesische Begriff *Chan* (chin. 禪) stammt vom Sanskritwort *Dhyana*, das ursprünglich als *Chan'na* (禪那) ins Chinesische übertragen wurde. Chan und Zen überschneiden sich thematisch. Der Chan/Zen-Buddhismus ist eine Strömung des Mahayana-Buddhismus, die ab etwa dem

5. Jahrhundert n. Chr. in China entstanden war und stark von der chinesischen Kultur beeinflusst wurde. Der chinesische Chan-Buddhismus wurde in Südostasien durch Huineng verbreitet. Da Huineng das Erreichen des Erwachens wieder in die richtige Richtung gelenkt und bedarfsgerichtet weiterentwickelt hat (nicht nur Meditation!), wird er als Gründer des chinesischen Chan-Buddhismus angesehen. Infolgedessen gilt er als eine der wichtigsten Figuren in der gesamten Chan-Tradition.

Im Vergleich zu Siddhartha Gautama entstammte Huineng einer ärmlichen Familie Lu in Südchina. Nach dem frühen Tod seines Vaters sorgte er als Kind schon sehr früh durch Brennholzschlagen für den Unterhalt der Familie und lernte weder lesen noch schreiben. Dennoch war er ein sehr begabtes Kind. Sein Natur-Hirn wurde aktiviert durch die Versorgung seiner Familie und naturgemäße Tätigkeit wie z. B. Suchen von Brennholz, Wandern in der Natur etc. Als er eines Tages das Brennholz auf den Markt zum Verkauf brachte, hörte er unterwegs einen Mann das Diamant-Sutra rezitieren:

» Man soll seine Einsicht über das Innenleben von nirgendwo hervorbringen. (应无所住而生其心)

Das Diamant-Sutra wurde im 1. Jahrhundert n. Chr. verfasst und gilt als das größte Werk des Mahayana-Buddhismus. Das Sanskrit-Wort *Sutra* bedeutet „Faden“ und bezeichnet eine kurze Versform des indischen Schrifttums. Das Sutra wurde in 32 Abschnitte untergliedert und dokumentiert einen durch Fragen und Antworten strukturierten Dialog zwischen einem erfahrenen Schüler des Buddhas und dem Buddha selbst. Daher wurde es als die Vollkommenheit der Weisheit von Buddha betrachtet. Bei diesem Satz bemerkte Huineng etwas Erwachendes in seinem Inneren. Hierbei ist das Wort „nirgendwo“ eine Stelle, an der alle sensomotorischen Informationen angelangen und wieder weitergeleitet werden. Da an dieser Stelle alle Informationen ständig in Bewegung sind und nicht stehenbleiben, wird diese funktionelle Eigenschaft als „nirgendwo“ bezeichnet. Dieser Satz drückt eine wichtige Aussage aus, und zwar, man soll alle Informationen an dieser Stelle, nämlich bei den primären Hirnrindenfeldern, sammeln und gleich dort die Information verarbeiten und nicht weiter leiten lassen.

Die primären Hirnareale waren früher beim Urmenschen die höchsten Zentren für die Informationsverarbeitung und dienen beim modernen Menschen durch später darauf aufgebaute sekundäre und tertiäre Hirnrindenfelder nur mehr als Zwischenstationen für die Weiterleitung der Informationen. Deswegen sind wir heute psychisch unfähig, die lebenswichtigen Informationen klug zu nutzen. Huineng hat die Bedeutung des Satzes beim Zuhören sofort richtig erkannt. Er erkundigte sich bei dem Mann nach dem Ort und bei wem er gelernt habe, dann stellte er die Versorgung seiner Mutter bei Nachbarn sicher und ging zum fünften Dharma-Nachfolger Hongren (弘忍, 601–674 n. Chr.). Er wollte bei ihm den Chan-Buddhismus praktizieren. Bei der Unterhaltung im Zuge der Aufnahme erkannte Hongren die Begabung seines neuen Schülers und ließ ihn zunächst als Gehilfen in der Küche des Tempels arbeiten. Er verbrachte drei Jahre nur in der Küche mit Reisschälen und Brennholzsammeln und hörte kein einziges Mal Meister Hongren predigen, besuchte also weder die Schule noch Vorlesungen des Diamant-Sutras. Das hatte keine negativen Auswirkungen auf ihn, weil seine primären Hirnrindenfelder dadurch unberührt und ungestört aufrechterhalten werden konnten. Eines Tages forderte Hongren alle Schüler des Tempels wegen der Wahl seines Nachfolgers auf, ihrem Verständnis des Chan-Buddhismus in einem Gedicht Ausdruck zu

verleihen. Ein von allen hochgeschätzter Schüler namens Shenxiu (chin. 神秀) schrieb dann ein Gedicht an die Wand:

- » Die Pagodenfeige ist der Anhaltspunkt des Chan-Praktikers.
 Alle Gedanken spiegeln sich im geistigen Spiegel wider.
 Die Aufgabe des Chan-Buddhismus ist, diesen Spiegel fleißig zu putzen, damit er immer sauber bleibt.

Die Pagodenfeige ist ein Baum. Da Buddha Shakyamuni öfters darunter meditierte und sich daran angelehnt hatte, wurde der Baum als ein Instrument zum Erlangen des Erwachens bezeichnet. Hierbei umfasst das Wort „Pagodenfeige“ nicht nur den konkreten Baum, sondern im übertragenen Sinn auch die Sutras und Meditation. Shen Xiu meinte damit, dass Sutras und Meditation die unverzichtbaren Hilfsmittel für den Chan-Praktiker seien zum Erlangen des Erwachens, so wie Buddha Shakyamuni die Pagodenfeige körperlich gebraucht hatte. Alle Mönche waren überzeugt, dass Shenxiu den Kernpunkt der besonderen Buddha-Erfahrung erfasst hatte. Als Huineng in der Küche von diesem Gedicht hörte, wusste er, dass Shenxiu noch nicht das Wesentliche des Chan-Buddhismus verstanden hatte. Er verfasste auch ein Gedicht und ließ es einen Mönch für ihn an die Wand schreiben:

- » Der Anhaltspunkt des Chan-Praktikers ist nicht die Pagodenfeige.
 Das tiefste Innerste zeigt sich nicht im geistigen Spiegel.
 Da das Innerste selbst frei und rein ist,
 woher kommt denn der Staub?

Es ist offensichtlich, dass Huineng zwei psychische Welten unterschieden hat. Die von der Gesellschaft und Zivilisation geprägte geistige Welt und die mit der Natur eng verbundene innere bzw. seelische Welt. Hingegen kennt Shenxiu nur die gesellschafts-bezogene geistige Welt, nämlich das Mensch-Hirn.

Huineng hat uns mit seinem Gedicht darauf hingewiesen, dass es die wichtigste Aufgabe des Chan-Buddhismus ist, das tiefste Innere für Chan-Praktiker und alle Menschen zugänglich zu machen. Die primären Hirnrindenfelder sind die uralten Zentren für die Informationsverarbeitung aller Reize der Natur. Dabei handelt es sich um die Aufrechterhaltung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, die als die unerlässliche Basis unseres Lebens dienlich sind. Diese Zentren kann man selbst weder willentlich beeinflussen noch zielgerichtet sauber machen, weil sie immer an die Natur gekoppelt sind. Daher stellte Huineng fest, dass das Verfahren von Shenxiu erfolglos und sinnlos ist.

Der fünfte Dharma-Nachfahre Hongren erkannte sofort, dass sich in dem Gedicht von Huineng eine weitaus größere Tiefe als in dem von Shenxiu ausdrückte. Huineng wurde nach Hongrens Prüfung zu Recht der Nachfolger für den Chan-Buddhismus. Um Shenxius Eifersucht und die Missgunst der anderen Schüler zu vermeiden, wischte der Meister Hongren das Gedicht mit seinem Schuh weg, ging aber in der Nacht zu seinem Schüler Huineng in die Küche und erklärte ihm heimlich weitere Inhalte des Diamant-Sutras. Dann übergab er ihm seinen Kesa und seine Schale als Bestätigung seiner Erleuchtung. Der Kesa ist eine Mönchsrobe, die eine buddhistische Stellung ausdrückt. Kesa und Schale von Dharma-Vorfahren symbolisieren im Buddhismus die

Position und die Macht. Wer diesen Kesa und diese Schale hat, der hat deren Position und Macht übernommen. Damit setzte Hongren Huineng als sechsten Fortführer bzw. Dharma-Nachfolger ein. Danach forderte er ihn auf, das Kloster sofort zu verlassen und in den Süden Chinas zu gehen, damit ihm niemand Schaden zufügen könne.

Als alle anderen Schüler am nächsten Tag erfuhren, dass Huineng den Kesa und die Schale bekommen und das Kloster verlassen hatte, machten sie Jagd auf ihn. Huineng wurde von einem Schüler, der früher ein General der Armee war, erwischt. Aber dieser Schüler sagte zu ihm, er habe ihn nicht wegen Kesa und Schale gejagt, sondern, um eine Erklärung über das Wesentliche des geheimnisvollen Chan-Buddhismus zu erbitten. Huineng stellte ihm dann eine Frage:

- » Wenn du weder gut noch böse denkst, was ist dein eigenes ursprüngliches Gesicht bzw. deine Einsicht über dein Innenleben?

Praktisch relevantes Wissen Als der Schüler die Frage von Huineng gehört hatte, war er geistig wie vom Blitz getroffen, weil Huinengs Aussage „eigenes ursprüngliches Gesicht“ (gemeint sind hier Einblicke) das Ziel des chinesischen Chan-Buddhismus ausdrückt.

Nach einer Weile des geistigen Verdauens nahm der Schüler dankend und zufrieden Abschied von Huineng. Das war die erste Lektion, die der sechste Gründer dem Schüler über das tiefste Innere bzw. die primären Hirnareale erteilte. Jeder Mensch hat seine eigenen Einsichten ins Leben und könnte damit sein Leben glücklich und problemlos führen. Allerdings sind diese Einsichten, die in den primären Hirnarealen herausgebildet werden, durch die für zivilisatorische Tätigkeiten verantwortlichen sekundären und tertiären Hirnrindfelder unterdrückt und können sich dadurch nicht mehr entfalten und wurden in den Hintergrund unserer psychischen Bühne gerückt. Infolgedessen haben die meisten von uns kein lebensbeglückendes und harmonieorientiertes Leuchten im Innenleben und leben daher innerlich im Dunkeln. Huineng hat die funktionellen Eigenschaften der primären Hirnrindfelder mit dem Ausdruck „*eigenes ursprüngliches Gesicht*“ genial und zutreffend geäußert, trotz des damals viel geringeren Wissensstandes. Da Huineng den von der Buddha-Erfahrung abgewichenen indischen Buddhismus auf den richtigen Weg gebracht hat, gilt er als eine der wichtigsten Figuren der gesamten Chan-Tradition.

Die Erleuchtung oder das Erwachen ist die außergewöhnliche psychische Leistungsfähigkeit, weil sie in der tiefsten Ebene der Informationsverarbeitung, nämlich den primären Hirnarealen entsteht. Diese Fähigkeit erteilt uns den wegweisenden Rat über den passenden und zweckmäßigen Zugang zu den eigenen psychosomatischen Vorgängen jedes Menschen. Diese Art des Rats wurde als Lebenserfahrung oder wahrer Sinn des Lebens bezeichnet und ist mit der Weisheit identisch. Das Ziel des chinesischen Chan-Buddhismus liegt darin, die eigenen primären Hirnareale wieder zu beseelen und in Schwung zu bringen.

Das ist eine Wiedergeburt der Psyche mit aktivem Selbst-Bemühen. Wenn die primären Hirnrindfelder so lange und so intensiv gefördert und aufgeweckt wurden, werden sie plötzlich auflodern wie ein Feuer, das von einem übergesprungenen Funken entzündet wurde. Die Erleuchtung kommt zwar fast immer in einem plötzlichen Moment, aber vorher hat man jahrelang nach Erleuchtung gesucht. Sie fällt nicht aus heiterem Himmel, ohne dass man vorher Erleuchtung angestrebt und ständig kritisch überprüft hat.

1.6.3 Deshan, das Grün-Drachen Manuskript und die Erleuchtung in einer Nacht

Im Werk *Plattform-Sutra des Sechsten Dharma-Nachfahren* (六祖坛经) ist eine interessante Geschichte über Erleuchtung dokumentiert. Das Werk wurde von einem Schüler von Huineng verfasst und dokumentiert die praktischen Verfahren und Wege zur erfolgreichen Erleuchtung. Das Werk ist für die Verbreitung und Entwicklung der Huineng-Schule, nämlich des chinesischen Chan-Buddhismus, im südlichen China von großer Bedeutung. Das Werk enthält auch die biografischen Daten vieler Chan-Meister. Im Werk steht: Ein Mönch namens Deshan Xuanjian (chinesisch 德山宣鉴, 782–865 n. Chr.) aus Nordchina war im Diamant-Sutra bewandert. Eines Tages hatte er gehört, dass die von Huineng befürwortete Lehre der plötzlichen Erleuchtung im Süden sehr populär sei. Er war davon nicht überzeugt und entschied sich, als Herausforderung einen Besuch bei Huineng im Süden zu machen. Mit dem Grün-Drachen-Manuskript (chin. 青龙疏钞) brach er zu Fuß auf. Dieses Manuskript ist die wichtigste Interpretation für das Diamant-Sutra. Da die hoch gebildeten Mönche im Grün-Drachen-Tempel vom Kaiser der Tang-Dynastie beauftragt wurden, diese Aufgabe zu erfüllen, wird seither das Manuskript als Grün-Drachen-Text bezeichnet. Unterwegs traf er eine alte Gebäckverkäuferin, bei der er ein wenig Gebäck kaufte.

» Die alte Dame fragte ihn: „Was für ein Manuskript trägst du auf dem Rücken?“

Deshan antwortete: „Das Grün-Drachen-Manuskript.“

Die Alte fragte wieder: „Um welches Buch handelt es sich dabei?“

Deshan antwortete: „Das Diamant-Sutra.“

Dann sagte die alte Dame: „Mir ist ein Spruch im Diamant-Sutra unklar. Wenn Sie es mir erklären, so würde ich Ihnen mein Gebäck gern als Gegenleistung schenken.

Dieser Satz lautet: „Das Herz der Vergangenheit ist nicht zu erlangen, das Herz der Gegenwart ist nicht zu erlangen, das Herz der Zukunft ist wieder nicht zu erlangen.

Welches Herz möchten Sie eigentlich?“

In der chinesischen Sprache werden alle leichten Gerichte bzw. Imbisse wie z. B. Gebäck, Snacks und Kuchen allgemein als *Dimsum* (chin. 点心) bezeichnet. Da die Aussprache von Dimsum sehr ähnlich jener des Berührens oder Auswählens des Herzens ist, fragte die alte Gebäckverkäuferin den Meister Deshan Xuanjian sinnreich und ausgeklügelt mittels dieser spielerischen Assoziierung (zwischen Herz und Dimsum), welches Herz bzw. welche Hirnrindenfelder zum Erlangen der Erleuchtung im chinesischen Chan-Buddhismus nicht hilfreich sei. Hierbei stehen das Herz der Vergangenheit und der Gegenwart sowie der Zukunft sinnbildlich für die sekundären und tertiären Hirnrindenfelder des Neokortex im Zeitraum von der Kindheit über das Erwachsensein bis zum Alter. Diese auf den primären Hirnrindenfeldern neu aufgebauten Schaltstellen der Informationsverarbeitung sind für die gesellschaftlichen Angelegenheiten ausgelegt und zuständig. Während der Menschheitsentwicklung wurden solche Zentren durch Anforderungen der zivilisatorischen Zwecke sukzessive ausgereifter und hoch aktiviert. Allerdings sind diese Herzen aufgrund ihrer gesellschaftsorientierten Funktionseigenschaften für das Beseelen, die Regeneration und das Steuern unserer grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge weder zweckentsprechend noch ausschlaggebend. Daher sagte der Meister, dass weder das vergangene noch das gegenwärtige oder das zukünftige Herz anzustreben sei.

Nach neurowissenschaftlichen Erkenntnissen können innere Lebensaktivitäten bzw. organische Funktionen nicht willentlich beeinflusst und gesteuert werden. Daher wird die Tätigkeit der Eingeweide als unwillkürliche Aktivität bezeichnet. Infolgedessen weist das Diamant-Sutra darauf hin, dass die sekundären und tertiären Herzen im Chan-Buddhismus zum Erlangen des Erwachens nicht anzustreben sind. Da aber in unserer heutigen Lebenswelt die Ziele auf Neokortex und gesellschaftliche Angelegenheiten ausgerichtet sind, bewegen wir uns weg vom Lebensziel des Chan-Buddhismus.

Deshan Xuanjian war im damaligen China ein sehr bekannter Experte des Diamant-Sutras. Bevor er sich tonsurieren ließ, hieß er mit Familiennamen Zhou (chin. 周). Deshalb hatte er damals einen Spitznamen: Diamant-Sutra Zhou. Allerdings war er überraschend überfragt von der schlaun Frage der alten Dame und erstarrte, weil er nicht wusste, wie die richtige Antwort lautet. Daher ging die alte Dame weg. Deshan Xuanjian marschierte hungrig weiter und erreichte den Tempel in der Nacht.

» Der zuständige Mönch für Besucher sagte zu Deshan Xuanjian: „Es ist schon Mitternacht, geh jetzt schlafen. Wir reden morgen“.

Deshan Xuanjian fragte: „Wohin soll ich gehen? Draußen ist es dunkel.“

Der Mönch sagte: „Ich habe hier eine Leuchte, mit der du draußen den Weg sehen kannst.“

Als Deshan gerade die Leuchte in die Hand nahm, blies der Mönch diese Leuchte aus. In dem Moment war Deshan innerlich plötzlich erleuchtet und war zur höchsten Erkenntnis gelangt. Ihm war in seinem Innen blitzartig klar geworden, sobald die Leuchte erlosch und es draußen wieder dunkel wurde. In dem Augenblick hatte er begriffen, dass alles Buchwissen wie z. B. schriftliche Darstellungen und Erklärungen nur als eine Leuchte für die Außenwelt dienlich ist. Die Innenwelt bleibt wie vorher im Dunkeln, auch wenn man eine äußere Leuchte hat. Wegen der Frustration bei der Frage der alten Gebäckverkäuferin über das Herzsuchen und bei dem Erlebnis mit dem Mönch, der ihm die Leuchte gab und wieder löschte, wurde die Schaltstelle bzw. wurden die sekundären und tertiären Hirnrindenfelder für die wörtliche Informationsverarbeitung ausgeschaltet. Gleichzeitig wurden die primären Hirnareale in dieser Situation in Gang gesetzt, und sie übernahmen die Aufgabe der Informationsverarbeitung, weil Deshan sich mit dem Thema des Chan-Buddhismus immer weiter beschäftigt hatte. Das ist der Drehpunkt oder die Buddha-Erfahrung zum Erlangen der Erleuchtung. Genauer gesagt, müssen die primären Hirnrindenfelder an der Informationsverarbeitung teilnehmen und sogar eine entscheidende Rolle spielen und dienen nicht bloß als eine Station für die Weiterleitung der Informationen zu den sekundären und tertiären Hirnrindenfeldern. Am nächsten Tag verbrannte Deshan das Grün-Drachen-Manuskript im Tempel und nahm dankend Abschied. Das ist die berühmte Geschichte über die Erleuchtung in einer Nacht.

Das Diamant-Sutra und das Grün-Drachen-Manuskript sowie alle anderen schriftlichen Informationen sind eine Erfindung des Menschen, die für gesellschaftliche Angelegenheiten und zivilisatorische Tätigkeiten dienlich sind. Diese für die Menschwelt zweckdienliche Botschaft ist damit für die sekundären und tertiären Hirnrindenfelder gut geeignet und gilt als Entfachen eines kleinen Lichts im Neokortex (Mensch-Hirn). Hierbei bezieht sich „kleines Licht“ auf die Aktivität der winzigen kortikalen Säule. Durch das kleine Licht in den sekundären und tertiären Hirnrindenfeldern auf neokortikaler Ebene kann man oft die wörtliche Bedeutung verstehen, aber selten die

sinnentsprechenden Zusammenhänge zwischen Innenleben und Außenwelt erfassen, geschweige denn Einsichten ins Leben, Einblick, Gespür, Auffassungsgabe, Spiritualität oder sonstige außergewöhnliche psychische Kräfte damit kultivieren.

1.6.4 Damo und die regungslose geistige Stille

Der Chan-Buddhismus wurde von Bodhidharma (chin. 菩提达摩 oder kurz Damo 达摩, ca. 440–528 n. Chr.) aus Indien nach China mitgebracht. Damo verließ im Jahr 480 n. Chr. Indien und fuhr mit dem Schiff nach Südchina. Er wurde zuerst vom Kaiser am Kaiserhof der Liang-Dynastie empfangen und dann ließ er sich im Jahr 523 n. Chr. im Norden im – bis heute aktiven – Shaolin-Kloster in Nordchina nieder. Dort brachte Damo seinen Schülern seine vom Mahayana-Buddhismus abgeleitete Lehre bei. Infolgedessen gilt Damo als der erste Dharma-Fortführer bzw. Patriarch des Chan-Buddhismus im alten China. Die Lehre, die Damo in China weitergegeben hat, ist eine von indischer Kultur und Philosophie stark geprägte Selbstbetrachtung. Dabei sind alle Gedanken zu entleeren. Das typische Beispiel ist der erste Unterricht von Damo an seinen Schüler Huike (chin. 慧可, 484–590 n. Chr.). Als der Mönch Huike Damo aufsuchte, um sein Schüler zu werden, meditierte Damo gegen die Wand starrend. Es begann zu schneien und Huike ging von der Stelle nicht weg und war ganz mit Schnee bedeckt. Trotzdem schenkte Damo ihm keine Aufmerksamkeit. Dann schnitt Huike sich seinen Arm ab, um seine mutige Entschlossenheit zu zeigen. Daher wurde Huike von Damo als erster Schüler aufgenommen und wurde der zweite Patriarch des Chan-Buddhismus in China. Nach der Überlieferung gibt es einen Dialog zwischen Huike und Damo:

- » Huike fragte: „Meister, mein Herz ist sehr unruhig. Ich bitte darum, mein Herz wieder zur Ruhe zu bringen.“
- Damo antwortete: „Zeigst du mir dein Herz und ich werde es beruhigen.“
- Huike suchte und sagte: „Ich finde mein Herz nicht.“
- Dann sagte Damo: „Ich habe dein Herz beruhigt.“

In diesem Dialog hat Damo die problemlösende Behandlungsweise des indischen Chan-Buddhismus deutlich ausgedrückt, nämlich alle geistigen und seelischen Aktivitäten des Herzens auszuräumen und damit zu entleeren. Es ist offensichtlich, dass der von indischer Philosophie geprägte Chan-Buddhismus als höchstes Ziel die regungslose geistige Stille anstrebt und hofft, damit alle psychischen Probleme zu eliminieren.

Nach heutiger neurowissenschaftlicher Sicht ist das Ziel und Vorgehen des indischen Konzepts weder erreichbar noch sinnvoll, weil unser Gehirn das höchste Zentrum der Informationsverarbeitung für das Veranlassen und Steuern aller psychosomatischen Vorgänge ist. In dieses Zentrum kommen ununterbrochen sensorische Botschaften aus der Umgebung und aus dem Körper selbst herein. Diese lösen ständig unterschiedliche seelische und geistige Reaktionen aus. Daraus entstehen verschiedene Gedanken und Emotionen. Wenn man seine Gedanken und Emotionen ausräumen und abstellen will, muss man sich ganz von der Umgebung, nämlich den sensorischen Quellen, isolieren und seine körperliche Aktivität stark reduzieren, um den Verarbeitungsprozess zum Stillstand zu bringen. Das ist lebenswidrig und hat daher keinen Sinn für das Leben. Außerdem ist die Entleerung der Gedanken nicht das ursachenlösende Verfahren zum Beseitigen der psychischen Probleme wie z. B. Unruhe, Depressionen etc.

Die Ursache der meisten psychischen Beschwerden liegt darin, dass zwei in der Stammesentwicklung funktionell unterschiedliche Hirnkomponenten, nämlich das Mensch-Hirn (Neokortex) und das Natur-Hirn (Subkortex), nicht gleichgewichtig und harmonisch funktionieren.

Das Mensch-Hirn ist zunehmend überaktiviert, und im Gegensatz dazu ist das Natur-Hirn zu schwach und wird sukzessive zugrunde gerichtet. Diese falsch verlaufende Situation kann nicht mit Meditation und geistiger Entleerung verbessert und wieder auf die richtigen Schienen gebracht werden. Wenn man regungslos meditiert und alle Gedanken abschaltet, wird man durch diesen – auf Meditation beruhenden – Stressabbau zwar kurzfristig beruhigt. Allerdings ändert sich das Problem der auseinanderdriftenden psychischen Aktivitäten (die einen zu stark, die anderen zu schwach) dadurch überhaupt nicht. Das heißt, man wird durch Meditation weder glücklicher, gesünder noch psychisch kräftiger.

Damo hat den indischen Chan-Buddhismus nach China mitgebracht und diese Lehre dem Schüler Huike beigebracht. Daher zählt er als erster Fortführer des Chan-Buddhismus in China. Vom zweiten Damo-Nachfolger Huike bis zum fünften Damo-Nachfolger Hongren (601–674 n. Chr.) war der Chan-Buddhismus immer an der indischen Richtung orientiert. Diese indische Lehre zielte schwerpunktmäßig auf Entleerung aller seelischen und geistigen Aktivitäten ab. Da das endgültige indische Ziel darin besteht, einen Zustand der Regungslosigkeit anzustreben, sind die psychischen Zentren (Herzen) des Menschen selbst natürlich nicht interessant und wertlos. Auch wenn man versucht, alle Vorstellungen, Wunschbilder und Gedanken mit extremer Anstrengung zu stillen und zu löschen, wird man dadurch nicht psychisch fitter werden. Es stimmt zwar, dass viele psychische Probleme durch negative Gedanken und Emotionen wie z. B. Gier, Hass, Teilnahmslosigkeit etc. verursacht werden, aber das Eliminieren oder Löschen aller Geistesgüter und Gemütsbewegungen macht einerseits keinen Unterschied zwischen Recht und Unrecht, vor allem aber wird man nicht psychisch klar sein und erkennen, was lebensfreundliche und psychosomatisch fördernde Gedanken wären. Andererseits hat obiges Vorgehen in Wirklichkeit keinen Sinn, um das glückselige Leben zu erreichen. Diese Situation ist vergleichbar mit dem Fall, dass wir etwas falsch finden, jedoch nicht wissen, was richtig ist. Das Falsche ist oft leichter feststellbar. Das Richtige zu finden ist extrem schwer, aber dennoch wichtiger. Im Diamant-Sutra beziehen sich die Herzen der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft ausnahmslos auf das Mensch-Hirn, das wir zu gesellschaftlichen und sozialen Zwecken nutzen. Das gilt nicht für das Natur-Hirn bzw. die primären Hirnrindenfelder. Das Natur-Hirn ist für die naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten zuständig und wurde im alten China als Dao-Herz bezeichnet. Es muss unbedingt wiederbelebt werden, damit wir Menschen eine feste und gesicherte psychische Grundlage haben. Davon wurde in der indischen Lehre überhaupt nichts erwähnt.

1.6.5 Tiefensensibilität, das Unbewusste und das Bauchgefühl

Deshan Xuanjian hatte das Buchwissen des Diamant-Sutras mit seinen Augen und über die sekundären und tertiären Hirnareale des Großhirns erfahren. Dabei wusste er aber nichts vom Herzen des eigenen Lebens hinsichtlich der Einsicht über das eigene Innenleben, obwohl er das Diamant-Sutra in- und auswendig kannte. Durch das gesellschaftsorientierte Selektiv werden alle Informationen, die wir aufgenommen

haben, gefiltert. Daher werden nur die schriftlichen und von Menschen geschaffenen Botschaften zu den sekundären und tertiären Hirnrindenfeldern weitergeleitet und dort verarbeitet. Das führt dazu, dass unsere geistige Aussicht zunehmend engstirnig geworden ist, weil zahlreiche lebenswichtige naturbezügliche Informationen ausgeschieden und verloren gegangen sind. Wir interessieren uns beherrschend oder sogar zwangsläufig für gesellschaftliche Angelegenheiten wie z. B. Beruf, Verdienen, Karriere, Geschäft, Produkt und Technologie, Gewinn und Verlust, Konsum, Wohlstand etc. Wir glauben, dass nur diese Informationen für unser Leben nützlich und förderlich sind. Alle anderen wie z. B. Tiefensensibilität, Innenwelt, Gefühle, Empfindungen, Gemütsbewegungen und Sinneseindrücke von der schönen Natur scheinen zwecklos und überflüssig. Die Tiefensensibilität ist die Wahrnehmung bestimmter Sinnesreize aus dem Körperinneren wie z. B. der über den Spannungszustand von Muskeln und Sehnen gelieferte Kraftsinn und die durch Bewegung hervorgerufenen Empfindungen etc. Bei der Tiefensensibilität handelt es sich überwiegend um die Eigenwahrnehmung des Körpers, und sie hat daher eine große Bedeutung für das Erhalten der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Das irr tümliche, ausschließliche Streben nach gesellschaftlichem Erfolg hat Zhuangzi mit einem Gleichnis¹⁵ kritisiert:

Ein Mann sagt zum Weisen: „Alles, was du mir über Dao (chin. 道) erzählst, ist unproduktiv und nicht brauchbar. Ich halte nur diejenige Sache für richtig und wichtig, worauf ich mit meinen Füßen stehen kann.“

Der Weise antwortet: „Schön, dann grabest du alle Erde aus, worauf du nicht stehst. Glaubst du dann noch, dass es nicht brauchbar ist?“

In Europa gibt es einen ähnlichen Spruch, der hierzu passt. Kritische Menschen sagen oft, dass sie nur das glauben, was sie selbst sehen oder in die Hand nehmen können. Weise antworten darauf, dass die wenigsten Menschen das menschliche Herz gesehen oder selbst in der Hand gehalten haben. Hier wird also in Europa ein ähnlicher Gedanke ausgedrückt. Durch die selektive Wahrnehmung bleiben manche Informationen, die wir nicht bewusst verarbeitet hatten, in den primären Hirnarealen übrig. Diese verlieren nach kurzer Zeit ihre stimulierenden Wirkungen, obwohl sie für das Erhalten und Beseelen unserer naturgemäßen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge unentbehrlich wichtig wären. Durch die Selektion werden nur jene Informationen verarbeitet, die für unseren gesellschaftlichen Erfolg wichtig erscheinen. Die naturbezogenen Informationen dagegen werden oftmals ignoriert. Das führt dazu, dass die für naturbezogene Informationen zuständigen und lebenswichtigen Schaltstellen allmählich arbeitslos und abgewirtschaftet werden und auf lange Sicht ausgedient haben. Infolgedessen sind unsere psychischen Führungskräfte für ein gesundes, glückseliges und sinnvolles Leben stark geschwächt worden.

Praktisch relevantes Wissen Heutzutage weiß kaum jemand, was unter der psychosomatischen Gesundheit zu verstehen ist und welch gewinnbringende Lebenseinstellung das wäre. Viele Ehepaare wissen nicht, wie sie ihre Liebesbeziehung harmonisch fördern und führen können. Die meisten von uns haben keine Erfahrung, wie sie das psychosomatische Wohlfühlen erreichen können etc. Infolgedessen

15 Siehe „Zhuangzi. Kapitel: Gesellschaftliche Angelegenheiten 外物“.

explodieren heutzutage zahlreiche psychosomatische Erkrankungen wie z. B. Burnout-Syndrom, Depressionen, Bluthochdruck, Alzheimer etc. Immer mehr Menschen haben Sinnkrisen und Beziehungsprobleme. Obwohl ihnen viele scheinbar nützliche Vorschläge angeboten werden, können sie dennoch keine ursächliche Lösung für ihre Probleme finden. Die Ursache für die zahlreichen psychosomatischen Probleme liegt jedoch in der Dysfunktion der primären Hirnrindenfelder. Denn diese in der Stammesentwicklung ursprünglichen Zentren verarbeiten die natürlichen Reize aus der Natur und veranlassen unmittelbar die psychosomatischen Aktivitäten.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie sind die Neuronen in diesen uralten Zentren in/mit der Natur nach dem Prinzip des Überlebens vernetzt und ausgebildet, um die Eigenschaft der Reize nach den funktionellen Anforderungen und Neigungen des Individuums sofort beurteilen und die zweckentsprechenden psychosomatischen Reaktionen anpassend arrangieren zu können. Diese Fähigkeit ist sowohl eine psychische Leistung auf höchstem Niveau als auch das Wesen der Erleuchtung bzw. des Erwachens laut Buddhismus.

Im Volksmund nennt man diese Fähigkeit Lebensweisheit oder Lebenskunst, in der Religion wird sie als Spiritualität bezeichnet. Es gibt je nach kulturellem Gebrauch verschiedene Benennungen, aber das Wesentliche ist gleich: eine wiedererwachende ausgezeichnete psychische Befähigung der primären Hirnrindenfelder. Diese Fähigkeit ist die einzigartige innere Leuchte für die Gedankenwelt und das Innenleben. Daher wird sie auch als „Erleuchtung“ bezeichnet.

Für uns moderne Menschen hat diese psychische Fähigkeit eine große Bedeutung. Im chinesischen Chan-Buddhismus gibt es ein lebendiges Gleichnis zur näheren Erläuterung:

Ein Blinder hat seinen Freund besucht und bis spät in der Nacht mit ihm geplaudert. Beim Abschied sagt sein Freund: „Es ist schon dunkel draußen. Ich gebe dir eine Laterne.“

Der Blinde antwortet: „Nein, es ist nicht notwendig, ich sehe sowieso nicht.“

Sein Freund sagt: „Ja, ich weiß. Die Laterne ist nicht für dich, sondern für andere, damit man dich sieht.“

Nach einer Weile stößt der Blinde jemanden an. Er ärgert sich und fragt: „Warum hast du meine Laterne nicht gesehen?“

Der andere sagt: „Deine Leuchte ist schon erloschen, weißt du das nicht?“

Wir haben heutzutage viele verschiedene moderne Laternen in der Hand, diese beziehen sich aber nur auf Wissen für die Außenwelt bzw. Zivilisation. In unserem Inneren ist es allerdings immer noch dunkel. Deswegen macht uns das Leben viele Probleme, und wir sind auf dem Weg zum glückseligen Leben entgleist. Das Wissen als Leuchte für die Entwicklung der Gesellschaft und Zivilisation ist notwendig, das Licht im inneren Dunkel zu erhellen ist jedoch mindestens ebenso wichtig. Um das zu erreichen, muss man die primären Hirnrindenfelder beseelen, damit unsere seelischen Fackeln angezündet werden und unsere Innenwelt wieder beleuchtet wird.

Huineng hat im Innersten bemerkt, dass das Erreichen der Erleuchtung unmöglich wird durch das zunehmende Erlöschen aller geistigen Flammen. Daher hat er das praktische Verfahren des indischen Chan-Buddhismus nicht weitergeführt, nämlich das Stillsitzen mit übereinandergeschlagenen Beinen, bei dem alle Gedanken ausgelöscht werden sollen und über den Sinn des Lebens meditiert wird. Im Gegenteil: Huineng hat den Schwerpunkt des indischen Chan-Buddhismus revolutionär umgedreht und sich tatkräftig für die Erfassung des wahren Sinns in tiefsten Tiefen, nämlich in den primären

Hirnrindenfeldern eingesetzt. Er hat neue Akzente gesetzt und gefordert, dass man seine Informationsverarbeitung konsequent und vertieft in den uralten Zentren durchführen lässt. Einfacher gesagt, man soll zwar weiter sinnieren, aber nicht mit dem erworbenen ausgebildeten Verstand, sondern automatisch, mit angeborenen Empfindungen und Instinkten. Während wir Europäer bei vielen wichtigen Entscheidungen auf unser Bauchgefühl hören, sprechen Chinesen vom Boden des Herzens, wo Entscheidungen fallen. Beides sind Synonyme für die primären Hirnrindenfelder, die für uns – falls wir diese Fähigkeiten noch besitzen – Situationen automatisch bewerten und Entscheidungen vorbereiten.

Durch diesen neuen Ansatz von Huineng wurden der Engpass und die Begrenztheit des indischen Verfahrens durchbrochen. Somit tritt der Wandel des indischen Chan-Buddhismus in der Tang-Dynastie zum chinesischen Chan-Buddhismus ein.

Chan-Meister Yaoshan Weiyang (chin. 药山惟俨, 745–827 n. Chr.) war ein Mönch des Meisters Shitou Xiqian (chin. 石头希迁, 700–790 n. Chr.). Chan-Meister Shitou Xiqian war einer der besten Schüler von Huineng und hat seinem Nachfolger Yaoshan Weiyang das Essenzielle des chinesischen Chan-Buddhismus weitergegeben und beigebracht. Im Dialog hat Yaoshan den Kernpunkt von Huinengs Verfahren kurz und genau zusammengefasst.

An einem Tag sitzt Meister Yaoshan gemütlich und sinniert.

Ein Mönch fragt ihn: „Worüber denkst du so konzentriert nach?“

Yaoshan antwortet: „Ich denke, weiß aber nicht, woran ich denke.“ (思量个不思量底)

Der Mönch fragt weiter: „Wie denkt man, ohne zu wissen, woran man denkt?“

Yaoshan sagt: „Nicht alltäglich denken.“ (非思量)

Das alltägliche Denken bezieht sich auf das Denken über das alltägliche Leben. Dieses dreht sich hauptsächlich um die gesellschaftlichen Angelegenheiten. Dabei spielen die sekundären und tertiären Hirnareale eine entscheidende Rolle und schwächen dadurch die primären Hirnrindenfelder. Für Letztere wäre nicht-alltägliches Denken sinnvoll und nötig. „Nicht alltäglich denken“ ist heutzutage mit einer Studie¹⁶ über Lernen im Tiefschlaf interessanterweise zum Teil enträtselt worden. Die Psychologieprofessorin Katharina Henke und ihre Kollegen Marc Züst und Simon Ruch von der Universität Bern haben 41 Schlafende über Kopfhörer mehrfach mit Fantasiewörtern beschallt, denen sie jeweils unterschiedliche Bedeutungen zuordneten. Eine Versuchsperson hörte etwa „Guga – Vogel“, eine andere „Guga – Elefant“. Nach dem Aufwachen wurden sie befragt: Ist Guga ein großer oder kleiner Gegenstand, passt es in eine Schuhschachtel oder nicht? Wenn das zweite Wort des Wortpaares in einer bestimmten Schlafphase bei den Menschen ankam, identifizierten die Versuchspersonen nach dem Aufwachen 60 % der Fantasiewörter korrekt als etwas Großes oder Kleines, so, wie sie es im Schlaf zuvor gehört hatten. Wichtig ist hierbei, dass das Gehirn die Reize auch ohne Bewusstsein zu verarbeiten scheint. Das deutet darauf hin, dass die Informationen womöglich zu einem zweistufigen Verarbeitungsprozess führen könnten, nämlich sowohl im Unbewusstsein als auch im Bewusstsein.

Nimmt man obige Studie als Erklärung, so kann man den obigen Dialog mit Meister Yaoshan folgendermaßen erklären: Auch wenn Meister Yaoshan nicht im Bewusstsein von gesellschaftlichen Angelegenheiten denkt, so kann er trotzdem im Unbewusstsein weiter nachdenken und dadurch neue Einsichten ins Leben gewinnen.

16 Für Details siehe ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/lernen-im-tiefschlaf-1469/>.

Praktisch relevantes Wissen Die größte Leistung, die der chinesische Chan-Buddhismus zur chinesischen Lebenspsychologie beigetragen hat, liegt darin, das Schwerkraft der Denkprozesse von den sekundären und tertiären Zentren auf die primären Schaltstellen zu verschieben, damit diese uralten und oft arbeitslos gewordenen Hirnrindfelder mit der Informationsverarbeitung beauftragt werden und wieder an wichtigen psychischen Tätigkeiten wie z. B. Entscheidungen, Alternativen, Bestimmung, Beschlussfassung etc. teilnehmen können.

Diese Denkweise ist heute sogar gar nicht fremd im Alltagsleben. Man hört sie öfters im Volksmund, wie beispielsweise:

» Erst wägen, dann wagen.

Der beste Wegweiser ist das Bauchgefühl.

Angst ist eine große Waffe und entsteht im Bauch!

Achte auf dein Bauchgefühl, egal wie gut etwas aussieht, wenn es sich nicht gut anfühlt, gehe weiter.

Es gehört zum menschlichen Leben, sich immer wieder entscheiden zu müssen. Wovon lassen wir uns dabei leiten, vom Verstand oder vom Bauchgefühl? Und was ist besser? Nicht nur Psychologen haben solche Fragen untersucht und dabei teils überraschende Erkenntnisse gewonnen. Auch Hirnforscher beschäftigen sich zunehmend mit dem Thema. Sogar Genetiker liefern neue Erkenntnisse, wonach erblich bedingte Ängstlichkeit die Entscheidungen von Menschen wesentlich prägt.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Instinkt oder Bauchgefühl in der Innenwelt gehört auch zu den Funktionseigenschaften der primären Hirnrindfelder im Natur-Hirn. Zur Aktivierung dieser Hirnrindareale, damit die Instinkte bzw. spirituellen psychischen Fähigkeiten entfaltet werden, bietet der chinesische Chan-Buddhismus eine geistreiche Möglichkeit an: nämlich die übliche Denkweise in Form von Anweisungen des Buchwissens von sekundären zu primären Hirnrindfeldern umzuleiten, konkret gesagt, die Informationsverarbeitung von sekundären Hirnrindfeldern hinunter in die primären Hirnareale zu verschieben. Das ist eine einfallsreiche praktische Methode angesichts der explosionsartig gewachsenen gesellschaftlichen Informationen im Alltagsleben, um eine gefühlsmäßig Einsicht in die jetzige lebenswidrige Situation zu erlangen. Der Drehpunkt zum Erleuchten der Innenwelt liegt darin, die Informationsverarbeitung in den sekundären/tertiären Hirnrindfeldern auszuschalten und jene der primären Hirnrindfelder aktiv und bewusst zu fördern. Einfacher gesagt, soll man den Schwerpunkt der Verarbeitung von den höheren Zentren in die niedrigeren Zentren verlagern.

Einen etwas anderen Weg wählte Dichter Xie Lingyun, indem er den Schwerpunkt auf die sprachliche Codierung der adäquaten Reize der schönen Natur legte. Damit gelingt es, die naturbezogenen Informationen in sekundären Hirnarealen zugänglich zu machen und damit kognitiv verarbeiten zu können. Huinengs Methode widmet sich dem Ausschalten der sekundären/tertiären Hirnrindfelder und treibt die primären Hirnrindfelder so an, dass sie die sozialen und gesellschaftlichen Informationen danach bewerten, ob sie zum Vorteil der eigenen psychosomatischen Vorgänge sind oder nicht. Die beiden Verfahren ergänzen einander sehr gut und sind die effizientesten und effektivsten Methoden zum Ausbalancieren des psychischen Ungleichgewichts zwischen Mensch- und Natur-Hirn.

1.7 Propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilität fördern

Die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten sind die wichtigen psychischen Fähigkeiten zum Aufnehmen der Sinnesreize im Bereich der Skelettmuskeln und der Organe. Die zuständigen Zentren sind die Somatotopie im Rückenmark und der somatosensorische Kortex im Gehirn. Die beiden Zentren gehören auch zum Natur-Hirn.

Der Begriff „Somatotopie“ ist abgeleitet von den altgriechischen Wörtern „σῶμα“ (soma) = lebendiger Körper und τόπος (topos) = Stelle oder Gegend. In der Neuroanatomie präsentiert die Somatotopie im Rückenmark eine – der relativen Lage der Körperteile entsprechende – Gliederung von Nervengeweben, die sensomotorische Impulse der oberen und unteren Extremitäten sowie des Rumpfs aufnehmen, verarbeiten und darauf reagieren. Im somatosensorischen Kortex (Sensor = der Empfindung dienend) gibt es für alle sensiblen und motorischen Bahnen eine Punkt-zu-Punkt-Zuordnung zwischen der Körperperipherie und dem Gehirn. So ist beispielsweise ein bestimmter Neuro-Kreis im somatosensorischen Kortex für die bewusste Wahrnehmung eines Schmerzreizes in einem bestimmten Hautareal zuständig und erkennt dadurch, in welchem Körperabschnitt der Schmerz auftritt.

Im somatosensorischen Kortex, einem Teil des Gehirns, wird diese Punkt-zu-Punkt-Zuordnung als Darstellung von Körperregionen auf den primären Rindenfeldern im Bereich der Zentralfurche abgebildet. Diese Darstellung wird in der Neuroanatomie als Homunkulus bezeichnet, weil sie symbolisch mit den Körperteilen verziert wurde. Der Homunkulus (lat. Menschlein) charakterisiert ursprünglich einen künstlich geschaffenen Menschen. In der Neurowissenschaft wird seit den 1950er Jahren der Begriff Homunkulus metaphorisch gebraucht, um die Gehirnregionen den Körperteilen veranschaulichend zuzuordnen. Gemäß der chinesischen Lebenspsychologie zeigt der Homunkulus die grundlegenden psychosomatischen Verbindungen, die sowohl beim Menschen als auch bei verschiedenen Tierarten wie z. B. bei Primaten nachgewiesen werden können.

Der somatosensorische Kortex ist ein uraltes und wichtiges Hirnareal in der Großhirnrinde und dient der zentralen Verarbeitung der körperlichen und organischen Wahrnehmungen. Im somatosensorischen Kortex verarbeitete Sinnesmodalitäten sind z. B. Berührung, Streichen, Druck, Vibration, Ziehen, Temperatur, Tiefensensibilität und zum Teil auch Schmerzempfindungen.¹⁷ Im somatosensorischen Kortex landen Reize, die über die Somatotopie des Rückenmarks aufgenommen und in die entsprechende Region im somatosensorischen Kortex hochgeleitet wurden. Es gibt im somatosensorischen Kortex nebeneinander Strukturen, die Körperteilen zugeordnet sind, wie z. B. Finger, Hände, Unter- und Oberarm etc. Die in den somatosensorischen Kortex ankommenden Reize (Eingänge) stammen also eigentlich aus den Sinnesorganen der verschiedenen Körperteile wie z. B. Haut, Muskulatur und Eingeweide. Die Ausgänge aus dem somatosensorischen Kortex erreichen tertiäre Hirnrindenfelder, andere Hemisphären des Großhirns sowie Thalamus, Kleinhirn, Basalganglien, Pyramidenbahn und Rückenmark.

17 Für Details siehe ► https://de.wikipedia.org/wiki/Somatosensorischer_Cortex.

Aufgrund der neuronalen Verbindungen steht der somatosensorische Kortex in einem engen Zusammenhang mit der Somatotopie, die bei der somatoviszzeralen Sensibilität¹⁸ und der Propriozeption (lat. *proprius* = eigen und *recipere* = aufnehmen) die zentrale Rolle spielt. Die somatoviszzerale Sensibilität bezieht sich auf die Fähigkeit, die körperlichen und organischen sensomotorischen Impulse aufzunehmen und darauf zu reagieren. Durch Sensoren wie freie Nervenendigungen in Eingeweiden und in Muskulatur entsteht die viszerale und somatische Sensibilität, die unsere organischen Funktionen beeinflusst. Bei der Propriozeption handelt es sich um eine Eigenempfindung und die Wahrnehmung von Bewegungen, Kraft und Körperlage im Raum.

Die Propriozeption bezieht sich auf Bewegungssinn, Kraftsinn und Stellungssinn und gewährleistet unsere Empfindung von Lage, Haltung und Bewegungen im Raum. Die Propriozeption lässt sich in Oberflächensensibilität (erfasst über Streichen, Temperatur, Schmerz etc.) und Tiefensensibilität (bemerkt über Druck, Vibration, Dehnung etc.) unterscheiden. Die beiden propriozeptiven Informationen werden von mehreren Arten von Rezeptoren wie z. B. Tastsinn und Berührungssinn in der Haut, in Muskelspindeln in Muskeln und Golgi-Sehnenorganen in Sehnen und Gelenken geliefert. Diese Rezeptoren vermitteln uns Informationen über Anspannungskraft, Bewegungen, Haltung und die Position unseres Körpers im Raum.

Praktisch relevantes Wissen Die somatoviszzerale und die propriozeptive Sensibilität sind die wichtigen Fähigkeiten des menschlichen Organismus zur Aufnahme von Reizen, die an das Vorhandensein von Sinnesorganen im Körper, in Organen und Zentren geknüpft sind. Diese Verknüpfung bildet die Basis für die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge (Cong 2015) in der Chinesischen Psychosomatischen Medizin (CPM) und den Ausgangspunkt für die Entwicklung des Lebensbewusstseins in der chinesischen Lebenspsychologie.

1.7.1 Die Trilogie der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge

➤ Wichtig

Für die Entwicklung der ganzheitlichen Psyche sind drei Sensibilitäten unbedingte erforderlich: nämlich die für außen geeignete exterozeptive, die für den Körper zweckentsprechende propriozeptive und die für die inneren Organe dienliche somatoviszzerale Sensibilität.

Durch die exterozeptive Sensibilität können wir Umweltreize durch spezialisierte Sinnesorgane wie z. B. Augen, Ohren, Zunge etc. über afferente Bahnen in primären und sekundären Hirnrindenfeldern aufnehmen, um soziale und natürliche Informationen aus der Umgebung zu verarbeiten und darauf zu reagieren. Dadurch gestalten wir unser Sozial- und Naturbewusstsein. Durch die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten werden die sensomotorischen und viszerale Impulse aus den Skelettmuskeln und inneren Organen in der Somatotopie des Rückenmarks und im somatosensorischen Kortex verarbeitet.

Praktisch relevantes Wissen Die Somatotopie des Rückenmarks verschaltet das vegetative Nervensystem, und beide zusammen veranlassen die organischen Funktionen. Im somatosensorischen Kortex entstehen dadurch die körperlichen und organischen Eigenempfindungen. Schließlich wird das Lebensbewusstsein entwickelt. Die propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten in der Peripherie, die Verarbeitung im Rückenmark und das eigene Empfinden im somatosensorischen Kortex komponieren die „Trilogie“ der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge, die unser Dasein unterstützt und körperliche und organische Funktionen gewährleistet.

➤ Wichtig

Heutzutage ist das Gleichgewicht zwischen den exterozeptiven, propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten komplett unterbrochen. Durch die exterozeptive Sensibilität bzw. unsere zunehmende Aufmerksamkeit für das Aufnehmen und Verarbeiten der gesellschaftlichen und zivilisatorischen Informationen vernachlässigen wir die Natur völlig. Gleichzeitig sind die propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten wegen Bewegungsmangel und ungesunder Lebensweise deutlich merkbar abgeschwächt. Als negative Folge dieser Entwicklung haben wir nur mehr ein gesellschaftsorientiertes Sozialbewusstsein und ichsüchtige Ansichten und kaum noch ein naturbezogenes Naturbewusstsein und ein daseinsbetonendes Lebensbewusstsein. Das verursacht viele schwerwiegende psychische Defizite wie z. B. psychische Unklarheiten über Gesundheit, Lücken im wahren Sinn des Lebens, von der Harmonie abweichende Lebenswege, die Hervorhebung des Verstandesmenschen und das Verachten des Gemütsmenschen, das Verwechseln von „Ich“ mit „mein Leben“ etc.

Da die Trilogie der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge in Vergessenheit geraten ist, spüren wir kaum noch unsere grundlegenden psychosomatischen Vorgänge und merken auch nicht mehr, wie wichtig sie für uns eigentlich wären. Als negative Folge leiden wir heutzutage unter zahlreichen körperlichen und organischen Beschwerden wie z. B. an Stoffwechselstörungen, Wirbelsäulenstörungen, Bandscheibenvorfall, Abnutzungen, Arthrose, Parkinson-Syndrom, Herzkrankheiten, Kreislaufschwäche, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Magen-Darm-Problemen, Niereninsuffizienz, Immunschwäche, Krebs etc.

Die propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten sind Eigenempfindungen der Körperbewegungen und der Organfunktionen. Im Alltagsleben merken wir aber meist nicht, dass Bewegungs-, Lage- und Kraftsinn ausgeführt werden. Denn würden wir diese unzähligen minimalen Eigenempfindungen bewusst erleben, kämen wir wahrscheinlich kaum dazu, an die gesellschaftlichen und zivilisatorischen Angelegenheiten zu denken. Deshalb werden die Eigenempfindungen zu großen Teilen ins Unterbewusstsein verlagert. Mit dieser Aussage müssen wir aber ganz vorsichtig umgehen und uns nicht verwirren lassen, um Widersprüchlichkeiten zu vermeiden. Denn auch wenn wir behaupten, dass die Eigenempfindungen unbemerkt im Unterbewusstsein verlaufen, bedeutet das keineswegs, dass sie unbedeutend sind. Wenn eine Empfindung nicht spürbar ist oder unbewusst verläuft, ist sie auf keinen Fall eine auffällige sensorische Aktivität, die ständig unsere Aufmerksamkeit weckt und erregt. Anders gesagt: Wenn etwas unbemerkt und unbewusst verläuft, wie legt man seine Aufmerksamkeit darauf, den Zustand der Sensibilitäten zu beurteilen und etwas dagegen zu unternehmen? Außerdem sind diese für unser Leben wichtigen Eigenempfindungen deswegen ins Unterbewusstsein verschwunden und unbemerkt geworden, weil im Gehirn die

psychische Verarbeitung aufgrund der Dominanz der gesellschaftlichen Angelegenheiten total abgelenkt wurde. Wir haben selbst unsere für Bewegungen zweckentsprechenden propriozeptiven und für Organfunktionen unbedingt notwendigen somatoviszzeralen Sensibilitäten geschwächt, entkräftet und sukzessive weiter verschlechtert.

Praktisch relevantes Wissen Um das Übel an der Wurzel zu packen, brauchen wir dringend eine bewährte und effiziente Gegenmaßnahme, die uns bei psychischen Defiziten und psychosomatischen Problemen einen Ausweg bieten kann. Auf dem Gesundheitsmarkt gibt es zwar viele Angebote, die aber für die wirkliche Ursachenbeseitigung ungeeignet sind. Um die Trilogie der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge wieder optimal ablaufen zu lassen, müssen die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten in der Peripherie, deren Verarbeitung in der Somatotopie des Rückenmarks und deren Wahrnehmung im somatosensorischen Kortex gleichzeitig in Schwung gebracht werden. Die dafür erfolgreichen Maßnahmen sind die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen in der CPM.

1.7.2 Meridian Dao Yin

Meridian Dao Yin-Übungen sind ein Eigeninitiativ-Heilverfahren sowohl zum Aktivieren des Meridiansystems als auch zur Förderung der grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Durch diese speziellen Übungen werden Meridiantransmissionen (Cong 2008), nämlich die Übertragung der sensomotorischen Impulse an benachbarten Körperregionen wie z. B. an den Fingern, am Handgelenk, Unterarm, Oberarm und an der Schulter, hervorgerufen und diesen Körperteilen entlang längsgerichtet bis zum Kopf übertragen. Da diese spürbare Übertragung der Neuro-Gliederung in der Somatotopie des Rückenmarks verhältnismäßig entspricht, wird die entsprechende Neuro-Gliederung durch die hervorgerufene Übertragung der sensomotorischen Impulse aktiviert. Dadurch entsteht das bekannte Meridian-Phänomen in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Heutzutage ist das Wesen der Meridiantransmission in der Chinesischen Psychosomatischen Medizin (CPM) inhaltlich fachgerecht und einwandfrei geklärt, und das umfasst auch die neurowissenschaftliche Erklärung des Wesens des Meridian-Phänomens. Daher hat die Meridiantransmission den früher üblichen Begriff des Meridians ersetzt, sowohl in der chinesischen Lebenspsychologie als auch in der CPM. Die einwandfreie und ausdrückliche Definition ist wichtig, weil damit die Richtungen klar und unmissverständlich ausgedrückt werden. Die Meridiantransmission stellt nicht nur das Wesen des Meridian-Phänomens klar dar, sondern man kann die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten an sich selbst spüren, wenn man diese speziellen Übungen durchführt, wie beispielsweise die Grundübung zur Aktivierung der (Nieren-)Meridiantransmission (■ Abb. 1.1).

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie ihre Füße in Schulterbreite und drehen Sie die Zehen nach außen. Lassen Sie das Becken nach vorne kippen und beugen Sie die Knie leicht. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber, Frauen umgekehrt). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und die Schulterblätter geöffnet werden.



■ **Abb. 1.1** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission

- Heben Sie die übereinander liegenden Hände hoch bis in Herzhöhe und lassen Sie die Schultern locker. Drehen Sie die Hände um, sodass die Handflächen nach unten schauen. Führen Sie die Hände nach vorne und ziehen Sie die Hände auseinander.
- Breiten Sie die Arme zur Seite in Schulterhöhe aus und drehen Sie die Handflächen nach oben. Bilden Sie aus Zeigefinger und Daumen einen Ring (Figur 2).
- Heben Sie den rechten Ring (und damit den Arm), bringen Sie ihn in einem Bogen zum siebenten Halswirbel (Akupunkturpunkt Da Zhui) und legen Sie den Ring dort auf den Punkt. Gleichzeitig lassen Sie den linken Arm sinken und bringen Sie den Ring zum zweiten Lendenwirbel (Akupunkturpunkt Ming Men). Legen Sie den Ring auf diesen Punkt (Figur 3).

Der Dornfortsatz des 7. Halswirbels steht weiter nach hinten hervor als die anderen sechs Halswirbel und ist von außen am unteren Ende der Nackenfurche meist gut zu ertasten.

- Beugen Sie die Knie nach außen und gehen Sie bis in die Hocke und heben Sie dabei die Fersen so hoch wie möglich, bis das Gefühl einer Spannung dem inneren und hinteren Bein entlang eintritt. Das ist ein Zeichen, dass die Fuß-Shaoyin-(Nieren-) Meridiantransmission aktiviert ist. Verlagern Sie das Gewicht nur auf die Fußballen und lassen Sie die Zehen und die Füße möglichst locker. Gleichzeitig ziehen Sie die Arme in einer vertikalen Linie nach oben und unten auseinander (Figur 4). Wichtig hierbei ist, dass bei der Bewegung der linken Arme nach unten (und später nach oben) der Oberkörper senkrecht bleibt und sich nicht etwa nach vorne neigt.
- Richten Sie sich auf und führen Sie die Arme seitlich bis in Schulterhöhe zurück (Figur 2).
- Seitenwechsel (Figur 5 und 6).
- Wiederholen Sie die Übung mehrmals. Dann bringen Sie die Fersen auf den Boden zurück und führen Sie die Arme seitlich in einem großen Kreis nach oben über den Kopf, bis die Finger beider Hände einander berühren.
- Bringen Sie die Hände vor dem Körper nach unten bis zum Unterbauch. Bei Beendigung der Übung legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen (Figur 7).

Wenn man diese Grundübung durchführt, muss man während des Niederhockens in Figur 4) die linke Hand nach unten drücken, gleichzeitig die rechte Hand mit der rechten Schulter kräftig nach oben ziehen. Ebenfalls muss man nach dem Seitenwechsel während des Niederhockens in Figur 6 die rechte Hand nach unten drücken, gleichzeitig die linke Hand mit der linken Schulter kräftig nach oben ziehen. Dabei spürt man nach dem Seitenwechsel, dass ein aktives Gefühl wie z. B. Ziehen oder Zucken oder Spannung entlang beider Seiten der Wirbelsäule entsteht. Diese durch die Grundübung entstehenden Empfindungen sind Hinweise darauf, dass die Rami posteriores¹⁹, der hintere Ast der Spinalnerven, angeregt worden sind. Die Rami posteriores versorgen die Muskulatur entlang beider Seiten der Wirbelsäule und beeinflussen die Weiterleitung der Tiefensensibilität von der Peripherie an die entsprechende somatotopische Gliederung des Rückenmarks. Wenn diese Nervenversorgung blockiert ist, sind die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten gestört. Daher brauchen wir spezielle Übungen sowohl zum Hervorrufen der Tiefensensibilität in der Peripherie als auch zum gleichzeitigen Aktivieren der Somatotopie im Rückenmark.

Praktisch relevantes Wissen Meridian Dao Yin-Übungen verwenden eine spezielle Übungstechnik, nämlich die Gegenbewegung. Mit dieser Technik werden Muskelspindeln, Golgi-Sehnenorgane und mechanosensitive Fasern in unseren Skelettmuskeln entlang einer längsgerichteten linienartigen Körperzone aktiviert. Dadurch entstehen die Meridiantransmissionen, die ungewöhnliche propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilitäten sind.

Die Muskelspindeln bestehen aus spezialisierten Skelettmuskelfasern, die in ihrer Form an eine Spindel erinnern. Sie sind von einer Nervenfaser umgeben, die Längenveränderungen durch die Dehnung der Muskelfasern registrieren. Die Golgi-Sehnenorgane befinden sich im Übergang vom Muskel zur Sehne und überwachen die Muskelspannung. Die mechanosensitiven Fasern sitzen im Bindegewebe von Gelenken und liefern Informationen, die auf Veränderungen des Winkels, der Richtung und der Geschwindigkeit reagieren.

Wenn die Sensoren an bestimmten Körperzonen wie z. B. an der Innenseite des Bein vom Fuß bis zur Hüfte entlang durch Meridian Dao Yin-Übungen gleichzeitig aktiviert werden, erzeugt unser Körper eine längsgerichtet verlaufende Übertragung der sensomotorischen Impulse in der Peripherie. Wenn diese Impulse problemlos an der somatotopischen Gliederung des Rückenmarks weitergeleitet und mit dem vegetativen Nervensystem verschaltet werden, entstehen die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten, die unsere Bewegungen und organische Funktionen optimieren und zusammenwirken.

Daher sind die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen nicht nur das bewährte Eigeninitiativ-Heilverfahren in der CPM, sondern auch die einzigartige Bewegungsform zum Fördern der propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten in der chinesischen Lebenspsychologie. Das ist genau das bedarfsgerechte Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Beseitigen jener psychosomatischen Beschwerden, die durch Bewegungsmangel verursacht wurden, wie z. B. Stoffwechselkrankheiten, organische Beschwerden etc. Wenn man Meridian Dao Yin-Übungen regelmäßig macht, werden die somatotopische Gliederung im Rückenmark und die somatosensible und motorische Hirnrinde in Gang gesetzt. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie bestimmt die somatotopische Gliederung im Rückenmark den Aufbau der Nervensubstanz und

19 Für Details siehe ► <https://flexikon.doccheck.com/de/Spinalnerv>.

treibt den Tractus oder die Leitungsbündel des Rückenmarks zur somatosensiblen und motorischen Hirnrinde an, wodurch die Entwicklung unserer Persönlichkeit wie z. B. Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein oder Selbstregulation positiv beeinflusst wird.

Darüber hinaus werden viele viszerale Aktivitäten, die normalerweise nicht willkürlich beeinflussbar sind, durch Meridian Dao Yin-Übungen in Schwung gebracht. Heutzutage leiden viele Menschen unter verschiedenen organischen Funktionsstörungen. Die Schulmedizin und TCM können nur eine Symptomlinderung anbieten und nicht das Übel an Wurzel packen. Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen können Meridiantransmissionen hervorrufen und sogar die Organe (die man normalerweise nicht bewusst beeinflussen kann) mit eigener Kraft stärken und wieder ins Gleichgewicht bringen. Diese außergewöhnliche Übertragung wurde im alten China in TCM als *Jing Luo* (经络) bezeichnet und bekam später in der restlichen Welt den Namen „Meridian“. Das sensationelle Meridian-Phänomen wurde ca. vor 2000–3000 Jahren von den chinesischen Lebenserhaltern, die erfahrene Spezialisten für die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit waren, während der täglichen Übungen entdeckt und später in der TCM übernommen und dort für die Wirkung ihrer Nadeltherapie verwendet. Das war ein Wendepunkt für die TCM, weil dadurch das Theoriegebäude und die praktische Anleitung der Akupunktur aufgebaut wurden. Allerdings war diese Wende schlecht für die Chinesische Psychosomatische Medizin, weil die Betroffenen – anstatt selbst zu üben, um die Meridiane zu aktivieren – lieber zur Akupunktur gegangen sind. Der Nachteil ist offensichtlich, denn die TCM weiß bis heute immer noch nicht, wodurch der Meridian (richtigerweise die Meridiantransmission) zustande gekommen ist. Ebenso unklar in der TCM ist: Was bedeuten die Meridiane für die Psyche und psychosomatischen Aktivitäten? Wodurch wirken Meridiane sich auf Organe aus? etc.

Meridian Dao Yin ist eine Serie von speziellen körperlichen Übungen. Diese Übungen wirken sich nicht nur auf die längsgerichtet verlaufende Meridiantransmission der sensomotorischen Impulse aus, sondern via Rückenmark auch auf das vegetative und das zentrale Nervensystem. Das ist die lange gesuchte Hilfe zum Vervollständigen Ihrer Psyche und zum Erreichen der psychosomatischen Gesundheit.

Das Rückenmark besteht aus grauer und weißer Substanz. Die graue Substanz besteht überwiegend aus Nervenzellkörpern und die weiße Substanz aus Axonen. Die graue Substanz hat die Form eines Schmetterlings,²⁰ den vorderen Flügelteil nennt man Vorderhorn, den hinteren Teil Hinterhorn. Im Bereich des Thorakal- und Lumbalmarks befindet sich zwischen Vorder- und Hinterhorn das kleinere Seitenhorn, das von den vegetativen Neuronen gebildet wird und zum Sympathikus gehört. Die vom Zentrum wegführenden afferenten Fasern des Sympathikus gelangen aus der Peripherie mit der Hinterwurzel zum Seitenhorn, und die zum Zentrum leitenden efferenten Fasern verlassen das Rückenmark über die Vorderwurzel und ziehen weiter zum Grenzstrang.

Meridian Dao Yin-Übungen sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie deshalb wirkungsvoll, weil das Seitenhorn und der Grenzstrang durch eine spezielle Übungstechnik aktiviert werden. Das vegetative Nervensystem kann zwar an sich nicht willentlich beeinflusst werden. Die einzige Möglichkeit gemäß der chinesischen Lebenspsychologie, das doch zu tun, ist die bewusste Aktivierung mit

20 Für Details siehe ► <https://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckenmark>.



■ **Abb. 1.2** Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

Hilfe der Meridian Dao Yin-Übungen. Daher haben Meridian Dao Yin-Übungen mehrfache positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren. Ein weiteres Beispiel ist die spezielle Distal-Übung zur Intensivierung der (Leber-)Meridiantransmission (■ Abb. 1.2).²¹

- Ausgangsposition (Figur 1): Die Füße stehen in doppelter Schulterbreite parallel nebeneinander. Heben Sie Ihre gekreuzten Hände vor dem Körper über den Kopf. Die Handflächen zeigen nach vorne. Bewegen Sie die Schulterblätter zueinander, indem Sie die Ellenbogen nach hinten drücken. Ziehen Sie Ihre Arme mit innerer Kraft (ohne Bewegung, nur durch Dehnung) nach oben. Gleichzeitig strecken Sie Knie und Körper ganz durch, bis sich ein Gefühl des Fließens von den Zehen bis zu den Fingerspitzen einstellt.
- Verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß und beugen Sie das linke Knie. Strecken Sie bei aufrechtem Oberkörper das rechte Bein durch, nun ist die Fuß-Jueyin-Meridiantransmission an der Innenseite des gestreckten Beines aktiv und spürbar. Dehnen Sie gleichzeitig die gekreuzten Hände mit innerer Kraft in den Unterarmen und mit gerundeten Ellenbeugen nach oben. Somit ist an den Innenseiten beider Arme ein aktives Gefühl spürbar, und das bedeutet, dass die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission synchron stimuliert ist (Figur 2).
- In der gleichen Haltung wie vorher beschrieben drehen Sie den Oberkörper um 45 Grad nach links. Achten Sie darauf, dass der linke Unterschenkel senkrecht zum Boden bleibt (nicht das Knie nach vorne drücken), während Sie das linke Knie mit innerer Kraft nach außen drücken, damit die Meridiantransmission von Fuß-Jueyin (Leber) besonders im linken Kniebereich aktiviert wird (Figur 3).
- Gleichzeitig drehen Sie das rechte, gestreckte Bein bewusst nach innen, um die Meridiantransmission zu intensivieren (Figur 4).
- Mit nach wie vor gekreuzten Händen verlagern Sie das Gewicht nun auf das rechte Bein. Beugen Sie das rechte Knie und strecken Sie das linke Bein (Figur 5).
- Jetzt drehen Sie den Oberkörper wieder nach vorne. Belasten Sie den rechten Fuß und beugen Sie das rechte Knie, während das linke Bein bewusst gestreckt wird (Figur 6). Dadurch wird die Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission aktiviert. Dehnen Sie gleichzeitig die gekreuzten Hände mit innerer Kraft (durch Dehnung) in den Unterarmen und mit gerundeten Ellenbeugen nach oben. Jetzt ist an den

21 Für eine ausführliche Übungsbeschreibung siehe das Buch „Meridian-Übungen bei psychosomatischen Beschwerden“ S. 115–124. Maudrich 2011.

Innenseiten beider Arme ein aktives Gefühl spürbar, und das bedeutet, dass die Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission ebenfalls synchron stimuliert ist.

- In der gleichen Haltung wie vorher beschrieben drehen Sie den Oberkörper um 45 Grad nach rechts (Figur 7). Achten Sie darauf, dass der rechte Unterschenkel senkrecht zum Boden bleibt, während Sie das rechte Knie mit innerer Kraft nach außen drücken, damit die Fuß-Jueyin-Meridiantransmission besonders im rechten Kniebereich aktiviert wird.
- Gleichzeitig drehen Sie das linke, gestreckte Bein bewusst nach innen, damit die Meridiantransmission von Fuß-Jueyin (Leber) intensiviert wird (Figur 8).
- Mit nach wie vor gekreuzten Händen verlagern Sie das Gewicht nun auf das linke Bein. Beugen Sie das linke Knie und strecken Sie das rechte Bein durch. Achten Sie darauf, dass das Becken bewusst gekippt bleibt. Der Oberkörper behält seine 45-Grad-Rechtsdrehung (Figur 9).
- Jetzt drehen Sie den Oberkörper wieder nach vorne. Richten Sie sich wieder auf und verteilen das Gewicht wieder auf beide Beine. Drücken Sie den Ellenbogen nach hinten, damit der Brustkorb geöffnet wird.
- Kehren Sie in die Ausgangsstellung (Figur 1) zurück und wiederholen Sie die Distal-Übung 5–10 min lang, um die körperferne Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission abwechselnd zu intensivieren.
- Zum Schluss führen Sie die Arme in einer kreisförmigen Bewegung seitlich neben dem Körper bis vor den Unterbauch, dort legen Sie die Hände auf den Unterbauch (Männer die rechte Hand über der linken Hand, die Daumen verschränkt, Frauen umgekehrt). Bleiben Sie in dieser Haltung einige Minuten entspannt stehen (Figur 10).

Die Leber ist in der TCM nicht ein anatomisches Organ wie in der Schulmedizin, sondern eine funktionelle Einheit, die in der modernen Medizin dem Sympathikus entspricht. Wenn man diese Distal-Übung genau nach der Übungsbeschreibung ausführt, spürt man sofort die (Leber-)Meridiantransmission an der Innenseite des Beins beim Durchstrecken. Während des Übungsverlaufs muss man den Oberkörper abwechselnd zur linken oder rechten Seite drehen, damit sich die Wirbel der Brust- und Lendenwirbelsäule zugleich bewegen. Das ist ein Drehpunkt zur Aktivierung des vegetativen Nervensystems und zum Fördern der somatoviszeralen Sensibilität.

Praktisch relevantes Wissen Die (Leber-)Meridiantransmission wirkt sich zusammen mit der zielgerichteten Bewegung der Brust- und Lendenwirbelsäule auf Seitenhorn und Grenzstrang aus und fördert dadurch die entsprechenden organischen Funktionen. Das ist die Wirkungsweise dieser speziellen Meridian Dao Yin-Übungen. Einfach gesagt: Durch die spezielle Übungstechnik der Meridian Dao Yin-Übungen wird nicht nur das Meridiansystem, nämlich die Meridiantransmission systematisch aktiviert, sondern es werden gleichzeitig auch zahlreiche grundlegende psychosomatische Vorgänge in Gang gesetzt. Infolgedessen ist Meridian Dao Yin ein wirksames Eigeninitiativ-Verfahren zur Kräftigung des eigenen Lebens. Durch diese Kräftigung gestaltet sich das Lebensbewusstsein und befähigt uns, dass wir die benötigte Lebensenergie und Vitalität erzeugen können und energiegeladen ein gesundes und sinnvolles eigenes Leben führen können.

➤ Wichtig

Das Rückenmark ist die lebenswichtige Säule unseres Lebens. Das zylindrische zentrale Nervensystem verbindet das Gehirn mit auf- und absteigenden Bahnen in der weißen Substanz, innerviert den Rumpf, die oberen und unteren Extremitäten mit den Spinalnerven und verschaltet das vegetative Nervensystem mit den Interneuronen im Seitenhorn. Daher spielt das Rückenmark bei der propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilität sowie bei der Entwicklung des Lebensbewusstseins eine zentrale Rolle.

Beim Lebensbewusstsein handelt es sich um die Wahrnehmung der Eigenempfindungen und die Berücksichtigung der inneren Lebensaktivitäten im somatosensorischen Kortex, um die Selbstregulation der psychosomatischen Vorgänge, das darauf basierende Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen etc. Gemeinsam mit dem Sozial-, Natur- und Lebensbewusstsein fügt sich die Psyche in ein gesundes Ganzes ein.

Mit Meridian Dao Yin kann man selbst für sein Leben viel Positives machen, z. B. indem man die Übungen mit sportlichen Bewegungen kombiniert, um die Skelettmuskeln und Beweglichkeit zu verstärken, oder mit der Kräutertherapie der TCM, um deren Heilkraft bei zahlreichen psychosomatischen Beschwerden zu verstärken, etc.

Übrigens: Die Chinesische Psychosomatische Medizin (CPM) ist nicht die moderne Version der TCM, sondern hat eine sehr lange Tradition in China. Vor mehr als 5000 Jahren begannen Menschen in China damit, ihre Gesundheit mit Bewegungen zu erhalten. Für diese erfahrenen Fachleute gab es eine spezielle Bezeichnung, nämlich „Lebenserhalter“. Deren positive Erfahrungen und die von ihnen entwickelten Übungen haben die Basis für die CPM gelegt.

Je mehr und regelmäßiger man Meridian Dao Yin übt, desto mehr spürt man die positiven Auswirkungen am eigenen Körper. Die besten Übungszeitpunkte sind in der Früh und am Abend, also nach dem Aufstehen und bevor man zu Bett geht. Zuhause reicht ein ruhiger Platz oder ein ruhiges Zimmer. Im Freien, z. B. im Park oder in der Natur, ist die Wirkung natürlich noch besser. In der Anfangsphase spürt man nach den Übungen verschiedene positive Reaktionen, wie z. B. Muskelkater, Ziehen, Wärme, kurzfristige angenehme Müdigkeit etc. Das ist ganz normal und gehört zum Aktivierungsprozess. Übende brauchen sich bei diesen Reaktionen keine Sorgen zu machen. Das Bemerkenswerte an diesen Reaktionen ist, dass sich die eigenen Handlungen auf Körper, Organe und Kognition (Erkennen) auswirken. Sich selbst zu fühlen – das ist der erforderliche Schritt zur Entwicklung des Lebensbewusstseins. Die fünf Sinne, nämlich Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken, dienen als Zugang zur Umwelt. Darüber hinaus haben wir noch einen sechsten Sinn, und zwar die Tiefensensibilität, die aber oft vernachlässigt wird.

Die Informationen über Haltung, Lage, Bewegung und Kraft des eigenen Körpers erhält das Gehirn über Propriozeptoren. Diese Sensoren sitzen in den Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken und reagieren in unterschiedlicher Weise auf Druck, Bewegungen oder Positionsveränderungen des Körpers. Aus den Signalen, die die Propriozeptoren an das Gehirn senden, werden entsprechende Befehle vom Gehirn an Muskeln gesendet, und damit schließt sich die Rückkopplungsschleife. Die chinesischen Lebenserhalter im alten China haben mit ihren speziellen Übungen eine außergewöhnliche Tiefensensibilität, nämlich die Meridiantransmission angeregt. Darauf basierend habe ich die ursprünglichen Übungen erweitert und spezielle systematische Meridian Dao Yin-Übungen entwickelt. Dieses Übungssystem ist das essenzielle

1

Eigeninitiativ-Heilverfahren in der CPM, um die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge zu fördern und damit die zahlreichen psychosomatischen Beschwerden zu heilen. Auch in der chinesischen Lebenspsychologie wirkt sich Meridian Dao Yin effektiv und effizient auf propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilitäten aus. Diese Überschneidung verknüpft CPM und chinesische Lebenspsychologie und bietet für Betroffene eine praktische und wirkungsvolle Behandlungsmöglichkeit.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Das Rückenmark ist ein Zentralnervensystem, das sowohl für die reflektierenden und unwillkürlichen Aktivitäten als auch für die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten unerlässlich ist. Wegen unseres Bewegungsmangels schwächen sich heutzutage die Funktionen des Rückenmarks ab. Das verursacht nicht nur zahlreiche psychosomatische Beschwerden, sondern entkräftet die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten und das damit im Zusammenhang stehende Lebensbewusstsein. Die bedarfsgerechte Gegenmaßnahme ist den speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zu verdanken. Mit diesem bewährten einzigartigen Eigeninitiativ-Heilverfahren ruft man selbst die longitudinale Übertragung von sensorischen Impulsen hervor – nämlich die Meridiantransmission entlang bestimmter Körperteile – und verstärkt dadurch die propriozeptiven und somatoviszzeralen Sensibilitäten. Da diese die wichtigen psychischen Fähigkeiten zum Aufnehmen und Verarbeiten der Sinnesreize in Muskulatur und Organen sind, entwickeln wir dadurch ein gesundes Lebensbewusstsein und bilden mit dem Sozial- und Naturbewusstsein eine ganzheitliche Psyche. Und damit erreichen wir wieder unser Gleichgewicht und die Beseitigung psychischer Probleme.

1.8 Zusammenfassung

Die chinesische Lebenspsychologie beruht auf erfolgreichen Erfahrungen des Lebens im Einklang mit der Natur und empirischen Ergebnissen der Informationsverarbeitung verschiedener Zentren, die jeweils für Gesellschaft, Natur und eigenes Leben zuständig sind. Immanuel Kant hat am Ende des 18. Jahrhunderts in seiner *Kritik der Urteilskraft* (1790) geäußert, „dass ein unmittelbares Interesse an der Schönheit der Natur zu nehmen ... jederzeit ein Kennzeichen einer guten Seele sei.“ Das zeigt: Sogar in der westlichen Tradition gibt es ähnliche Ansichten, dass die Seele in einem engen Zusammenhang mit der Natur steht.

■ Praktisch relevantes Wissen

Das Ziel der chinesischen Lebenspsychologie besteht darin, das Natur-Hirn schwerpunktmäßig wieder zu beseelen, um die vervollständigte Psyche zu erlangen. Dafür muss man die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge in Gang setzen, die Zusammenarbeit von primären und sekundären Hirnrindenfeldern fördern, das Seelenleben erfüllen, die Innenwelt erleuchten, alle Sensibilitäten verstärken. Schließlich erreicht man sowohl die ganzheitliche Psyche als auch die psychosomatische Gesundheit.

Im Vergleich zur westlichen Psychologie, deren Schwerpunkt auf dem Denken des Mensch-Hirns (Neokortex) liegt, schenkt die chinesische Lebenspsychologie ihre Aufmerksamkeit vorwiegend der Regeneration, Selbstheilungskraft, Homöostase sowie der optimalen Zusammenarbeit von Mensch- und Natur-Hirn, einem erfüllten

Seelenleben etc. Dafür wurden wegweisende praktische Methoden entwickelt und viele erfolgreiche Leistungen zur Weiterentwicklung der chinesischen Lebenspsychologie erreicht, wie beispielsweise:

1. Alle Natur-Sinne offen lassen, um die schöne Natur bewusst aufzunehmen, einwirken lassen und die daraus entstehende Regeneration wahrzunehmen. Aus dieser bewussten Wahrnehmung, also aus der Erkenntnis der Regeneration, ergeben sich viele philosophische Darlegungen über das Problem des Auseinanderdriftens von Mensch- und Natur-Hirn und damit auch die problemlösende Gegenstrategie.
2. Im Zuge der Entwicklung der chinesischen Lebenspsychologie hat Dichter Xie Lingyun (385–433 n. Chr.) drei Lücken auf dem Weg zur Lösung geschlossen. Erstens hat er die Berg-Wasser-Landschaften zum ersten Mal als adäquate Reize der schönen Natur ausdrücklich definiert. Zweitens hat er wundervolle Naturschauspiele in Form der Berg-Wasser-Gedichten zu Papier gebracht, damit naturbezogene Anblicke, die unsere Psyche erfrischen und begeistern, sprachlich codiert und so die Informationsverarbeitung zwischen primären und sekundären Hirnrindenfeldern überbrückt. Damit wurde die den Problemen entgegenwirkende Lösung praktisch umgesetzt. Drittens hat er in seiner Naturlyrik viele philosophische Darlegungen eingefügt und interpretiert, dadurch viele tief sinnige Erläuterungen der Lebensphilosophie in die chinesische Lebenspsychologie übertragen. Somit hat Dichter Xie Lingyun einen sehr großen Beitrag für das positive Zusammenarbeiten von Mensch- und Natur-Hirn geleistet.
3. In der Tang-Dynastie (518–907 n. Chr.) haben Gelehrte und Dichter das Leben im Einklang mit der Natur in einer neuen Form, nämlich der des Lyrischen Wanderns weiter eingesetzt und das Problem der naturfremden Lebensweise in der Zivilisation gelöst. Die Gelehrten haben das Lyrische Wandern als sinnvolle Freizeitbeschäftigung zur Aktivierung des Natur-Hirns und zum Erfüllen des Seelenlebens nützlich gemacht. Zahlreiche bildhafte dichterische Verse wurden niedergeschrieben. Diese sind wertvolle psychische Lektionen für uns moderne Menschen zum Wiederbeseelen des Thalamus, zum Entzücken des Herzens, zum Erheitern der Seele und zum Erreichen des glücklichen und fröhlichen Lebens.
4. In der Tang-Dynastie hat Huineng, der Gründer des chinesischen Chan-Buddhismus, einen Zugang zum Aktivieren der primären Hirnrindenfelder geschaffen. Für viele städtischen Menschen war damals das Lyrische Wandern in der Natur wegen mangelnder Verkehrsmittel ein Luxus. Auch das Erlernen der Berg-Wasser-Gedichte ist nicht leicht und üblich. Um dennoch ein inneres Licht anzuzünden, damit die Innenwelt erleuchtet werden kann, hat Huineng die Priorität der sekundären Hirnrindenfelder bei der Informationsverarbeitung aufgehoben und das Gewicht des Denkprozesses schwerpunktmäßig auf das Bauchgefühl gelegt. Dadurch wurde die gefühlsmäßige Denkfähigkeit in Gang gesetzt und die angeborene Einsicht verschärft. Das ist eine einfallsreiche praktische Methode angesichts explosionsartig gewachsener gesellschaftlicher Informationen im Alltagsleben, um eine gefühlsmäßige Weisheit bzw. Erleuchtung in der verdunkelten Innenwelt zu erlangen.
5. Im Rückenmark verbirgt sich körperliche Weisheit, die sich durch die propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten zeigt. Je kräftiger diese Sensibilitäten sind, desto stärker ist diese Weisheit. Bei den grundlegenden psychosomatischen Vorgängen spielt die somatoviszerale Sensibilität eine zentrale Rolle. Aufgrund von Bewegungsmangel ist unsere Körper-Weisheit unkultiviert und daher kaum noch

vorhanden. Das führt dazu, dass wir unfähig sind, unser Dasein zu bemerken, unsere inneren Organe zu aktivieren und den Bewegungssinn, Kraftsinn und Lagesinn unseres Körpers aufrechtzuerhalten. Dank der bewährten Meridian Dao Yin-Übungen haben wir jetzt ein effektives Eigeninitiativ-Heilverfahren an die Hand bekommen. Damit gelingt es, das Rückenmark und das zentrale Nervensystem wieder in Schwung zu bringen und Gesundheit und ganzheitliche Psyche zu erreichen.

Literatur

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371–388.
- Bauer, N., & Martens, D. (2010). Die Bedeutung der Landschaft für die menschliche Gesundheit – Ergebnisse neuester Untersuchungen der WSL. *Forum für Wissen*, 2010, 4–51.
- Cong, L. (2008). *Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems. Kapitel 2: Das Wesen des Meridiansystems* (S. 42–43). Berlin: Springer.
- Cong, L. (2015). *Chinesische psychosomatische Medizin* (S. 29). Berlin: Springer.
- Freissmuth, M. (2012). *Pharmakologie & Toxikologie – Von den molekularen Grundlagen zur Pharmakotherapie: Kapitel 48* (S. 524). Berlin: Springer.
- Hartig, T., Book, A., Garvill, J., Olsson, T., & Garling, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37, 378–393.
- Huaijin, N. (1988). *I Ging in moderner Literatursprache* (S. 157). China: Yue Lu Verlag.
- Ping, Y. (1996). *Werk über die Geschichte der chinesischen Urzeit*. China: Jilin Volks-Verlag.
- Trepel. (1999). *Neuroanatomie* (zweite Aufl., S. 204). München: Urban & Fischer
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224, 420–421.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1991a). Psychophysiological indicators of leisure benefits. In B. L. Driver, L. R. Brown, & G. L. Peterson (Hrsg.), *Benefits of leisure* (S. 73–89). Pennsylvania: Venture Publishing, State College.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991b). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 201–230.
- Yanshu, Z. (1989). *Lehrbuch „Physiologie“* (dritte Aufl., S. 412). Peking: Volkshygiene.

Psychische Störungen Behandeln

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 2	Depressionen – 75
Kapitel 3	Angstzustände – 99
Kapitel 4	Neurosen – 125
Kapitel 5	Gefühlschaos in Partnerbeziehungen – 165
Kapitel 6	Kognitive Blindheit der Verstandesmenschen – 207
Kapitel 7	Nachwort – 225

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist die Psyche die Fähigkeit der Informationsverarbeitung, die nicht nur als Gedankenarbeit oder Denkvermögen des Mensch-Hirns eingeschränkt betrachten werden darf. Wir benötigen Informationen aus der Gesellschaft, der Natur sowie dem Körper selbst, um zivilisatorische, naturgemäße und grundlegende psychosomatische Vorgänge zu veranlassen und zu steuern. Daher ist eine vervollständigte Psyche die Voraussetzung dafür, dass unser Leben geistig, seelisch, gemütsmäßig, körperlich und organisch problemlos abläuft und optimal funktioniert.

Wir modernen Menschen haben durch wachsende zivilisatorische Tätigkeiten zwar das für die geistige Arbeit zweckdienliche Mensch-Hirn stark entwickelt, hingegen das Natur-Hirn durch naturfremde Lebensweise total vernachlässigt und abgewirtschaftet. Infolgedessen ist unsere naturbezogene Psyche machtlos und kraftlos. Da die Informationsverarbeitung des Natur-Hirns zum Veranlassen der Regeneration, zum Aufrechterhalten der Homöostase, zur Anregung der psychischen Erfrischung, zur Erheiterung der Seele und zum Erfreuen der Gemütslage etc. unbedingt notwendig ist, gilt diese zugrunde gerichtete und abgewirtschaftete Natur-Psyche als die tief liegende Ursache für die vielen psychischen Probleme und zahlreichen psychosomatischen Beschwerden unserer Zeit. Darüber hinaus haben wir unsere propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten des Rückenmarks durch Bewegungsmangel stark geschwächt. Das führt dazu, dass unsere Körper-Organ-Weisheit und das damit verbundene Lebensbewusstsein verloren gegangen sind.

Um das psychische Übel an der Wurzel zu packen, müssen wir unser Natur-Hirn wiederbeseelen und unsere Körper-Organ-Weisheit erneut kultivieren. In den folgenden Abschnitten werden die fünf häufigsten psychischen Probleme gemäß der chinesischen Lebenspsychologie eingehend analysiert und ursächliche Lösungen präsentiert.

Die psychischen Defizite sind ausdrücklich eine erkenntnismäßige Lücke im Bereich des eigenen psychosomatischen Lebens und verursacht durch unsere gesellschaftsorientierte Informationsverarbeitung. Wir modernen Menschen kennen uns mit Computern gut aus, nicht aber mit dem eigenen Leben, weil wir über die Informationen aus Körper und Organen nicht richtig Bescheid wissen und diese daher nicht verarbeiten können.

So können wir beispielsweise eine Krankheit nach den aufgetretenen Symptomen oder anormalen Laborwerten diagnostizieren. Aber wir wissen leider nicht, wie die psychosomatischen Vorgänge in Schwung gebracht werden können, um wieder die psychosomatische Gesundheit zu erreichen. Wir sind in den meisten Fällen daran gewöhnt, Medikamente oder Heilkräuter oder irgendwelche Heilmittel zu nehmen, wenn wir erkrankt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Wir glauben daran, dass die Gesundheit durch Medikamente oder sonstige Mittel gewährleistet werden kann. Darüber hinaus machen wir es uns von klein auf zur Gewohnheit, gesundheitliche Probleme passiv behandeln zu lassen, und gewöhnen uns daran, dass dieses passive Modell scheinbar selbstverständlich ist. Außerdem bilden wir uns ein, dass das Leben und unser Körper so selbstverständlich und klaglos für uns arbeiten sollen, egal wie lebenswidrig wir uns verhalten etc. Aufgrund von Unwissenheit und Unerfahrenheit über das Natur-Hirn und daran gekoppelte naturgemäße psychosomatische Vorgänge treffen wir heutzutage auf viele kognitive Störungen und Unklarheiten in unserer Psyche. Dadurch macht uns unser Leben zu schaffen. Die kognitiven Störungen beziehen sich auf die erkenntnismäßige Behinderungen und Wahrnehmung in Bezug auf psychische Probleme. Im folgenden Abschnitt werde ich mich also mit den fünf häufigsten psychischen Defiziten eingehend auseinandersetzen.



Depressionen

- 2.1 **Symptomenkomplexe – 76**
- 2.2 **Feststellung – 77**
- 2.3 **Ursache und Analyse – 79**
- 2.4 **Ursächliche Lösungen – 83**
- Literatur – 98**

Depressionen sind die am häufigsten auftretende seelische und psychosomatische Erkrankung, bei der eine quälende emotionale Leere, gedrückte Stimmung, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit, sogar Lebensmüdigkeit etc. im Vordergrund steht. Nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind weltweit mehr als 350 Mio. Menschen davon betroffen, und ca. 20–30 % der Menschen in den Industrieländern erkranken im Laufe ihres Lebens an einer Depression. Diese Erkrankung beeinträchtigt uns in vielen Aspekten wie z. B. Seelenleben, Denken, Körper, Organen, Beziehungen etc. Egal ob Frauen oder Männer, Arme oder Reiche, Schüler und Studenten, Rentner und Beamte, sogar Arbeitslose können von dieser Krankheit betroffen sein.

Depressionen treten überraschenderweise gerade in modernen Gesellschaften immer häufiger auf. In den ärmeren Ländern der Welt sind Depressionen hingegen nicht so oft vorzufinden. Depressionen können in jedem Alter auftreten, und nach einer ersten depressiven Phase entwickelt die Hälfte aller Betroffenen eine wiederkehrende Depression, man spricht von einer rezidivierenden Depression. Das Durchschnittserkrankungsalter der ersten Episode einer Depression liegt zwischen 25 und 44 Jahren. Die Mehrheit der Betroffenen beschäftigt sich früher oder später mit Selbstmordgedanken, und 10–15 % aller von einer Depression Betroffenen sterben durch Selbstmord.

Diese psychosomatische Krankheit wird immer schlimmer und belastet nicht nur den einzelnen Menschen, sondern auch Familienangehörige, Lebensgemeinschaften und die Gesellschaft. Zusätzlich können Depressionen auch als Komplikation einer Krankheit wie z. B. einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Hormonstörung auftreten.

2.1 Symptomenkomplexe

Die Depression hat meist eine lange Krankheitsgeschichte und zeigt keinen einheitlichen Verlauf. Menschen, die bereits in jungen Jahren eine depressive Episode oder Depression erlebt haben, entwickeln mit höherer Wahrscheinlichkeit eine weitere depressive Episode. Je nach Art und Schweregrad weisen Depressionen unterschiedliche Krankheitszeichen auf. Folgende Symptome sind bei Depressionen häufig zu beobachten:

Emotionale Störungen

- Wiederholte Verzagtheit und Schwermut, dauernde Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit, häufige Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung, durchgehende Traurigkeit und Weinen, unbegründete Reizbarkeit oder Ängstlichkeit, ständige innere Erschöpfung und nervöse Unruhe, Gefühlslosigkeit oder Schuldgefühle etc.

Kognitive Symptome

- Konzentrationsstörungen, negative Gedanken, übermäßige Besorgnis, Überempfindlichkeiten wie z. B.: Betroffene hören Stimmen, die sie beschimpfen oder verspotten, Verminderung des Selbstwertgefühls und mangelndes Selbstvertrauen etc.

Behavioristische Störungen

- Vermeiden von Blickkontakt, geringe Aktivitätsrate, Suizidhandlungen; gefährlichstes behavioristisches Problem der Depression: Neigung zum Selbstmord, der vom negativen Gefühl der Ausweglosigkeit und der Hoffnungslosigkeit ausgelöst wird

Motorische Störungen

- Verlangsamte Motorik, kraftlose und gebeugte Körperhaltung, Verletzungsanfälligkeit etc.

Soziale Schwierigkeiten

- Sozialer Rückzug, Zurückweisung von Hilfe, Schuldgefühle, Angst, Verzweiflung, Sinnlosigkeitsgefühl, Selbstverletzungen als Folge von Selbstmordgedanken, Selbstmordhandlungen etc.

Psychosomatische Symptome

- Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, diffuse Schmerzen ohne zu Grunde liegende körperliche Erkrankung, Appetitlosigkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Müdigkeit und Erschöpfung, Ausgebranntsein, Interessensverlust, Verlust des sexuellen Verlangens etc.
- Betroffene haben vielfältige körperliche und organische Beschwerden, für die sich keine medizinische Erklärung finden lässt. Die Krankheitsbilder können bei Männern anders als bei Frauen sein. Hierbei zeigen Männer öfters Irritation, Unzufriedenheit, Feindseligkeit, Überreizbarkeit, Alkoholmissbrauch, riskantes Verhalten wie z. B. waghalsiges Autofahren etc.

Praktisch relevantes Wissen Die obigen Krankheitszeichen sind dem Tagesablauf unterworfen. Manche Betroffenen leiden früh am Morgen am stärksten unter den Symptomen. Tagsüber verbessern sich die Beschwerden, und am Abend fühlen sich die Betroffenen oft recht gut. Bei manchen treten die Symptome im Tagesablauf unterschiedlich auf. Und manchen Erkrankten geht es durchgängig schlecht. Die Betroffenen fühlen sich freudlos, sind innerlich unruhig, erschöpft und niedergeschlagen und haben ständig das Gefühl von fehlender Lebensfreude und sehen daher für ihre Zukunft schwarz – also Hoffnungslosigkeit, Perspektivenlosigkeit. Dazu kommen noch Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit und Antriebslosigkeit sowie Angstzustände. Betroffene verlieren ihr Selbstwertgefühl, interessieren sich nicht mehr für Dinge, die sie früher sehr wertgeschätzt oder sogar geliebt hatten. Und diese Ängste werden nicht durch Ablenkung oder Zuspruch anderer Menschen gelindert.

2.2 Feststellung

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie lassen sich Depressionen auf die Schrumpfung des Natur-Hirns, vor allem auf das Abwirtschaften des Thalamus zurückführen. Eine zusätzliche Rolle spielen viele Risikofaktoren von inneren und äußeren Umständen wie z. B. erbliche Vorbelastung, psychische und Persönlichkeitsstörung, negative Umwelteinflüsse und gesellschaftliche Belastung, seelische Traumata und negative Lebensereignisse, bereits vorhandene Erkrankungen wie Phobien etc. Aber der abgeschwächte Thalamus ist die echte und tief liegende Ursache.

Gemeinsam mit den Risikofaktoren wird eine individuelle Depression ausgelöst. Daher müssen die in der Tiefe liegende Ursache und die sichtbare individuelle Krankheitsgeschichte sowie Anzeichen beim Feststellen einer Depression als Ganzes gleichzeitig berücksichtigt werden. Gemäß der chinesischen Lebenspsychologie werden Symptomenkomplexe der Depressionen aufgrund von abgeschwächten Thalamus und konkreten Risikofaktoren je nach Schwerpunkt differenziert und in vier Hauptsyndrome unterteilt.

2.2.1 Funktionelle Störung des Thalamus

Charakteristisch für dieses Syndrom sind emotionale und motorische Störungen. Betroffene haben besonders am Morgen eine niedergeschlagene Stimmungslage und öfters eine über zwei Wochen lang andauernde Hemmung der Gefühlsansprechbarkeit wie z. B. keine positive Regung auf einen Sonnenaufgang. Tagsüber haben Betroffene oft durchgehende Traurigkeit, Freudlosigkeit, innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung, Motivations- und Interessenlosigkeit etc. Darüber hinaus haben Betroffene kaum psychische und physische Kraft für Bewegungen. Die Motorik hat sich stark zurück gebildet, Verletzungsanfälligkeit ist häufiger aufgetreten etc.

2.2.2 Funktionelle Störung der thalamo-kortikalen Zusammenarbeit

Dieses Syndrom ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie durch die Kombination von emotionalen, kognitiven und behavioristischen Störungen sowie sozialen Schwierigkeiten gekennzeichnet. Die typischen Symptome sind Entmutigung, Schermut, vermindertes Selbstwertgefühl, mangelndes Selbstvertrauen, Versagensängste, Rückzug vom sozialen Leben, Schuldgefühle, Zukunftsängste bis hin zu unbegründeten Verarmungsängsten, Verzweiflung, Sinnlosigkeit, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken, gehäufte Gedanken an den Tod und Todeswünsche. Die negativen Gedanken können auf schlechte Erlebnisse in der Kindheit zurückgeführt werden. Manchen Betroffenen ist es in ihrer Kindheit misslungen, ihre Wünsche und Abgrenzungsversuche durchzusetzen. Manche haben eine sog. „angelernte Hilflosigkeit“ und sind daran gewöhnt, dass ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten verringert sind oder negativ betrachtet werden. Dadurch entsteht Resignation. Auch die nicht verarbeiteten Konflikte im Zuge von Scheidungen, Gewalt, Missbrauch und Schuldgefühlen können Risikofaktoren für derartige negative Gedanken darstellen. Die medizinische Untersuchung zeigt, dass der Gehirnbotschaftswechsel mehr oder weniger verändert ist. Beispielsweise sind der Serotonin- und der Noradrenalin Spiegel bei diesen depressiven Menschen im Vergleich zu Gesunden niedriger.

2.2.3 Funktionelle Störung des Thalamus-Hypothalamus

Dieses Syndrom ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie typischerweise gekennzeichnet durch die Kombination von niedergeschlagener psychischer Verfassung und Hormon- und Stoffwechselstörungen. Die symptomatischen Anzeichen sind Unzufriedenheit, Frustration, Überempfindlichkeit, Reizbarkeit, launische Aufregungen, ungeduldiger Gedankenfluss und unüberlegte Handlungen, manisches Verhalten, schwankende Stimmungen je nach Jahreszeit, ein äußerer Einfluss wie z. B. kurz andauerndes Tageslicht führt zu Herbst-Winter-Depression, Wechsel zwischen Manie und Depressionen, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose), unregelmäßiger Menstruationszyklus, Übergewicht etc.

2.2.4 Funktionelle Störung des thalamo-vegetativen Nervensystems

Dieses Syndrom tritt gemäß der chinesischen Lebenspsychologie häufig aufgrund einer Kombination aus abwechselnden Stimmungen und gestörtem vegetativem Nervensystem auf. Dabei geht es nicht nur um Stimmungsschwankungen in der Bandbreite von „himmelhoch jauchzend“ bis „zu Tode betrübt“, sondern es treten auch ständig psychosomatische Beschwerden auf. Vor allem leiden die Betroffenen stark unter Störungen des vegetativen Nervensystems wie z. B. unter Magen-Darm-Problemen, Atemnot, stetem Seufzen, Blähungen, abwechselnd Durchfall und Verstopfung, diffusen Schmerzen ohne zugrunde liegende körperliche Erkrankung, Harnblasentzündung etc.

2.3 Ursache und Analyse

Depressionen zählen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Frauen haben ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken, als Männer. Die häufigsten Risikofaktoren sind unter anderem seelische Traumata, psychosozialer Stress, negative Lebensereignisse wie z. B. Trennung der Eltern, Missbrauchserfahrungen, Vernachlässigung etc. Dazu kommt ein schlechter sozioökonomischer Status wie z. B. geringes Einkommen, Arbeitslosigkeit, niedriger Schulabschluss etc.

► Wichtig

All diese Risikofaktoren sind äußere Auslöser, die bei der Entstehung der Depressionen nur eine Nebenrolle spielen. Die zentrale Rolle bei Depressionen spielt die funktionelle Schwäche des Thalamus. Die Ursachen dafür sind das naturfremde Leben und das vernachlässigte Beseelen des Natur-Hirns. In einer großangelegten Studie.¹ hat ein internationales Forscherteam jetzt 30 genetische Variationen entdeckt, die mit schwerer Depression in Zusammenhang stehen. Darüber hinaus konnten die Wissenschaftler 14 weitere Gene bestätigen, die in früheren Studien bereits als Ursache für die psychische Störung identifiziert worden waren.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist das Bemerkenswerte an der Studie, dass diese genetische Veränderung das Ergebnis des naturfremden Lebens ist. Damit steht sie im Widerspruch zu den Schlussfolgerungen der obigen Studie, nach denen die genetische Veränderung die tief liegende Hauptursache ist. Meiner Meinung nach liefert die Studie eine falsche Kausalität, also man vertauscht Ursache und Wirkung. Daher besteht auch die Gefahr der Fehlinterpretation hinsichtlich zu setzender Gegenmaßnahmen. Wenn man nicht die echte tiefer liegende Ursache behandelt, wird wieder nur Symptomtherapie betrieben. Daher ist Lyrisches Wandern wirklich zu empfehlen, um das abgewirtschaftete Natur-Hirn wieder aufzubauen.

Wir Menschen haben die Natur seit langer Zeit nur noch als materielle Ressource zum Erreichen des Wohlstandslebens genutzt. Gleichzeitig haben wir unsere Lebensaktivitäten im Zuge der Zivilisationsentwicklung stark auf gesellschaftliche Belange eingeschränkt. Ebenfalls gleichzeitig wurden unsere inneren naturgemäßen

¹ Für Details siehe ► <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/durchbruch-bei-erforschung-von-depressionen-569/>.

psychosomatischen Vorgänge total ignoriert und zunehmend abgewirtschaftet. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist unser Thalamus im Natur-Hirn, der für das Seelenleben zuständig ist, während des Strebens nach materiellem Wohlstand und zivilisatorischen Leistungen in die Arbeitslosigkeit gerutscht und allmählich – sowohl funktionell als auch strukturell – geschrumpft. Das führt dazu, dass das entsprechende Modul der Kognition-Handlung bzw. die psychosomatischen Vorgänge inaktiv geworden sind. Dadurch sind die genetischen Variationen zustande gekommen. Einfacher gesagt: Die entsprechenden veränderten Gene sind die vom geschrumpften Natur-Hirn betroffenen Leidenden. Und nur das Wiederauffrischen des Natur-Hirns führt zum echten Behandlungserfolg.

Der Thalamus hat eine annähernd bohnenförmige Gestalt und gehört zu den komplexesten Gebilden des Natur-Hirns bzw. des subkortikalen Systems. Der Thalamus setzt sich aus vielen Einzelkernen zusammen, die sehr unterschiedliche Aufgaben haben und durch zahlreiche Projektionsfasern mit verschiedenen Arealen der Großhirnrinden verbunden sind. Da alle Sinnesreize aus Umgebung und Körper schließlich beim Thalamus ankommen, ist er das lebenswichtigste zentrale Sinnesorgan für alle sensiblen und sensorischen Informationen.

Praktisch relevantes Wissen Der Thalamus, die für unser Seelenleben zuständige Schaltstelle, ist gemäß der chinesischen Lebenspsychologie hauptsächlich für naturbezogene Informationen zielgerichtet und nimmt beispielsweise die Sinnesreize bei der Abwechslung der Jahreszeiten, beim Auf- und Untergang der Sonne, bei Veränderungen des Wetters und in der Wachstumsperiode der Pflanzen wahr, um das Sammeln von Pflanzen und Früchten rechtzeitig durchführen zu können.

Diese Informationen werden nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie in unzähligen Neuronenkreisen der verschiedenen Einzelkerne sortiert und mit den spezifischen oder unspezifischen Projektionen zu den entsprechenden Hirnarealen projiziert. Dabei wird das zentrale Nervensystem mit zahlreichen solcher gefühlsmäßigen Mitteilungen angeregt, und die entsprechenden seelischen Aktivitäten und körperlichen und organischen Vorgänge werden veranlasst. Ohne Aufnahme der naturbezogenen Informationen kann der Thalamus unmöglich in Gang gesetzt werden, wodurch unser Seelenleben ebenfalls nicht in Betrieb gesetzt werden kann.

Während des Aufbaus der Gesellschaft und des Fortschreitens der Zivilisation hat sich unser modernes Gehirn auf das alte Natur-Hirn aufgebaut. Man nennt es auch das neokortikale System bzw. Mensch-Hirn, das über dem Natur-Hirn sukzessive aufgebaut wurde. Dieses dient dazu, alle gesellschaftlichen Angelegenheiten zu planen, durchzuführen und zu erledigen. Mit der Zeit haben wir das naturgemäße Leben völlig vergessen und kümmern uns überhaupt nicht mehr um die Aktivitäten des Natur-Hirns und nehmen bewusst in Kauf, dass lebensnotwendige Funktionen dadurch vernachlässigt wurden und auf lange Sicht sogar abgestorben sind. Aber die Psyche ist eine wichtige Fähigkeit der Informationsverarbeitung, bei der die Sinnesreize von bestimmten Quellen aufgenommen, verarbeitet und die zweckentsprechenden Reaktionen wie z. B. Bewegungen oder Handlungen veranlasst werden. Je nachdem, welche Informationsquelle vorliegt bzw. welche psychischen Komponenten am Verarbeitungsprozess beteiligt sind und was das Reaktionsziel ist, wird der benötigte Kreislauf gebildet. Die Interaktion zwischen Menschen und Natur ist der bedeutendste Kreislauf sowohl für unsere Psyche als auch für die psychosomatischen Vorgänge, weil die vielfältigen naturbezogenen Sinnesreize die wichtigste Energiequelle zur Aktivierung aller seelischen

und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge sind. Bei dieser Aktivierung finden zahlreiche Zusammenarbeitsvorgänge im Thalamus (Trepel 1999) sowie in bestimmten Bezirken der Großhirnrinde statt:

1. Emotion wird durch Faserverbindungen zwischen der anterioren Kerngruppe des Thalamus und den limbischen Kortexarealen verschaltet und gefördert.
2. Sensorik wird durch Faserverbindungen zwischen dem somatosensiblen Thalamus und dem somatosensiblen Kortex verschaltet und gefördert.
3. Motorik wird durch Faserverbindungen zwischen ventralen Kerngruppen des Thalamus und dem motorischen und prämotorischen Kortex verschaltet und gefördert.
4. Kognition wird durch spezifische Thalamuskern gefördert.
5. Hormon- und vegetatives Nervensystem werden durch Faserverbindungen zwischen Thalamus und Hypothalamus verschaltet und gefördert.

Das erklärt, warum so viele Systeme negativ beeinflusst werden, wenn der Thalamus wegen mangelnder Sinnesreize geschwächt wurde und das entsprechende Syndrom aufgetreten ist. Der Thalamus dient als Sitz der Empfindungen. Die spezifischen und unspezifischen Projektionen sind wichtige Nervenbahnen von den Thalamuskernen zur Großhirnrinde. Außerdem ist das Striatum (die Bewegungserschaltung) ein unerlässlicher Teil des motorischen Systems und des Hormonzentrums des Hypothalamus. Diese subkortikalen Hirnstrukturen stehen in einem engen Zusammenhang mit dem Thalamus und können ihre Funktionen nur aufrechterhalten, wenn sie mit den naturbezogenen adäquaten Reizen aktiv gefördert werden.

Leider leben wir modernen Menschen fast alle in Städten oder anderen menschlichen Ansiedlungen und führen ein naturfremdes Leben. Durch dieses naturfremde Leben ist die Energiequelle unseres Gefühlslebens total ausgetrocknet und gleichzeitig unsere Wahrnehmung hinsichtlich der Natur unaufmerksam geworden. Das hat zur Folge, dass selbst Menschen, die aktiv in die Natur – etwa zum Wandern – gehen, nicht die Schönheiten und Reize der Natur aufnehmen können. Somit fehlt auch ihnen die Energiequelle, um den Thalamus zu aktivieren. Die modernen Menschen in den entwickelten Ländern weichen schon ab der Kindheit von der naturnahen Lebensweise ab und empfangen immer weniger Informationen aus der Natur. Daher ist unser Thalamus fortschreitend in den Hintergrund geraten. Der Thalamus im Natur-Hirn war früher das höchste Zentrum für den Empfang und die Verarbeitung der sensorischen Informationen. Heute dient der Thalamus wegen des neu entwickelten Mensch-Hirns als untergeordnetes Ansamlungsorgan für das Weiterleiten aller sensorischen Impulse, die von außen und von innen kommen. Für den Thalamus ist die schöne Natur immer die einzige und bedeutungsvollste Energiequelle. Wenn der Thalamus zu gering von der Natur, vor allem von den adäquaten Reizen der schönen Natur, angekurbelt wurde, wird unsere Gefühlswelt immer leerer. Das führt dazu, dass die Stimmungslage gedrückt und niedergeschlagen ist. Infolgedessen sind depressive Menschen traurig, freudlos, betrübt, hoffnungslos, schlapp, antriebslos, energielos etc. Außerdem sind Betroffene schnell körperlich erschöpft und leiden unter dauernder Müdigkeit, quälender innerer Unruhe, Hoffnungslosigkeit etc.

Da es der Großhirnrinde an positiven Reizen aus der schönen Natur mangelt, entsteht das bedrückte und pessimistische Denken ständig im Kopf der Betroffenen. Diese negativen Gedanken kreisen fast dauernd in schwarzseherischer Weise um die eigene Person, die Mitmenschen, die Vergangenheit und die Zukunft. Deswegen quälen sich

Betroffene oft mit Selbstvorwürfen, herabgesetztem Selbstwertgefühl und Schuldgefühlen. Sie betrachten ihr Leben als sinnlos und aussichtslos und verbringen oft ganze Tage im Bett. Betroffene sind immer antriebslos und können sich nicht von den vielen verschiedenen negativen Gedanken befreien. Gleichzeitig vertragen viele Betroffene auch die Stille nicht und können ihre innere Unruhe kaum beruhigen. Selbst Partner, Verwandte und Freunde können über diese Gefühlsebene kaum noch mit ihnen in Beziehung treten. Das ist der Grund, warum depressive Erkrankte immer zu Selbstmordgedanken und Selbstmordversuchen neigen.

Die Großhirnrinde ist für Denken und Geist zuständig. Allerdings schafft man es ohne Unterstützung durch den Thalamus nicht, den optimalen geistigen Zustand dauernd aufrechtzuerhalten. Deswegen sind depressive Menschen in ihrer Konzentration beeinträchtigt. Sie haben Schwierigkeiten, die Informationen aus der Umwelt zu empfangen und die einfachsten Entscheidungen zu treffen, weil sie unsicher sind, welches die richtige Entscheidung ist. Sie haben Angst, einen Fehler zu machen. Diese Konzentrationsstörungen und Entscheidungsprobleme sind auf die geringe Intensität der Großhirnrinde zurückzuführen.

➤ Wichtig

Der Thalamus schließt viele lebenswichtige Hirnstrukturen wie Hypothalamus, Hirnstamm und vegetatives Nervensystem ein und reagiert mit den grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgängen ständig auf Umweltveränderungen. Dadurch sind körperliche und organische Funktionen einsatzfähig und stabil. Wenn wir ein naturfremdes Leben führen, wird die Antriebsachse des Thalamus außer Betrieb sein, und eine negative psychosomatische Kettenreaktion wie z. B. mit Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden und Sexualproblemen wird ausgelöst. Die Betroffenen haben deswegen das Problem, ein- und durchzuschlafen, und leiden häufig an Appetitlosigkeit. Wenn sie essen, essen sie ohne Appetit, und ihnen schmeckt das Essen kaum. Die Lust auf Sexualität geht auch verloren, und es kommt zu sexuellen Funktionsstörungen wie etwa Erektionsproblemen. Außerdem verspüren sie eine Reihe körperlicher Beschwerden scheinbar ohne Grund wie z. B. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen, ein beengendes Schweregefühl im Brustraum oder Herzbeschwerden etc. Diese Kettenreaktion kann von Fall zu Fall verschieden ablaufen und ist bei jedem depressiven Menschen unterschiedlich.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Die Depression ist die Konsequenz aus unserer naturfremden Lebensweise und somit eine Zivilisationskrankheit unserer Zeit. Wir haben unserer Gefühlswelt viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Die Gefühle sind in der modernen Gesellschaft nicht erwünscht, weil sie für die gesellschaftlichen Angelegenheiten nicht von Bedeutung sind. Dieser Gedanke beeinflusst natürlich auch unsere Gesundheitsvorsorge. Infolgedessen wurden kaum gesundheitliche Maßnahmen gegen die Verschlechterung der Gefühlswelt bzw. des Seelenlebens ergriffen. Das ist ein großer Fehler in der Gesundheitsstrategie.

Der Thalamus ist der Sitz der Empfindungen und für die Entstehung der Gefühlswelt und des Seelenlebens zuständig. Alle Sinnesempfindungen wie z. B. Eindrücke aus der Natur, propriozeptive (= körpereigene) Sensibilitäten und viszerale Impulse kommen im Thalamus zusammen und bilden dort die Gefühlswelt und das

Innenleben. Wenn wir die eigene Gefühlswelt vernachlässigen, vor allem die schöne Natur als adäquate Reize zur Aktivierung des Natur-Hirns nicht bewusst wahrnehmen, versiegt die Energiequelle des Innenlebens unvermeidlich. Die negativen Folgen sind die immer bedrückenden, schwermütigen, lähmenden und trübseligen Stimmungen bis hin zur inneren Leere, Gefühllosigkeit und Gleichgültigkeit. Noch schlimmer ist es, dass die Betroffenen keine Ahnung haben, wieso sie sich so schwer tun, die früher erlebten Gefühle zu spüren und die Zuneigung und Liebe für die Familie zu empfinden.

2.4 Ursächliche Lösungen

Praktisch relevantes Wissen Bei Depressionen wird die Gemütsstörung öfters als Ursache hervorgehoben und mit Beruhigungs- und Antidepressionsmitteln behandelt. Das ist eine oberflächliche Betrachtung und reine Symptomtherapie. Die tieferliegende Hauptursache ist der abgewirtschaftete Thalamus und die dadurch ausgelösten Funktionsstörungen. Die Gemütsstörung ist nur ein Erscheinungsbild, aber nicht die Ursache. Da der Thalamus für alle Empfindungen und unser Seelenleben zuständig ist, müssen dessen Funktionsstörungen mit einer ursachenlösenden Gegenmaßnahme beseitigt werden.

Nach der chinesischen Lebenspsychologie ist die Behandlung bei Depressionen eine integrative Kombination von Symptomtherapie und Ursachenlösungen. Dafür bietet die chinesische Lebenspsychologie die ursächlichen Lösungen in Form von Gesprächstherapie, therapeutischem Lyrischem Wandern und speziellen Meridian Dao Yin-Übungen an.

2.4.1 Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

In der chinesischen Lebenspsychologie steht die Interaktion zwischen Natur und Mensch im Mittelpunkt. Denn die Natur ist die Wiege des Menschen und die lebenswichtige Informationsquelle zum Antreiben unserer Psyche und psychosomatischen Vorgänge.

Die Natur dient aber nicht nur als Lieferant der materiellen Ressourcen wie z. B. von Erdöl, Erzen oder Bodenschätzen, mit denen wir das Wohlstandsleben erreichen. Sie liefert auch die vielfältigen adäquaten Reize zur Aktivierung unserer Psyche und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Die Interaktion zwischen Natur und Mensch bedeutet, dass wir ständig in die schöne Natur und hier besonders in Berg-Wasser-Landschaften gehen sollen, um unsere innere menschliche Natur aufrechtzuerhalten oder wieder zu beseelen. Das hat auch einen positiven Nebeneffekt: Wenn wir nämlich erkennen, wie wichtig die Natur für uns Menschen ist, werden wir uns auch dafür einsetzen, diese lebenswichtige Ressource wirklich und sorgfältig zu schützen. Über diese positiven Auswirkungen der adäquaten Reize und über das Eigeninitiativ-Verfahren zur Heilung, mit dem man die schöne Natur wahrnimmt und verarbeitet, sind wir modernen Menschen gar nicht mehr informiert. Das Wissen ist über die Jahrhunderte verloren gegangen. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass die Betroffenen nichts darüber gelesen, gehört oder gelernt haben und daher nicht wissen, was diese Interaktion für eine gesunde Psyche und für das Aufrechterhalten der psychosomatischen Gesundheit bedeutet, und somit auch nicht wissen, welche

Auswirkungen diese unzulängliche Erkenntnis im Bereich der psychischen und psychosomatischen Gesundheit heutzutage hat. Denn die Konsequenz sind negative Folgen in Form von zahlreichen psychischen und psychosomatischen Problemen.

Diesen wichtigen Aspekt der chinesischen Lebensphilosophie sollten auch die westlichen Therapeuten zusätzlich in ihre Gesprächstherapie aufnehmen und den Betroffenen ausführlich erklären, warum diese Interaktion zwischen Natur und Mensch für uns so wichtig ist und uns hilft, aus dem depressiven Problem einen Ausweg zu finden.

➤ Wichtig

Die Interaktion zwischen Natur und Mensch besteht aus zwei Aspekten, und zwar aus den adäquaten Reizen aus der Natur und deren psychischer Verarbeitung durch den Menschen.

Über die adäquaten Reize der Natur ist in den vorangegangenen Abschnitten schon mehrmals geschrieben worden. Jetzt will ich diese nochmals in Erinnerung rufen: Die Berg-Wasser/Bäche-Landschaften gelten definitiv als die besonders wirkungsvollen adäquaten Reize der schönen Natur.

Bei der psychischen Verarbeitung dieser Reize handelt es sich um die Anwendung des Eigeninitiativ-Heilverfahrens zum Beseelen des Natur-Hirns, zur Förderung der optimalen Zusammenarbeit von Mensch- und Natur-Hirn, zur Kultivierung der Körper-Weisheit, zur Entwicklung des Lebensbewusstseins etc.

Diese Verarbeitung der naturbezogenen Reize ist der zweite entscheidende Punkt bei dieser Form der Gesprächstherapie. Hierbei darf man die Interaktion zwischen Natur und Mensch nicht vereinfacht als eine übliche Wanderung oder einen Urlaub in den Bergen empfehlen und interpretieren. Das wäre zu oberflächlich betrachtet. Diese Interaktion wird niemals automatisch im Gehirn stattfinden, sollten wir den Einsatz des Eigeninitiativ-Heilverfahrens nicht gut genug kennen und beherrschen. Diese Anwendungen sind sowohl für Betroffene als auch für Gesundheitsinteressierte ein neues Lernprogramm, das sich auf die harmonieorientierte Lebenseinstellung, die Erkenntnisse des Seelenlebens, die chinesische Naturlyrik, die Erfahrungen des Eigeninitiativ-Heilverfahrens etc. bezieht. Daher sollten die Therapeuten den Betroffenen klar und sorgfältig erklären, wie sie diese Interaktion mit der Natur in der Praxis anwenden und erfolgreich durchführen sollen. Damit erhalten die westlichen Psychologen und Therapeuten ein zusätzliches Instrument, um den Betroffenen helfen zu können. Vielleicht findet der eine oder andere Therapeut auch die Möglichkeit, gemeinsam mit Betroffenen aktiv in die Natur zu gehen und beim Wandern entlang eines schönen Bächleins im Gespräch so manche Lösung zu finden und gleichzeitig die adäquaten Reize der Natur aufzunehmen. Und zusätzlich lernen die Betroffenen dieses wirksame Eigeninitiativ-Heilverfahren kennen und anzuwenden, was sie dann auch durch alleinige Besuche in der Natur nutzen können. Die Betroffenen dazu zu motivieren ist eine wichtige Aufgabe der chinesischen und westlichen Psychologie.

2.4.2 Das therapeutische Lyrische Wandern

Das Haupteigeninitiativ-Heilverfahren zum Wiederbeseelen des Thalamus ist das therapeutische Lyrische Wandern. Das Verfahren ist geeignet für alle Syndrome, die sich aus der funktionellen Störung des Thalamus ergeben haben. Wandern war eine

traditionelle Freizeitbeschäftigung im alten China. Dichter Xie Lingyun hat bevorzugt Wanderwege entlang von Bächen/Flüssen ausgewählt und während oder nach der Wanderung viele schöne Naturlyrik zu Papier gebracht. Somit hat er diese Freizeitbeschäftigung zum Entfalten seiner und unserer Psyche entwickelt. Seitdem sind Gelehrte und Dichter regelmäßig in die schöne Natur wandern gegangen und haben ebenfalls ihre naturbezogenen Sinneseindrücke dichterisch zu Papier gebracht, die heute als Berg-Wasser-Gedichte bekannt sind. In dieser Art der Naturlyrik wurden nicht nur liebeizende und wunderschöne Naturschauspiele bildhaft erfasst, sondern auch viele daraus resultierende Einsichten ins Leben dokumentiert. Diese Aufzeichnungen und Einsichten habe ich als eine wegweisende und förderliche Anleitung zur Aktivierung des Natur-Hirns für das therapeutische Lyrische Wandern verwendet. Dessen positive Auswirkungen auf das Natur-Hirn konnte ich selbst am eigenen Leib erleben und habe diese Therapieform, die aus ausgesuchten Wanderungen und Naturlyrik besteht, unter dem Begriff „Lyrisches Wandern“ zusammengefasst. Somit hat sich das therapeutische Lyrische Wandern mit ausgesuchten Berg-Wasser-Gedichten und ausgewählten Wanderwegen konkretisiert.

In der chinesischen Lebenspsychologie ist das therapeutische Lyrische Wandern anerkannt als das effiziente und wirkungsvolle Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Beseelen des Natur-Hirns bzw. des Thalamus. Um die verwelkte Gefühlswelt wieder in Schwung zu bringen, müssen wir die richtigen, bewährten Gegenmaßnahmen ergreifen und bewusst, konsequent in die Tat umsetzen. Auch in der westlichen Tradition gibt es aktuell wieder mehr Ansichten für Implikationen, die bereits aus der chinesischen Lebenspsychologie hervorgehen. So schreiben Norbert Jung, Heike Molitor und Astrid Schilling (Jung et al. 2012), dass Naturerfahrungen für eine gesunde Seele und ein gutes Leben von großer Bedeutung seien und der Kontakt zur Natur den Stress merklich reduzieren könne. Folglich spielt das Naturerleben bei der Behandlung von Depressionen eine wichtige Rolle (Bowler et al. 2010).

Praktisch relevantes Wissen Das Ziel des therapeutischen Lyrischen Wanderns ist es, die niedergedrückte Gemütslage und das fast abgestorbene Seelenleben mit adäquaten Reizen aus der schönen Natur erneut aufzuheitern und wieder zu beseelen. Darüber haben Gelehrte und Dichter im alten China viele erfolgreiche Erfahrungen gesammelt und festgestellt, dass die Betroffenen so aus ihren psychischen Schwierigkeiten wie z. B. Depressionen herauskommen können. Die Berg-Wasser-Landschaften können auf verschiedenen Ebenen wie z. B. Seelenleben, Gefühlswelt und Gemütsverfassung, Laune etc. eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen entfalten. Neben dem visuellen Sinneseindruck spielen etwa auch Gerüche und Geräusche eine wichtige Rolle. Man spricht dann von „soundscapes“ (Adam et al. 2006) und „smellscapes“ (Porteous 1990). Der adäquate Reiz der schönen Natur auf die Psyche ist also vielfältig und spricht alle Sinne an und erstreckt sich auf verschiedene Bereiche des menschlichen Lebens.

Die Natur hat eine gesellige, fröhliche und heitere Seele, die sich etwa durch die Aktivitäten der Bäche ausdrückt. Heutzutage suchen immer mehr Menschen bevorzugt naturnahe Landschaften wie Wälder, Berge, Gewässer, Parks oder Strände auf, um sich von psychischer Erschöpfung zu erholen (Korpela et al. 2001).

Bei der Interaktion zwischen Natur und Mensch geht es nun darum, diese Naturaktivitäten aufzunehmen, wahrzunehmen und zu verinnerlichen. Im Gedicht „Ode an das Bergbächlein“ (咏山泉) (Cong 2015a) von Dichter Chu Guangyi (储光羲) steht:

山中有流水	Es kommt ein murmelndes Bächlein vom Berg.
借问不知名	Aber niemand weiß, wie es heißt, wenn die Leute fragen.
映地为天色	Wenn es langsamer fließt, spiegeln sich der blaue Himmel und die weißen Wolken wider.
飞空作雨声	Die Felsenklippe hinunter stürzt es als Nieselregen und plätschert dann fort.
转来深涧满	Es umrundet den Fuß des Berges und füllt die tiefe Schlucht.
分出小池平	In der Senke reihen sich mehrere Seen wie auf einer Perlschnur aneinander.
恬澹无人见	Obwohl niemand seine Ruhe und seinen Frieden kennt,
年年长自清	ist es wie vor Zeiten Jahr für Jahr sorglos und hell.

Im Gedicht hat Dichter Chu Guangyi uns die Aktivitäten der Bäche zum Aufhellen der Niedergeschlagenheit und Freudlosigkeit mit schönen Versen bildhaft dargestellt:

Es fließt langsamer, und es spiegeln sich der blaue Himmel und die weißen Wolken wider.
Es stürzt die Felsenklippe hinunter und verwandelt sich fröhlich in Nieselregen.
Es umrundet den Fuß des Berges und füllt die Tiefe, und die Klamm entsteht.
Es strömt über einen eingesunkenen Boden und macht einen spiegelglatten See.

Heutzutage leben alle modernen Menschen unter Stress und haben enormen beruflichen Druck. Auch innerhalb der Familie sind wir mit Beziehungsproblemen und einer Reihe von Konflikten konfrontiert. Alles, was wir in unserer nächsten Umgebung sehen, sind hektische gesellschaftliche Angelegenheiten und überreizte Menschen. Alles, was wir hören, ist ein ununterbrochenes, lärmendes Durcheinander, so etwa der Lärm des Verkehrs und unaufhörliche Telefonate. Noch schlimmer ist, dass diese gesellschaftsorientierten Tätigkeiten kein Ende nehmen.

Natürlich ist es wichtig, dass man negative Gedanken und Erlebnisse aus der Vergangenheit aufarbeitet und damit bewältigt. Aber man darf nicht nur in dieser negativen Welt stehenbleiben, sondern sollte zur Heilung weitergehen. Dazu ist die wunderschöne Natur ein toller Ort zum Genießen, aber vor allem zum Aktivieren und Beseelen unserer vertrockneten Seele, die die Ursache für viele psychosomatische Probleme ist. Wie kann man das oben Gelesene in die Praxis umsetzen? Wie kann man das Gedicht in der Natur wiederfinden? Wie kann man dieses Bild (■ Abb. 2.1) interpretieren?

Krieglach gilt als das Zentrum von Peter Roseggers Waldheimat, eines großen steirischen Literaten des vorigen Jahrhunderts. Naturliebhaber finden hier sowohl im Sommer als auch im Winter Natur- und Kulturerlebnisse. Wenn man vom Ausgangspunkt, dem ehemaligen Gasthaus Postmühle, über den Freßnitzgraben zur Waldschule am Alpl wandert, geht man immer leicht bergauf durch den Wald und dem Freßnitzbach entlang.

Praktisch relevantes Wissen Im Frühling bietet der Bach abwechslungsreiche Wasser-Anblicke, die unsere Seele ergötzen und erfreuen. Durch diese Sinnesreize entstehen viele angenehme und heitere Gefühle, die bis in die tiefste Spitze unser Herz berühren und dort unvergessliche Erinnerungen ausprägen und abspeichern. Die



■ **Abb. 2.1** Freßnitzbach in Freßnitzgraben bei Krieglach in der Hochsteiermark, Österreich

Natur zeigt in zartem Grün ihre starke Belebungskraft, die Pflanzenwelt lebt nach dem Winter wieder auf, das Wasser fließt ästhetisch und leicht dahin und murmelt sein belebendes Lied. Das alles sind die adäquaten Reize der schönen Natur zum Wiederbeleben unseres Seelenlebens. Aber die Kunst besteht darin, seine Aufmerksamkeit auf dieses Naturschauspiel und die gebotenen adäquaten Reize zu legen und sie zu registrieren.

Viele Wanderer gehen achtlos daran vorbei und lassen diesen Naturschatz ungehoben liegen. Aber diese Sinnesreize sind zur ursächlichen Lösung der Depressionen ein unentbehrliches und wirksames Heilmittel, mit dem man sowohl die Symptome lindern als auch die tieferliegenden Ursachen beseitigen kann. Natürlich muss man selbst hingehen und die Reize bewusst wahrnehmen, um die verwelkte Seele von der Natur erneut beseelen zu lassen.

Während der Wanderung vom Gasthaus Postmühle über den Freßnitzgraben zur Waldschule am Alpl geht man an einem spiegelglatten Teich vorbei (■ Abb. 2.2). Die idyllische und beschauliche Szene erinnert uns sofort an den Vers „Es strömt über einen eingesunkenen Boden und macht einen spiegelglatten See“.

Praktisch relevantes Wissen Das therapeutische Lyrische Wandern ist ausdrücklich und speziell durch die Berg-Wasser-Gedichte gekennzeichnet. Ohne die Hilfsorientierung dieser Art der Naturlyrik wird die Heilungswirkung stark herabgesetzt, weil man sonst viele Reize übersehen würde. Besonders wichtig dabei ist die thalamo-kortikale Zusammenarbeit.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist der Thalamus zwar der Sitz aller Empfindungen und für unser Gefühlsleben zuständig, allerdings können dessen Funktionen ohne Hilfe der kortikalen Informationsverarbeitung nicht optimal



■ **Abb. 2.2** Teich in Freßnitzgraben bei Krieglach in der Hochsteiermark, Österreich

entfaltet werden. Die Erklärung dazu finden Sie in ► Abschn. 1.4. Die naturbezogenen Sinneseindrücke sind zweifellos beeindruckend für unser Auge. Der Sinn dieser Eindrücke und deren Auswirkungen können aber nur durch geistige Verarbeitung festgestellt und dauerhaft aufrechterhalten werden.

➤ **Wichtig**

Bei diesem Verarbeitungsschritt hier hilft uns die Naturlyrik: Denn durch den dichterischen Vers wird der empfangene Sinnesreiz in einer kortikalen Säule registriert und gleichzeitig im Thalamus als Erinnerung gespeichert. Wenn Sie also diesen Anblick in der Natur sehen und sich an den Vers (und damit die Abspeicherung in der kortikalen Säule) erinnern, dann erfolgen dadurch die geistige Verarbeitung des Naturreizes und damit die gewünschte Aktivierung Ihres Seelenlebens. Ohne diese Verse würden wir nicht wissen, was die Schönheit der Natur ist. Außerdem könnten wir uns nicht daran erinnern, wie wir überhaupt das Naturerlebnis für unsere Aktivierung der Seele nutzen könnten. Das ist die große Leistung der chinesischen Lebenspsychologie. Ein Schatz, den wir modernen Menschen wieder entdecken und nutzen müssen.

Die schöne Salza entspringt am Traisenberg in Niederösterreich und fließt durch das steirische Naturschutzgebiet Wildalpener Salztal (■ Abb. 2.3). Zahlreiche Quellen von kleinen Nebenflüssen fließen zusammen und ergeben einen 88 km langen brausenden Gebirgsfluss, der bei Großreifling (449 m) in die Enns mündet. Ein Stück des strömenden und reißenden Bachlaufs mit den herumsprühenden Wasserspritzern ist ein typisches, veranschaulichendes Beispiel für die aktive und schwungvolle Natur-Seele. Wenn man die Salza entlangwandert oder mit dem Rad entlangfährt, trifft man öfters auf dieses attraktive Naturschauspiel, das unsere Hirnflüssigkeitszirkulation gemäß der



■ **Abb. 2.3** Salza in Salztal bei Greith in der Steiermark, Österreich

chinesischen Lebenspsychologie stark fördert und einen begeisternden Sinneseindruck hinterlässt.

➤ **Wichtig**

Heutzutage ist es unbedingt notwendig für uns, ein wirklich wirksames Naturheilmittel zur Aktivierung unserer Seele zu finden. Aber nicht jedes Wasser, wie z. B. Brunnenwasser im Garten oder ein beliebiger Bach, hat solche zauberhafte Heilkraft zum Beseelen unseres Natur-Hirns. Die Heilwirkungen und Bedeutungen des therapeutischen Lyrischen Wanderns sind Naturheilkunde auf höchstem Niveau. Zum Anzapfen dieser Heilquelle sind sorgfältig ausgesuchte Berg-Wasser-Gedichte und zielbewusste Wanderwege mit solchen Anblicken (■ Abb. 2.4) die absolute Voraussetzung.

Das Lyrische Wandern wurde als eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung von chinesischen Weisen und Gelehrten vor abertausenden von Jahren erfolgreich durchgeführt. Ihre positiven Auswirkungen und Erfahrungen haben sie dargelegt und somit ein bewährtes und bedarfsgerechtes Eigeninitiativ-Heilverfahren für Betroffene und Gesundheitsinteressierte geschaffen und uns überliefert. Vor allem hat die chinesische Naturlyrik sowohl gedanklich als auch künstlerisch und gesundheitlich – in Bezug auf die Aktivierung des Natur-Hirns – damals einen Höhepunkt erreicht. Dichter und Gelehrte aus der Tang-Dynastie haben großartige psychosomatische Erfolge erzielt.

Praktisch relevantes Wissen Die Berg-Wasser-Gedichte gelten bis heute als dichterische Anweisungen zur Erfrischung und zum Wiedererstarken der Psyche, weil in diesen Gedichten viele aktivierende Darstellungen von vielfältigen und inspirierenden Sinneseindrücken und wohllautenden Empfindungen sowie lyrische



■ **Abb. 2.4** Sprühwasser der Salza bei Greith in der Steiermark, Österreich

Erleuchtungen zur Erfüllung des Innenlebens enthalten sind. Man wird im Innersten leidenschaftlich gefördert, wenn man angeleitet von diesen Anweisungen beispielsweise das Naturschauspiel vom tanzenden und energetischen Bachwasser sieht und versteht. Das veranschaulicht die Wirkungsweise der Interaktion zwischen Natur und Mensch.

Erlaufboden gehört zur Gemeinde Annaberg im Bezirk Lilienfeld von Niederösterreich. Wenn man von dort den Erlaufbach entlang nach Trefflingfall wandert, wird man nicht nur von wildromantischer Schluchtenlandschaft und sprudelndem Gewässer beeindruckt, sondern auch vom besonderen Sonnenlicht begeistert sein (■ **Abb. 2.5**).

Praktisch relevantes Wissen Das natürliche Sonnenlicht am frühen Morgen oder Vorabend gehört zu den besonders wirkungsvollen adäquaten Reizen der schönen Natur zur Erhellung der trübseligen Gemütslage. Die Physis wird durch eine leicht anstrengende und ausdauernde Wanderung entlang von Bächen gut aufgewärmt. Zudem ist die Psyche aufgrund wunderschöner Anblicke optimal angetrieben. Einer interessanten Studie (Für Details siehe Kaplan und Kaplan 1989) zufolge können Naturerlebnisse darüber hinaus Auswirkungen auf die allgemeine Stimmungslage und die Persönlichkeitsentwicklung haben. Wenn man jetzt dem Sonnenlicht auf der Bachoberfläche begegnet, wird die Seele bis in die hintersten Ecken sofort erhellt. Der depressive Gemütszustand und die niedergedrückte Stimmung werden gemäß der chinesischen Lebenspsychologie abschüttelt, als ob sie durch den warmen Frühlingswind weggeblasen würden.



■ **Abb. 2.5** Erlaufbach bei Erlaufboden in den Ötschergräben, Österreich

➤ Wichtig

Das **Lyrische Wandern** repräsentiert die Quintessenz, wie man sein Leben im Einklang mit der Natur führen sollte. Mit dieser Absicht ausgesuchte Wanderwege und entsprechende Berg-Wasser-Gedichte sind ganz zweckgerichtet für das therapeutische Lyrische Wandern zum Wiederbeseelen des Thalamus. Mithilfe der Berg-Wasser-Gedichte und des Wanderns entlang von Bächen finden die Betroffenen die für die Heilung nützlichen adäquaten Reize in der schönen Natur und können diese auch erkennen. Das ist der Schlüssel zum Erfolg des therapeutischen Lyrischen Wanderns. Deshalb ist es die beste naturgemäße Aktivität sowohl zum Beleben des Natur-Hirns als auch zum Heilen der Depressionen.

Der adäquate Reiz der schönen Natur als Wunderheilmittel zum Heilen psychischer Beschwerden ist chinesischen Dichtern und Gelehrten zu verdanken, weil sie die positiven Heilwirkungen am eigenen Körper gespürt und mit erfolgreicher Erfahrung bestätigt haben. Das ist besonders wichtig für uns moderne Menschen, die immer noch als erstes an medikamentöse Therapie denken, wenn sie unter psychosomatischen Beschwerden leiden. Für depressive Menschen ist das angenehme Licht der Morgen- und Abendsonne sowie Dunst-Sonnenlicht am Bach oder auf dem Berg besonders wirksam. Zusammen mit schönen Berg-Seen-Landschaften und ausgesuchten Wanderungen wirkt sich das milde und natürliche Licht tief und intensiv auf die bedrückte Seele aus. Man spürt sofort, dass sie sogar in die tiefsten Tiefen erleuchtet und erneut lebenskräftiger wird. Diese Art des Lichts ist ohne Zweifel der adäquate Reiz für unsere Sinnesorgane und wird sofort zu eigener psychischer Energie umgewandelt. Durch diese Kraft wird das abgewirtschaftete Natur-Hirn in Schwung gebracht und der ausgediente

Thalamus wieder in Betrieb gesetzt. Dadurch werden die innere Leere, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Erschöpfung beseitigt.

Das therapeutische Lyrische Wandern ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie sowohl die Quintessenz der Naturheilkunde als auch die richtige Gegenmaßnahme zum Wiederbeseelen des Thalamus. Depression ist eine komplizierte und systematische psychosomatische Erkrankung, die mehrere Systeme stört und verschiedene Syndrome zeigt. Dabei ist der durch ungenügende Inputs abgewirtschaftete Thalamus die Hauptursache. Um Depressionen an der Wurzel zu packen, muss der Thalamus mit dazu passenden adäquaten Reizen der schönen Natur aktiviert und wiederbeseelt werden. Danach können Depressionen zusammen mit kognitiven Maßnahmen und sozialer Hilfe schrittweise geheilt werden. Darüber gibt es viel zu sagen und zu schreiben. Wegen des eingeschränkten Umfangs kann ich hier nur auf Grundzüge der Therapie eingehen (Mehr Informationen finden Sie in Cong 2015a, b).

Kurz zusammengefasst Das therapeutische Lyrische Wandern ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ein ursachenlösendes Eigeninitiativ-Heilverfahren bei Depressionen. Dafür müssen Betroffene mit Wissen zu Natur-Hirn, Berg-Wasser-Gedichten und Erfahrungen zur Aktivierung des Natur-Hirns bzw. Thalamus fachgemäß ausgerüstet werden. Dabei sind naturgemäße Bewegung, natürliches und mildes Sonnenlicht, farbenprächtige Anblicke, stimmungsvolle Szenen und energetisch strömendes Wasser zweckdienliche Elemente zum Wiederbeleben des Innenlebens und die wichtigste Energiequelle gegen funktionelle Störungen des Thalamus.

Wenn Betroffene die adäquaten Reize der schönen Natur bewusst wahrnehmen, wandelt sich diese geeignete Stimulierung in unseren Sinnesorganen in sensorische Impulse um. Diese sind die wichtigste eigene bioelektrische Energie zum Beseelen unseres Natur-Hirns. Zum Wandern braucht man festes Schuhwerk (besser Bergschuhe als Sportschuhe), Regenschutz, Proviant, eine Tragmöglichkeit für kleine Kinder, Wanderstöcke, eine Wanderkarte und eine gute digitale Kamera. Mit der Kamera kann man die schöne Anblicke aufnehmen und als ein nie zu vergessendes Naturerlebnis verarbeiten. Das ist ebenso nützlich zum Beseelen des Thalamus, weil man die Bilder immer wieder anschauen und sich an das Erlebte erinnern kann. Menschen, die unter Depressionen leiden, empfehle ich, an Kursen über therapeutisches Lyrisches Wandern teilzunehmen und sich über lyrische Anweisungen und eingehend darüber zu informieren, wohin die Wanderung gehen soll.

2.4.3 Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen

Praktisch relevantes Wissen Gemäß der chinesischen Lebenspsychologie verursacht der abgewirtschaftete Thalamus nicht nur gefühlsmäßige und emotionale Störungen, sondern beeinträchtigt auch die propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilität. Denn Betroffene haben kaum Motivation und Antriebskraft, um körperliche Aktivitäten und sportliche Bewegungen durchzuführen. Dadurch werden Bewegungs- und Kraftsinn allmählich abgeschwächt. Das führt dazu, dass Motorik und vegetatives Nervensystem stufenweise entkräftet werden.

Deswegen sind diese Menschen für Bänder-/Sehnenverletzungen anfällig, und es treten öfters organische Beschwerden auf ohne erkennbare pathologische Gründe, wie

z. B. nervöser Magen, reizbarer Darm, Blähungen, Durchfall, Herzrhythmusstörungen, Bauchkrämpfe, Atemnot, stetes Seufzen etc. Dabei sind übliche Bewegungsformen wie z. B. Gymnastik, Turnen, sportliche Bewegungen etc. nicht zweckentsprechend und keine richtigen Gegenmaßnahmen, weil die sensomotorischen Impulse, die zur Aktivierung der propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten sowie des Thalamus dringend erforderlich sind, nicht mit diesen gewöhnlichen Methoden ausreichend erzeugt werden können.

Die chinesische Lebenspsychologie bietet hierfür die zweckgerichteten speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zum Stärken der Motorik und zur Förderung des vegetativen Nervensystems an. Daraus empfehle ich Betroffenen, zuerst mit der Vorbereitungsübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission als Ausgangspunkt zu starten (■ Abb. 2.6).

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie die Füße in Schulterbreite und mit Druck auf die Fußaußenkanten auf. Lassen Sie das Becken nach vorne kippen und stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber, Frauen umgekehrt). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. In dieser Haltung befinden sich Ihre Hände vor den Unterbauch.
- Heben Sie die übereinander liegenden Hände bis in Magenhöhe, sodass sich die Ellbogen und Unterarme auf Magenhöhe in einer waagrechten Linie befinden (Figur 2).
- Lassen Sie die Schultern locker und ziehen Sie die Hände auseinander (Figur 3).
- Führen Sie die Arme kreisförmig nach unten, so als ob Sie einen imaginären Ball umrunden würden (Figur 4).
- Gleichzeitig stellen Sie sich auf die Fußaußenkanten und beugen Sie die Knie, die sich nach außen bewegen (Figur 5). Jetzt sollten Sie die Aktivität des Gallenblasen-Meridians auf der äußeren Seite der beiden Beine spüren.
- Nun kehren Sie mit den Händen zur Ausgangsposition zurück und gleichzeitig stehen Sie auf, um wieder die Startposition zu erreichen (Figur 6, 7, 8).
- Wiederholen Sie diese Vorbereitungsübung 10- bis 15-mal, bis die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission aufgewärmt ist.



■ **Abb. 2.6** Vorbereitungsübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission



■ **Abb. 2.7** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

Durch diese Übung wird die Muskulatur an der Außenseite der oberen und unteren Extremitäten voraktiviert, damit die Fuß-Shaoyang (Gallenblasen-)Meridiantransmission bei der danach folgenden Grundübung (■ Abb. 2.7) sofort zur Verfügung steht. Nach 5–10 min Üben fühlt man sich zuerst körperlich angenehm müde, dann aktiv entspannt. Das ist die positive Reaktion der Übung. Wenn man weiter übt, spürt man ein Ziehen oder eine Anspannung an äußerem Knöchel und Unterschenkel. Das ist das Zeichen, dass die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission begonnen hat, aktiv zu sein, und dass die Durchblutung in den unteren Extremitäten gefördert wurde. Dadurch werden Bewegungs- und Kraftsinn gestärkt. Das ist ein wichtiger Schritt für die Betroffenen zum Stärken der Motorik.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite auf, Ihre Hände legen Sie vor dem Unterbauch übereinander, sodass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber, Frauen umgekehrt). Die beiden Daumenspitzen berühren einander.
- Heben Sie die Hände in dieser Handstellung nach oben bis zum Brustbein (Figur 2).
- Ziehen Sie die Hände auseinander in die Tigermaul-Stellung, d. h. 90-Grad-Stellung zwischen Daumen und Fingern und die Handflächen schauen nach oben (Figur 3). Ziehen Sie die Hände weiter auseinander.
- Gleichzeitig gehen Sie in die Hocke und verlagern das Gewicht auf die Fußaußenkanten, bis das Gefühl einer Spannung entlang der äußeren und mittleren Beine eintritt. Das ist ein Zeichen, dass die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission aktiviert ist (Figur 4).
- Gehen Sie noch tiefer in die Hocke, bis Ihre Hände sich neben den Knien befinden (Figur 5). Danach beginnen Sie, sich wieder langsam aufrichten.
- Heben Sie die Hände bis zur Achselhöhle (Figur 6).
- Dort drehen Sie die Handgelenke nach vorne, dadurch rotieren die Handflächen aus dieser Position nach vorne (Figur 7).
- Dann strecken Sie beide Arme aus und somit nach vorne und kippen die Handflächen 90° nach oben (Figur 8).
- Gleichzeitig gehen Sie in die Hocke und wieder auf die Fußaußenkanten, bis das Gefühl einer Spannung entlang des äußeren und mittleren Beins eintritt. Das ist ein Zeichen, dass die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission aktiviert ist (Figur 9). Behalten Sie den Oberkörper dabei aufrecht.

- Lassen Sie die Arme locker und gehen Sie noch tiefer in die Hocke. Führen Sie die Hände zur Außenseite der Außenknöchel und lassen Sie den Oberkörper natürlich nach vorne gehen (Figur 10). Drehen Sie die Handflächen nach innen zu den Knöcheln, die Fingerspitzen zeigen nach unten.
- Nun gehen Sie wieder aus der Hocke hoch und führen die Arme und Handflächen in die Ausgangsposition zurück (Figur 11).
- Wiederholen Sie die Grundübung mehrmals, danach lassen Sie die Hände bis zum Unterbauch sinken. Als Abschluss der Übung legen Sie beide Handflächen übereinander für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung zu beenden.

Durch diese spezielle Grundübung bzw. die zielgerichtete Motorik wird die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission aktiviert. Diese außergewöhnliche Motorik ist eine präzise Muskelbewegung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-Meridiantransmission. Hierbei geht man tief in die Hocke und führt gleichzeitig die Knie ein bisschen nach außen, damit die sensomotorischen Impulse entlang des äußeren und mittleren Beins spürbar auftreten.

Unsere Beine sind nicht nur zum Gehen dienlich, sondern eine wichtige Quelle der elektrischen Antriebskraft zum Veranlassen der propriozeptiven Sensibilität. Während des wiederholenden Übens fühlt man beide Beine stark beansprucht und bemerkt das aktive Gefühl im Bereich der Knie. Das ist das Zeichen, dass die Fuß-Shaoyang (Gallenblasen-)Meridiantransmission hervorgerufen und erzeugt wurde. Es ist erforderlich, diese Grundübung 5–10 min lang zu üben, bis Körper bzw. Beine angenehm müde, aber der Geist psychisch belebt ist.

Die Distal-Übung wirkt sich schwerpunktmäßig auf die weiter vom Rumpf entfernten Teile der Extremitäten aus und intensiviert die Meridiantransmission in diesem Bereich (■ Abb. 2.8).

- Ausgangsposition: Stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite und gehen Sie ein wenig in die Knie. Lassen Sie das Becken möglichst nach vorne kippen und ziehen Sie den Unterbauch ein, damit dieser Teil des Körpers zwischen der Lendenwirbelsäule und der Hüfte positiv stimuliert wird.
- Legen Sie Ihre Hände vor dem Unterbauch aufeinander, die Handflächen schauen nach oben (Männer haben die linke Hand über der rechten, Frauen umgekehrt). Führen Sie die Ellenbogen nach vorne, damit die Aktivität der Hand-Shaoyang-Meridiantransmission in Bereitschaft gebracht wird. Ziehen Sie die Schulterblätter auseinander. Jetzt ist in den Schulterblättern und an den Außenseiten der Arme ein aktives Gefühl spürbar.



■ Abb. 2.8 Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission

- Legen Sie Ihre Handflächen vor dem Unterbauch aufeinander, dabei berühren einander die beiden Daumenspitzen. Die Handflächen zeigen nach oben (Figur 1).
- In dieser Haltung heben Sie die Hände knapp vor dem Körper bis zum Brustbein (Figur 2). Achten Sie darauf, dass die Schultern bewusst locker gelassen werden. Dehnen Sie die Ellenbogen mit innerer Kraft (ohne äußere Bewegung) nach außen.
- Ziehen Sie die Hände auseinander, gleichzeitig drehen Sie die Handflächen nach innen, sodass sie zum Kopf zeigen (Figur 3).
- Dann bewegen Sie die Hände weiter nach oben bis über den Kopf, die Handflächen zeigen nun nach unten (Figur 4). Dabei drehen Sie die Ellenbogen nach hinten, damit die Brust aktiv geöffnet wird. Gleichzeitig dehnen Sie die gerundeten Arme mit innerer Kraft nach oben, bis ein aktives Gefühl an den Außenseiten beider Arme deutlich zu spüren ist. Das bedeutet, dass die Hand-Shaoyang-Meridiantransmission aktiviert ist.
- Jetzt neigen Sie den gestreckten Körper mit der gleichen Handhaltung nach links (Figur 5).
- Nun verlagern Sie Ihr Gewicht nach rechts, in dem Sie die Hüfte aktiv nach rechts bewegen, damit belasten Sie das rechte Bein etwas mehr (Figur 6).
- Gleichzeitig heben Sie die linke Ferse und strecken das linke Bein durch (Figur 7). Nun spüren Sie von der rechten Achsel über die gesamte rechte Außenseite des Oberkörpers bis zu den Außenseiten vom rechten Ober- und Unterschenkel ein aktives Gefühl. Das zeigt, dass die Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission bereits stimuliert ist.
- Dann machen Sie die Übung spiegelverkehrt in die andere Richtung. Dazu kehren Sie in die Mittelposition zurück (Figur 4) und führen die Übung seitenverkehrt aus (Figur 8–10).
- Diese Distal-Übung wiederholen Sie 5–10 min lang, um die körperentferne Hand-Shaoyang-Meridiantransmission auf beiden Seiten abwechselnd zu intensivieren.
- Zum Schluss kehren Sie in die Mittelposition zurück und führen die Finger über dem Kopf zusammen, bis sie einander berühren. Bewegen Sie den Ellenbogen nach hinten, damit die Achselhöhlen ganz geöffnet werden.
- Dann bringen Sie Ihre Hände langsam vor dem Körper nach unten.
- Als Abschluss legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen sind dabei ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 11).

Wenn man diese spezielle Distal-Übung täglich in der Früh oder am Abend ausführt, fühlt man sich allmählich im Inneren frei, ungehindert und sicher. Die innere Unruhe verschwindet schrittweise, und alle somatischen Symptome werden erheblich verbessert. Vor allem wird die Stimmung heiterer undmunter. Im Bereich des Rumpfes spürt man eine angenehme Wärme, weil die Durchblutung verbessert wurde. Die Distal-Übung dient dazu, die Meridiantransmission in den vom Rumpf weiter entfernten Teilen der Extremitäten besonders zu intensivieren. Durch die Übung werden distale sensomotorische Impulse in den sensorischen Kortex übertragen. Zudem wird die Meridiantransmission in den beiden Seiten des Rumpfes aktiviert, und die funktionelle Verbindung zwischen Körper und vegetativem Nervensystem wird hergestellt. Daher ist die Distal-Übung zielgerichtet für depressive Menschen, die unter

Antriebslosigkeit, Ängstlichkeit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Essstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Beklemmungsgefühlen, Brust- oder Bauchschmerzen, Übelkeit, Brechreiz etc. leiden.

Jede Meridian Dao Yin-Übung ist eine spezielle Motorik zur Veranlassung der Meridiantransmission. Diese ist fachmäßig eine longitudinale Übertragung von sensomotorischen Impulsen. Hierbei darf man diesen fachlichen Ausdruck nicht mit dem im Westen verwendeten Begriff „Meridian“ verwechseln, da dieser fälschlicherweise oder irrtümlich entstanden ist, aber nicht mehr der Medizin und Psychologie entspricht. Sogar das Gegenteil ist der Fall, denn die Meridiantransmission lässt sich einwandfrei medizinwissenschaftlich darstellen, nämlich als Übertragung der sensomotorischen Impulse. Da sich diese Impulse hervorragend auf Zentren, Organe und Körper auswirken, sind Meridian Dao Yin-Übungen sowohl das wichtige Eigeninitiativ-Heilverfahren gegen Depressionen und viele andere psychische Störungen als auch ein Weg, um harmonieorientierte ganzheitliche psychosomatische Vorgänge und damit die Wiedergesundung zu erreichen.

Praktisch relevantes Wissen Die obigen drei Übungen dienen als Ausgangspunkt zum Beseelen des geschrumpften Natur-Hirns bzw. Thalamus. Vor allem sind diese Übungen bei funktionellen Störungen des Thalamus besonders wirksam, weil dadurch die Motorik und das vegetative Nervensystem besonders positiv gefördert werden. Zur Behandlung müssen alle Übungen in der angegebenen Reihenfolge zusammen etwa 15–30 min lang und zweimal täglich durchgeführt werden. Dabei ist das regelmäßige Üben die Voraussetzung dafür, dass Depressionen von Grund auf geheilt werden. Am Anfang sollen Betroffene am besten gemeinsam in einer Gruppe üben, um die Antriebslosigkeit zu überwinden. Wenn sich der Zustand gebessert hat und stabil wird, kann die/der Betroffene auch allein zuhause üben. Die besten Übungszeitpunkte sind in der Früh und am Abend, also nach dem Aufstehen und bevor man ins Bett geht. Zuhause reicht ein ruhiger Platz oder ein ruhiges Zimmer. Im Freien, z. B. im Park oder in der Natur, ist die Wirkung natürlich noch besser. In der Anfangsphase spürt man nach den Übungen positive Reaktionen wie z. B. leichten Muskelkater, Ziehen, kurzfristige angenehme Müdigkeit etc. Das ist ganz normal und gehört zum Heilungsprozess. Die Betroffenen brauchen sich deshalb keine Sorgen zu machen.

2.4.4 Chinesische Kräuterheilkunde

Bei Depressionen haben die Betroffenen unterschiedliche organische Beschwerden, weil das für die Organe zuständige vegetative Nervensystem und das Rückenmark wegen Bewegungsmangel und geschwächter somatoviszeraler Sensibilität unfähig sind, organische Funktionen zu veranlassen und zu regulieren. Hier kann die chinesische Kräuterheilkunde als ergänzende Therapie (neben Lyrischem Wandern) eingesetzt werden. Wenn die psychischen Störungen von somatischen bzw. organischen Beschwerden begleitet werden, dann hilft die chinesische Kräuterheilkunde, diese Symptome zu bekämpfen. Daher ist es notwendig, sie in diesem Fall bei der Behandlung der Depressionen als Kombination zu integrieren (Für weitere Informationen siehe Cong 2015b).

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Depression ist charakteristisch eine Funktionsstörung des abgewirtschafteten Natur-Hirns bzw. Thalamus. Da der Thalamus funktionell in einem engen Zusammenhang mit der Großhirnrinde, dem motorischen und prämotorischen Kortex, dem Hypothalamus und dem vegetativen Nervensystem steht, verursacht der bedürftige Thalamus vier schwerpunktmäßige unterschiedliche Syndrome. Die ursächlichen Lösungen in der chinesischen Lebenspsychologie richten sich besonders auf die Interaktion zwischen Natur und Mensch, um die Funktionseigenschaften des Thalamus wieder in Schwung zu bringen. Dabei dient das therapeutische Lyrische Wandern als das erste Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Auffüllen bzw. Erfüllen der verwelkten Gefühlswelt und des austrockneten Seelenlebens. Durch diese naturgemäßen Aktivitäten aus eigenem Antrieb kann man sowohl aus den schwierigen Situationen herauskommen als auch die Psyche und psychosomatischen Vorgänge stärken und weiter vorantreiben, bis die Psyche vervollständigt und die psychosomatische Gesundheit wieder erreicht sind. Damit wird das Ziel der ursächlichen Lösung erreicht und der Weg der reinen Symptombehandlung verlassen. Dafür sind exquisite Berg-Wasser-Gedichte und ausgesuchte Wanderwege entlang von Bächen die unerlässlichen Ausgangspunkte und Wegweiser. Darüber hinaus hilft die Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie, den Betroffenen psychisch klar zu machen, wodurch Depressionen entstehen, wie man das Übel an der Wurzel anpacken und wirklich lösen und damit sein Leben wieder glücklich, fröhlich und sinnvoll weiterführen kann. Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen aktivieren die Motorik und das vegetative Nervensystem durch die Übertragung der sensomotorischen Impulse. Die chinesischen Heilkräuter dienen dazu, die begleitenden organischen Symptome zu lindern. Im Notfall können Antidepressions- und Beruhigungsmittel als Symptombehandlung zusätzlich verwendet werden.

Literatur

-
- Adams, M., Cox, T., Moore, G., Croxford, B., Refaee, M., & Sharples, S. (2006). Sustainable soundscapes: Noise policy and the urban experience. *Urban Studies*, 43, 2385–2398.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, I. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 1–10.
- Cong, L. (2015a). *Lyrisches Wandern: Wege zum ganzheitlichen Wohlbefinden* (S. 27–58). J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld: Tao.de.
- Cong, L. (2015b). *Chinesische psychosomatische Medizin* (S. 125). Berlin Heidelberg: Springer.
- Jung, N., Molitor, H., & Schilling, A. (2012). Auf dem Weg zu gutem Leben – Die Bedeutung der Natur für seelische Gesundheit und Werteentwicklung (S. 31–42). Opladen: Budrich UniPress.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature. A psychological perspective*. Cambridge: University Press.
- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G., & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33, 572–589.
- Porteous, J. D. (1990). *Landscapes of the mind: Worlds of sense and metaphor*. Toronto: University of Toronto Press.
- Trepel, M. (1999). *Neuroanatomie* (2. Aufl., S. 161–179). München: Urban & Fischer.



Angstzustände

- 3.1 Symptomenkomplexe – 100
- 3.2 Feststellung – 101
- 3.3 Ursache und Analyse – 105
- 3.4 Ursächliche Lösungen – 107
- Reference – 124

Angstzustände bzw. Angststörungen sind der Sammelbegriff für mit Angst verbundene psychische und organische Beschwerden. Typisch hierfür sind übermäßige und übertriebene Angstreaktionen, obwohl eine echte äußere Gefahr fehlt. Die Angst war ursprünglich eine natürliche und überlebenswichtige Reaktion auf reale gefährliche Situationen, wie etwa auf ein Mammot in der Steinzeit. Jeder Mensch kennt diese Reaktion. Eine normale **Angst ist nützlich und notwendig**, weil sie uns unter Umständen vor Gefahren bewahrt und uns dabei hilft, Lebensgefahren zu erkennen und rechtzeitig einen bevorstehenden Kampf vorbereiten oder eine Flucht ergreifen zu können.

Erst wenn die Angst zum Dauerbegleiter wird oder in übertriebener Weise ohne logische Anlässe auftritt, spricht man von klinisch relevanten Angstzuständen bzw. Angststörungen. In diesem Fall zeigen die Betroffenen starke Angstreaktionen mit vielen körperlichen Symptomen, obwohl es dafür keinen objektiven Grund gibt. Wirklich schlimm ist in dieser Situation, dass die Betroffenen diese Angstzustände weder überwinden noch kontrollieren können. Frauen haben Angststörungen häufiger als Männer. Die Angstzustände haben nichts mit den schützenden Funktionen von Angst zu tun. Sie sind definitiv psychische Störungen, die mit unbegründeten, übersteigerten und vielfältigen Panikattacken auftreten. Diese Ängstlichkeit ist nicht die Folge von körperlichen Erkrankungen, sondern entsteht aus einer aus dem eigenen Inneren gekommenen Unsicherheit und Schrecken. Daher zeigen die Betroffenen oft ein Verhalten, jene Situationen zu vermeiden, in denen diese Ängste auftreten würden, in denen diese Ängste auftreten würden. Diese Unsicherheit und die vom Schrecken bedingten Ängste wurden durch unangenehme Lebenserfahrungen und negative Persönlichkeitsfaktoren gebildet.

Da Angststörungen häufig massive körperliche und organische sowie psychische Beschwerden verursachen, gehören sie zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Menschen, die an einer Angststörung leiden, bekommen immer wieder Angstanfälle bei Menschenansammlungen oder Einladungen, an freien Plätzen oder in Aufzügen, bei bestimmten Begegnungen mit Spinnen, Hunden etc. Die Betroffenen können grundlos, wie aus heiterem Himmel, von einer Panikattacken überfallen werden. Das stört das alltägliche Leben total. Angstzustände können sich langsam entwickeln oder in bestimmten Situationen besonders heftig auftreten.

Etwa 15 % der Menschen haben während ihres Lebens mit Angstzuständen zu kämpfen. Vor allem Frauen mittleren Alters sind stärker betroffen. Die Betroffenen sind vor Angst oft völlig gelähmt und unfähig, ihre Angst loszuwerden. Infolgedessen haben Betroffene in vielen Fällen Vermeidungsstrategien entwickelt. Das ist jedoch keine ursachenlösende Methode, um eine Angststörung zu beseitigen.

Eine zusätzliche Rolle bei Angstzuständen spielen allgemeine Unsicherheiten. Da heutzutage viele Unsicherheiten auftreten, die mit einem schnellen Wandel der Gesellschaft zusammenhängen, erklärt das, warum immer mehr Menschen an Angstzuständen leiden.

3.1 Symptomenkomplexe

Angstzustände zeigen sich bei jedem Betroffenen anders und haben deswegen vielfältige Symptome. Da diese psychische Erkrankung nicht nur das **seelische Leben**, sondern auch **körperliche und organische** Funktionen beeinträchtigt, werden die Symptomenkomplexe gemäß der chinesischen Lebenspsychologie in psychische und somatische Symptome unterteilt.

Psychische Symptome

- Übertriebene, unrealistische, aber häufig grundlose Reaktionen auf eigentlich harmlose Alltagssituationen etc.
- Mulmiges Gefühl, wachsende innere Anspannung und Unruhe
- Furcht vor Menschenmengen und sozialen Situationen oder öffentlichen Plätzen etc.
- Vermeidung, selbst im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, sich peinlich oder beschämend zu verhalten etc.
- Angst vor bestimmten Objekten wie z. B. vor Spinnen, Insekten, Hunden, Reptilien, Schlangen, Katzen, Mäusen etc.
- Angst vor manchen Situationen wie z. B. vor dem Fliegen, vor Höhe, Tunneln, Aufzügen, Dunkelheit etc.
- Leben in ständiger Sorge, dass etwas passieren könnte, etc.
- Unsicherheit, Nervosität, Benommenheit, Schwindelgefühle, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen etc.
- Unwirklichkeitsgefühle, Taubheitsgefühle, abnorme Wahrnehmung der eigenen Person (Entpersönlichung) oder der Umwelt (Derealisation) etc.
- Angst vor Kontrollverlust, Todesangst, Angst vor Angst etc.
- Ruhelosigkeit und Unfähigkeit zu entspannen etc.

Somatische Symptome

- Vegetative Beschwerden wie z. B. Herzklopfen, erhöhte Herzfrequenz, Schweißausbrüche, Zittern, Mundtrockenheit, Hyperventilation, Beklemmungsgefühl, Brust- oder Bauchschmerzen, Übelkeit, Brechreiz, Kloßgefühl im Hals oder Schluckbeschwerden etc.
- Hitzewallungen oder Kälteschauer
- Gefühlslosigkeit oder Kribbelgefühl
- Muskelverspannungen

3.2 Feststellung

Da das subjektive Gefühl von Angst bei Angstzuständen oft nicht im Vordergrund steht, sondern vielmehr die somatischen Symptome einen Erkrankten veranlassen, einen Arzt aufzusuchen, sollte einerseits eine körperliche und organische Untersuchung durchgeführt werden, um somatische Erkrankungen auszuschließen. Andererseits müssen Ärzte ein sorgfältiges Gespräch führen, um mehr über die Umstände und Faktoren des Auftretens der somatischen Symptome zu erkunden. Beim genauen Feststellen der Angstzustände gibt es nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie einige Punkte zu beachten:

1. Es gibt kaum auffällige Befunde zum Erklären der körperlichen und organischen Symptome.
2. Es gibt ein merkwürdiges **Vermeidungsverhalten** für eine Angsterkrankung. D. h., Betroffene beginnen, aus Angst vor der Angst immer bestimmte Situationen oder Objekte zu vermeiden. So wollen sie beispielsweise das Fliegen möglichst umgehen, das Haus nur noch in Begleitung verlassen oder auch gar nicht mehr. Allerdings: Je **länger die Erkrankten** die angstmachenden Situationen vermeiden, desto stärker wird die Angst. In der Folge vermeiden die Betroffenen immer mehr Situationen.

3. Die psychischen Symptome mancher Angstzustände treten spontan und ohne Anlass auf und haben keine auffällige Situation oder Objekte als Auslöser.
4. Manche Ängste (Phobien) sind auf konkrete Dinge wie z. B. Tiere, Menschen oder Platzmangel ausgerichtet und an bestimmte auslösende Objekte, Situationen oder Räumlichkeiten gebunden.

Kurz zusammengefasst Angstzustände haben oft keinen bestimmten Auslöser (ausgenommen die Phobien) und können aber heftig auftreten. Angststörungen bauen sich langsam und stetig auf. Aus den klinischen Erfahrungen können je nach Heftigkeitsgrad drei verschiedene Formen eingeteilt werden, die im Folgenden beschrieben werden.

3.2.1 Panikstörungen

Panikstörungen zeigen sich dadurch, dass wiederholt schwere impulsive Angst- oder Panikzustände auftreten, die sich nicht auf spezifische Situationen beziehen. Panikattacken beginnen abrupt, plötzlich wie aus heiterem Himmel, erreichen innerhalb weniger Minuten einen Höhepunkt, dauern einige Minuten bis einige Stunden an und flauen dann langsam ab.

Die Panikattacken gehen besonders häufig einher mit plötzlichem Herzklopfen, Herzrasen oder unregelmäßigem Herzschlag. Betroffene haben öfters Brustschmerzen, Erstickungsgefühle, Zittern, Schwindel, Bluthochdruck, Schweißausbrüche, Beklemmungsgefühle, Atemnot, Kurzatmigkeit etc. Im Extremfall empfinden Betroffene sogar Todesängste und befürchten einen Herzstillstand oder Herzinfarkt oder haben Angst, verrückt zu werden.

Praktisch relevantes Wissen Wenn die somatischen Symptome einer Panikstörung sich auf das Herz konzentrieren, z. B. Herzrasen oder Beklemmungsgefühl in der Brust, spricht man von einer Herzphobie. Von dieser Form der Panikstörung sind vor allem Männer im mittleren Lebensalter betroffen. Auslöser einer Herzphobie ist oft eine Herzerkrankung im näheren Umfeld des Betroffenen oder eine allzu intensive Beschäftigung mit diesem Krankheitsbild. Es ist nicht merkwürdig, dass der Betroffene an eine ernsthafte Erkrankung denkt. Denn die Symptome können selbstverständlich auch auf eine ernsthafte Erkrankung wie z. B. eine Angina pectoris oder aber einen Herzinfarkt hinweisen, daher ist es wichtig, dass ärztlicher Rat gesucht wird, um den körperlichen Ursachen auf den Grund zu gehen.

Wenn man einmal Panikattacken und Angstzustände erlebt hat, entwickelt sich häufig eine zusätzliche Angst vor dem erneuten Auftreten. Viele Menschen ziehen sich deswegen in der Folge immer weiter zurück. Das führt dazu, dass ihre Angstzustände stetig zunehmen und letztlich das Leben von der Angst vor der Angst beherrscht wird. Dieser soziale Rückzug verursacht weitere psychische Probleme wie z. B. generalisierte Angststörungen, Agoraphobie, Depressionen etc. die vorwiegend psychisch bedingt sind.

3.2.2 Generalisierte Angststörung

Die generalisierte Angststörung gehört zur Gruppe der Angstzustände und bezieht sich auf eine lang anhaltende Angst, die meistens nicht auf bestimmte Situationen oder Objekte begrenzt ist. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Bei der generalisierten Angststörung kommt es zu übertriebenen, unrealistischen und zumeist unbegründeten Überreaktionen auf eigentlich gefahrlose Alltagssituationen.

Betroffene können oft nicht begründen, wovor sie genau Angst haben. Die Angst tritt über Monate oder Jahre hinweg immer wieder und oft abwechselnd mit Depressionen auf. In diesem Fall kann man die Symptome schwer der einen oder anderen Form der Angststörung zuordnen. Die Betroffenen können sich nur kurzfristig von der generalisierten Angststörung ablenken oder distanzieren. Die Grenze zwischen normaler und krankhafter Angst kann nicht immer eindeutig gezogen werden, weil Ängste sich nicht panikartig Platz machen, sondern eher schleichend bemerkbar werden. Betroffene haben zwar ein mulmiges Gefühl, wachsende innere Anspannung, Nervosität und Unruhe. Derart angsterfüllte Zustände kennt fast jeder Mensch in belastenden Situationen.

Praktisch relevantes Wissen Mediziner sprechen nur dann von generalisierter Angst, wenn die Angstgefühle in unterschiedlicher Intensität über längere Zeit bestehen und von weiteren psychischen und somatischen Symptomen begleitet werden wie z. B. von übermäßiger Empfindlichkeit, permanenten Befürchtungen, Benommenheit, Herzklopfen, Hyperventilation, Schluckbeschwerden, Schwitzen, Schwindel, Mundtrockenheit, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Zittern, Oberbauchbeschwerden etc.

Ein typisches Merkmal ist, dass die Angst nicht mehr willentlich kontrolliert werden kann, da die permanente eigene Besorgtheit zu noch mehr Angst führt. Das hat zur Folge, dass dauerhafte innere Anspannung und unbegründete Überreaktionen entstehen. Diese Symptomatik interpretieren Betroffene wiederum so, dass eine bedrohliche Situation tatsächlich vorzuliegen scheint. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem sie nicht mehr alleine entkommen können.

➤ Wichtig

Von einer generalisierten Angststörung Betroffene haben ein erhöhtes Risiko für weitere Erkrankungen und Probleme wie:

- Depressionen
- Substanzabhängigkeit (Medikamente, Alkohol, Drogen)
- Posttraumatische Belastungsstörungen
- Zwangsstörungen
- Chronische Schmerzsyndrome ohne fassbare Ursache
- Chronisch verlaufende somatische Erkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Leistungsunfähigkeit im Berufsleben

Kurz zusammengefasst Für die Diagnose der generalisierten Angststörung sind folgende Merkmale entscheidend: Besorgtheit, Angst, erhöhte innere Anspannung und körperliche Anspannung sowie vegetative Beschwerden. Wenn diese Symptome für einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten vorliegen, spricht man von einer generalisierten Angststörung.

3.2.3 Phobien

Unter Phobien versteht man übertriebene spezifische Ängste vor bestimmten Gegenständen, Lebewesen oder Situationen. Ein Mensch mit einer Phobie hat große Angst vor bestimmten Situationen und Objekten, obwohl er weiß, dass diese Angst unbegründet ist.

Phobien sind in die drei folgenden Formen unterteilt:

1. Soziale Phobie Eine soziale Phobie äußert sich durch eine anhaltende, starke Angst vor sozialen Situationen, in denen der Betroffene im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht. Menschen mit einer sozialen Phobie haben beispielsweise Angst, einen Vortrag zu halten, vor anderen Personen zu essen, vor anderen Personen an Veranstaltungen teilzunehmen, an Geselligkeiten teilzunehmen etc. Obwohl die Betroffenen wissen, dass die Angst unsinnig und übertrieben ist, können sie sich kaum dagegen wehren. Deswegen versuchen die Betroffenen, die angstauslösenden Situationen zu vermeiden. Die soziale Phobie geht weit über eine normale Schüchternheit hinaus und tritt häufig in Verbindung mit niedrigem Selbstwertgefühl und Furcht vor Kritik auf. Die typischen begleitenden Symptome sind Erröten, Vermeidung von Blickkontakt, Händezittern, Übelkeit, Harndrang etc.

2. Agoraphobie Personen mit einer Agoraphobie haben Angst vor Situationen, in denen sie sich außerhalb ihrer gewohnten Umgebung aufhalten. Typische Situationen, die ein Mensch mit Agoraphobie vermeiden möchte, sind etwa der Aufenthalt auf öffentlichen Plätzen, der Aufenthalt in Menschenmengen, das Anstehen in einer Warteschlange, Reisen in Zug, Bus oder Auto, weite Entfernungen von zu Hause etc.

Praktisch relevantes Wissen Eine Agoraphobie tritt häufig in Verbindung mit einer Panikstörung auf. Menschen mit Panikstörungen leiden in der Hälfte der Fälle zusätzlich an einer Agoraphobie. Außerdem befürchtet Menschen mit Agoraphobie immer, während einer Panik nicht davonlaufen zu können oder im Notfall keine Hilfe zu bekommen.

3. Spezifische (isolierte) Phobien Eine spezifische Phobie ist durch die anhaltende Angst vor einem spezifischen Objekt oder einer bestimmten Situation gekennzeichnet. Die häufigsten Formen sind:

- Tierphobien: Angst vor Spinnen, Insekten, Hunden, Reptilien, Schlangen, Katzen, Mäusen etc.
- Situative Phobien: Angst vor Flug, Höhen, Tunneln, Aufzügen, Dunkelheit etc.
- Naturphobien: Angst vor Donner, Wasser, Wald, Naturgewalten etc.
- Anblick von Blut, Spritzenangst, Verletzungen
- Sonstige Phobien: Angst vor Ansteckung etc.

Praktisch relevantes Wissen Spezifische Phobien sind nach neueren Studien in der Bevölkerung recht häufig. Sie werden erst dann als krankhaft angesehen, wenn sie den Tagesablauf, die üblichen sozialen Aktivitäten oder Beziehungen beeinträchtigen oder erhebliches Leid verursachen, beispielsweise, wenn ein Betroffener aus Angst nicht mehr alleine außer Haus geht, um die Begegnung mit einem Hund zu vermeiden.

3.2.4 Posttraumatische Belastungsstörung

Die Posttraumatische Belastungsstörung ist eine psychische Erkrankung und entsteht meist als Folge einer schweren traumatischen Erfahrung wie z. B. nach einer Vergewaltigung, Naturkatastrophen, Krieg, Folter oder anderen Gewalterfahrungen, nach der Diagnose einer lebensbedrohlichen Krankheit etc. Viele Menschen erkranken nach solchen Extremsituationen an einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Wenn diese Störung nicht behandelt wird, wird sie chronisch und schränkt die Lebensqualität massiv ein.

3.3 Ursache und Analyse

Die Ursachen von Angstzuständen liegen in erster Linie in der unfähigen Informationsverarbeitung der verschiedenen Schaltstellen im Natur-Hirn, vor allem in den primären Rindenfeldern. Das gestörte vegetative Nervensystem spielt bei der ängstlichen Überreaktionen auch eine wichtige Rolle.

Die Psyche ist die Fähigkeit der Informationsverarbeitung, die durch die Zusammenarbeit von primären, sekundären, tertiären Rindenfeldern gewährleistet wird. Dabei dienen Thalamus, somatosensorischer Kortex, Rückenmark und vegetatives Nervensystem als lebensnotwendige zentrale Informationslieferanten. Bei Angstzuständen handelt es sich um die stark geschwächte psychische Verarbeitung von plötzlich vorkommenden Erlebnissen oder ortsfremden, unvertrauten Situationen etc. Davon ist die Fähigkeit der primären Rindenfelder besonders betroffen.

Die primären Rindenfelder sind entwicklungsgeschichtlich betrachtet archaische Hirnstrukturen, die hauptsächlich für die Verarbeitung aller naturbezogenen Informationen zuständig sind. Die Natur ist räumlich betrachtet eine riesige Umgebung. Darin leben unzählige verschiedene Lebewesen und wir Menschen. Alle Dinge verändern sich ständig, ohne Vorwarnung und plötzlich. Um in diesen wechselhaften und wankelmütigen Situationen leben und überleben zu können, haben die Urmenschen ihre primären Rindenfelder kräftig entwickelt. Zahlreiche verschiedene Neuronenkreise wurden aufgebaut und zweckgerichtet für die Aufnahme und Verarbeitung von und die Reaktion auf alle möglichen Ereignisse ausgelegt. Dazu wurden auch Thalamus, somatosensorischer Kortex, Rückenmark und vegetatives Nervensystem durch naturgemäße psychosomatische Aktivitäten positiv gefördert. Daraus ergeben sich die psychosomatische Stabilität und Gelassenheit sowie die Selbstbeherrschung etc. Menschen bzw. Lebewesen mit Angstzuständen haben kaum Überlebenschancen in der freien Natur.

Heutzutage leben wir modernen Menschen in den von uns aufgebauten Siedlungen, Städten und sozialen Umgebungen und sind daran gewöhnt, in den gesicherten und unveränderlichen Stadtgebieten zu leben. Wir beschäftigen uns nur mit gesellschaftlichen Angelegenheiten und haben materiell bessere Lebensbedingungen als die Urmenschen. Allerdings fehlen die sich schlagartig verändernden Naturreize, die für die Aktivitäten der primären Hirnrindenfelder unbedingt notwendig sind. Dadurch schwächen sich die Fähigkeiten aller Schaltstellen der Informationsverarbeitung im Natur-Hirn allmählich ab. Eine der unangenehmen Konsequenzen ist der Angstzustand.

Bei Entstehung der Angstzustände spielen die primären Rindenfelder nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie eine zentrale Rolle. Das Rindenfeld ist ein Teil der Großhirnrinde, der zum System der Wahrnehmung und Kognition zählt. Nach der Entwicklungsgeschichte und deren funktionellen Eigenschaften wird das System

in die primären, sekundären und tertiären (für Assoziation zuständigen) Bereiche eingeteilt. Im Unterschied zum primären Rindenfeld gehören die sekundären und tertiären Rindenfelder zum Mensch-Hirn, weil diese Zentren hauptsächlich für die Verarbeitung der gesellschaftlichen Informationen in der Menschwelt verantwortlich sind.

3

Praktisch relevantes Wissen Bei Angstzuständen helfen diese in der Entwicklungsgeschichte später entwickelten Rindenfelder kaum, weil sie der Gesellschaft zweckdienlich und deswegen nicht fähig sind, die unverhofften, unerwarteten und plötzlich vorkommenden Ereignisse zu verarbeiten. Das erklärt, warum Betroffene die Panikstörung oder generalisierte Angststörung nicht willentlich kontrollieren können.

Die primären Rindenfelder gehören zum Natur-Hirn und sind für das Verarbeiten aller naturbezogenen und wechselhaften Reize zuständig. Wenn wir von der Natur getrennt sind und ein naturfremdes Leben führen, verlieren wir die Fähigkeit, mit Naturlebewesen oder den Naturphänomenen umzugehen. Das erklärt, warum viele Menschen Angst vor Spinnen, Insekten, Hunden, Reptilien, Schlangen, Katzen, Mäusen etc. oder Angst vor Donner, Wasser, Wald, Naturgewalten etc. haben. Wir modernen Menschen leben in einer geregelten, geordneten Gesellschaft und sind vertraut mit der eigenen kleinen Wohnräumlichkeit und der künstlichen Beleuchtung. Wenn Betroffene sich in einer anderen Räumlichkeit wie z. B. auf öffentlichen Plätzen, in Menschenmengen, in einer Warteschlange, in Zug oder Bus oder Auto oder Flugzeug, in weiten Entfernungen von zuhause, in Höhen, Tunneln, Aufzügen, Dunkelheit befinden, geraten sie aus der Fassung und bekommen Angst. Diese Erklärung gilt auch für die soziale Phobie.

Bei der Informationsverarbeitung handelt es sich immer zuerst um die sensorischen Impulse, die als elektrische Energie für die Psyche dienen. Ohne naturbezogene adäquate Reize aufzunehmen, funktionieren sowohl die primären Rindenfelder als auch der Thalamus, der somatosensorische Kortex, das Rückenmark und das vegetative Nervensystem kaum. Das ist logisch, vergleichbar mit einer Fabrik, die keine Ware produzieren kann, ohne Rohstoff zuzuführen. Das Problem heute ist, dass uns die Einsicht bezüglich des Zusammenhangs zwischen Natur-Hirn und adäquaten Reizen der schönen Natur mangelt. Darüber hinaus fehlen uns auch die naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten, mit denen wir modernen Menschen die Interaktion zwischen Natur und Mensch aktiv und bewusst in die Tat umsetzen und das Natur-Hirn wieder in Schwung bringen können. Ohne diese naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten regelmäßig durchzuführen, wirtschaften vegetatives Nervensystem, Rückenmark, Thalamus und Hypothalamus sukzessive ab. Wir dürfen nicht vergessen, dass alle psychosomatischen Komponenten untrennbar zusammenarbeiten sollten.

Die primären Rindenfelder bekommen die Reize nicht direkt aus der Natur, sondern von unserem Wahrnehmungssystem, indem die Sinnesreize durch mehrmalige Umschaltungen vom Auge, Thalamus und Hypothalamus oder vom Körper, vom vegetativen Nervensystem und vom Rückenmark bis zu den primären Rindenfeldern weitergeleitet werden. Daher sind Thalamus, Hypothalamus, vegetatives Nervensystem und Rückenmark die unentbehrlichen Informationslieferanten. Diese Schaltstellen selbst müssen ständig durch naturgemäße psychosomatische Aktivitäten aneinandergesetzt und gefördert werden, damit sie optimal funktionieren. Diese detaillierte Einsicht ist für die Betroffenen unbedingt notwendig und aktiv auszuführen. Denn nur gedanklich Bescheid zu wissen oder die schöne Natur lediglich

aus der Ferne statisch anzuschauen ist viel zu wenig und trägt nichts zur Lösung der zugrunde liegenden Probleme bei. Das erklärt, warum die Betroffenen so starke andauernde Symptome oder Überreaktionen des vegetativen Nervensystems in Form von Angststörungen haben, die auch durch Vermeidungsstrategien, Rückzug, Meditation, Qigong, Beruhigungsmittel etc. nicht gelöst werden, weil das vegetative Nervensystem sehr geschwächt wurde und deswegen instabil ist. Darüber hinaus erklärt der obige Zusammenhang auch, warum die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des vegetativen Nervensystems als Lösung der Symptome bei Angstzuständen besonders wirkungsvoll sind.

➤ Wichtig

Die durch unzulängliche naturgemäße psychosomatische Aktivitäten geschwächten Eingeweide können sich weder der eigenen Stabilität widmen noch genügend körperliche Energie erzeugen. In Kombination mit den ausgedienten primären Rindenfeldern sind Betroffene psychisch und physisch unfähig, die Angststörungen zu überwinden. Das erklärt, warum Betroffene Angst vor der Angst haben und der generalisierten Angststörung nicht mehr entkommen können. Das erklärt auch, warum Betroffene ein erhöhtes Risiko für weitere Erkrankungen und Probleme haben.

Kurz zusammengefasst Die Informationsverarbeitung in den primären Rindenfeldern ist wegen mangelnder Natur-Inputs ungenügend aktiviert, und das Eingeweidesystem ist durch unzulängliche naturgemäße psychosomatische Aktivitäten geschwächt. Das führt dazu, dass Betroffene nicht mit plötzlich veränderten neuen Situationen umgehen, diesen kaum entgegentreten oder ausweichen können. Als Konsequenz zeigen sich die grundlosen Hyperreaktionen als Angststörung. Psychosozialen Stressfaktoren wie z. B. die frühe Trennung der Eltern oder eine unsichere Eltern-Kind-Beziehung führen zur Verschlechterung der Angstzustände, können jedoch nicht als Ursache angesehen werden. Die Posttraumatische Belastungsstörung entsteht, wenn das Innere der Betroffenen nicht seelenstark ist.

3.4 Ursächliche Lösungen

3.4.1 Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

Bei dieser Form der Gesprächstherapie strebt die chinesische Lebenspsychologie zielgerichtet das Wiederbeseelen der primären Rindenfelder an. Die tief liegende Ursache der Angstzustände ist definitiv die unfähige Informationsverarbeitung in den primären Rindenfeldern. Diese Unfähigkeit ist ausdrücklich ein psychisches Defizit, das durch naturfremde Lebensweise und unzulängliche naturgemäße Lebenserfahrungen verursacht wurde. Das Prinzip und Ziel der chinesischen psychologischen Gesprächstherapie liegt darin, dass den Betroffenen obige Zusammenhänge, nämlich Ursache und Konsequenzen, eingehend und verständlich erklärt werden, damit den Betroffenen klar wird, wodurch die Angstzustände entstehen, was dieses psychische Defizit genau ist und worauf die ursachenlösende Gegenmaßnahme abzielt. Denn die ursächliche Lösung bedeutet, den Pfeil mit dem richtigen Ziel vor Augen abzuschießen.

Bei der Gesprächstherapie ist es ganz besonders wichtig, dass die Betroffenen durch die Konfrontation mit der vorliegenden psychischen Unfähigkeit ganz klar die Situation verstehen und das bewährte und bedarfsgerichtete Eigeninitiativ-Heilverfahren aktiv

ergreifen können. Denn die Betroffenen haben Angst vor der Angst und praktizieren daher ein Vermeidungsverhalten, weil eine erlebte Panikattacke eine schreckliche Erinnerung bleibt, die sich tief einprägt. Deswegen wollen Betroffene unter allen Umständen vermeiden, weitere Panikattacken zu durchleben, und versuchen, bereits vermutete Stresssituationen zu vermeiden. Allerdings lässt die Betroffenen diese Angst vor einer weiteren Panikattacke nicht mehr los und schränkt ihre Lebensqualität stark ein. Da das Vermeidungsverhalten fast logischerweise zu Isolation und weiteren psychischen Problemen führt, ist die Vermeidung nicht die Lösung, mit der die Betroffenen ihre psychische Unfähigkeit beseitigen können und damit wieder befähigt werden.

Praktisch relevantes Wissen Um Angstzustände von Grund auf zu heilen, muss die Informationsverarbeitung in den primären Rindenfeldern wieder befähigt werden. Daher ist die ausführliche Erklärung über die tiefliegenden Ursachen bei Angstzuständen für die Betroffenen die Ausgangsposition für die nächsten Heilungsschritte. Die Betroffenen müssen sich mit ihrer Situation furchtlos und couragiert konfrontieren.

Das ist der erste Schritt für die Betroffenen, aus der problematischen Situation herauszufinden. Der zweite Schritt besteht darin, das bewährte und bedarfsgerichtete Eigeninitiativ-Heilverfahren zu verstehen und zu praktizieren. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie liegt das Kernproblem darin, dass die netzartigen Neuronenkreise in den primären Rindenfeldern stark abgebaut wurden. Das führte dazu, dass die neuronale Speicherung verschwunden ist, in der gespeichert war, wie man mit Gefahren oder Herausforderungen oder Stress erfolgreich umgegangen war und welche Erfahrungen man damit machte. Das ist ähnlich wie bei einem Baum, dessen Wurzeln in der Erde verkümmert sind und der dadurch seine Stabilität verloren hat. Er fällt leicht um, selbst wenn nur ein ganz normaler Wind bläst. In diesem Fall hilft es nicht, den Wind zu vermeiden, sondern man muss wieder die Wurzel verstärken. Es ist absolut anormal, wenn Betroffene Angst vor einer ganz normalen Stimulierung haben wie z. B. vor einem Wort, einem Blick, einer Handlung oder sogar einem Lied.

Praktisch relevantes Wissen Die richtige Gegenmaßnahme und einzige Möglichkeit ist, die netzartigen Neuronenkreise in den primären Rindenfeldern mit dem Eigeninitiativ-Heilverfahren wieder aufzubauen und erneut zu beseelen. Das bedeutet, dass Betroffene sich mit der Hilfe der Gesprächstherapie, des therapeutischen Lyrischen Wanderns und des therapeutischen chinesischen Chan-Buddhismus selbst bemühen müssen, aus ihrer problematischen Situation herauszukommen. Dabei stehen die Betroffenen selbst im Mittelpunkt des Heilungsprozesses. Dazu sagt ein chinesisches Sprichwort: „Wer den Karren in den Dreck gefahren hat, soll ihn auch wieder selbst herausziehen.“ Da wir ein naturfremdes Leben geführt und dadurch die Probleme verursacht haben, müssen wir auch selbst die Fehler korrigieren. Bei der Diagnose ist therapeutische Hilfe nötig. Die tägliche praktische Umsetzung kann man den Betroffenen nicht abnehmen. Infolgedessen müssen die Betroffenen ständig motiviert und ermutigt werden, die therapeutischen Maßnahmen selbst und ständig weiter auszuführen. Leider sind viele Patienten daran gewöhnt, sich passiv behandeln zu lassen oder Medikamente zu schlucken. Das ist aber eine irrtümliche Vorstellung und liefert keine ursächlichen Lösungen.

➤ Wichtig

Besonders wichtig bei der Gesprächstherapie ist es, darauf hinzuweisen, dass die naturorientierten Lösungswege wie z. B. Lyrisches Wandern nicht nur helfen, die Betroffenen aus dem aktuellen psychischen Problem herauszuführen, sondern dass sie bei Weiterbeschreiten auch der Weg sind, um künftig ein glückseliges Leben führen zu können. Das sind wegweisende Hinweise für die Betroffenen, um mit ursachenlösenden Therapien ihr Übel an der Wurzel zu packen und ihre Psyche zu vervollständigen und schließlich ihre psychosomatische Gesundheit zu erreichen. Einfacher gesagt: Das Ziel der chinesischen Lebenspsychologie beschränkt sich nicht auf die Heilung der konkreten Beschwerden, sondern erweitert ihre Reichweite und hat als Ziel das Erlangen eines wirklich glückseligen und sinnvollen Lebens.

Bei Panikattacken oder generalisierten Angststörungen schwirren Betroffenen schreckliche Bilder und Gedanken so schnell im Kopf herum, dass sie diese kaum zuordnen oder loslassen können. Imaginäre Sätze und vorgestellte Gefahrensituationen verschlimmern den Angstzustand noch. Diese inneren Bilder und Vorstellungen beherrschen die Betroffenen vollkommen und kreieren eine eigene Welt. Wenn diese selbst entworfene Welt nicht durch die naturverbundene schöne Szenerie ersetzt wird, können die dafür zuständigen Zentren bzw. primären Rindenfelder nicht in Gang gesetzt werden. Daher haben Betroffene immer Schwierigkeiten, auf ortsfremde und dunkle Situationen gelassen zu reagieren.

Praktisch relevantes Wissen Ganz anders wäre es, wenn man in die schöne Natur ginge, denn dann würden die Schrecken oder Ängste sofort verschwinden. Das Innenleben würde schnell beruhigt und normalisiert. Und wenn man sein Seelenleben mit der schönen Natur weiter erfüllen würde, wäre die Gelassenheit noch stabiler und die Heiterkeit noch haltbarer. Somit würden sich die Betroffenen nicht nur wirklich von Angstzuständen befreien, sondern auch das Wohlbefinden und den wahren Sinn des Lebens erreichen. All diese Konjunktive können nur dann wegfallen, wenn es den Therapeuten gelingt, den Betroffenen die Ursachen der Situation genau verständlich zu machen und sie zu motivieren, den ersten Schritt zur Überwindung der jeweiligen Angst zu tun und in die schöne Natur zu gehen. Dann beginnt der oben beschriebene positive Kreislauf, an dessen Ende das glückselige Leben steht.

3.4.2 Das therapeutische Lyrische Wandern

Das therapeutische Lyrische Wandern besteht aus drei Bestandteilen, nämlich aus den psychischen Auswirkungen der Naturheilkunde, den naturbezogenen Sinneseindrücken in der Naturlyrik und den naturgemäßen physischen Aktivitäten.

Denn die schönen Berg-Wasser-Landschaften wirken sich positiv und effizient auf das lebenswichtige Natur-Hirn aus und beseelen alle Schaltstellen des subkortikalen Systems. Diese Tatsache ist gemäß der chinesischen Lebenspsychologie sowohl für die Psychologie und die psychosomatische Medizin als auch für die Erkrankten von großer Bedeutung, weil das Heilmittel bzw. der adäquate Reiz aus der schönen Natur ganz natürlich und besonders wirkungsvoll sind. Demzufolge gehört das therapeutische Lyrische Wandern mit seinen ausgezeichneten psychischen Auswirkungen nach Ansicht

der chinesischen Lebenspsychologie zweifellos zum besten Heilverfahren. Das Lyrische Wandern ist somit das bewährte und bedarfsgerichtete Eigeninitiativ-Verfahren zum Wiederbeseelen des Natur-Hirns. Das war bereits vor abertausenden von Jahren im alten China bekannt. Die psychischen und psychosomatischen Heilwirkungen wurden durch zahlreiche praktische Erfahrungen von Weisen und Gelehrten empirisch bestätigt und damit bewiesen. Das naturfremde Leben in einer menschlichen Umwelt fördert das Entstehen psychischer Erkrankungen (Katcher und Beck 1987). Das Naturerleben ist deshalb eine wichtige Ressource bei der Prävention vieler psychischer Probleme. Das Leben mit der Natur im Einklang ruft Gefühle des Behagens hervor und trägt zu einem erfüllten Seelenleben bei. Gleichzeitig nehmen negative Emotionen wie Wut und Angst ab (Rohde und Kendle 1997).

Für das jeweilige psychische Defizit wie z. B. Depressionen oder Angstzustände werden zielentsprechende Naturlyrik bzw. Berg-Wasser-Gedichte ausgewählt, weil darin für die Heilung geeignete und zu Papier gebrachte naturbezogene Sinneseindrücke liegen. Zusätzlich werden für die Betroffenen passende Wanderwege ausgesucht und empfohlen. Aus dieser Kombination entsteht das therapeutische Lyrische Wandern, das für jedes konkrete psychische Problem je nach den gestörten psychischen Funktionen vorgesehen und zugeschnitten wird.

Bei Angstzuständen muss das therapeutische Lyrische Wandern schwerpunktmäßig für den funktionellen Wiederaufbau der primären Rindenfelder durchgeführt werden. Konkret gesagt: Betroffene sollen in Begleitung des Therapeuten oder von Familienangehörigen oder je nach persönlichem Zustand auch allein oft in die Natur gehen. Eine leicht zu gehende Forststraße entlang eines Baches mit vielfältigem Grün ist die erste Wahl.

Der Tirolbach befindet sich im westlichen Ortsteil Krampen, Neuberg/Mürz in Niederösterreich (■ Abb. 3.1 und 3.2). Der Rundwanderweg entlang des Tirolbaches ist für jeden Menschen geeignet und ermöglicht es sogar Menschen mit Behinderungen, der Natur sehr nahe zu sein. Dieser wildromantische Bach bietet ein abwechslungsreiches Wasserschauspiel und herzentzückende Anblicke zu allen Jahreszeiten. Der Schotterweg ist für Betroffene ideal geeignet, da ohne große Anstiege und Anstrengung zu meistern. Die neu angelegten Rastplätze laden zum Verweilen ein, wenn Betroffene pausieren wollen oder müssen.

Praktisch relevantes Wissen Zum Aufbau der primären Rindenfelder ist die reine Natur ohne Verkehrslärm nötig. Ein plätschernder Bach und eine besinnliche grüne Umwelt bieten hierfür beste Bedingungen. Die Zirkulation der Hirnflüssigkeit wird durch das dahinströmende Wasser mittels Resonanz gefördert. Das führt dazu, dass durch diese aktive Zirkulation die Nerven besser versorgt und damit die Hirnstrukturen als Ganzes wieder gestärkt werden. Zudem ist der rauschende Bach ein angenehmer Wohlklang, der sich sehr ähnlich anhört wie das Durchblutungsgeräusch, das wir als Baby im Mutterbauch gehört haben. Wenn man hier regelmäßig zuhört, steigen langsam viele tiefe Gefühle hoch. Das ist das erste Zeichen, dass die primären Rindenfelder beginnen, sich wiederzubeseelen.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie hat der Bach eine für unsere Psyche besonders wirkungsvolle Kraft, die durch zahlreiche positive empirische Erfahrungen von Menschen, die ein Leben im Einklang mit der Natur führen, bestätigt wurde. Um die gewünschten Wirkungen erzielen zu können, spielt die



■ Abb. 3.1 Tirolbach bei Krampen, Neuberg/Mürz, Niederösterreich



■ Abb. 3.2 Der Lebensfreude spendende Tirolbach bei Krampen, Neuberg/Mürz

optimale Beweglichkeit des Wassers und dessen sowohl für die Betroffenen als auch für uns moderne Menschen passende Intensität die entscheidende Rolle.

➤ Wichtig

So soll das plätschernde und gluckernde Wasser weder zu schnell noch zu kräftig wie etwa ein reißender Fluss oder bei einer Überschwemmung sein, aber auch nicht zu langsam oder so still wie das Wasser eines Teiches. Der Bach soll sich so angemessen bewegen, dass dadurch unsere Sinnesorgane bzw. Auge und Thalamus optimal stimuliert werden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass unser Natur-Hirn aktiviert und in Gang gesetzt wird. Nur wenn die Sinnesreize maximal aufgenommen und bestmöglich in sensorische Impulse umgewandelt werden, gelingt es dieser elektrischen Energie, die primären Rindenfelder anzutreiben.

Auch die Intensität des Bachwassers ist von wichtiger Bedeutung, sie sollte angemessen für unsere Kapazität der Informationsverarbeitung sein. Wäre sie so intensiv wie etwa das Meer, dann käme es zu einer Belastung oder sogar Überbelastung der Psyche, was dazu führen würde, dass die Informationsverarbeitung gehemmt und unterbrochen würde. Und auf der anderen Seite wirkt sich z. B. Brunnenwasser überhaupt nicht auf das Natur-Hirn aus, weil es zu schwach ist. Genau aus diesen Gründen ist eine Wanderung einem Bach entlang das optimale Mittel, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Stübmung (Gemeinde Turnau) ist ein Ort im zweitgrößten österreichischen Bundesland Steiermark und liegt im Bezirk Bruck-Mürzzuschlag. Der Stübmungbach (■ Abb. 3.3) ist ein Nebenfluss der Mürz und fließt durch Turnau im Aflenzer Becken und mündet in den Thörlbach. Ein leicht begehbarer Wanderweg vom Ausgangspunkt



■ Abb. 3.3 Stübmungbach, Steiermark

Gasthof Pretalhof entlang dem Stübmingsbach in Richtung Scheiklalm (1100 m) ist für Kinder, ältere Menschen und besonders für Angsterkrankte gut geeignet, ohne Verkehr und menschliche Lärmquellen sowie mit leichtem Schwierigkeitsgrad. Das sind die idealen Bedingungen für die Betroffenen, weil sie sich sicher und ungestört fühlen können. Außerdem hilft ein leicht strömender und wohlklingender Bach mit gedeihender grüner Umwelt beim Bekräftigen der primären Rinderfelder.

Von Frühling bis Sommer wachsen alle Pflanzen in kräftigen Grünfarben. Wildblumen duften herrlich und erfrischend. Wenn der Wind sanft weht, bewegen sich alle Bäume und Blätter so nett und freundlich, als ob sie die Besucher winkend begrüßen würden. Alles, was man hier sieht, hört, riecht, spürt, sind verschiedene naturbezogene Sinnesreize, die in den Sinnesorganen in sensorische Impulse umgewandelt werden und im Thalamus dann in den primären Rindenfeldern ankommen. Als erwünschte Folge treibt dort diese elektrische Energie unsere Zentren an.

Praktisch relevantes Wissen Bei Angstzuständen dient das therapeutische Lyrische Wandern als Energieversorgung zum Starten der ausgetrockneten primären Rinderfelder. Damit gelingt der wichtige Anfang im Prozess des Wiederbefähigens dieser funktionslosen Zentren. Wenn man dieses Wandern regelmäßig ausübt, können sich die primären Rinderfelder wieder mit den naturbezogenen Informationen vertraut machen, was sie früher, als noch alles funktionierte, gut beherrschten. Genau diese Interaktion zwischen Natur und Mensch wird in der chinesischen Lebenspsychologie großgeschrieben.

Ohne die Natur auf unsere Psyche wirken zu lassen, schaffen wir es nicht, unsere psychosomatische Gesundheit aufrechtzuerhalten – und schon überhaupt nicht, sie wiederherzustellen. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson hat eine Biophilia-Hypothese (Wilson 1984) aufgestellt, deren Kernaussage darin besteht, dass die emotionale Verbindung des Menschen zur Natur als Teil seiner genetischen Ausstattung angeboren ist. Die „Biophilie“ – die Liebe des Menschen zur Natur und sein Bedürfnis, die Natur zu erleben – hat der Mensch laut Wilson im Laufe seines Evolutionsprozesses erworben. Der Grund dafür liegt darin, dass Menschen, die ihre natürliche Umgebung aufmerksam beobachteten, einen größeren Überlebensvorteil hatten, da sie sich so besser an die Umwelt anpassen und frühzeitig Gefahren erkennen konnten. Diesen Wissensstand aufgrund praktischer Erfahrungen hatten die chinesischen Weisen bereits vor abertausenden von Jahren.

Die zivilisatorischen Tätigkeiten und gesellschaftlichen Angelegenheiten sind nur für das materielle Leben sinnvoll, aber nicht für das immaterielle Leben bzw. Seelenwohl. Dazu haben sich bereits Weise und Gelehrte im alten China immer wieder geäußert. Beispielsweise steht im Gedicht „Über Angelegenheiten in den Bergen“ (山中即事) des Dichters Fang Gan (方干):

趋世非身事	Dem Trend des materiellen Lebens zu folgen widerspricht den Aktivitäten des Seelenlebens.
山中适性情	Die Naturschauspiele in den Bergen sind positive Botschaften für das Seelenleben und die Gemütsverfassung.
野花多异色	Die wilden Blumen haben viele verschiedene stimmungsvolle Farben.

幽鸟少凡声	Die Vögel im Wald singen allezeit eine wohlklingende Melodie.
树影搜凉卧	Im Schatten der Bäume finde ich immer einen kühlen Platz zum Liegen.
苔光破碧行	Das Sonnenlicht auf dem Moos begleitet mich beim Gehen durch das grüne seichte Wasser.
闲寻采药处	Ich suche in meiner Freizeit die Stelle, wo ich Kräuter pflücken kann.
仙路渐分明	Der Weg zur gesunden glückseligen Langlebigkeit ist dadurch inspirierend erhellt.

Hierbei hat der Dichter Fang Gan mit dem ersten Vers auf den groben Nachteil des Strebens nach materiellem Leben ausdrücklich hingewiesen. Gleichzeitig hat er den Vorteil des Lyrischen Wanderns zur Förderung des Seelenlebens mit den vielen inspirierenden Naturerlebnissen für uns erleuchtet. Das materielle Leben ist überhaupt nicht vorteilhaft für die Aktivierung der Funktionseigenschaften der primären Rindenfelder, sondern ausschließlich die naturgemäßen Aktivitäten. Daher ist das Gedicht gedanklich und künstlerisch sowohl für uns moderne Menschen als auch für Betroffene gut geeignet.¹

3.4.3 Der therapeutische chinesische Chan-Buddhismus

Der therapeutische chinesische Chan-Buddhismus bezieht sich definitiv auf den von Huineng gegründeten chinesischen Chan-Buddhismus. Hierbei darf man nicht den indischen Buddhismus mit dem chinesischen Chan-Buddhismus verwechseln.

Der Chan-Buddhismus wurde ursprünglich von Bodhidharma (chin. 菩提达摩) im Jahr 480 n. Chr. aus Indien nach China mitgebracht. Im Jahr 523 n. Chr. ließ er sich im Shaolin-Kloster in Nordchina nieder und brachte seinen Schülern die vom indischen Mahayana-Buddhismus abgeleitete Lehre bei. Deshalb gilt Bodhidharma als der erste Dharma-Fortführer bzw. Patriarch des Chan-Buddhismus im alten China. Diese von der indischen Kultur ausgeprägte Lehre wurde in China bis zum fünften Dharma-Fortführer Hongren (弘忍) weitergegeben. Als Huineng (慧能) als sechster (und letzter) Dharma-Fortführer des Chan-Buddhismus diese Position übernommen hat, hat er den indischen Chan-Buddhismus von Grund auf revolutionär geändert.

➤ Wichtig

Die wesentlichen Änderungen im chinesischen Chan-Buddhismus bestehen darin, dass man sich an einem ganz anderen Ziel orientiert. Anstelle als Ziel die indische Leere zu erreichen, wird nun die Förderung der primitiven Hirn-Areale angestrebt. Und anstatt stiller Meditation werden nun aktive Verfahren praktiziert. Das therapeutische Lyrische Wandern ist also eine Folge dieser Entwicklung.

Bei Huinengs chinesischem Chan-Buddhismus werden hauptsächlich die zum Natur-Hirn gehörenden primären Rindenfelder zum aktiven Sinnieren beauftragt, was

¹ Weitere empfohlene Wanderwege und Gedichte finden Sie in Lin Cong, Lyrisches Wandern: Wege zum ganzheitlichen Wohlbefinden (Tao.de Verlag 2015) oder besuchen Sie ein entsprechendes Seminar eines ausgebildeten Therapeuten.

im Gegensatz zum indischen Chan-Buddhismus steht, bei dem das Hauptziel ist, alle geistigen Aktivitäten auf der Ebene des Mensch-Hirns zu entleeren. Das versucht man durch Meditation zu erreichen.

Das Ziel des chinesischen Chan-Buddhismus ist, in den primären Hirnarealen verborgene angeborene Einsichten, vererbte Begabungen, Auffassungsgabe und Verarbeitungsvermögen etc. wiederzuaktivieren und in Schwung zu bringen.

Bei Angstzuständen ist man unfähig zur Informationsverarbeitung in den primären Hirnarealen, die im chinesischen Chan-Buddhismus als wahre Lebenszentren (真性) bezeichnet werden. Da die entkräfteten Lebenszentren unmöglich durch Entleerung oder Erlöschung aller geistigen Aktivitäten automatisch wiederbelebt werden, ist die totenstille Ruhe wie z. B. in Form der Meditation völlig ungeeignet, um den Wiederaufbau der Informationsverarbeitung zu ermöglichen.

Praktisch relevantes Wissen Im Gegensatz zum indischen Chan-Buddhismus strebt der chinesische das Wiederbeseelen der wahren Lebenszentren bzw. primären Rindenfelder an. Daher gilt Huinengs Chan-Buddhismus nach der chinesischen Lebenspsychologie als zielgerichtete Therapie bei Angstzuständen. Wenn Betroffene sich mit dem Verfahren des chinesischen Chan-Buddhismus beschäftigen und sich diese in Kombination mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern zunutze machen, wird die geschädigte psychische Fähigkeit zum Ansprechen auf alle Situationen sukzessive repariert und die Funktion erneut aufgebaut. Die Kombination dieser zwei Therapien ist zu empfehlen, weil sie einander ergänzen und gemeinsam positiv auf die primären Hirnareale wirken.

Der Drehpunkt von Huinengs Chan-Buddhismus liegt darin, dass man den Mittelpunkt seiner Denkprozesse vom Mensch-Hirn schwerpunktmäßig auf das Natur-Hirn verlegt, um aktiv die Funktionen der primären Hirnareale in den Vordergrund zu rücken, damit diese abgewirtschafteten Zentren wieder beauftragt werden. Das ist ein ungewöhnlicher Umwandlungsprozess der Informationsverarbeitung. Dieser Prozess besteht normalerweise aus drei Phasen. Im Werk Fünf Erleuchtete nach Huineng, Kap. 17: Chan-Meister Weixin (五灯会元.卷 17: 惟信禅师) steht ein Dialog zwischen Chan-Meister Weixin und seinen Schülern. In diesen Dialog hat Chan-Meister Weixin seine eigenen erfolgreichen Erfahrungen eingebracht und folgende drei Phasen dokumentiert:

- » Vor 30 Jahren, bevor ich mich mit Huinengs Chan-Buddhismus beschäftigt hatte, assoziierte ich Berg und Wasser mit dem Wort Berg oder Wasser. Umgekehrt ist es genauso (das ist die erste Phase).
Später, als ich mit Huinengs Chan-Buddhismus angefangen hatte, brach ich mit dieser Assoziation total. Daher erschien mir kein Berg oder kein Wasser, wenn ich das Wort sah oder an den Begriff dachte (zweite Phase).
Wenn ich jetzt einen Berg oder Wasser sehe, betrachte ich sie nur als ein natürliches Vorhandensein, aber ohne demensprechende begriffliche Assoziation (dritte Phase).

Bei der ersten Phase assoziiert man alles, was man gesehen hat, mit Schrift bzw. einem Begriff und nimmt die damit in Zusammenhang stehenden Erkenntnisse oder Erlebnisse wahr. Das ist die typische Denkweise des modernen Menschen und charakteristisch für die Funktionseigenschaft des Mensch-Hirns bzw. der kortikalen Säule der Großhirnrinden. Wir lernen die Welt nur mit Hilfe von Schrift und Begriffen

kennen. Das ist zwar für die zivilisatorische Tätigkeit notwendig, allerdings beschränkt diese Vorgehensweise unsere Kognition und Informationsverarbeitung total.

Bei der zweiten Phase passiert ein Übergang des Umwandlungsprozess vom Mensch-Hirn zum Natur-Hirn. Dabei ist es notwendig, die wörtliche und begriffliche Assoziation mit den Gegenständen, vor allem mit den natürlichen Objekten zu unterbrechen. Denn die Objekteigenschaften in der Natur haben mehr dreidimensionale Bedeutungen, als wir erkannt und definiert haben. Befreit von der Gebundenheit der menschlichen Begriffsbestimmungen können wir viel mehr Informationen aus der Natur gefühlsmäßig aufnehmen, richtig wahrnehmen und entsprechende psychosomatische Vorgänge veranlassen.

➤ Wichtig

Bei der dritten Phase gewinnt man die im Natur-Hirn verborgene primäre Kognition, mit der man alle Informationen direkt, gefühlsmäßig und ganzheitlich aufnehmen und verarbeiten kann. Dabei werden die Informationen, vor allem die naturbezogene Sinnesreize nicht mehr als unbrauchbare Botschaften aus Verarbeitungsprozessen ausselektiert, sondern als wertvolle Botschaft genutzt. Diese 3. Stufe ist die lebenswichtige Ausgangsposition sowohl für uns modernen Menschen, die eine vervollständigte Psyche haben wollen, als auch für die Betroffenen, die eine gesunde psychische Fähigkeit zum Erlangen der Gelassenheit und Sicherheit erreichen wollen.

Praktisch relevantes Wissen Von dieser dritten Phase losgehend muss man die befreite und gefühlsmäßige Informationsverarbeitung bewusst im Unterbewusstsein trainieren und verstärken.

Über die konkrete Ausführung hat Chan-Meister Yaoshan (药山) seinen Schülern kurz und verständlich übermittelt:

» Ich denke, ohne an etwas zu denken. (思量个非思量)

Sinngemäß heißt diese Aussage: Ich denke, aber nicht mithilfe des Mensch-Hirns bzw. des dem Menschen zugeschriebenen Vermögens, die Angelegenheiten oder Sachen zu beurteilen, zu begreifen, abzuwägen und zueinander in Verbindungen zu setzen. Sondern ich denke, nur um die Informationsverarbeitung anzutreiben. Das ist das wesentliche Denkverfahren von Huinengs Chan-Buddhismus zum Wiederbeseelen der primären Rindenfelder. Denn der dem Menschen zugeschriebene Denkprozess findet bei den meisten Menschen nur in sekundären Rindenfeldern statt und bezieht sich hauptsächlich auf die von Menschen geschaffenen Gegenstände oder Begriffe. Wenn man Menschwelt-bezogene Dinge oder mit der Gesellschaft verbundene Sachen denkt, wird sofort das Mensch-Hirn gefördert und in Gang gesetzt. Hingegen bleiben das Natur-Hirn bzw. die primären Hirnareale inaktiv. Und auf lange Sicht führt diese Form der Informationsverarbeitung dazu, dass diese lebenswichtigen Zentren in den primären Hirnrindenfeldern sukzessive machtlos und unfähig werden. Diese Inaktivität der primären Rindenfelder verursacht viele psychische Probleme. Der Angstzustand ist nur einer davon.

Praktisch relevantes Wissen Es ist unbedingt notwendig, dass die primären Hirnareale wieder in Schwung gebracht werden, damit wir die gewünschte Leistungsfähigkeit sowohl für die Verarbeitung der gesellschaftlichen Informationen als auch für

das Aufrechterhalten der inneren psychosomatischen Vorgänge haben. Auch für den Prozess der Wiederbeseelung bei geschwächter oder sogar gestörter Informationsverarbeitung ist diese Wiederaktivierung der Schlüssel zum Erfolg.

Um das zu erlangen, müssen wir den Denkprozess umdrehen und vom Mensch-Hirn schwerpunktmäßig auf das Natur-Hirn verlegen. Es war Huinengs Chan-Buddhismus gelungen, die naturbezogenen Informationsverarbeitungen mit dem Einschalten der primären Rindenfelder zu entfalten. Dabei ist das Ausschalten der sekundären Hirnareale des Mensch-Hirns nicht das Ziel, sondern nur eine erforderliche Bedingung. Somit: Man soll denken, aber nicht an konkrete zivilisatorische Dinge. Bei dieser Art der Denkweise sind konkrete Dinge oder Begriffe nicht nötig, sondern der Vorgang des Sinnierens selbst. Diese Denkweise unterscheidet sich komplett von der heutigen geistigen Tätigkeit und auch vom Nicht-Denken wie z. B. bei der Meditation. Das bedeutet, dass in Huinengs Chan-Buddhismus die aktive Denktätigkeit, aber ohne Objekte und ohne vorher ausgeprägte Ansichten, besonders hervorgehoben ist. Daraus ergeben sich zwei positive Ergebnisse, und zwar:

1. Das Denken ist vom gebundenen Wort und Begriff ganz befreit und unabhängig von äußeren Einflüssen.
2. Das Natur-Hirn übernimmt als erfahrener Kommandant sein Amt und übt dieses gelassen wieder aus.

Praktisch relevantes Wissen Bei Angstzuständen sind genau diese erfolgversprechenden Prozesse die Lösung. Wenn Angsterkrankte ständig trainieren, mit dem Bauchgefühl zu sinnieren und nicht an ihre Angstausslöser zu denken, wird das Innenleben merkbar gestärkt und gekräftigt. Vorher hätten sie sich auf die konkreten Situationen, die ihnen Ängste machen, fokussiert und versucht, diesen auszuweichen. Das muss man künftig vermeiden, eben in Form des Wechsels vom Mensch-Hirn auf das Natur-Hirn. Das ist ein neues psychisches Training, bei dem die Betroffenen alle Reize aus der Umgebung gefühlsmäßig verarbeiten, und gleichzeitig sollen sie alle Assoziationen vom Gesehenen oder Gehörten ablehnen. An Anfang ist dieses Training wahrscheinlich schwierig und ungewohnt. Mit der Zeit und fortlaufendem Training wächst jedoch schrittweise die psychische Kraft und Selbstkontrolle. Daher ist das Verfahren von Huinengs Chan-Buddhismus nach der chinesischen Lebenspsychologie der richtige Zugang zum Wiederbegrüßen der primären Hirnareale.

Es ist sehr empfehlenswert, dass die Betroffenen die Denkweise von Huinengs Chan-Buddhismus mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern kombinieren und regelmäßig in die Natur zu gehen. Die adäquaten Reize der schönen Natur sind die unentbehrlichen energetischen Informationen zum Verarbeiten in den primären Rindenfeldern. Wenn das Verfahren von Huinengs Chan-Buddhismus mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern kombinierend angewandt wird, wird der Heilungsprozess beschleunigt.²

Kurz zusammengefasst Primäre Hirnrindenfelder sind das ursprüngliche Denkorgan, mit dem Sinnesreize aus der Natur verarbeitet werden. Durch Lyrisches Wandern eröffnen wir moderne Menschen uns diese Quelle an unerschöpflicher Natur und

2 Mehr Informationen über die Anwendung von Huinengs therapeutischem Chan-Buddhismus erhalten Sie in meinen Seminaren.

deren Informationen. Modernen Menschen fehlen einerseits die adäquaten Reize aus der schönen Natur, und andererseits verkümmert das Natur-Hirn als jenes Zentrum, das diese Reize der Natur verarbeiten könnte. Zwar könnten wir nun bewusst in die Natur gehen, dann hätten wir jedoch immer noch das Problem, dass wir die Reize der schönen Natur nicht sinngemäß verstehen und verarbeiten können. Da hilft nun das Verfahren von Huinengs Chan-Buddhismus. Denn es zeigt uns, wie man vom überstrapazierten Mensch-Hirn auf das vernachlässigte Natur-Hirn umschalten kann, wodurch es uns gelingt, endlich wieder die Reize der schönen Natur nicht nur aufzunehmen beim Wandern, sondern auch wahrzunehmen und zu verarbeiten.

3.4.4 Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen

Bei Angstzuständen sind nicht nur die Fähigkeiten der Informationsverarbeitung in den primären Hirnarealen beeinträchtigt, sondern auch die Funktionen des vegetativen Nervensystems. Die charakteristischen Symptome sind beispielsweise ein schneller schlagendes Herz, wenn den Betroffenen „bedrohliche Situationen“ begegnen. Die Erkrankten meinen, dass sich ihr Herz bald aus dem Brustkorb herausreißen würde. Zudem zittern sie am ganzen Körper und verkrampfen sich. Ihre Hände werden vom Schwitzen feucht. Die Betroffenen fühlen sich wie versteinert, so als ob sie nicht mehr Herr ihrer Gliedmaßen wären und ihre Extremitäten nicht steuern könnten. Das ist eine überreagierende Kampf-oder-Flucht-Reaktion.

Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion³ wurde von dem US-amerikanischen Physiologen Walter Cannon (1915) dargestellt. Diese Reaktion beruht auf einer Rückkopplung zwischen Gehirn, Sympathikus und Nebennierenmark. Bei einer Gefahrensituation löst unser Gehirn ein Alarmsignal aus und sendet dieses an Sympathikus und Nebennierenmark. Dort werden eine schlagartige Freisetzung von Adrenalin und Noradrenalin bewirkt. Mit diesen Neurotransmittern werden das Herzminutenvolumen, die Körperkraft (Muskeltonus) und die Atemfrequenz etc. erhöht, um die Kampf-oder-Flucht-Reaktion zu vorbereiten.

Bei einer Dauerbelastung werden zusätzlich stoffwechselanregende Hormone wie Cortison von der Nebennierenrinde ins Blut abgegeben, weil das Adrenalin zwar sofort wirkt, aber nur für kurze Zeit wirksam ist. Diese Ausschüttung liefert die Energie für überlebenssicherndes Verhalten, nämlich Kampf oder Flucht. Beim psychisch gesunden Menschen kann ein „Adrenalinstoß“ in Gefahrensituationen mit körperlichen Anforderungen sehr hilfreich sein, als der Urmensch dem Mammot gegenüberstand und so fliehen konnte, jedoch kommt es häufig auch zu den im Zusammenhang mit dem Kampf-oder-Flucht-Syndrom stehenden Affekthandlungen und Ängsten.

Bei Angstzuständen löst das Gehirn wegen der Inkompetenz der Informationsverarbeitung dauernd einen falschen Alarm aus und regt dadurch den Sympathikus ständig an. Der Sympathikus versetzt dann den Körper ständig in einen Zustand höherer Aufmerksamkeit und Fluchtbereitschaft. Das verschärft natürlich die Überempfindlichkeit des Gehirns, und es entsteht ein Teufelskreis.

Zur negativen Folge der Angst ist noch die Verschlechterung der Gelassenheit und Selbstbeherrschung dazugekommen. Außerdem wird das Hormonsystem überbelastet

3 Details unter ► <https://de.wikipedia.org/wiki/Kampf-oder-Flucht-Reaktion>.

bis zur Erschöpfung, wenn die Hormone immer öfter zusätzlich ausgeschüttet werden. Ein körperlich gesunder Mensch, der einer unmittelbaren Stresssituation oder Gefahrenquelle ausgesetzt ist, etwa wenn er einem wilden Tiers begegnet, wird versuchen, die Flucht zu ergreifen. Sein Herz muss sofort mit einer höheren Pumpfrequenz arbeiten, um mit mehr Blut die Muskeln zu versorgen und flüchten zu können. Bei Angsterkrankten ist der Sympathikus jedoch dauernd in Anspruch genommen. Die Betroffenen haben daher eine starke innere Anspannung und versteinerte Muskulatur und können die normale körperliche Reaktion nicht steuern. Das macht noch mehr Angst, weil sie befürchten, dass sie im Falle der Gefahr nicht weglaufen können.

Den Sympathikus zu stabilisieren ist eines der wichtigen Ziele zur ursächlichen Lösung der Angstzustände. Der Sympathikus ist **kein Organ**, das sich wie z. B. das Herz oder die Leber an einem bestimmten Ort im Körper befindet, sondern er ist Teil des vegetativen Nervensystems. Im vegetativen Nervensystem funktionieren Sympathikus und Parasympathikus als Gegenspieler, sodass ihre Wirkungen auf die verschiedensten Organe meist gegensätzlich sind. Der Sympathikus erhöht die nach außen gerichtete Aktionsfähigkeit bei tatsächlicher oder gefühlter Belastung, wodurch der Blutdruck steigt, das Herz schneller schlägt etc. Hingegen bringt der Parasympathikus den Menschen in einen **Ruhezustand** und sorgt z. B. dafür, dass die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken und die Verdauungsaktivität steigt. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie liegt das effiziente und problemlose Heilverfahren zum Stabilisieren des Sympathikus darin, den Parasympathikus zu aktivieren. Dafür sind die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen das am besten geeignete Eigeninitiativ-Heilverfahren.

Praktisch relevantes Wissen Bei den Angstzuständen müssen sowohl die Fähigkeit der Informationsverarbeitung in den primären Hirnarealen als auch die Stabilität des vegetativen Nervensystems ganzheitlich gestärkt werden. Das Wirkungsprinzip der chinesischen Lebenspsychologie besteht darin, die Psyche auf allen Ebenen zu entfalten und diese untereinander systematisch so auszubalancieren, dass dadurch die vervollständigte Psyche erreicht wird. Bei der Stabilisierung des Sympathikus spielt die Förderung des Parasympathikus eine entscheidende Rolle – nicht nur, weil er ein gegenwirkendes Nervensystem zum Sympathikus ist, sondern auch, weil der Parasympathikus bei Angstzuständen beeinträchtigt ist. Zur Problembeseitigung gibt es dank der chinesischen Lebenspsychologie ein bestens geeignetes Eigeninitiativ-Heilverfahren. Aus Platzgründen stelle ich hier nur zwei der möglichen speziellen Meridian Dao Yin-Übungen vor, die sich besonders gut, da direkt auf den Parasympathikus auswirken und das vegetative Nervensystem ausgezeichnet stabilisieren. Zunächst die Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-) Meridiantransmission (■ Abb. 3.4, die untere Reihe zeigt die Übung von seitlich):

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie die Füße parallel und in etwa eineinhalb Mal Ihrer Schulterbreite auseinander. Gehen Sie leicht in die Knie und verlagern Sie den Oberkörper leicht nach vorn, sodass das Gewicht auf dem vorderen Teil der Oberschenkel, den Innenseiten der Knie und den großen Zehen lastet, um den ganzen Verlauf der Fuß-Taiyin-(Milz)-Meridiantransmission leicht zu aktivieren. Lassen Sie das Becken möglichst nach vorne kippen und ziehen Sie den Unterbauch ein. Damit wird der Teil des Körpers zwischen der Lendenwirbelsäule und der Hüfte positiv stimuliert. Diese Haltung ist die bedeutendste in der Grundstellung für die Fuß-Jueyin-(Leber)-Meridiantransmission und ist auch eine sehr wichtige Übungstechnik für die Weiterleitung der Meridiantransmission. Legen Sie die Hände vor



■ **Abb. 3.4** Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission

dem Unterbauch ineinander, sodass die Handflächen nach oben zeigen (Männer haben die linke Hand über der rechten, Frauen umgekehrt). Die Ellenbogen sind nach vorne gestellt.

- Bewegen Sie die Lendenwirbelsäule so nach hinten und gleichzeitig den Oberkörper nach vorne, dass Oberschenkel, Hüfte und Lendenwirbelsäule wie in einem Bogen rückwärts gespannt sind (Figur 2).
- Beugen Sie die Knie jetzt etwas tiefer und lassen Sie das Becken noch weiter nach vorne kippen (Figur 3).
- Gleichzeitig führen Sie Oberschenkel und Hüfte langsam so weit nach vorne, bis Unterschenkel, Oberschenkel und Hüfte wie in einem Bogen vorwärts gespannt sind (Figur 4, 5, 6, 7).
- Dann richten Sie sich langsam auf (Figur 8) und bringen Ihren Körper wieder in die gerade Grundstellung zurück (Figur 9).
- Bei all diesen Übungsschritten führen Sie gleichzeitig die Hände vor dem Körper in einer kleinen Bewegung von unten nach oben und wieder zurück.
- Wiederholen Sie diese doppelte Bogen-Bewegung 5–10 min lang.

➤ **Wichtig**

Das Wesen des Meridians ist neurowissenschaftlich betrachtet eine Übertragung der sensomotorischen Impulse, die durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen hervorgerufen werden. Hierbei bezieht sich diese Übertragung auf die gleichzeitige Anregung der Nervenanlagen entlang einer linienartigen Körperzone. Genauer gesagt: Wenn die Nervenanlagen wie z. B. die Muskelspindeln an bestimmten Körperzonen längsgerichtet stimuliert und aktiviert werden, wird eine linienartige Aktivität von sensomotorischen Impulsen erzeugt und zu bestimmten Schaltstellen und Zentren übertragen. Das ist der Grund, warum die Übenden beispielsweise eine Wirkung entlang des Beines oder Armes spüren, die früher als Meridian

bezeichnet wurde. Diese Übertragung ist in der Chinesischen Psychosomatischen Medizin und der chinesischen Lebenspsychologie als Meridiantransmission benannt worden, anstatt des veralteten Begriffs „Meridian“.

Die parasympathischen Neuronen liegen im unteren Bereich des Rückenmarks und im Hirnstamm. Die parasympathischen Nervenfasern, die ihren Ursprung im sakralen Rückenmark haben, steuern Nieren, Magen, Dickdarm, Dünndarm, Harnblase, Gebärmutter und Genitalien. Durch diese Bogen-Übung werden sensomotorische Impulse an der inneren Seite der unteren Extremitäten hervorgerufen und zum Parasympathikus übertragen. Die Kernpunkte der Wirksamkeit bei jeder Meridiantransmission sind die spürbare longitudinale Übertragung und die mit der Meridiantransmission verbundenen Schaltstellen und innervierten Organe. Wenn man diese Bogen-Übung jeden Tag zweimal jeweils 5–10 min richtig und konsequent übt, werden Parasympathikus und sakrales Rückenmark aktiviert und die organischen Funktionen im Bauch und Unterleib effektiv gefördert. Gleichzeitig wird den Sympathikus als Gegenspieler antagonistisch beeinflusst, und damit wird schließlich das gesamte vegetative Nervensystem stabilisiert. D. h., mit dieser Übung erzielt man auf einen Schlag zwei Vorteile, nämlich die Verbesserung der organischen Funktionen im Unterbauch und die erwünschte Stabilisierung des vegetativen Nervensystems.

Die Grundübung dient dazu, dass die Meridiantransmission durch eine spezielle Übung optimal aktiviert wird (■ Abb. 3.5).

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie in doppelter Schulterbreite mit leicht gebeugten Knien. Drehen Sie die Fußspitzen leicht nach innen und lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Die Hände befinden sich vor dem Unterbauch, Zeigefinger und Daumen derselben Hand berühren sich und bilden jeweils einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe so vor den Unterbauch, dass die Handflächen und die Fingerspitzen nach unten schauen. Lassen Sie die Handgelenke locker. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.
- Ziehen Sie die beiden Hände langsam hoch bis zur Mitte des Brustbeines, gleichzeitig richten Sie aus den Knien auf und lassen Sie die Schultern locker (Figur 2).



■ **Abb. 3.5** Grundübung zur Aktivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission

- Drehen Sie die Handgelenke um, sodass die Handflächen zum Körper zeigen (Figur 3).
- Bewegen Sie den beiden Händen waagrecht nach vorne (Figur 4).
- Drehen Sie ihre Arme um, sodass die Handflächen nach oben schauen (Figur 5).
- Dann breiten Sie die Arme weit auseinander, lösen die Finger und strecken Arme und Finger seitlich in Schulterhöhe ganz durch (Figur 6). Lassen Sie die Schultern vorne, damit die Brust geöffnet wird.
- Dann führen Sie den rechten Arm in einem Bogen über den Kopf, dabei zeigt die rechte Handfläche nach unten. Gleichzeitig bewegen Sie den linken Arm im Bogen nach unten bis vor den Unterbauch, dabei zeigt die linke Handfläche nach oben (Figur 7).
- Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, dadurch sind die Achseln offen. Führen Sie die Handflächen langsam vor dem Körper zusammen, bis sie vor dem Magen aufeinander treffen. Gleichzeitig gehen Sie in die Knie (Figur 8).
- Rotieren Sie die linke Hand nach außen und oben, bis die linke Handfläche nach oben schaut und die beiden Handrücken zueinander gedreht sind (Figur 9).
- Heben Sie langsam den linken Arm vor dem Körper bis über die Kopfhöhe und gleichzeitig führen Sie den rechten Arm vor dem Körper nach unten (Figur 10). Verlagern Sie das Körpergewicht nach vorne und gleichzeitig beugen Sie beide Knie nach innen und unten. Bewegen Sie den Oberkörper nach vorne, bis die Großzehen spürbar sind. Dann lassen Sie die Oberschenkel locker und setzen Sie die Kraft nur in den Knien und Unterschenkeln ein. Jetzt ist die Aktivität der Fuß-Taiyin-(Milz-) Meridiantransmission von der inneren Seite beider Großzehen entlang der Unterschenkel bis zu den Oberschenkeln spürbar.
- Richten Sie sich langsam auf und führen die beiden Arme seitlich bis auf Schulterhöhe (Figur 11), die beiden Handflächen schauen nach oben.
- Diese Übung seitenverkehrt durchführt (Figur 12, 13, 14, 15, 16) und nach Seitenwechsel 5–10 min lang wiederholen, um die Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission auf beiden Seiten abwechselnd zu aktivieren.
- Zum Schluss führen Sie Ihre Hände über dem Kopf zusammen, bis sie einander berühren (Figur 17). Bewegen Sie den Ellenbogen nach hinten, damit die Achselhöhlen ganz geöffnet werden.
- Dann bringen Sie Ihre Hände langsam vor dem Körper nach unten (Figur 18, 19).
- Legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, um die Übung abzuschließen. Dabei sind die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 20).

➤ Wichtig

Bei Angstzuständen mangelt es den Betroffenen sowohl an elektrischer Energie bzw. sensomotorischen Impulsen als auch an Muskelkraft in den unteren Extremitäten. Daher sind die heute üblichen Selbstverteidigungskurse, die viele Frauen besuchen, um ihre Ängste zu reduzieren und Methoden zur Verteidigung zu lernen, ebenfalls eine positive Anwendung der Erkenntnisse der alten chinesischen Weisen. Viele Kampfsportarten haben ebenfalls dort ihren Ursprung. Aber zu betonen ist, dass dies nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie zwar sinnvoll scheint, weil es auch manchen Betroffenen helfen kann, aber dass es nur als eine Notlösung zu sehen ist, die man in der Not wählt, um der Gefahr zu entgehen, die aber keinesfalls das zugrunde liegende Problem beseitigt.

Zur echten, ursächlichen Lösung ist es unbedingt notwendig, die beiden Antriebskräfte (Sympathikus, Parasympathikus) gleichzeitig zu verstärken. Und dafür ist eine ganzheitliche Betrachtung absolut erforderlich. Denn die Ursachen vieler psychischer Probleme liegen nicht nur im Kopf, sondern hängen auch mit dem geschwächten Körper und den gestörten Organen zusammen. Betroffene müssen auch wissen, dass ihre schwachen Beine kaum zu einer furchtlosen und couragierten Psyche beitragen können. Die Unerschrockenheit und Gelassenheit drücken sich nicht nur durch standhafte und beherrschte Beine, sondern vor allem durch das Wiederbeseelen des Natur-Hirns aus.

Wenn Betroffene diese Grundübung täglich zweimal jeweils 5–10 min durchführen, wird die Meridiantransmission an der inneren Seite der Beine merklich gestärkt, und die unteren Extremitäten werden gekräftigt. Auch die Selbstbeherrschung und Beharrlichkeit werden dadurch schrittweise und merklich gestärkt, weil die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse als elektrische Energie dem vegetativen Nervensystem und Rückenmark wieder zugeführt werden und die gekräftigten Beine eine höhere Bereitschaft zum Kampf oder zur Flucht ermöglichen.

Praktisch relevantes Wissen Frei nach dem Sprichwort „Übung macht den Meister“ sorgen diese beiden Übungen für Furchtlosigkeit und Selbstkontrolle. Die Voraussetzung dafür ist Ausdauer, nämlich zweimal täglich zu üben. Auch Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. Daher wird den Betroffenen eine Beseitigung dieser psychischen Probleme nur dann gelingen, wenn sie diese wirkungsvollen Übungen täglich und konsequent ausführen. Es wäre hilfreich, am Anfang in einer Gruppe und erst später dann alleine zu üben, um sich gegenseitig zu motivieren. Es reicht für Betroffene ein ruhiger Platz daheim oder im Freien, um ungestört und wirkungsvoll üben zu können. Beim Üben spürt man in der Anfangsphase ein leichtes Ziehen, das sich manchmal auch wie ein leichter Muskelkater anfühlen kann. Deshalb brauchen sich die Betroffenen keine Sorgen zu machen. Das ist eine ganz normale und positive Heilungsreaktion. Es wäre auch sinnvoll, wenn Betroffene gleichzeitig eine sportliche Betätigung ausüben, um die Kräftigung zu verstärken.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Die tieferliegenden Ursachen von Angstzuständen liegen hauptsächlich in den entkräfteten primären Hirnarealen, die die psychischen Probleme verursachen. Das instabile vegetative Nervensystem verschärft mit den körperlichen Symptomen die Angststörungen. Da die primären Rindenfelder das ursprüngliche Denkorgan und für die Verarbeitung aller naturbezogenen abwechslungsreichen Informationen zuständig sind, muss dieses primitive Denkorgan mit geeigneten Sinnesreizen aus der schönen Natur von außen stimuliert werden. Zusätzlich ist mit der Methode des chinesischen Chan-Buddhismus das überstrapazierte Mensch-Hirn abzuschalten. Dafür sind das therapeutische Lyrische Wandern und der therapeutische chinesische Chan-Buddhismus nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die besten Instrumente, um das zugrunde liegende Problem zielgerichtet zu beseitigen.

Die Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie dient dazu, dass die tiefliegenden Ursachen und deren Kausalität der Krankheitsbilder bei Angstzuständen eingehend erklärt und geklärt werden. Der Behandlungsschwerpunkt sollte jedoch nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie überwiegend auf die Aktivierung

der primären Hirnareale und die Stabilisierung des vegetativen Nervensystems gelegt werden. Bei der Gesprächstherapie ist es daher eine wichtige Aufgabe für die Therapeuten, den Betroffenen die Eigeninitiativ-Heilverfahren der chinesischen Lebenspsychologie beizubringen. Dafür ist es für Therapeuten unbedingt notwendig, Seminare zu besuchen, eigene Erfahrungen zu sammeln, die positiven Auswirkungen am eigenen Körper zu spüren und damit empirisch zu bestätigen, um die Betroffenen kompetent anleiten zu können.

Der Stabilisierung des vegetativen Nervensystems widmen sich die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen. Die hier ausgesuchten Übungen wirken sich positiv auf die Meridiantransmission entlang der inneren Seite der unteren Extremitäten aus. Durch diese Übungen und die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse werden der Parasympathikus und das sakrale Rückenmark optimal aktiviert, gleichzeitig wird die Kraft der Beine gestärkt. Die Betroffenen können selbstverständlich die Meridian Dao Yin-Übungen im Abschnitt „Depressionen“ (► Abschn. 2.4.3) kombinierend anwenden, um die Wirkungen zu verstärken.

Literatur

Katcher, A., & Beck, A. (1987). Health and caring for living things. *Anthrozoos*, 1, 175–183.

Rohde, C. L. E., & Kendle, A. D. (1997). Nature for people. In A. D. Kendle & S. Forbes (Hrsg.), *Urban Nature Conservation – Landscape Management in the Urban Countryside* (S. 319–335). London: E. and F. N. Spon.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.



Neurosen

Inhaltsverzeichnis

- 4.1 Symptomenkomplexe – 126
- 4.2 Feststellung – 129
- 4.3 Ursache und Analyse – 130
- 4.4 Ursächliche Lösungen – 134
- Literatur – 164

Als Neurosen bezeichnet man eine psychische oder psychosoziale Erkrankungsgruppe, die ohne nachweisbare organische Gründe auftritt. Da die darunter zusammengefassten psychischen Störungsbilder so umfangreich und zu unterschiedlich sind, wird der Begriff Neurose heutzutage als Sammelbegriff verwendet, u. a. für Zwangsneurosen, Angstneurosen, Hypochondrie oder Herzneurose etc. Darüber hinaus werden diese neurotischen Störungen in Zusammenhang mit lebensgeschichtlich bedingten psychischen Störungen wie Persönlichkeitsstörungen, frühkindlichen Konflikten, Verhaltensproblemen, dissoziativen Störungen etc. dargestellt. Aufgrund der uneinheitlichen Verwendung des Begriffes findet die Neurose leider in den Diagnosemanualen DSM-V und ICD-11 keine Verwendung.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie bezieht sich der Begriff „Neurose“ auf seelische und neurotische Störungen auf der Ebene des Mensch- und Natur-Hirns. Die Auslöser sind vorwiegend negative soziale Ereignisse und naturfremdes Leben. Die ursprünglich als Neurosen bezeichneten und heute in unterschiedliche Gruppen aufgeteilten psychischen Störungen können auf systematische neurotische Beeinträchtigungen in den kortikalen und subkortikalen Zentren zurückgeführt werden. Da die Entstehung und die ursächlichen Lösungen der Neurosen in einem engen Zusammenhang mit diesen beiden Zentren stehen, ist es sinnvoll, sich mit diesen psychischen Störungen, auch wenn sie sich in unterschiedlichen Krankheitsbildern zeigen, eingehend und ganzheitlich auseinanderzusetzen und anzustreben, dass die kortikalen und subkortikalen Zentren wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Neurosen sind psychische Störungen, deren Spektrum von Zwangsstörungen über Angststörungen bis Hypochondrie und Herzneurose reicht. Neurosen sind im Bereich der psychischen und psychosomatischen Erkrankungen die am häufigsten gestellte Diagnose. Ungefähr 10 % der Menschen sind von neurotischen Störungen betroffen. Frauen sind häufiger als Männer betroffen. Neurosen treten bevorzugt zwischen dem 25. und dem 50. Lebensjahr auf und beeinträchtigen stark das Verhalten und das Sozialleben. Die Betroffenen leiden sehr oft unter erheblichen Stimmungsschwankungen und sind daher krankheitsbedingt ängstlich, gehemmt, unsicher und unglücklich und leiden oft auch an Depressionen.

4.1 Symptomenkomplexe

Neurosen sind gemäß der chinesischen Lebenspsychologie eine Gruppe von verschiedenen seelisch und psychosozial bedingten Störungen mit chronischem Verlauf, die sich in bestimmten Symptomen wie Angst, Zwangsgedanken, depressiven Verstimmungen, hysterischen Anzeichen, Selbstunsicherheit, emotionaler Labilität etc. zeigen. Für Neurosen lassen sich oft keine körperlichen Ursachen finden.

Praktisch relevantes Wissen Zuerst muss man sich die Abgrenzung der Neurose zur Psychose klar machen. Bei einer Psychose ist der Bezug zur Realität oder zum eigenen Selbst gestört, man leidet etwa an Wahnvorstellungen oder Halluzinationen. Charakteristisch für Psychosen ist, dass der Person in der Regel nicht oder nur eingeschränkt bewusst ist, dass sie krank ist. Wenn sie etwa akustische Halluzinationen hat und dabei Stimmen hört, ist sie fest davon überzeugt, die Stimmen seien real. Hingegen ist ein Neurotiker sich seines Zustands bewusst, während Psychotiker sich selbst für gesund halten. Ein weiterer Unterschied zwischen Neurose und Psychose ist, dass bei Neurosen nur Teilbereiche der Persönlichkeit betroffen sind, während Psychosen Einfluss auf alle Aspekte der Persönlichkeit ausüben.

Das Auftreten einer Neurose hängt oft vom Zusammenspiel verschiedener Faktoren ab und verläuft bei jedem Menschen anders. Die Störung kann schubweise oder chronisch ablaufen. Die Rückfallgefahr ist bisweilen sehr hoch. Die Betroffenen sind nicht nur Erwachsene, sondern zunehmend auch Jugendliche. Es gibt verschiedene Formen von Neurosen. Zu den häufigsten Symptomenkomplexen von Neurosen zählen folgende Beschwerdebilder:

Zwangsneurose Die Betroffenen werden gequält von Zwangsvorstellungen, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, die sich ständig aufdrängen. Die Betroffenen haben den Zwang, bestimmte Handlungen immer wieder auszuführen, wie z. B. Händewaschen, Zählen etc. Dadurch wird ein hoher Leidensdruck verursacht. Es gibt auch Denkwänge, in der Form, dass derselbe Gedanke immer und immer wieder im Kopf kreist und dafür keine Lösung gefunden wird. Am häufigsten kommen bei Zwangsneurotikern Symptome vor, welche die Aufgaben der Symmetrie/Ordnung, des Sammelns und der Verschmutzung/Reinigung sowie der Aggression/Kontrolle betreffen.

Die Zwangsgedanken und Zwangshandlungen können für die Betroffenen lebensbestimmend und scheinbar normal werden, sodass sie unter Umständen nicht mehr am sozialen Leben teilnehmen können und zunehmend isoliert sind. So führen Betroffene beispielsweise Rituale wie das Händewaschen so häufig aus, dass die Handlungen einen Großteil des Tages dauern. Zudem besitzen Betroffene meist eine zwanghafte Persönlichkeitsstörung wie z. B. Perfektionismus, Neigung zu Kontrolle, ständige Absicherung oder Angst vor Neuem etc.

Hysterische Neurose (Konversionsneurose) Betroffene mit einer hysterischen Neurose leiden an einem Konflikt, der im körperlichen Bereich folgende Symptome zeigt: Verspannungen, Lähmungen, Ohnmachtsanfälle, psychogene Taubheit, Blindheit oder Stummheit etc. Wahrnehmungen, Erinnerungen, Vorstellungen und Gefühle sind nicht an die Realität angepasst. Die Betroffenen haben meist ein labiles Selbstwertgefühl, leben chaotisch und in häufig wechselnden Beziehungen. Sie sind egozentrisch, sehr redselig und auch anstrengend.

Angstneurose Angst ist eigentlich eine primitive Schutzreaktion vor Gefahren und damit überlebenswichtig. Von einer Angstneurose Betroffene leiden aber an einer unbegründeten ängstlichen Stimmung, die nicht nur über Monate andauern, sondern auch eine Vielzahl von psychosomatischen Symptomen haben kann, z. B. körperliche Anspannung, Hyperaktivität, Nervosität, Unruhe mit Einschlafstörung, Magen-Darm-Probleme etc. Angstneurose und Angststörung haben viele ähnliche Symptome und sind manchmal nicht einfach zu unterscheiden. Der wichtige Punkt zur Differentialdiagnose liegt darin, dass die ängstliche Stimmung bei Betroffenen von Angstneurosen nicht so stark ist, wie bei den Betroffenen einer Angststörung. Ein weiterer Unterschied zeigt sich darin, dass die Angststörung nicht so viele psychosomatische Symptome aufweist, wie eine Angstneurose.

Neurotiker sind unfähig, auf echte dramatische Lebensereignisse angemessen zu reagieren und diese psychisch zu bewältigen, z. B. auf Trennungen, den Tod einer nahestehenden Person, den Verlust der Heimat oder auch des Arbeitsplatzes. Die häufigsten Symptome sind depressive Verstimmungen, diffuse Ängste als Überlebensängste, Verlust an Selbstvertrauen und ungewohnte Schwierigkeiten bei der

Bewältigung von Alltagsarbeiten. Vor allem bei Jugendlichen kann sich diese Unfähigkeit durch aggressives Verhalten äußern, bei Kindern durch Bettnässen und Rückfall in bereits überwundene Entwicklungsphasen wie z. B. Daumenlutschen, Babysprache etc.

Innerhalb der Angststörungen unterscheidet man zwischen Phobie, Panikstörungen und generalisierten Angststörungen. Details dazu finden Sie in ► Kap. 3.

4

Hypochondrische Neurose Betroffene haben die unbegründete, ständige Befürchtung, krank zu sein oder zu werden oder unter bestimmten Krankheiten zu leiden, und sind extrem besorgt um die eigene Gesundheit, was mit ängstlicher Selbstbeobachtung einhergeht.

Menschen mit einer hypochondrischen Neurose neigen zu ängstlicher, meist körperbezogener Selbstbeobachtung. Sie hegen die grundlose Befürchtung, an einer schweren Erkrankung zu leiden, beispielsweise an einem Herzinfarkt oder Krebs. Ein sehr anschauliches Beispiel dieser Störung beschrieb der französische Dichter Molière in seinem Theaterstück *Der eingebildete Kranke*. In den vergangenen Jahren wurde der Begriff „Cyberchondrie“ geprägt. Die Betroffenen googeln ihre Symptome und finden so oft die Bestätigung für ihre Vermutung, an einer ernsthaften Erkrankung zu leiden. Dies verstärkt ihre Ängste weiter. Auch ein Arzt kann Menschen mit einer hypochondrischen Neurose diese Angst meist nicht nehmen.

Neurotisches Depersonalisationssyndrom Betroffene haben das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein, alles um sie herum wird als sonderbar, unwirklich und fremd empfunden (Entfremdungserlebnisse). Wahrnehmungen, Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken werden nicht als dem Ich zugehörig empfunden (Depersonalisation). Die Umwelt wird nicht richtig wahrgenommen (Derealisation).

Depressive Neurose Die depressive Neurose wird auch als Dysthymia bezeichnet und hat häufig schwankende depressive Symptome wie z. B. Antriebslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Gefühl der Hilflosigkeit und der Hoffnungslosigkeit sowie ängstliche Reaktionen wie z. B. Herzklopfen, schneller Puls, Angstschweiß, Heißhunger, Durchfälle, Zittern und beschleunigte Atmung. Betroffene sind öfters selbstunsicher und leiden zusätzlich an Suchterkrankungen wie z. B. Nikotin-, Alkohol- oder Tablettenabhängigkeit.

Frauen leiden häufiger unter diesen Formen der Neurose als Männer. Es ist manchmal schwer, die depressive Neurose von der Depression deutlich zu unterscheiden. Aber sie sind unterschiedlich. Die depressive Neurose zeigt sich mehr in Form einer abgeschwächten psychischen Belastbarkeit und einem Verhalten wie z. B. übervorsichtig, nachdenklich, aber auch leichtsinnig, unreif zu sein, etc. Die Angstneurose ist nach obiger Kategorisierung eine Neurose, die aber öfter mit einer ängstlichen Stimmung und schwachherzigen Reaktion sowie Nervosität begleitet wird.

Herzneurose Herzneurose und Herzphobie sind sehr ähnlich. Darunter versteht man die Angst, an einer bedrohlichen Herzerkrankung zu leiden oder einen Herzinfarkt zu erleiden. Diese Angst wird begleitet von vielfältigen funktionellen Störungen des Herz-Kreislauf- und Atemsystems.

Hypochondrie ist eine übertriebene Neigung, denen eigenen Gesundheitszustand zu beobachten, eine zwanghafte Angst vor Erkrankungen, die Einbildung

4.2 • Feststellung

der Krankheiten, etc. Die Herzneurose wurde früher als Funktionsstörung des Organs bezeichnet. Betroffene haben Herzrasen, Nervosität und Schlafstörung etc., und es lassen sich keine auffälligen Laborbefunde finden. Betroffene fürchten, dass sie an einer lebensbedrohlichen Herzerkrankung leiden und bald einen Herzinfarkt bekommen. Normale Reaktionen des Herz-Kreislauf-Systems wie ein schneller Puls oder leichtes Herzrasen werden sofort als Alarmzeichen für einen gefährlichen Herzinfarkt interpretiert, und aus Angst werden dann weitere tatsächliche körperliche Reaktionen wie z. B. Atemnot, Schweißausbrüche, Mundtrockenheit, Beklemmungsgefühl, Brust- oder Bauchschmerzen etc. ausgelöst. Diese Angstreaktionen schaukeln sich gegenseitig auf und können zu akuter Todesangst führen. Dass Herzspezialisten (Kardiologen) keine Auffälligkeiten finden, beruhigt Patienten mit einer Herzneurose nicht oder nur kurzzeitig. Häufig vermeiden sie bestimmte Verhaltensweisen und Situationen, was ihre Lebensqualität erheblich einschränkt.

Magenneurose Die Betroffenen glauben, dass sie an einer Magenerkrankung leiden, und berichten ihren Ärzten von Symptomen wie Druckgefühl, Brennen, Appetitstörungen, Völlegefühl, Erbrechen und Übelkeit. Ärzte finden aber keine organische Ursache der Beschwerden. Angst vor Magenbeschwerden schlägt oft auf den Magen, und dadurch verschlechtern sich die Symptome weiter. Betroffene vermeiden bestimmte Lebensmittel und verzichten sogar vollkommen auf Nahrung.

Neurosen bei Kindern Kinder und Jugendliche erkranken auch an Neurosen. Häufige Beschwerden sind Essstörungen, Verdauungsstörungen, Stottern, Nägelkauen, Zerstörungslust, Geschwisterneid und übermäßiger Gehorsam. Auch nächtliches Bett-nässen und Einkoten am Tag gehören zu den Symptomen von Neurosen bei Kindern.

4.2 Feststellung

Neurosen zählen zu den häufigsten seelischen Erkrankungen. Obwohl der Volksmund häufig den Begriff „Neurose“ verwendet, wird er in der Medizin bei der Diagnosestellung wegen der umfangreichen Krankheitsbilder vermieden. Dennoch beschreiben Neurosen sehr deutlich eine leicht verständliche Kausalität, und zwar die neurotisch, seelisch und sozialpsychisch bedingten Störungen. Deshalb wird der Begriff Neurose in der chinesischen Lebenspsychologie sehr wohl verwendet und in der heutigen Anwendung in die oben beschriebenen neun Formen differenziert dargestellt, weil die Krankheitsbilder der Neurosen nach wie vor existieren. Auch der Volksmund spricht gerne von Neurosen. Die Diagnose von neurotischen Störungen erfolgt aufgrund der Symptome, welche die verschiedenen Störungsbilder aufweisen.

Diagnose bei Erwachsenen Folgende Anzeichen können bei Erwachsenen auf eine Neurose hindeuten:

- Zwangsgedanken und Zwangshandlungen
- Häufige Verstimmungen und Stimmungsschwankungen
- Unsicherheit
- Ängstlichkeit
- Gehemmtheit

- Regression (zurückgehen, zurückfallen auf frühere Stufen der geistigen Entwicklung): Betroffene reagieren in problematischen Situationen nicht konstruktiv und lösungsorientiert und zeigen Symptome der Hilfslosigkeit oder Angst.

Diagnose bei Kindern Folgende Anzeichen können bei Kindern auf eine Neurose hindeuten:

- Stottern
- Einnässen, Einkoten
- Essstörungen
- Nägelkauen
- Häufiges Weglaufen
- Aggressivität oder überdurchschnittliches Anlehnungsbedürfnis.

Diagnose bei Organneurosen Organneurosen sind die typischen psychosomatischen Störungen, die durch stressiges Alltags- und Berufsleben ausgelöst werden. Dabei sind meist die Funktionen von Herz, Lunge, Magen oder Darm gestört. Obwohl sich Organneurosen hauptsächlich auf organische Funktionsstörungen beziehen, lassen sich keine auffällige Befunde finden. Wenn also solche Beschwerden ohne die Symptome erklärenden Befunde vorliegen, aber deutlich mit seelischen und geistigen Belastungen verbunden sind, deutet alles darauf hin, dass die Betroffenen unter Organneurosen leiden.

➤ Wichtig

Je nach symptomatischer Ausprägung können Neurosen den Alltag stark einschränken und die psychosomatischen Vorgänge der Betroffenen zunehmend stören. Wenn Betroffene sich überfordert und hilflos fühlen, Selbstmordgedanken auftreten oder ihre Lebensqualität oder die ihrer Mitmenschen langfristig beeinträchtigt werden, sollten sie sich vertrauensvoll an ihren Arzt wenden, besser noch an einen Psychologen oder Psychotherapeuten oder psychosomatischen Mediziner.

4.3 Ursache und Analyse

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist die Ursache von Neurosen definitiv die Inaktivität der zentralen Nervensysteme, durch die die kortikalen und subkortikalen Zentren und der Hirnstamm beeinträchtigt wurden. Auslöser sind das naturfremde Leben und psychosoziale Konflikte.

Das zentrale Nervensystem ist das Organ zum Verarbeiten der entsprechenden Informationen sowohl aus der Natur als auch aus der Menschwelt. Im zentralen Nervensystem gibt es mehrere Schaltstellen bzw. Zentren wie z. B. Rückenmark, Thalamus, Subkortex, Neokortex etc., die für die Verarbeitung der jeweiligen Informationssorten zuständig sind. Das Rückenmark verarbeitet mit dem Reflex die propriozeptiven und somatoviszeralen Impulse. Der Thalamus ist das primäre Zentrum für die sensorischen Impulse aus Körper und Umgebung. Der Subkortex ist gemäß der chinesischen Lebenspsychologie in der Stammesentwicklung das uralte Zentrum im Gehirn und dient dazu, dass alle naturbezogenen Reize aus der Natur verarbeitet und die naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge veranlasst werden, wodurch sie sich regulieren. Der Neokortex ist das auf den Subkortex aufgebaute neue Zentrum und ist für die Verarbeitung der Informationen aus der Menschwelt zuständig. Nach Ansicht der chinesischen

Lebenspsychologie gehören alle Informationsverarbeitungen dieser Zentren zur Kategorie Psyche. Diese Schaltstellen bzw. Zentren brauchen die für ihre jeweiligen Aktivitäten gewünschten Informationen oder Reize als nervliche Ernährung zum Verarbeiten, um die daran gekoppelten somatischen Vorgänge optimal zu veranlassen. Daher sind die zweckmäßigen und gewünschten Informationen oder Reize die Voraussetzung dafür, unsere Psyche (wieder) in Schwung zu bringen. Ohne die für die Funktionseigenschaften der jeweilige Zentren richtigen und annehmbaren Botschaften zu Verfügung zu stellen, werden unsere psychischen Vorgänge nicht auf allen Ebenen entfaltet und somit die daran gekoppelten somatischen Aktivitäten auch nicht optimal veranlasst. Infolgedessen sind die für die Funktionseigenschaft der Zentren widrigen Botschaften die Risikofaktoren oder Entwicklungsstörer und somit die Auslöser für unsere psychischen Probleme.

➤ Wichtig

Die für die Entwicklung und Förderung aller Schaltstellen gewünschten und akzeptablen Informationen spielen beim Entfalten der Informationsverarbeitung eine zentrale Rolle. Liebe beispielsweise ist ein starkes positives Gefühl und eine freundliche Botschaft für eine menschliche Beziehung. Dabei werden Hormone und Botenstoffe freigesetzt und viele positive psychische Aktivitäten im Gehirn gefördert. Hingegen vergiftet Hass unseren Geist und löst viele verschiedene negative Emotionen und bösartige Gedanken aus.

Praktisch relevantes Wissen Bei Neurosen handelt es sich um psychische Störungen, die durch unzulängliche und sogar lebenswidrige Informationen ausgelöst werden. So mangelt es beispielsweise unserem Rückenmarksnervensystem an jenen sensorischen Impulsen, die für die Aktivierung von deren Somatotopie zweckdienlich wären. Zum Anregen unseres Thalamus fehlen uns die adäquaten Reize aus der schönen Natur. Für das Aufrechterhalten unseres lebenswichtigen Natur-Hirns sind die gewünschten naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten überhaupt nicht vorhanden. Der Neokortex, der in der chinesischen Lebenspsychologie gemäß seiner funktionellen Eigenschaft als Mensch-Hirn bezeichnet wird, erhält ebenfalls keine für das Leben sinnvollen und wegweisenden Förderungen wie z. B. den wahren Sinn des Leben und das Leben im Einklang mit der Natur zu führen etc., sondern viele nicht für das Leben gewünschte Drucksituationen und Stress. All diese Mängel sind Auslöser zum Entkräften unserer Schaltstellen und damit zur weiteren Verschlechterung der psychischen Zentren.

Als Psyche wird in der chinesischen Lebenspsychologie der Prozess der Informationsverarbeitung bezeichnet. Dabei braucht man immer zuerst die dazu passende Information, um die Aufnahmefähigkeit und Beschaffenheit der jeweiligen Zentren in Gang zu setzen und dadurch deren optimale Funktionen zu entfalten. Das ist vergleichbar mit dem Prinzip der gesunden Ernährung, die ebenfalls für unseren Organismus lebensnotwendig ist. Unser Stoffwechsel braucht keine zu fetten und zu süßen Speisen, sondern nur die richtigen, also das, was unser Körper wünscht und braucht. Für die Informationsverarbeitungen auf allen Ebenen der Zentren gilt das Gleiche. Leider trifft das in unserem Leben oftmals nicht zu. Die richtigen Informationen oder Reize dienen als unentbehrlicher Kraftstoff für unsere psychischen Aktivitäten und psychosomatischen Vorgänge. Wenn unser psychischer Tank mit dem falschen Treibstoff gefüllt wird, wird die Leistungsfähigkeit stark reduziert. Genau das passiert bei Neurosen.

Neurosen sind definitiv nervenbedingte psychische Störungen, die durch unzureichende und unbefriedigende, sogar schaltstellenwidrige Informationen bei der Verarbeitung in den jeweiligen Zentren ausgelöst wurden. Da unsere zentralen Nervensysteme systematisch betroffen sind, entstehen die Neurose und die daraus resultierenden unterschiedlichen Beschwerden in vielen Bereichen des Körpers. Das erklärt, warum Neurosen eine Gruppe von verschiedenen seelischen und psychosozial bedingten Störungen mit chronischem Verlauf sind. Die tiefliegenden Ursachen bei Neurosen sind zuerst im abgewirtschafteten Natur-Hirn zu suchen und in weiterer Folge auch in einer entwicklungsbedingten Unterdrückung der Ich-Entwicklung. Wenn das Natur-Hirn noch aktiv, also die Basis des Nervensystems sehr stabil ist, dann können die Betroffenen mit Problemen in der Kindheit viel besser umgehen und selbst Lösungen für eine gute Ich-Entwicklung finden. Wenn aber das Natur-Hirn zugrunde gerichtet wurde, ist die Leistungsfähigkeit der primären Hirnareale, des Thalamus, des limbischen Systems und der Großhirnrinde beeinträchtigt und dadurch unterentwickelt. Das erklärt, warum Neurosen sich in verschiedenen Symptomen wie z. B. Angst, Zwangsgedanken, depressiver Grundstimmung, hysterischen Anzeichen, Selbstunsicherheit, emotionaler Labilität etc. zeigen. Die nähere Erklärung hierfür kann man in ► Kap. 2 und 3 nachlesen.

Unser Gehirn besteht aus mehreren Schaltstellen, jede davon benötigt eigene adäquate Reize für ihre Reizbarkeit. Viele Betroffene haben in der Kindheit öfters Konflikte erlebt, und zwar zwischen ihren eigenen Wünschen bzw. Naturtrieben und den Einflüssen aus ihrer Umgebung. Ein Beispiel:

Am Morgen kommt die Mama mit der ausgesuchten Kleidung zu ihrem Kind und sagt: „Zieh das schnell an.“

Das Kind schüttelt ablehnend den Kopf.

Die Mama drängt: „Beeil dich. Wir müssen jetzt zum Kindergarten gehen.“

Das Kind schüttelt wieder den Kopf.

Die Mama ärgert sich: „Du schüttelst deinen Kopf immer wieder, was willst du eigentlich?“

Das Kind tobt. Dennoch zwingt die Mama dem Kind die ausgewählte Kleidung auf und das Kind ist sauer.

Warum? Das Kind will eigentlich selbst bestimmen, welche Kleidung ihm gefällt, und also aussuchen, was es anziehen will. Das ist eine ganz normale Willensbestimmung in der psychischen Entwicklung. Die Mama hat das Kopfschütteln – wahrscheinlich aus Zeitdruck – missverstanden und glaubt, dass das Kind dickköpfig und aufsässig ist. In Wirklichkeit will das Kind nur selbst eine Entscheidung nach dem eigenen Geschmack treffen, mehr nicht. Aber es kann diesen Wunsch noch nicht verständlich ausdrücken. Im eigenen Geschmack verbergen sich das potenzielle Unterscheidungsvermögen, das Kunstverständnis, der Schönheitssinn und Kennerblick etc. Wenn oben beschriebene ähnliche Situationen immer wieder passieren, wird nicht nur die psychische Entwicklung beim Kind gestört, sondern es werden auch die Missverständnisse bei den Eltern weiter aufgehäuft, und der Eindruck von einem schwierigen Kind entsteht. Das führt dazu, dass Eltern noch öfters ihre Geduld verlieren. Somit lassen sie das Kind stundenlang schreien und ignorieren es, anstelle es liebevoll anzuschauen und eine Lösung zu suchen.

► Wichtig

Das Kind kann in diesem Alter seine Meinung noch nicht vernünftig äußern, hat aber bereits eine eigene Willenskraft dank seines wachsenden Nervensystems. Das ist eine wichtige Ausgangsposition zur Weiterentwicklung seiner Psyche.

Durch den Streit ist das Kind aber in Frustration geraten und traurig. Würde man in diesem Moment das Kind nachgiebig umarmen oder es zumindest nicht ohne Rücksicht auf seine kindlichen Reaktionen alleinlassen, würde der Streit problemlos vergehen. Noch besser wäre es, wenn Mama oder Papa mit dem Kind über den Konflikt sprechen, um eine Lösung des Problems zu finden. Dabei würden die Eltern etwas über die Gedanken und die Unzufriedenheit des Kindes erfahren. Wenn dies nicht passiert und länger andauert, dann entwickelt sich die Psyche des Kindes nicht zufriedenstellend. Leider ist das in unserer hektischen Zeit immer öfter der Fall. So wird der Naturtrieb des Kindes immer mehr niedergedrückt. In dieser Situation geben die Kinder zumeist nach, um die Liebe der Eltern wiederzubekommen. Denn die Liebe der Eltern ist dem Kind wichtiger als die gewünschte Kleidung. Dadurch verändern sich mit der Zeit das „Ich“ und die Persönlichkeit des Kindes.

Wenn diese fehlerhafte Veränderung nicht korrigiert und verbessert wird, sind die Betroffenen künftig entweder sehr gehorsam und willfährig oder sehr rebellisch und aggressiv. Im schlimmsten Fall sind Betroffene total verwirrt und haben das Gefühl, nicht mehr sie selbst zu sein. Alles was um sie herum abläuft, wird als sonderbar, unwirklich und fremd empfunden. Das sind sogenannte Entfremdungserlebnisse, weil die Betroffenen die eigene Beurteilungsfähigkeit und das Unterscheidungsvermögen verloren haben. Daher werden Wahrnehmungen, Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken bei Betroffenen nicht als die Ich-zugehörige Persönlichkeit empfunden (Depersonalisation). Dadurch wird die Umwelt auch nicht richtig wahrgenommen (Derealisation), weil die Betroffenen keine eigene Ausgangsposition zur Aufnahme und zum Verarbeiten der Umweltsignale haben.

Die Ich-Willenskraft entsteht in den kortikalen Säulen im Neokortex bzw. Mensch-Hirn und ist ein individuelles geistiges Können. Das Mensch-Hirn ist eine machtvolle Instanz für uns moderne Menschen, um Gegenstände mit individuellem geistigem Vermögen in sozialer Umgebung und Gesellschaft zu favorisieren und zu bestimmen, was man bevorzugt auswählt und was man gerne macht. Diese Ich-zugehörige eigene Willenskraft bzw. Aktivität der kortikalen Säulen im Mensch-Hirn braucht aber nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie eine starke Unterstützung vom Natur-Hirn. Wenn man nur in Städten lebt und ein naturfremdes Leben führt, wirtschaftet das Natur-Hirn ab, und die Energie der kortikalen Säulen versiegt. Diese ist aber die für Geist und Seelenleben unentbehrliche Antriebskraft, ausgehend vom Natur-Hirn. Damit verschlechtert sich die Situation natürlich noch mehr, und es wird schwieriger, die unterdrückte Willenskraft wieder zu aktivieren. In einem chinesischen Sprichwort wird ein Gleichnis für diese Situation gebracht: Regenwasser dringt bereits durch das kaputte Hausdach, und nun steht die Regensaison vor der Tür. Das erklärt, warum die Betroffenen oft eine deprimierte und verzweifelte Stimmung und geschwächte Selbstsicherheit bei Tätigkeiten im Alltagsleben haben. Die hysterische Neurose steht in einem engen Zusammenhang mit der Verstimmung. Die Unsicherheit verursacht Zwangsvorstellungen, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen. Auch die hypochondrische Neurose hängt damit zusammen, weil Selbstvertrauen und eigene Willenskraft untergedrückt wurden.

Das abgewirtschaftete Natur-Hirn schwächt nicht nur die für die Aktivitäten der kortikalen Säulen wichtige funktionelle Unterstützung, sondern auch das Veranlassen und Steuern der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Der Tag-Nacht-Rhythmus und viele organische Regenerationsmechanismen werden dadurch gestört. Das erklärt, warum Betroffene für eine Herz- oder Magenneurose anfällig sind. Diese Neurosen sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie nicht eingebildet, sondern als psychosomatische Störungen tatsächlich vorhanden, obwohl kaum auffällige Befunde zu finden ist.

4.4 Ursächliche Lösungen

Die als Neurosen zusammengefassten psychischen Störungen äußern sich sehr vielfältig und lassen sich nicht nach einem einheitlichen Behandlungsschema therapieren. Die Auslöser von Neurosen sind zwar mannigfaltig, verursachen aber hauptsächlich zwei psychische Inaktivitäten, nämlich psychische Hemmungen des Mensch-Hirns während der Entwicklung sowie das Abgewirtschaften des Natur-Hirns während der Zivilisation. Die bei einer bestimmten Neurose eingesetzte ursächliche Therapie hängt davon ab, welche neurotische Störung genau vorliegt und welche Ursache dahintersteht.

Die ursächlichen Lösungen müssen daher darauf abzielen, das beeinträchtigte Mensch-Hirn zu befreien und das abgewirtschaftete Natur-Hirn zu beseelen. Dafür bietet die chinesische Lebenspsychologie die im Folgenden beschriebenen ursächlichen Therapien an.

4.4.1 Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

Die Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie ist hauptsächlich auf das Befreien von kindlichen Beeinträchtigungen im Mensch-Hirn ausgerichtet und bietet Anleitungen zur Aktivierung des verwelkten Natur-Hirns. Seelische Beeinträchtigungen in der Kindheit sind die häufigsten Auslöser von Neurosen, z. B. Konflikte mit den Eltern. Darüber hinaus sind Neurosen oft die negative Folge sozial bedingter Einflüsse, wie z. B. von Problemen mit dem Lebenspartner oder Schwierigkeiten im Beruf.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie spielt das abgewirtschaftete Natur-Hirn bei Neurosen eine versteckte, aber beachtliche Rolle. Im Gegensatz dazu ortet die westliche Medizin eine erblich bedingte Veranlagung als Ursache der Neurosen. Kindliche Konflikte kommen fast immer vor. Warum leiden manche dieser Menschen an Neurosen und andere nicht? Das ist die entscheidende Frage. Infolgedessen hat diese Gesprächstherapie zwei Aufgaben, und zwar, die gestörte Ich-Entwicklung reparierend weiter fortzusetzen und das verwelkte Natur-Hirn wieder in Schwung zu bringen.

Bei Neurosen stellen Psychologen und Psychiater oftmals seelische Beeinträchtigungen in der Kindheit fest. Sie sehen den Konflikt zwischen den eigenen Wünschen und der Realität als Ursache an. Nach Erkenntnissen der modernen Entwicklungspsychologie entwickeln und verändern sich Menschen und ihre Psyche in der Kindheit ganz enorm. Die kognitiven Fähigkeiten, sozialen Beziehungen und andere lebenswichtige Aspekte der menschlichen Natur in der Kindheit beeinflussen die Persönlichkeit und die psychische Verfassung für den Verlauf des gesamten Lebens.

Kurz zusammengefasst

- In den Phasen der frühen Kindheit (3–6 Jahre) beginnt bereits das Selbstkonzept, darunter versteht man die Einschätzung über sich selbst. Die 3- bis 4-Jährigen können sich selbst konkrete Eigenschaften zuordnen bezüglich ihres körperlichen Erscheinungsbildes, ihrer Aktivitäten, Fähigkeiten, Besitztümer und sozialen Beziehungen. Das ist der Prozess der anfänglichen Ich-Entwicklung und fantastisch positiv. Die Kinder in diesem Alter stellen ihr „Ich“ in den Mittelpunkt und wollen gerne viel mehr haben, als sie wirklich brauchen. Wenn diese Einschätzung über sich selbst von Eltern immer zurückgewiesen wird, wird die weitere Ich-Entwicklung gestört und sogar blockiert.
- In den Phasen der mittleren und späten Kindheit (6–11 Jahre) werden immer häufiger soziale Vergleiche mit Gleichaltrigen vorgenommen und zunehmend die

Anerkennungen und Unterstützung von Familie und Umgebung verlangt. Beispielsweise werden die Leistungen der Kinder im schulischen Umfeld durch die Notengebung wiederholt miteinander verglichen. Das Selbstwertgefühl, das Gefühl, was man von sich hält, entwickelt sich durch die Schulleistung. Wenn Eltern nicht dabei helfen, werden die meisten Kinder alleine eine gute Schulleistung nicht schaffen und sind daher frustriert, enttäuscht und hilflos. Dadurch verlieren die Kinder ihr Selbstvertrauen und vermindern ihr Selbstwertgefühl.

- In der Phase der Jugend (12–19 Jahre) beginnt der Prozess der Identitätsfindung. Das ist die wichtige Phase der Persönlichkeitsentwicklung. Dabei stellen die Jugendlichen öfters drei Fragen: Wie möchte ich sein? Wie gut bin ich? Für wen hält man mich? Dabei handelt es sich immer um die in der frühen Kindheit begonnene Ich-Entwicklung, Selbstwertgefühle und Sozialbeziehung. In dieser Phase ist das Selbstwertgefühl besonders labil, was sich oft in einem starken Geltungsbedürfnis niederschlägt. Da das Vertrauen in die Eltern steigt und gleichzeitig die Konflikte über alltägliche Probleme zunehmen, ist die Sozialbeziehung sehr ambivalent und zwiespältig. Das beeinflusst natürlich auch das zukünftige Sozialleben und die Privatbeziehung.

Nicht nur die Neurosen, sondern auch viele andere psychische Erkrankungen haben ihren Ursprung in der Kindheit. Das Leben in der Kindheit ist vergleichbar mit der Pflanzenwelt der Natur im Frühling. Wenn ein Spätwintereinbruch im April oder Spätfröste im Mai kommen, werden die bereits in voller Blüte stehenden Pflanzen durch den Frost große Schäden nehmen oder sogar erfrieren. Wir Menschen brauchen in der Kindheit viel Liebe, familiäre Unterstützung, Bewunderung und wegweisende Anleitung zum erfolgreichen Begleiten unserer psychischen Entwicklung. Wenn es uns während der kindlichen Entwicklung an solchen psychischen Stützen mangelt oder wenn diese Entwicklung durch einen gegenläufigen negativen Einfluss gestört und unterbrochen wurde, hinterlässt das in unserem Gehirn ein psychisches Defizit oder innerlichen Schatten. Daher müssen Menschen in der Kindheit in ihrer biologischen, psychischen und sozialen Entwicklung sorgfältig unterstützt werden, weil äußere Einflüsse einen enormen Einfluss auf die psychische und soziale Entwicklung haben.

Die drei Schritte der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

- **Schritt 1:** Kinder, die gefördert werden, unterscheiden sich enorm von Kindern, denen jede Förderung fehlt. Diese Information dient als der erste therapeutische Schritt zum Befreien von kindlichen psychischen Beeinträchtigungen. Denn viele Betroffene wiederholen den gleichen Fehler unbewusst und üben so einen negativen Einfluss auf ihre eigenen Kinder aus. Dadurch verdunkelt sich ihr Schatten in der eigenen Seele und beschädigt die Seele der eigenen Kinder. Das Prinzip sollte hier lauten: Leben und leben lassen.
- **Schritt 2:** Im zweiten Schritt geht es darum, eine verständliche und vernünftige geistige Haltung zu kultivieren, um die soziale Umgebung bzw. die äußeren Einflüsse zu durchblicken und sich realistisch damit zu konfrontieren. Wir leben in einer aus Menschen bestehenden Gesellschaft oder Familie. Die Gesellschaft ist eine riesige Organisation für die materielle Produktion, bei der alle Menschen im Beruf – scheinbar – an einem Fließband angeordnet werden. Daher stehen in der Gesellschaft die Menschen nicht wirklich im Mittelpunkt, sondern Fabrikation und Gewinn. Unter diesen Umständen wird auch die Familie stark beeinflusst, und daher orientieren

sich die Eltern natürlich auch an den Wünschen der Gesellschaft. Das ist unsere soziale Umgebung, in der kaum jemand sich wirklich um die eigenen Wünsche und individuelle psychosomatische Entwicklung der Kinder kümmern kann. Das ist die Grundlage der Konflikte zwischen Ich-Entwicklung und Gesellschaft. In der Erwachsenenwelt wird diese Lage auch nicht anders oder besser. Infolgedessen ist eine verständliche und vernünftige geistige Haltung sehr wichtig und notwendig für die Betroffenen. Das ist die unbedingt notwendige Ausgangsposition für Neurosen-Erkrankte, um ihr schiefgelaufenes Leben wieder in die richtige Richtung zu orientieren und ihre fehlerhafte psychische Entwicklung weiter zu vervollständigen.

➤ Wichtig

Es bringt überhaupt nichts, wenn die Betroffenen nur über ihre belastete Kindheit oder über nicht zufriedenstellende jugendliche Lebenserfahrungen jammern. Im Gegenteil: Man wird dadurch lediglich noch tiefer in die negativen Emotionen hineingeraten, und ein ergebnisloser Teufelskreis beginnt. Es ist auch vergeblich, dass Betroffene auf jemanden warten oder erwarten, dass ihre psychischen Schmerzen gelindert werden oder ihre geschwächte Ich-Willenskraft ermutigt wird. Genau das passiert aber sehr oft in einer Beziehung. Viele Menschen suchen eine Frau oder einen Mann als Heilmittel, um ihre in der Kindheit niedergedrückte Seele wiederzubeselen oder die entkräftete Psyche wieder zu stärken. Das ist eine traumhafte Hoffnung, bleibt aber ein Traum. Solch eine Frau oder ein Mann wird oft als Seelenpartner bezeichnet. Allerdings gelingt es kaum, dass die kindliche Wunde der Betroffenen dadurch geheilt und eine glückliche Lebensgemeinschaft erreicht wird. Öfters sieht man, dass sich ein solches Paar oder sogenannter Seelenpartner streiten und sich sogar trennen, weil er oder sie selbst mehr oder weniger an den kindlichen Beeinträchtigungen leidet und auf ein Wunder wartet und Hilfe benötigt wird.

Eine unerträgliche Kindheit und lebenswidrige Umstände gehören oft zum Leben. Das Leben ist wie unbeständiges Wetter und verändert sich laufend von strahlender Sonne bis zum Donnerwetter. Die familiäre und soziale Umgebung kümmert sich nicht immer und nicht immer richtig um die Entwicklung der Kinder. Sowohl die Liebe als auch das Ignorieren der kindlichen Bedürfnisse durch die Eltern sind täglich übliche und unumgängliche Zustände für die Entwicklung unserer Psyche. Es ist ein Fakt, dass sich die zähe, biegsame und belastbare Psyche in der misslichen realen Lage entwickeln muss und nicht die optimalen Bedingungen eines Gewächshauses vorliegen. Es wäre schön, wenn man eine glückliche und liebevolle Kindheit hätte. Allerdings ist diese nicht die einzige Voraussetzung für ein problemloses und zufriedenes Leben in der erwachsenen Welt. Aber eine gute Basis ist sie auf jeden Fall. Denn auch eine strapazierfähige psychische Verfassung spielt eine zentrale Rolle. Für die Kultivierung einer strapazierfähigen psychischen Verfassung ist eine verständliche und vernünftige geistige Haltung unbedingt notwendig, um lebenswidrige Umstände oder Situationen, die den eigenen Wünschen entgegenlaufen, mit Gelassenheit zu behandeln.

Das Leben ist wie ein Marathonlauf. Dabei gewinnt man nicht in der ersten Hälfte, sondern erst in der zweiten. Nach der Kindheit und Jugend ist man eigenständig geworden und kann lernen, seine eigenen Entscheidungen zu treffen. Egal ob die eigene psychische Fähigkeit in der Kindheit gestört wurde oder nicht, man muss nun erneut beginnen, seine Psyche weiterzuentwickeln und zu vervollständigen. Dafür ist die verständliche und vernünftige geistige Haltung eine gute Ausgangsposition, um die

Schatten der Vergangenheit loszulassen und positive Antriebe aufzutanken. Danach richtet sich die Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie in einem dritten Schritt.

- **Schritt 3:** Der dritte therapeutische Schritt besteht darin, den eigenen geistigen Horizont zu erweitern. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist das Loslassen der schlechten Erinnerung nicht mit Vergessen gleichzusetzen. Denn sowohl schöne als auch schlechte kindliche Erlebnisse wurden schon fest in das Gehirn eingeprägt und sind unmöglich abzuwischen. Die unangenehme Erinnerung bloß abzudecken bringt zwar kurze Ruhe, aber wird irgendwann durch eine ähnliche Situation wieder aufgedeckt und tut dann noch mehr weh, weil man sich ihrer negativen Auswirkungen bewusst ist. Daher ist es nur sinnvoll, wenn diese unerträgliche Erinnerung neu und richtig verarbeitet wird.

➤ Wichtig

Die psychische Entwicklung muss vom Ich-Bewusstsein zum Lebens-Bewusstsein weiter fortgesetzt werden. Wir Menschen haben zwei Identitäten und zwar: „Ich“ und „mein Leben“. Die Ich-Identität bezieht sich auf die individuelle Persönlichkeit, die stark durch Individualität geprägt ist. Diese Persönlichkeit entwickelt sich hauptsächlich während der Kindheit. Ob ein Mensch eine Neurose entwickelt, steht in einem engen Zusammenhang mit den Erlebnissen in der Kindheit, mit erblichen Anlagen, familiären Konflikten, Umwelteinflüssen und Lernerfahrungen sowie mit emotionalen Erlebnissen. Allerdings hat jeder eine zweite Identität, nämlich „mein Leben“. Das bezieht sich auf die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge, deren funktionelle Eigenschaften bei allen Menschen ziemlich gleich sind. Davon ist die Ich-Identität nur ein auffälliger und hervorstechender Teil, der sich beispielsweise wie eine Insel im Meer zeigt.

Jeder Mensch sollte die Entwicklung der „Ich-Identität“ und der „Leben-Identität“ gleich- oder frühzeitig miteinander harmonisieren, damit das individuelle und besondere „Ich“ durch Aktivierung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge bestmöglich optimiert und unterstützt wird. Das wäre ideal für das Verwirklichen der psychosomatischen Gesundheit. In Wirklichkeit wird diese Entwicklung in Richtung Harmonisierung bedauerlicherweise völlig außer Acht gelassen. Allerdings kann man die blockierte Entwicklung nach der Kindheit noch aufholen und wieder gutmachen. Dafür ist es unbedingt notwendig, das Gewicht vom Aufarbeiten des „individuellen Ich“ auf das Entdecken des „natürlichen Ich“ zu verlagern. Das ist die wesentliche Aufgabe beim dritten Schritt der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Auch wenn schon Schafe abhandengekommen sind, den Schafstall kann man immer noch ausbessern“ – also: besser spät als nie. Konkrete Maßnahmen zur Entdeckung des natürlichen Ich, damit der geistige Horizont durch neue Aspekte erweitert wird, finden Sie auf den folgenden Seiten.

4.4.2 Der therapeutische chinesische Chan-Buddhismus

Der von Huineng gegründete chinesische Chan-Buddhismus beinhaltet viele erfolgreiche Erfahrungen zur Entdeckung der wahren natürlichen Ich-Psyche. Diese Erfahrungen sind besonders nützlich und hilfreich für Menschen mit Neurose, ihre gestörte Ich-Entwicklung und das dadurch verursachte

neurotische Depersonalisationssyndrom, um dieses wieder zu heilen. Daher ist der chinesische Chan-Buddhismus in der chinesischen Lebenspsychologie als effektives Eigeninitiativ-Heilverfahren bei Neurosen integriert. Der Heilungsweg zum Finden der wahren Ich-Psyche ist ein Prozess der Selbstentdeckung, den man mit eigener Willenskraft durchführen muss.

Wir Menschen haben viele Gesichter bzw. Masken, die während der Entwicklung von der Geburt bis zum Tod durch verschiedene äußere Beeinflussungen und Erlebnisse ausgeprägt werden. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie entspricht das kindliche Ich einer frühen Gemütslage und seelischen Verfassung des Kindes. Diese kindliche Mentalität wurde im alten China als die vollkommene Herzenseinfalt oder Natürlichkeit bezeichnet, weil dieser naive, schlichte, natürliche und offene psychische Zustand ganz dem eigenen treuherzigen Charakterfundament entspricht. Es wäre natürlich schön, wenn sich unsere Psyche auf diesem natürlichen Seelenfundament ungestört und unbeschädigt weiterentwickeln könnte. Leider ist solch eine positive Entwicklung in der modernen Gesellschaft nicht der Fall. Jeder von uns muss sich an gesellschaftlichen Anforderungen orientieren. Mit der Zeit verändern wir uns so stark, dass wir keine natürlichen, sondern gesellschaftliche Menschen geworden sind. Das nennt man heutzutage gesellschaftliche Anpassung. Dabei haben viele Menschen große Schwierigkeiten, die gegenläufigen Anforderungen oder auftretende Frustrationen zu bewältigen. Infolgedessen haben sie eine Neurose entwickelt.

➤ Wichtig

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie besteht der einzige Ausweg aus solchen Problemen darin, das wahre Ich zu entdecken. Die funktionelle Basis des wahren Ichs ist unser Naturtrieb bzw. das Naturtalent, das noch während der Kindheit – als das Mensch-Hirn noch sehr wenig zu entscheiden hatte – in Form des gut funktionierenden Natur-Hirns repräsentiert wurde. Daher ist es logisch, dass das wahre Ich in einem engen Zusammenhang mit unserem Natur-Hirn und dessen optimaler Funktion steht.

Unsere Psyche besteht vorwiegend aus zwei zentralen Systemen, nämlich Neokortex (Mensch-Hirn) und Subkortex (Natur-Hirn). Der Neokortex hat sich während der Evolution der Menschheit und sukzessive mit den Fortschritten der Zivilisation entwickelt und wird deshalb als Mensch-Hirn bezeichnet. Der Subkortex ist ein in/mit der Natur verbundenes uraltes Nervensystem und für alle naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zuständig. In der Kindheit wird die Entwicklung des kindlichen Ich durch das Natur-Hirn veranlasst und durch das Mensch-Hirn bestätigt. D. h., dass sich das kindliche Ich einerseits durch die eigenen inneren Naturtriebe oder Naturtalente zeigt (gemeint hier sind die Gefühle), andererseits muss das kindliche Ich auch durch äußere Bestätigung aus der sozialen Umgebung bestärkt werden, wie z. B. durch lobende Worte der Eltern. Wenn die Kinder in dieser Phase wiederholt kein positives, sondern und den kindlichen Wünschen vielmehr entgegenlaufendes Feedback bekommen, werden dadurch ihre Naturtriebe gehemmt und unterdrückt. Das Szenario des negativen Feedbacks und die dadurch ausgelösten unangenehme Emotionen werden im Mensch-Hirn als Konflikte gespeichert.

Praktisch relevantes Wissen Die westliche Psychologie legt den Schwerpunkt auf die Analyse und Auflösung der Konflikte. Im Gegensatz dazu zielt die chinesische Lebenspsychologie auf das Wiederbeseelen der unterdrückten Naturtriebe ab. Dabei hat der

chinesische Chan-Buddhismus hervorragende Erfolge erzielt. Dieses Wissen sollten wir heute wieder aktiv nutzen.

Um eine belastete Kindheit bzw. erlebte Konflikte und seelische Schatten wirklich loslassen zu können, muss man erlernen, die äußere Bestätigung oder Bewertung wie z. B. durch Eltern, Lehrer etc. rein sinngemäß, also ohne emotionale Färbung, betrachten zu können. Denn ob eine Bewertung negativ oder positiv ist, hängt in einem großen Maße mit unserer Erwartung und Interpretation zusammen. Außerdem ist die Beurteilung selbst nur eine persönliche Meinung, die oft weder richtig noch wegweisend ist.

Darüber hat sich Huineng mit einer bekannten Aussage im Zuge seiner Teilnahme an einer Mönchsversammlung in seiner Beurteilung eines heftigen Streits zwischen zwei Mönchen geäußert.

Während des Unterrichts des buddhistischen Chef-Abts auf dem Platz des Tempels flattert eine Fahne stark im Wind.

Ein Mönch sieht das und sagt: „Die Fahne bewegt sich.“

Ein anderer Mönch bestreitet das: „Nein, der Wind bewegt die Fahne.“

Da jeder an seiner Überzeugung festhielt, wurde der Unterricht unterbrochen. Der Chef-Abt konnte nicht beurteilen, wer wirklich Recht hatte.

In diesem Moment stand Huineng auf und sagte: „Es ist weder die Fahne, die sich bewegt, noch bewegt der Wind die Fahne, sondern eure Gedanken bewegen sich.“

➤ Wichtig

Nach Ansicht von Huinengs Chan-Buddhismus sind strittige Meinungen die in den kortikalen Säulen des Mensch-Hirns stattgefundenen Anregungen, die auf den jeweiligen individuellen Blickwinkeln beruhen.

Jeder von uns hat seinen eigenen Lebenshorizont und seine persönlichkeitsbezogenen Gesichtspunkte. Daraus ergeben sich verschiedene eigene Vorstellungen und Meinungen. Diese lokalen geistigen Aktivitäten sind nur winzige Funken in der Großhirnrinde, vergleichbar mit Sternen, die am Himmel erscheinen. Da diese üblichen persönlichen Meinungen kaum hervorragende psychosomatische Vorgänge veranlassen können, haben sie keine richtungswegweisende Bedeutung für unser Leben. Somit sind sie auch nicht geeignet für die Bewertung des Vorhabens, der Handlung und der Anschauung anderer Menschen. Da die Kinder die Bedeutung dieser Einschätzung nicht wirklich kennen, nehmen sie die dadurch entstehenden Probleme und Konflikte, etwa mit den Eltern, durchaus ernst, also sich zu Herzen und tragen an den Folgen mitunter viele Jahre.

➤ Wichtig

Für Erwachsene, vor allem für von Neurosen Betroffene, ist es wichtig, eine Einsicht ins eigene Leben zu gewinnen und sich nicht die Kritiken anderer Menschen zu Herzen zu nehmen, weil sie oftmals individuell und subjektiv sind. In Huinengs Chan-Buddhismus wurde eine Geschichte als Beispiel erzählt:

Ein Mann bat einen berühmten Maler, für ihn ein Bild des Bambus zu zeichnen. Daraufhin zeichnete der Maler den Bambus mit roter Farbe.

Der Kunde war sehr unzufrieden und stellte die Frage: „Warum ist der Bambus rot?“

Der Maler fragte zurück: „Welche Farbe willst du denn?“

Der Kunde sagte: „Natürlich schwarz.“

Und der Maler antwortete: „Wo gibt es schwarzes Bambus?“

An diesem Beispiel sieht man, dass vieles individuell interpretiert wird. Richtig ist, dass in der chinesischen Malerei Bambus regelmäßig mit schwarzer Tusche gemalt wurde und wird. Allerdings bedeutet das nicht, dass der Bambus in Wirklichkeit schwarz ist. Daher ist die Unzufriedenheit des Kunden grundlos und sein Vorwurf sinnlos. Es ist völlig in Ordnung, dass jede/r von uns in unserer Gesellschaft eine eigene Meinung haben und frei äußern darf, wenn diese andere Menschen nicht stört und Gesetze nicht verletzt. Für Menschen mit einer Neurose ist es besonders wichtig, die eigenen Wünsche und Ich-Willenskraft einzuschätzen und auf Abstand von anderen Meinungen zu gehen. Denn der unterdrückte Selbstwert braucht Freiraum, um nach einer Beseelung wieder heranwachsen zu können. Gleichzeitig müssen die seelischen Schmerzen aus der Kindheit neuerlich ermittelt werden, um feststellen zu können, ob sie tatsächlich eine innerliche Qual oder nur subjektive Einbildung sind.

Praktisch relevantes Wissen Psychische Schmerzen sind eine subjektive Empfindung, die nicht nur von objektiven Reizen, sondern auch von der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung abhängig ist.

Die Auswirkungen von psychischen Schmerzen hat Huineng mit einem Schlag auf den Kopf seines Schülers Shenhui (神会 688–758 n. Chr.) beleuchtet. Shenhui war ein begabter Mönch. Bevor er sich Huinengs Schule widmete, hatte er bereits viele chinesische Klassiker studiert.

Als Shenhui zum ersten Mal Huineng besuchte, stellte er ihm eine Frage: „Siehst du, Meister, während der Meditation, oder nicht?“

Huineng schlug ihm mit dem Holzlineal auf den Kopf und fragte zurück: „Tat es weh, als ich dich auf den Kopf schlug, oder nicht?“

Bei diesem Dialog handelt es sich um zwei übliche Denkweisen, nämlich um die auf visuelle oder akustische Informationen beschränkte Betrachtungsweise und die emotionale Denkart. Die visuellen Sinnesreize stellen zwar in den Augen ein Bild dar, erklären aber nicht dessen Bedeutung, weil das nur die primäre Informationsverarbeitung ist. Die Bedeutung dieses Bildes der Sinne resultiert erst aus der empirischen und rationalen Analyse im Mensch-Hirn oder im Natur-Hirn. Und als Folge entstehen oftmals unterschiedliche Darlegungen aus Sicht des Natur-Hirns oder aus Sicht des Mensch-Hirns.

So wird beispielsweise sauberes Quellwasser vom Natur-Hirn als gutes Trinkwasser, das dem Körper schmeckt, angenehm riecht und wertvoll ist, eingeschätzt. Ein Geschäftsmann interpretiert Quellewasser, das den Berg herabfließt, komplett anders. Er denkt automatisch an ein Geschäft mit Mineralwasser. Für ihn bedeutet diese visuelle Information eine geschäftliche Gelegenheit und Gewinn. Hingegen sieht der Naturfreund das gleiche Quellwasser und erfreut sich, dass es reines und sauberes Wasser gibt. Für ihn stellt dieses Wasser eine zum Umweltschutz gehörende und kostbare Naturressource dar. Die auf Sinnesorganbilder beschränkte Betrachtungsweise liefert nur die äußerlichen Sinneseindrücke und ist sehr oberflächlich und unvollständig. Daher schlägt Huineng Shenhuis Kopf als Antwort und stellt eine sehr wesentliche Rückfrage an Shenhui: „Tut es weh oder nicht, wenn ich auf deinen Kopf schlage?“

➤ Wichtig

Wenn es Shenhui wehtut, ist er sehr seinen Emotionen unterworfen, weil der Schlag auf den Kopf nur eine rein physische Empfindung ist. Diese kann man je nach Lebenserfahrung anders interpretieren. Mancher empfindet z. B. einen Schlag auf den Kopf als freundliche Kopfnuss, als eine aufweckende Watsche oder als Gewalt.

Jeder interpretiert den Sinnesreiz anders und reagiert auch unterschiedlich darauf. Die Interpretation eines Schlags oder eines anderen Sinneseindrucks ist oft individuell und subjektiv. Die wesentliche Aussage des Beispiels mit dem Schlag auf Shenhuis Kopf lautet, dass es sich hier um eine körperliche Empfindung handelt, die nur der Ausgangspunkt des Beginns von Denken bzw. Informationsverarbeitung ist. Anders gesagt: Die körperlichen Empfindungen sind die sensorischen Ressourcen, die zur weiteren rationalen Verarbeitung notwendig sind, aber keinesfalls das kognitive Ergebnis der Informationsverarbeitung darstellen. Wenn man beim Ansatzpunkt schon stark den Emotionen unterworfen oder schockiert oder blockiert ist, kommt das einsichtige Denken überhaupt nicht zustande, geschweige denn eine weitere gereifte kognitive Entwicklung. Die auf Emotionen beruhende Interpretation, Auslegung oder Darstellung ist eine der häufigsten, also weit verbreiteten psychischen Störungen, von denen sowohl Menschen mit Neurose als auch viele andere betroffen sind. Darüber wurde eine Geschichte im chinesischen Chan-Buddhismus erzählt:

Ein General besuchte einen Chan-Meister, um zu erfahren, ob es ein Paradies oder eine Hölle gibt.

Der Chan-Meister fragte ihn: „Welchen Beruf hast du?“

Der General antwortete: „In bin ein General beim Militär.“

Der Chan-Meister lachte: „Oh, wirklich. Du schaust aber nicht wie ein General, sondern wie ein Metzger aus.“

Der General geriet in Rage und zog sein Schwert: „Ich bringe dich um.“

In diesem Moment sagte der Chan-Meister: „Das Tor zur Hölle ist geöffnet.“

Der General war wie vom Blitz getroffen und entschuldigte sich beim Meister.

Darauf der Chan-Meister: „Jetzt ist das Tor zum Paradies geöffnet.“

Was sagt uns diese Geschichte? Eine emotionale Reaktion kann die Psyche absperrn und das vernünftige Denken blockieren. Daraus resultieren viele falschen Handlungen, weil man etwa von Hass erfüllt ist und z. B. für eine Beleidigung Rache an jemanden nimmt etc. Nach dem chinesischen Chan-Buddhismus sind das oberflächliche Denken und die negativen emotionalen Reaktionen zwei große Hindernisse beim Streben, die richtigen Einsichten ins Leben zu gewinnen. Vor allem bei Menschen mit Neurose sind diese psychischen Behinderungen die geistigen und seelischen Blockaden, die die weitere Ich-Entwicklung verhindern.

Negative Emotionen sind definitiv ein Auslöser vieler psychosomatischer Erkrankungen. Wenn man beispielsweise eine Wut im Bauch oder auf jemanden hat, bringt das den Sympathikus total durcheinander, erhöht dadurch den Blutdruck und verursacht womöglich sogar einen Schlaganfall. Da von Neurosen Betroffene besonders gefühlsmäßig und empfindlich sind, geraten sie immer in eine Klemme, ausgelöst durch ihre kindlichen negativen Emotionen. Ihre Ich-Entwicklung ist dadurch zum Stillstand gekommen. Um aus dieser Bedrängnis schnell heraus zu kommen, muss man nach dem chinesischen Chan-Buddhismus zuerst über die schädlichen Auswirkungen der negativen Emotionen Bescheid wissen und dann nach den eigenen Herzenswünschen des kindlichen Ichs suchen und sie als Erwachsener wieder finden, neu weiterentwickeln und mit Begeisterung ausleben.

Die oben beschriebene Denkart und das emotionale Verhalten sind die primitive Kognition, die der kindlichen Intelligenz entspricht. Von Neurosen Betroffene müssen die blockierte psychische Entwicklung weiter fortsetzen und das Natur-Ich herausfinden, um die gestörte und blockierte Ich-Entwicklung weiter fortzuführen. Das Natur-Ich bezieht sich auf die ausgereifte Mentalität, in der mehrere psychosomatische Komponenten beinhaltet sind, wie z. B. das an das Natur-Hirn angeknüpfte

Natur-Ich, das auf den naturgemäßen und grundlegenden psychosomatischen Vorgängen basierende Bewusstsein, die Einsichten ins Leben, das innere Verlangen, das Leben im Einklang mit der Natur zu führen, die Herzenswünsche der Psyche zu vervollständigen etc. In diesem Zusammenhang wird das Wiederbeseelen des Natur-Ichs bzw. das Finden des eigenen ursprünglichen Gesichts im Chan-Buddhismus von Huineng besonders hervorgehoben.

In der ersten Lektion, in der Huineng als sechster Fortführer des Chan-Buddhismus in China einem Schüler über das tiefste Innere bzw. die primären Hirnareale erteilte, stellte er folgende Frage:

- » Wenn du weder gut noch böse denkst, was ist dein eigenes ursprüngliches Gesicht bzw. deine Einsicht über dein Innenleben?

Praktisch relevantes Wissen Hierbei bezieht sich „eigenes ursprüngliches Gesicht“ auf das Natur-Ich, das nicht von gesellschaftlichen Einflüssen geprägt und ihnen unterworfen wurde und den Funktionseigenschaften des Natur-Hirns entspricht. Das kindliche Ich ist nur ein kleiner Teil des Natur-Ichs. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie liegt die wichtigste Aufgabe der psychischen Entwicklung darin, dass alle Menschen das Natur-Ich bewusst in Gang setzen und weiter wiederbeseelen müssen, um ihre Psyche zu vervollständigen. Egal ob unter einer Neurose leiden oder nicht: Wir alle sollen unsere Psyche weiter entfalten und als Menschen heranreifen. Das ist die therapeutische Strategie der chinesischen Lebenspsychologie.

Heutzutage ist jeder Mensch in hohem Maße gesellschaftlicher Beeinflussung unterworfen, und deshalb hat sich jeder Mensch eine andere gesellschaftlich beeinflusste Persönlichkeit ausgestaltet. Leider orientieren wir modernen Menschen uns ausnahmslos an gesellschaftlichen Anforderungen. Dabei werden die geistigen Aktivitäten im Mensch-Hirn stark beansprucht, gleichzeitig wurde das für das Innenleben zuständige Natur-Hirn sukzessive ausgeschaltet. Infolgedessen verlieren wir zunehmend die Einsichten ins Leben und die Lebensfreude. Bei Menschen mit Neurose ist diese Situation noch schlimmer, weil ihre psychische Entwicklung durch mehrere Aspekte der ungünstigen Einflüsse von Menschen und Umgebung total gestört wurde. Die charakteristischen Merkmale hierfür sind, etwa scheu und gehemmt, introvertiert und gefühlverdrängend oder mutlos zu sein, keine Zuneigung geben zu können, von labilen Emotionen gesteuert zu sein etc.

➤ Wichtig

Das Natur-Ich herauszufinden und zu beseelen, gehört im chinesischen Chan-Buddhismus zum Prozess der Erleuchtung. Jeder von uns hat eigene Herzenswünsche aus dem Natur-Ich, das das Innenleben repräsentiert.

Nach Huinengs Chan-Buddhismus bedeutet die Erleuchtung, dass das Natur-Ich wieder auf der Bühne des Lebens aufgetreten ist. In der Geschichte des chinesischen Chan-Buddhismus ist es vielen normalen Menschen gelungen, das Natur-Ich zu erleuchten. Mönch Zhixian (智閑) hatte z. B. zuerst bei Meister Baizhang (百丈) Chan-Buddhismus studiert. Nach dem Tod seines Meisters hat er bei Weishan (潞山), dem besten Schüler des Meisters Baizhang, weiter praktiziert.

Weishan stellte Zhixian folgende Frage: „Ich habe gehört, dass du sehr begabt bist und oft auf eine Frage zehn verschiedene Antworten geben kannst. Da es sich dabei um Leben und Tod handelt, erzählst du mir dein Verständnis zu irgendetwas, bevor du auf die Welt gekommen bist?“

Mönch Zhixian war schockiert und sprachlos. Er studierte danach alle Bücher und fand keine Antwort. Er bat also Weishan um die Erklärung, das wurde aber abgelehnt. Zhixian verbrannte danach alle seine Bücher und verließ den Meister Weishan, um die Antwort auf Studienreisen zu suchen. Während des Bereisens sinnierte er immer intensiv über die gestellte Frage. Eines Tages hatte er bei Gartenarbeiten im Tempel einen Stein rückwärts in einen Bambushain geworfen. Ein Bambus wurde getroffen und machte einen glockenreinen Knall. In diesem Moment wurde sein Natur-Hirn durch dieses natürliche, wohlklingende Geräusch beseelt und erleuchtet. Er spürte im tiefsten Inneren eine seelische Öffnung, in der sich die Bedeutung aller angeborenen Gefühle klar zeigte. Diese angeborenen Gefühle entsprechen der geheimnisvollen Frage über das „eigene ursprüngliche Gesicht“ bei Meister Huineng beziehungsweise jener nach „irgendetwas, bevor man auf die Welt gekommen ist“ von Meister Weishan. Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet die Suche nach dem ursprünglichen Gesicht, dass man sein Natur-Ich bzw. das Natur-Hirn wieder in Gang setzt.

Praktisch relevantes Wissen Um das tiefste Innere bzw. das Natur-Hirn zu öffnen und das Natur-Ich weiterzuentwickeln, muss man sich einerseits mit dem Verfahren „Denke, ohne an etwas zu denken“ intensiv beschäftigen und andererseits einen Zugangscode suchen. Dieser Zugang wurde auch im chinesischen Chan-Buddhismus hervorgehoben. Auch darüber wurde eine Geschichte erzählt:

Ein Chan-Interessierter besuchte einen Chan-Meister am Berg, um den Zugang zum Chan-Buddhismus zu erfahren.

Der Meister fragte ihn: „Bist du hierher durch das Tal gegangen?“

Der Mann antwortet: „Ja.“

Der Meister fragte weiter: „Hast du Geräusche im Tal gehört?“

Der Mann sagte: „Ja.“

Der Meister antwortete: „Wenn du dem Geräusch entlang ins Tal hineingehst, dann findest du den Eingang bzw. den Zugang zum Chan-Buddhismus.“

In der Natur gibt es überall wohlklingende Klänge, wie z. B. plätschernde Bäche, Vogelgesang, pfeifender Wind etc. Darüber hinaus sind überall abwechslungsreiche wunderschöne Naturschauspiele zu sehen. Das alles sind die adäquaten Sinnesreize zum Wiederbeseelen des Natur-Hirns. Auf diesem Gebiet haben Dichter und Gelehrte im alten China einen großen Beitrag zur ursächlichen Lösung bei Neurosen geleistet und als Therapieform das therapeutische Lyrische Wandern eingeführt.

Kurz zusammengefasst Im Unterschied zur westlichen psychischen Therapie, die bei Neurosen den Schwerpunkt auf die Analyse der kindlichen Konflikte legt, schenkt die chinesische Lebenspsychologie ihre Aufmerksamkeit der Förderung der weiteren Ich-Entwicklung. Es ist klar, dass die psychischen Störungen bzw. Konflikte in der frühkindlichen Entwicklung als Komplex im Unbewussten bestehen und unterschiedliche neurotische Reaktionen zur Folge haben. Die effiziente ursächliche Lösung besteht nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie darin, die psychische Weiterentwicklung zum Vervollständigen fortzusetzen. Einfacher gesagt: Bei Neurosen soll man sich nicht weiter auf die belastete Kindheit fokussieren, sondern die Psyche fortsetzend betreiben, damit der Betroffene das kindliche Problem hinter sich lassen kann. Das ist die Besonderheit des therapeutischen chinesischen Chan-Buddhismus.

Die erfolgreichen Erfahrungen des therapeutischen Chan-Buddhismus helfen Menschen mit Neurose, das negative Beeinflussen mit dem Verfahren „denken, ohne an etwas zu denken“ auszuräumen und dadurch die durch kindliche Konflikte entstandenen psychischen Belastungen mit der Erleuchtung der Innenwelt zu befreien sowie das niedergedrückte und gestörte kindliche Ich mit dem Wiederbeseelen des Natur-Ichs wieder auf die Bühne des Lebens zu bringen.

Das Natur-Ich steht in einem engen Zusammenhang mit dem Natur-Hirn und beinhaltet die eigenen ursprünglichen individuellen Herzenswünsche und den ursprünglichen Charakter. Wenn das Natur-Ich am Bewusstsein wieder beteiligt ist, wird das Innenleben von Arglosigkeit, Treuherzigkeit, Natürlichkeit, Unkompliziertheit und Vitalität erfüllt. Das ist das Ziel des therapeutischen Chan-Buddhismus.

Zum Wiederbeseelen des Natur-Ichs ist die schöne Natur die unersetzbare Hilfsquelle, die für die Weiterentwicklung der Psyche unbedingt notwendig ist. Diese Tatsache ergibt sich aus bewährten positiven Erfahrungen, die chinesische Weise in tausenden Jahren durch das Führen des Lebens im Einklang mit der Natur gemacht haben. Ausführliche Information dazu finden Sie im folgenden Abschnitt.

4.4.3 Das therapeutische Lyrische Wandern

Das Lyrische Wandern ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie das effizienteste Eigeninitiativ-Verfahren sowohl zur Aktivierung als auch zum Wiederbeseelen des Natur-Hirns. Diese Art des Wanderns ist chinesischen Dichtern und Gelehrten zu verdanken, weil sie bewusst und regelmäßig in die schöne Natur bzw. in Berg-Wasser-Landschaften gingen und dabei überaus positive Auswirkungen auf Psyche und Physis wahrnahmen. Die herausragende Leistung war jedoch, diese Erkenntnisse in einer besonderen Art von lyrischen Gedichten zu Papier zu bringen. Es entstanden die sogenannten Berg-Wasser-Gedichte, eine spezielle Form der chinesischen Naturlyrik. Bei dieser Art der Lyrik werden zahlreiche herzerfreuende Naturschauspiele und unvergessliche Naturanblicke zusammen mit daraus resultierenden positiven psychosomatischen Effekten in Gedichtform niedergeschrieben. Wie der Name schon sagt: Beim Lyrischen Wandern handelt es sich um eine sinnvolle Naturbeschäftigung für uns moderne Menschen, aber vor allem um die ursächliche Lösung für Menschen mit Neurose, und unterscheidet sich gänzlich vom üblichen Wandern. Lyrisches Wandern ist nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie eine überaus wirkungsvolle Art der Selbstförderung, mit der man das abgewirtschaftete Natur-Hirn, das unterentwickelte Natur-Ich, die auseinandergedriftete Zusammenarbeit von Natur- und Mensch-Hirn etc. wieder in Ordnung bringen kann. Therapeutisches Lyrisches Wandern ist also eine zweckgerichtete Maßnahme zur Besserung und im Idealfall zur Heilung zahlreicher psychischer Probleme.

Heutzutage wird die Natur auch als Therapieressource eingesetzt, um soziale Fähigkeiten zu stärken. In Wildnistherapien („nature assisted therapies“) erwerben Personen mit unterschiedlichen Verhaltensstörungen soziale Kompetenzen wie Kooperationsbereitschaft und Engagement (Annerstedt und Währborg 2011). Diese Therapieaufenthalte bauen zwar vorrangig auf psychologischen Praktiken auf, eine wesentliche Komponente der Behandlung ist aber immer der intensive Kontakt mit der Natur, der die Therapie unterstützt. Mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern wird nicht nur das Natur-Hirn, sondern auch das Organ-Hirn aktiviert, und dessen daran gekoppelte naturgemäße und grundlegende psychosomatische Vorgänge werden veranlasst. Dadurch werden etwa bei Neurosen die Nervensysteme auf allen Ebenen wiederbelebt, und auf diese Weise entkommen die Betroffenen ihren Beschwerden sukzessive.

Praktisch relevantes Wissen Bei Neurosen dienen die adäquaten Reize der schönen Natur als Heilmittel zum Fördern der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und als Ansporn des unterentwickelten Natur-Ichs. Schon der Anblick der Natur (Moore 1981) oder ein Spaziergang im Wald (Park et al. 2010) reichen aus, um Cortisolwerte und Pulsschlag zu senken. Wichtig beim therapeutischen Lyrischen Wandern ist, dass die körperliche Tätigkeit für die Betroffenen angemessen ist, d. h. an den jeweiligen geistigen, körperlichen und konditionellen Zustand angepasst wurde. Eine Überanstrengung ist jedenfalls zu vermeiden. Und ebenso muss die ausgesuchte chinesische Naturlyrik mit der passenden „echten“ schönen Natur und der dafür geeigneten Wanderstrecke gewählt werden. Denn diese Kombination und Anpassung an die Patienten ist die Voraussetzung dafür, die gestörte und unterdrückte Psyche wiederzubeseelen.

Hierfür könnte etwa eine Wanderung im Zuge der Drei-Seen-Tour in Lunz am See in Österreich empfohlen werden. Diese Wanderung steht ganz im Zeichen der Berg-Wasser-Landschaft. Die drei smaragdgrünen Seen sind umrahmt von den Bergen des wilden Mostviertels und scheinen vom Seebach wie Perlen an einer Kette aufgefädelt zu sein. Der Lunzer See ist 1700 m lang und 500 m breit und bietet reichlich Platz zum Sonnen, Schwimmen, Schlendern und Ausruhen. Der Mittersee hat eine geringe Tiefe, aber ein starkes Durchströmen mit Quellwasser. Da das Wasser das Seebecken sehr schnell wieder verlässt, kann es von der Sonne kaum erwärmt werden, und deshalb beträgt die Temperatur das ganze Jahr über nur sieben Grad Celsius. Wandert man weiter nach oben, kommt man nach dem Mittersee zu einem schönen Wasserfall, dem Ludwigsfall, und danach zum Obersee. Der Obersee wurde wie das Becken des Untersees vom Eis der letzten Eiszeit ausgeschürft. Optisch unterscheidet sich dieser See gänzlich von den anderen Seen und ist ein völlig eigenes landschaftliches Kleinod. Der Obersee liegt in 1113 m Höhe zwischen wildromantischen Felsen und ist zwar klein, aber kristallklar. Aus dunkelgrünem Wasser erhebt sich eine kleine Insel mit einer Fichtengruppe. Kurz vor dem Erreichen des Obersees gibt es mehrere Wasserfälle, die leidenschaftlich und tosend neben dem Weg vorbeiströmen. Im Mai, Juni und Juli sind die Wasserfälle besonders kräftig und stellen einen starken Ansporn des Natur-Hirns dar.

Heutzutage sind sich viele Menschen im Westen bewusst, dass eine schöne Landschaft für die Therapie zahlreicher psychischer Störungen zweckdienlich ist. So schreiben Dr. Ulrich Gebhard und Dr. Thomas Kistemann (2016) in ihrem Buch:

- » Für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit ist es nicht gleichgültig, in welchem Verhältnis wir zu unserer Umgebung stehen. Landschaft und Natur, Orte, an denen wir uns aufhalten, sind wesentliche Rahmenbedingungen für ein gelingendes menschliches Leben. Es gibt „gute Orte“, in denen wir in einer Art von Resonanz gleichsam „aufblühen“, eben gut leben können. Derartig resonante Orte, Landschaften, Naturumgebungen können ... auch als „Therapeutische Landschaften“ charakterisiert werden. Dieser Begriff bezeichnet die Qualitäten und Valenzen von Landschaften, die in einem sehr umfassenden Sinne gesundheitsfördernd sind, wobei sich diese Wirkung keineswegs allein aus ihren physischen Qualitäten ableiten lässt, sondern die auch auf symbolische Weise kulturell erzeugt ist.

Dieser Ansicht von Gebhard und Kistemann kann ich mich vollinhaltlich anschließen. Mehrere Studien liefern Belege dafür, dass der Kontakt mit der Natur für Kinder und deren psychische Entwicklung besonders wichtig ist. Der Aufenthalt in der Natur fördert bei Kindern hauptsächlich die psychische Entwicklung verschiedener

Fähigkeiten wie z. B. Kreativität, Problemlösungskompetenz, intellektuelle und soziale Entwicklung (Kellert 2005). Eine Studie zeigt, dass jene Kinder, die einen Waldkindergarten besuchten, ein höheres Niveau an kognitiven bzw. intellektuellen Funktionen und eine höhere Aufmerksamkeitskapazität hatten als die Kinder, die einen Kindergarten in einer verbauten Umgebung besuchten (Kiener 2004).

Das Wandern ist zwar eine körperlich fördernde natürliche Aktivität. Aber das allein reicht noch nicht, um das abgewirtschaftete Natur-Hirn und das unterentwickelte Natur-Ich wieder in Gang zu setzen. Denn sowohl zum Wiederbeseelen unseres Natur-Hirns als auch zum Fortsetzen der niedergedrückten Ich-Entwicklung ist ein Zugangscodex, nämlich in Form der Berg-Wasser-Gedichte, unbedingt notwendig. Hierfür ist etwa „Ein Gedicht nach der Rückkehr vom See ins steinerne Studierzimmer (石壁精舍还湖中作)“ des Dichters Xie Lingyun bestens geeignet (► Abschn. 1.4).

Wenn man im Mai oder Juni frühmorgens vom Parkplatz beim Lunzer See diese Drei-Seen Wanderung beginnt und am Schloss Seehof vorbei Richtung **Mittersee** geht, liegt das Seebachtal öfters im Nebel. Eine Forststraße erstreckt sich im Dunst fortlaufend ins Nirgendwo (■ Abb. 4.1). Das verursacht manchmal bei Menschen mit einer Neurose einen unsicheren Eindruck, weil sie wegen ihrer niedergedrückten Seele oft ein unsicheres Gefühl und eine trübsinnige Stimmung haben. Im oben zitierten Gedicht hat der Dichter Xie Lingyun folgendes beschrieben:

- » Im Gebirge wird ein abwechslungsreiches Naturschauspiel aufgeführt: Während der Morgendämmerung ist der Wald von dickem Dunst verhüllt und schaut geheimnisvoll aus. Wenn sich der Dunst bei Sonnenaufgang auflöst, zeigt das Gebirgsmassiv seine Überlebenskraft durch smaragdgrüne Farbe. Bei Abenddämmerung hängt die von der Sonne gefärbte Wolke am horizontalen Himmel und stellt eine farbenfrohe Szene dar.



■ Abb. 4.1 Ausgangspunkt für die Drei-Seen-Tour in Lunz am See, Österreich

Diese Darstellung beschreibt nicht nur die natürlichen Anblicke, sondern auch die mit der schönen Natur verbundenen Stimmungsänderungen. Wenn man bei unserer Lunzer-Wanderung die Forststraße dem Seebach entlang weitergeht, zeigt der Berg bald sein fröhliches Lachen. Die steil abfallenden Wände des Lärchensteins erhellen sich durch das erste Sonnenlicht, und es treten zahlreiche herrliche und vielfarbige Anblicke hervor (■ Abb. 4.2).

Die Strecke zum **Mittersee** ist angenehm zu gehen. Der Seebach schlängelt sich vergnügt und sucht seinen eigenen Weg durch das Seebachtal. Ist es nicht aufschlussreich für Menschen mit Neurose, die ebenfalls den für sie geeigneten Weg suchen und finden müssen? Hierfür hat der Dichter Xie Lingyun summarisch und dichterisch zusammengefasst:

- » Berg-Wasser-Landschaften haben faszinierende und herrliche vielfarbige Anblicke. Diese herzentzückenden Ausblicke begeistern die Seele und heitern Stimmungen auf. Ich bin von friedlichen und schönen Landschaften so beeindruckt und vergesse, in die Menschenwelt zurückzukehren.

Das ist die wegweisende Aussage zur weiteren Ich-Entwicklung, weil das Natur-Ich nur durch adäquate Reize der schönen Natur aufgeweckt und angetrieben werden kann. Das kindliche Ich befindet sich in der ersten Phase der Entwicklung des Natur-Ichs, wie die Blütenknospe der Blumen im Frühling der Jahrzeiten. Wenn das kindliche Ich niedergedrückt wurde, beeinträchtigt das die weitere psychische Entwicklung. Um bei Blumen wieder das Erblühen zu fördern, muss deren Wurzel gedüngt werden. Das ist Sinn und Ziel der Fortsetzung der Ich-Entwicklung bei Erwachsenen. Das Natur-Ich ist die Wurzel unserer Psyche und verwurzelt in der



■ Abb. 4.2 Wände des Lärchensteins in Lunz am See



■ Abb. 4.3 Der Seebach in Lunz am See

Natur. Nur wenn unser Natur-Ich ausreichend natürliches Düngemittel bzw. adäquate Reize bekommt, blüht es weiter auf. Genau dafür ist therapeutisches Lyrisches Wandern zweckdienlich und optimal.

Praktisch relevantes Wissen Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie hat bei Menschen mit Neurose das Suchen nach für sie geeigneten Wegen zwei Aspekte: nämlich das Natur-Hirn wiederzubeseelen und das Natur-Ich erneut zu kultivieren. Dafür sind die ausgesuchten Berg-Wasser-Gedichte und passenden Wanderwege entscheidend.

Nicht nur die vielfarbigen und ästhetischen Anblicke des Bergmassivs liefern unserem Auge Unmengen von attraktiven und ansehnlichen Naturreizen, sondern auch der Seebach begleitet uns mit tosender Strömung und sprudelndem Wasser (■ Abb. 4.3). Durch diesen enthusiastischen und brausenden Seebach entsteht im Gehirn eine Zirkulationsresonanz, die besonders gut zur Aktivierung der Hirnflüssigkeit dient. Aus zahlreichen positiven Erfahrungen, die sich aus Naturerlebnissen in tausenden Jahren ergeben haben, konnten die chinesischen Weisen und Gelehrten empirisch bestätigen, dass sich Wanderungen einem strömenden Bach entlang auf das Natur-Hirn hervorragend auswirken können. Diese positive Auswirkung ist der Zirkulationsresonanz zu verdanken.

Unter Resonanz versteht man in der Physik und Technik das verstärkte Mitschwingen eines schwingfähigen Systems, wenn es einer zeitlich veränderlichen Einwirkung unterliegt. Dabei kann das System um ein Vielfaches stärker ausschlagen als beim konstanten Einwirken der Anregung mit ihrer maximalen Stärke¹. Die Resonanz

1 Nach ► <https://de.wikipedia.org/wiki/Resonanz>

ist auch im Alltagsleben zu sehen. Ein Beispiel: Im Restaurant trägt die Kellnerin einen Teller Suppe auf dem Tablett. Wenn die eigene Schrittfrequenz mit der Frequenz, nämlich der Schwankung der Suppe im Teller, übereinstimmt, so schaukelt sich diese Schwingung mit jedem Schritt auf, bis die Suppe überschwappt. In unserem Gehirn zirkuliert nicht nur die Durchblutung, sondern auch die Hirnflüssigkeit, die als Haupternährung des zentralen Nervensystems dient. Die Wassermoleküle bewegen sich mit der Zirkulation der Hirnflüssigkeit und erzeugen dabei eine Eigenfrequenz bzw. Eigenbewegung. Die Frequenz ist nichts anderes als die Anzahl von Bewegungen innerhalb einer Zeiteinheit. Der strömende Bach hat auch eine Eigenfrequenz, aber viel stärker als die zirkulierende Hirnflüssigkeit. Wenn man sich dem strömenden Bach nähert, wird die Eigenbewegung der Hirnflüssigkeitszirkulation durch die Erregerschwingung des Bachs verstärkt. Als Folge bemerkt man, dass die Psyche erfrischt und die Stimmung erhellt werden. Das ist die geheimnisvolle Auswirkung des Bergbachs auf uns Gehirn, wie sie die chinesischen Gelehrten schon vor ein paar Tausend Jahren durch praktische Erfahrung festgestellt hatten.

Die Forststraße vom Parkplatz beim Lunzer See bis zum Mittersee hat nur eine geringe Steigung und ist daher angenehm zu gehen. Das ist für Menschen mit Neurose wichtig, weil sie körperlich nicht wirklich kräftig und belastbar sind. Deshalb ist für sie gerade eine Strecke mit nur leichter Beanspruchung als Einstieg sinnvoll und notwendig. Nach ca. einer Stunde erreicht man den stillen und glasklaren Mittersee (■ Abb. 4.4). Das mit Quellwasser gefüllte Seebecken wird durch einen wasserundurchlässigen Weg versperrt und hat nur eine geringe Tiefe, aber eine starke Strömung durch das nachdrängende Wasser. Das Quellwasser hat das ganze Jahr über eine Temperatur von nur sieben Grad Celsius. Weil das Wasser das Seebecken sehr schnell wieder verlässt, kann es von der Sonne kaum erwärmt werden.



■ Abb. 4.4 Der Mittersee in Lunz am See

Hier ist sowohl für Wanderer mit als auch ohne Neurose ein idealer Platz zum Ausruhen und zum Nachdenken über den Sinn des Lebens. Der Mittersee ist bei schönem Wetter ganz ruhig und die Oberfläche schaut wie ein Spiegel aus. Daher spiegeln sich darin der blaue Himmel und die weißen Wolken und zeichnen ein wunderschönes Bild. Jeder Mensch, nicht nur Menschen mit Neurose, sollte sich fragen: Spiegelt sich dieser bezaubernde Anblick auch in unserem Herz? Hat man durch diese attraktive Aussicht eine Seelenbewegung wie bei der Liebe auf den ersten Blick? Wird durch den Anblick das eigene Innenleben tatsächlich erfüllt? Wirkt sich dieses Naturschauspiel beruhigend oder anregend auf unsere Seele aus? Ist das der adäquate Reiz von der schönen Natur in der chinesischen Lebenspsychologie, den wir suchen? Ist das das Heilmittel zum Wiederbeseelen des abgewirtschafteten Natur-Hirns? Welche Rolle spielt es bei der Weiterentwicklung des Natur-Ichs? Wenn man solche Fragen gestellt hat, bedeutet es, dass man sein Natur-Hirn aus dem tiefen Schlaf aufgeweckt hat und im Zuge der Beantwortung sukzessive anreichert.

Die Strecke nach dem Mittersee ist etwas steiler und deshalb körperlich anstrengender. Das ist sehr gut geeignet für die Aktivierung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge. Der Forststraße entlang gibt es viele anmutige und anziehende abwechslungsreiche Berg-Wasser-Landschaften, die man mit offenen Blicken aufnehmen sollte. Vor allem im Frühling oder kurz vor dem Sommer streben die zarten grünen Blätter der Bäume wieder zum Licht. Diese zarten und weichherzigen Blätter dekorieren die von alten dunkelgrünen Bäumen bedeckten Berge und zeigen ganz merklich das Wiederbeleben der Natur und die erneuerte Lebenskraft. Wie könnte man noch besser die wiederkehrende Vitalität und das nachgewachsene Überlebensvermögen veranschaulichen? Daher ist das Bemerkenswerte am therapeutischen Wandern, dass man alle Natur-Sinne offen lässt, um die aufschlussreichen Sinneseindrücke bestmöglich zu verarbeiten und ihren Sinn zu verstehen. Hierbei sind die adäquaten Reize der schönen Natur die unentbehrliche Antriebskraft zur Wiederbeseelung des abgewirtschafteten Natur-Hirns. Das therapeutische Lyrische Wandern gilt nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie als das effektivste Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Lösen der Ursache bei Neurosen. Diese Verarbeitung von Naturreizen und das Besinnen gehören zum Prozess der Weiterentwicklung des Natur-Ichs.

Kurz vor dem Obersee gibt es mehrere Wasserfälle zu sehen. Der bekannteste Wasserfall ist der ca. 60 m hohe romantische Ludwigsfall, der als „brüllender Stier“ bezeichnet wurde. Allerdings haben jene Wasserfälle, die sich unmittelbar neben der Forststraße befinden (■ Abb. 4.5), für Menschen mit Neurose einen größeren Behandlungseffekt für die Heilung. Das Getöse der Wasserfälle, die die Lunzer an einen verärgerten Bullen erinnern, dient nicht nur als Hintergrundmusik des Seebachtals, sondern bietet auch einen begeisternden Beifall zum weiteren Ansporn, um die nun etwas anstrengendere therapeutische lyrische Wanderung fortzusetzen.

➤ Wichtig

Hier handelt es sich um einen Fall einer Resonanz, wie oben erläutert. Ganz einfach erklärt, kann man dies als verstärkte Auswirkungen bezeichnen, wenn etwa die Erregerfrequenz, nämlich die Anzahl der Bewegungen eines schwingfähigen Systems, beispielsweise des Wasserfalls, eine andere Schwingung bzw. die Eigenfrequenz der Hirnflüssigkeitszirkulation anregt. Ein Beispiel für eine Resonanz liegt immer vor, wenn ein System durch einen Erreger mit einer entsprechenden



■ **Abb. 4.5** Wasserfälle zwischen Mittersee und Obersee in Lunz am See

Frequenz angeregt wird. Die Voraussetzungen dafür sind, dass der Abstand zwischen zwei oder mehrere Schwingungen nicht zu groß ist und damit die Resonanzfrequenz der harmonischen Schwingung sich optimal annähert.

Solche Fälle von Resonanzen bemerkt man im Alltag ständig. Einige Beispiele: Eine bestimmte Motordrehzahl lässt das Auto besonders stark aufheulen, die Wasserleitung brummt manchmal im ganzen Haus hörbar, manche Schritte erschüttern eine Treppe lauter als andere etc. Das sind die verstärkenden Auswirkungen im Falle von Resonanzen. Und das ist die Begründung, warum sich der Wasserfall durch die Resonanz positiv auf die Zirkulation unserer Hirnflüssigkeit auswirkt und dadurch unsere psychischen Kräfte aktiviert.

Nach einer längeren Zeit erreicht man schließlich das Naturjuwel, nämlich den Obersee in 1113 m Seehöhe (■ Abb. 4.6). Spätestens jetzt weiß man, dass sich diese therapeutische lyrische Wanderung ausgezahlt hat. Der smaragdgrüne Obersee liegt inmitten einer herrlichen Landschaft, von urigem Bergwald umrahmt. In der Mitte präsentiert sich der Obersee mit einer zauberhaften Insel, die früher der Lebensraum des sagenumwobenen letzten Lunzer Einhorns war. An einem sonnigen Tag glitzert der See kindisch und freundlich, wie ein Mädchen ihren Vater verschmitzt anblinzelt. In dieser unberührten Berg-Wasser-Landschaft zeigt sich der einzige natürliche See Niederösterreichs immer noch voller Naivität, Arglosigkeit, Treuherzigkeit, Einfachheit und Schönheit. Die schöne Natur ist nicht nur zum Gefallen dienlich, sondern auch ein anziehender und lebenswürdiger Partner, von dem man viel edlen Charakter, ehrenwerte Liebenswürdigkeit und Schönheitsgefühle vorbildlich gewinnen kann. Wenn wir modernen Menschen regelmäßig solche lyrischen Wanderungen abseits des Alltags-trubels machen, wird das Innenleben zunehmend frohgemut besonnen und hoffnungsvoll beseelt. Die Dunstschicht der Kindheit verschwindet dadurch ganz von allein.



■ Abb. 4.6 Der Obersee in Lunz am See

Praktisch relevantes Wissen Das therapeutische Lyrische Wandern nutzt die adäquaten Reize der abwechslungsreichen Berg-Wasser-Landschaften als Heilmittel zum Wiederbeseelen des Natur-Hirns. Dabei spielen der strömende Bergbach, der tosende Wasserfall und der friedfertige Bergsee eine ausschlaggebende Rolle. Die ausgesuchte Naturlyrik dient als wegweisende Anleitung zum Veranschaulichen der naturbezogenen Sinnesreize und deren positiver Auswirkungen. Die dem jeweiligen Körperzustand entsprechende Mühe ist unerlässlich. In der Verbindung von Berg-Wasser-Landschaften, Naturlyrik und Wandern gestaltet sich das therapeutische Lyrische Wandern in der chinesischen Lebenspsychologie und ist eine wirkungsvolle Freizeitbeschäftigung sowohl für Gesundheitsinteressierte als auch für Menschen mit Neurose und sonstige Patienten.

➤ Wichtig

Das therapeutische Lyrische Wandern hat mehrfache positive Auswirkungen auf unsere psychosomatischen Vorgänge. Diese Wirkungen wurden dank der Dichter und Gelehrten im alten China tief und gründlich erläutert. In „Ein Gedicht nach der Rückkehr vom See ins steinerne Studierzimmer (石壁精舍还湖中作)“ hat der Dichter Xie Lingyun die psychosomatische Bedeutsamkeit des Lyrischen Wanderns zusammengefasst.

1. Mit dem Vers „Wenn man sein Wohlstandsdenken reduziert und kaum noch nach Ruhm und Macht strebt, entwerten sich sofort schnelle Erfolge, meteorhaftige Aufstiege solcher weltlichen Besitztümer“ übermittelt der Dichter uns die Aufgabe: Das immaterielle und materielle Leben sind auszugleichen, also ein Gleichgewicht ist wieder herzustellen.

2. Mit dem Vers „Der wahre Sinn des Lebens dient dazu, das eigene Seelenleben zu erfüllen und das Leben im Einklang mit der Natur zu führen“ erklärt uns der Dichter, was der wahre Sinn des Lebens ist.
3. Mit dem Vers „Ich will diese richtungsweisende Lebenserfahrung den Interessierten für psychosomatische Gesundheit mitteilen“ gibt uns der Dichter den orientierungsweisenden Hinweis zum Erlangen der psychosomatischen Gesundheit.
4. Mit dem Vers „Damit sie psychisch klar werden und den wahren Sinn bei allen Aspekten ihres Lebens anstreben“ legt der Dichter den wesentlichen Baustein in der chinesischen Lebenspsychologie fest, nämlich das Natur-Hirn, und gibt uns die Aufgabe, dieses mit/in den wunderschönen Berg-Wasser-Landschaften wiederzubeselen.

Kurz zusammengefasst Das therapeutische Lyrische Wandern beruht auf tausendjährigen erfolgreichen Erfahrungen des Lebens im Einklang mit der Natur. Die Erfahrung ist ein praktisches Wissen und Können, das man in der Praxis durch eigene empirische Erlebnisse gewinnt. Diese Erlebnisse selbst sind die lebendigen Experimente und die am eigenen Körper durchgeführte Interaktion zwischen Mensch und Natur. Daraus ergibt sich das positive Resultat der Erkenntnis.

Bei uns modernen Menschen mangelt es an diesen Naturerlebnissen und den daraus resultierenden erfolgreichen Erfahrungen. Das erklärt, warum unser Natur-Hirn sukzessive abgewirtschaftet wurde und warum dieser Vorgang viele psychische Probleme verursacht hat. Da in der westlichen Kultur kaum erfolgreiche Erfahrungen mit solchen Naturerlebnissen gemacht wurden, fehlen die Erkenntnisse und das Verfahren im Bereich der Interaktion zwischen Mensch und Natur. Diese Lücke hinsichtlich ursächlicher Lösungen bei psychischen Defiziten kann dank der chinesischen Lebenspsychologie geschlossen werden.

Wenn man sich ständig mit der schönen Natur beschäftigt, z. B. regelmäßig wandern geht, während des Wanderns alle Sinne offen lässt, um die liebevollen und erfrischenden Szenen bewusst wahrzunehmen, wird das Innenleben sukzessive wiederbeseelt. Auf längere Sicht werden dadurch Neurosen zum Fremdwort. Das ist Ziel und Sinn des therapeutischen Lyrischen Wanderns.

4.4.4 Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen

Der Begriff „Neurose“ wird zwar in der westlichen Medizin nicht mehr verwendet, weil die Symptomenkomplexe zu umfangreich und infolgedessen schwer zuzuordnen sind. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist es sinnvoller, dass man von den Symptomenkomplexen zur tiefliegenden Ursache durchdringt, um das Übel an der Wurzel zu packen. Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen gehören zur ursächlichen Neurosenbehandlung und wirken sich effektiv auf das gestörte vegetative Nervensystem aus. Denn bei Neurosen ist nicht nur die Entwicklung des kindlichen Ichs und der daran gekoppelten Persönlichkeit beeinträchtigt, sondern auch das vegetative Nervensystem. Als Folge treten etwa Herzneurose und Magen-neurose auf. Psychopharmaka können Symptome lindern, aber das zugrunde liegende Problem nicht lösen. Deswegen kehren die Symptome nach Absetzen des Medikamentes in der Regel wieder. Die Lebensqualität der Betroffenen ist daher erheblich eingeschränkt.

Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission (▣ Abb. 4.7).



■ Abb. 4.7 Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission

Der Begriff „Fuß-Taiyang“ entstammt einer Abbildung in der TCM, diese beschreibt den Verlauf der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission. Hierbei wird der Verlauf dieser Meridiantransmission in der unteren Extremität durch „Fuß“ und am Rücken durch „Taiyang“ bezeichnet.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie Ihre Füße in Faustbreite parallel, lassen Sie das Becken nach vorne kippen und ziehen den Unterbauch ein. Bilden Sie an jeder Hand jeweils aus Daumen und Mittelfinger einen Ring und legen Sie die beiden Ringe seitlich an die Hüfte. Die Handflächen zeigen zum Körper. Die Ellenbogen sind nach vorne gestellt, damit die Achseln geöffnet werden.
- Treten Sie mit dem rechten Bein zurück und verlagern Sie das Gewicht auf das rechte Bein. Beugen Sie das rechte Knie, heben Sie den linken Vorderfuß vom Boden und strecken Sie das linke Bein durch. Sie spüren jetzt ein stark aktives Gefühl von der Hüfte abwärts über die Hinterseite des linken Beines bis zur Ferse. Das zeigt, dass die Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission aktiviert ist. Lösen Sie den Ring der Finger (Figur 2).
- Drehen Sie die Handflächen nach vorne und heben die Arme bis in Schulterhöhe, die Handflächen zeigen nach oben (Figur 3).
- Bewegen Sie die Arme nach oben über den Kopf, bis sich die Finger berühren. Richten Sie den Oberkörper bewusst auf und drehen Sie die Ellenbogen nach hinten, damit die Brust und die Achseln geöffnet werden (Figur 4).

- Beugen Sie das rechte Knie noch mehr und lassen Sie das linke, gestreckte Bein etwas tiefer sinken. Dadurch wird die Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission stärker aktiviert. Gleichzeitig führen Sie die Hände mit einander berührenden Fingern vor dem Körper bis zum Unterbauch. Lösen Sie dann die Finger und führen Sie die Hände mit gestreckten Daumen und den Fingerspitzen nach unten vor die Oberschenkel. Die Handflächen zeigen zum Körper (Figur 5). Diese Handstellung wird Tigermaul genannt.
- Bewegen Sie die Hände in dieser Tigermäuler-Stellung nebeneinander in einem Bogen nach rechts vom Unterbauch hinauf bis auf Magenhöhe (Figur 6).
- Der Oberkörper dreht ebenfalls etwas nach rechts. Bewegen Sie die Arme mit zueinander gerichteten Tigermäulern weiter nach oben bis zur Schulter, dann bis in Kopfhöhe (Figur 7, 8).
- Bewegen Sie die Tigermäuler seitlich weiter über den Kopf und richten Sie den Oberkörper wieder nach vorne. Drehen Sie die Ellenbogen nach hinten, damit Brust und Achseln geöffnet sind. Strecken Sie den gesamten Körper durch, nur der linke Vorderfuß bleibt vom Boden abgehoben (Figur 9).
- Drehen Sie den Oberkörper nach links und bewegen Sie die sich gegenüberstehenden Tigermäuler in einem Bogen nach links bis in Kopfhöhe, die Handflächen sind nach außen und hinten gewandt (Figur 10).
- Dabei beugen Sie das rechte Knie und lassen das gestreckte linke Bein mit aufgestelltem Vorderfuß ein wenig sinken. Gleichzeitig bewegen Sie die Arme mit zueinander gewandten Tigermäulern weiter nach unten bis in Schulter- und dann Magenhöhe (Figur 11, 12).
- Führen Sie die Hände mit gestreckten Daumen und den Fingerspitzen nach unten vor die Oberschenkel, die Handflächen zeigen zum Körper (Figur 13).
- Drehen Sie die Handflächen nach vorne und heben Sie die Arme mit den Handflächen nach oben über die Seite bis in Schulterhöhe (Figur 14).
- Führen Sie diese Übung seitenverkehrt durch (Figur 15–27) durch.
- Nach dem Seitenwechsel wiederholen Sie diese Distal-Übung 5–10 min lang, um die Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission auf beiden Seiten abwechselnd zu intensivieren.
- Zum Schluss führen Sie die Arme seitlich über den Kopf, alle Finger berühren einander (Figur 28).
- Bringen Sie die Hände vor dem Körper nach unten, öffnen Sie die Finger und streichen mit ihnen um einen imaginären Ball vor dem Unterbauch herum (Figur 29).
- Legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen sind dabei ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 30).

Der Begriff „distal“ bezeichnet in der Anatomie die vom Rumpf entfernt gelegenen Teile eines Arms oder Beins. Die Distal-Übung wirkt sich vorwiegend auf diese Teile der Meridiantransmission aus. Durch diese Übung wird die distale Meridiantransmission des Fuß-Taiyangs (chinesische Bezeichnung für die hinteren Extremitäten und Körperseite) von der Ferse bis zur hinteren Seite der Unterschenkel und Oberschenkel stark aktiviert, und die sensomotorischen Impulse im Bereich der Füße, Sprunggelenke, Kniegelenke und Hüfte werden hervorgerufen. Die Durchblutung, die Nervenversorgung und die Beweglichkeit der unteren Extremitäten werden durch diese Übung optimal gefördert, und die Regenerationskraft und die organischen Funktionen im Bereich des Bauches werden wesentlich verbessert. Damit ist die Distal-Übung zur Intensivierung

der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission gut geeignet, etwa bei Durchblutungsstörungen wie z. B. kalten Füßen, geschwächten Beinen, Ischias, Arteriosklerose der Ober- und Unterschenkelarterie, Restless-Legs-Syndrom etc. Da diese sensorischen Impulse den Sympathikus stark aktivieren, fördern sie auch die Funktionen des Verdauungssystems.

Praktisch relevantes Wissen Infolgedessen ist diese Distal-Übung bei Magenneurosen wie z. B. Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, schlechter Verdauung (Durchfall wechselt mit Verstopfung ab) etc. sehr wirksam. Die Betroffenen sollen zweimal täglich jeweils 10–15 min üben. Zum Üben reicht es, zu Hause einen ruhigen Platz auszuwählen. Aber der Idealfall wäre, in einer Gruppe mit einem Therapeuten gemeinsam zu üben.

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet Psyche der Prozess der Informationsverarbeitung, die auf allen Ebenen der Schaltstellen stattfindet. Hierbei bezieht sich die Information auf alle Sinnesreize bzw. sensorischen und sensiblen Impulse. Je nach Schaltstelle ergibt sich ein unterschiedliches Ergebnis wie z. B. ein Gedanke durch Neokortex, Homöostase, Regeneration und Gefühlswelt durch Subkortex sowie die Veranlassung der organischen Funktionen durch das vegetative Nervensystem etc. Daher ist die Psyche nach chinesischer Ansicht nicht mit dem Denken identisch.

Meridian Dao Yin ist das bewährte und bedarfsgerichtete Eigeninitiativ-Heilverfahren, mit dem Betroffene selbst dazu beitragen, das gestörte vegetative Nervensystem wieder in Schwung zu bringen. Durch die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen werden ganz besondere Übertragungen von sensomotorischen Impulsen hervorgerufen, die bestimmten Körperzonen entlang bis zu den Zentren übertragen werden. Im Rückenmark werden diese Impulse als propriozeptive Informationen verarbeitet, und daraus ergeben sich zahlreiche Reflexionen als Ergebnis. Im vegetativen Nervensystem werden diese Impulse als somatoviszerales Informationen verarbeitet. Deren Resultat ist die Veranlassung und Regulierung der organischen Funktionen.

Praktisch relevantes Wissen Die psychische Antriebskraft wird durch die Förderung der propriozeptiven Sensibilität und der somatoviszeralen Aktivität gesteigert. Das ist der Wirkungsmechanismus der speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zur ursächlichen Behandlung bei Neurosen.

Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission (■ Abb. 4.8).

Der Begriff „Fuß-Taiyin“ entstammt einer Abbildung in der TCM und beschreibt den Verlauf der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission. Hierbei wird der Verlauf dieser Meridiantransmission in der unteren Extremität durch „Fuß“ und an der Innenseite der Beine durch „Taiyin“ bezeichnet.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie mit den Füßen in doppelter Schulterbreite mit leicht gebeugten Knien. Drehen Sie die Fußspitzen leicht nach innen und lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Zeigefinger und Daumen einer Hand berühren einander jeweils und bilden einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe so vor den Unterbauch, dass die Handflächen und die Fingerspitzen nach außen schauen. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.



■ **Abb. 4.8** Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission

- Ziehen Sie die beiden Hände langsam hoch bis zur Mitte des Brustbeins und lassen Sie die Schultern locker. Richten Sie sich gleichzeitig auf und drehen Sie die Handgelenke, sodass die Handflächen zum Körper zeigen (Figur 2, 3, 4).
- Bewegen Sie den beiden Händen waagrecht nach vorne (Figur 5).
- Breiten Sie Ihre Arme weit auseinander und halten Sie sie mit leicht gebeugten Ellbogen seitlich in Schulterhöhe (Figur 6).
- Dabei lösen Sie Ihre Ringe auf, die Handflächen zeigen nach vorne (Figur 7). Dehnen Sie Ihre Arme mit der inneren Kraft nach außen, damit die Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission aktiviert wird.
- Nun führen Sie die Arme nach unten und legen Sie beide Hände auf den Unterbauch, Männer legen die rechte Hand auf die linke, Frauen umgekehrt (Figur 8).
- Drehen Sie den Oberkörper und das Becken etwas nach rechts, gleichzeitig beugen Sie das rechte Knie und strecken das linke Bein durch (Figur 9).
- Drehen Sie den Oberkörper weiter nach rechts, gleichzeitig machen Sie mit den Händen eine kreisförmige Massagebewegung vom Unterbauch nach rechts hin zum Magenbereich (Figur 10–14). Gleichzeitig dreht sich der linke durchgestreckte Oberschenkel nach innen, damit die Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission auf der Innenseite des linken Beins noch stärker aktiviert wird.
- Führen Sie diese Übung seitenverkehrt durch (Figur 15–19).
- Nach dem Seitenwechsel wiederholen Sie diese Proximal-Übung 5–10 min lang, um die körpernahe Meridiantransmission von Fuß-Taiyin (Milz) abwechselnd auf beiden Seiten zu intensivieren.
- Zum Schluss stehen Sie mit leicht gebeugten Knien und legen die Hände auf dem Unterbauch ab. Die Daumen sind dabei ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 20).

Die Proximal-Übung wirkt überwiegend auf körpernahe Teile wie z. B. Schulter, Oberarme, Hüfte und Oberschenkel. Da es in diesen Teilen eine direkte Verbindung zum jeweiligen Organ mittels Nerven und der Nervenanlagen in Blutgefäßen gibt,

wirkt sich die proximale Übung stark aus und hat positive Wirkungen auf die Organe. Die sensomotorischen Impulse der proximalen Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission aktivieren unmittelbar den Plexus sacralis (Kreuzbeingeflecht) und den Plexus lumbalis. Der Plexus sacralis² ist ein Nervengeflecht und wird von den anterioren Ästen der Spinalnerven der Segmente L5–S3 gebildet. Der Plexus lumbalis³ ist ein Nervengeflecht, das von den anterioren Ästen (Rami) der Spinalnerven der Segmente L1–L3 gebildet wird. Teilweise enthält er auch Spinalnerven von Th12 und L4. Gemeinsam mit dem Plexus lumbalis bildet der Plexus sacralis die Nerven des Beckens und der Beine, nämlich den Plexus lumbosacralis. Das Nervengeflecht Plexus lumbosacralis⁴ innerviert nicht nur Becken und Beine, sondern verschaltet Sympathikus und Solarplexus.⁵ Letzterer ist das größte Nervenknotengeflecht des vegetativen Nervensystems beim Menschen. Der Solarplexus liegt zwischen dem zwölften Brust- und dem ersten Lendenwirbel an der Aorta und versorgt die Bauchorgane. Somit ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie der Solarplexus eine wichtige Schaltstelle für die grundlegenden Funktionen der inneren Organe wie z. B. die Funktionen des Magens, des Dünndarms, der Leber, der Gallenblase und der Milz. Gemeinsam mit dem Rückenmark und dem vegetativen Nervensystem veranlassen und steuern Plexus sacralis, Plexus lumbalis und Solarplexus die Tätigkeiten der unteren Extremitäten und Funktionen der Bauchorgane. Dafür dienen die sensomotorischen Impulse, vor allem jene der proximalen Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission, als eine wichtige Antriebskraft.

Diese Übung ist für das Hervorrufen der proximalen Meridiantransmission des Fuß-Taiyins (chinesische Bezeichnung für vordere innere Extremitäten) ausgelegt. Während des Übens wird die proximale Meridiantransmission durch das wechselhafte Gewichtsverlagern und Beinestrecken stark spürbar hervorgerufen. Das ist das Zeichen, dass die sensomotorischen Impulse tatsächlich angeregt wurden. Nach den Zielen der chinesischen Lebenspsychologie muss man sich bemühen, den für die psychischen Vorgänge notwendigen Input bewusst zu erzeugen. Hierbei handelt es sich um die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge, in denen sensomotorische Impulse als Antriebskraft dienen. Dazu sind Plexus sacralis, Plexus lumbalis, Solarplexus und Sympathikus etc. als Schaltstellen für die Verarbeitung tätig. Das Veranlassen der organischen Funktionen ist dann der angestrebte Erfolg.

Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission (■ Abb. 4.9).

Der Begriff „Hand-Shaoyin“ entstammt einer Abbildung in der TCM und beschreibt den Verlauf der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission. Hierbei wird der Verlauf dieser Meridiantransmission in der oberen Extremität durch „Hand“ und an der Innenseite der Arme durch „Taiyin“ bezeichnet.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie aufrecht und stellen Sie die Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen und ziehen Sie den Bauch ein. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen. Männer legen die rechte Hand unten, die linke Hand mit der Handfläche nach oben darauf, Frauen umgekehrt. Die beiden

2 Für Details siehe ► https://flexikon.doccheck.com/de/Plexus_sacralis.

3 Für Details siehe ► https://flexikon.doccheck.com/de/Plexus_lumbalis.

4 Für Details siehe ► https://de.wikipedia.org/wiki/Plexus_lumbosacralis.

5 Für Details siehe ► <https://de.wikipedia.org/wiki/Sonnengeflecht>.



■ **Abb. 4.9** Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission

Daumenspitzen berühren sich. Stellen Sie Ihre Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und die Schulterblätter geöffnet werden.

- Heben Sie die übereinanderliegenden Hände hoch bis auf Herzhöhe und lassen Sie die Schultern locker (Figur 2, 3).
- Drehen Sie jetzt Ihre Handflächen vor dem Brustkorb um, sodass sie zuerst nach unten und dann nach vorne schauen (Figur 4, 5, 6).
- Führen Sie Ihre Hände waagrecht nach vorne (Figur 7).
- Mit leicht gebeugten Armen ziehen Sie Ihre Hände langsam auseinander, bis der Abstand zwischen den Fingerspitzen etwa schulterbereit ist (Figur 8). Dabei spüren Sie das aktive Gefühl von den kleinen Fingern über die Handkante, die hintere Unterarm- und Ellenbogengegend bis zur hinteren Oberarmgegend. Das bedeutet, dass die Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission nun von den kleinen Fingern zentral zum Körper verläuft.
- Behalten Sie die leicht gebeugte Armhaltung bei und ziehen Sie die Hände weiter auseinander bis etwa auf doppelte Schulterbreite, die Handflächen zeigen nun nach außen (Figur 9). Während Sie die Hände weiter auseinanderziehen, ist die Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission in den Handflächen, den Handkanten und den Unterarmen intensiv spürbar. Es fühlt sich wie ein Ziehen an, das ist der gewünschte elektrische Impuls.
- Dehnen Sie die Arme weiter seitlich aus, bis sie ganz durchgestreckt sind. Arme und Schulter befinden sich in einer Linie. Die Finger zeigen nach vorne, die Handfläche nach außen (Figur 10). Dehnen Sie Ihre Arme weiter nach hinten aus, bis alle Finger nach außen zeigen, und kippen Sie die Handgelenke nach hinten, bis beide Handflächen nach unten schauen.
- Bewegen Sie Ihre Oberarme von hinten in einem kleinen Kreis unter der Achsel durch und gleichzeitig ziehen Sie Ihre Schulterblätter zusammen, in dem Sie die Schultern zurückziehen. Führen Sie Ihre Hände langsam zurück vor die Brust,

Handflächen zeigen nach unten (Figur 11, 12). Lassen Sie die Schultern locker und halten die Ellenbogen hoch, damit die Achselhöhlen geöffnet werden.

- Führen Sie die Übung zurück zur Figur 5, sodass Ihre Hände vor dem Brustkorb übereinander liegen und die Handflächen nach unten schauen, wobei Männer die rechte auf die linke Hand legen, Frauen umgekehrt. Die beiden Daumenspitzen berühren einander.
- Wiederholen Sie diese Proximal-Übung (Figur 6–12) 5–10 min lang, um die körpernahe Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission zu intensivieren.
- Zum Schluss drehen Sie die Handflächen nach unten und führen Ihre Hände waagrecht nach vorne, bis die Arme ganz durchgestreckt sind. Die Handflächen zeigen nach unten (Figur 13).
- Drehen Sie die Unterarme und Handflächen nach innen (Figur 14).
- Führen Sie die Fingerspitzen zueinander (Figur 15).
- Ziehen Sie die Hände zum Brustbein zurück, dort drehen Sie die Fingerspitzen nach oben (Figur 16). Lassen Sie die Schultern locker und halten Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe.
- Bringen Sie die Hände hinunter bis vor den Unterbauch und lösen Sie die Handstellung auf (Figur 17, 18).
- Legen Sie dort beide Hände für ein paar Minuten ab, die Daumen ineinander verschränkt (Figur 19). Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt.

Bei Herzneurosen wirken sich die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen ausgezeichnet aus. Von diesen Übungen wird aus Platzgründen in diesem Werk nur die Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission empfohlen.

➤ Wichtig

Die Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission wirkt sich nicht nur auf das Herz aktivierend aus, sondern auch auf viele andere Organe und Strukturen in der Brusthöhle wie z. B. Aorta, mittleres Gebiet des Brustraums, Arteria thoracica interna, Pleura und Nervi thoracales anteriores. Daher soll man den Wirkungsbereich nicht auf das anatomische „Herz“ beschränken. Um Meridian Dao Yin zu meistern, müssen wir unbedingt den wirklichen Zusammenhang zwischen Meridiantransmission und Körperteilen, Organen sowie Zentren erkennen. Eine Herzneurose ist eine funktionelle organische Störung, die durch das geschwächte vegetative Nervensystem verursacht wurde. Das sind typische psychosomatische Beschwerden und können z. B. zu Herzrasen führen. Dagegen ist Meridian Dao Yin sehr gut geeignet.

Der Verlauf der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission stimmt mit dem N. ulnaris und N. cutaneus brachii medialis überein. Wenn deren Nervenfasern durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen angeregt werden, wird eine longitudinale Übertragung von sensomotorischen Impulsen erzeugt. Da diese Nervenfasern aus den ersten thorakalen Spinalnerven entspringen, kann nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die Übertragung über den Ramus communicans albus des Th1 weitergeleitet werden. Der Ramus communicans albus ist ein Nervenast des Spinalnervs, der sich in einem Rückenmarksegment auf jeder Seite mit dem Grenzstrang verbindet. Zusammen mit dem N. cardiacus cervicalis superior, dem N. cardiacus cervicalis medius, dem N. cardiacus



■ **Abb. 4.10** Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission

cervicalis inferior, dem N. vagus sowie dem N. laryngeus recurrens bildet der Ramus communicans albus des Th1 den Plexus cardiacus. Der Plexus cardiacus innerviert Herz und Aorta und ist für die vegetative Innervation des Herzens zuständig. Das erklärt, warum die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen (dazu gehören Vorbereitungs-, Grund-, Bogen- und Distal-Übungen) zur Aktivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-) Meridiantransmission auf das Herz, die Aorta etc. solch gute Auswirkungen haben.

Alle speziellen Meridian Dao Yin-Übungen sind fließende und harmonische Bewegungen, die abwechselnd mit Entspannung und Anspannung durchgeführt werden müssen. Die jeweilige Haltung und der Bewegungsablauf müssen bei diesen Übungen exakt nach der vorgeschriebenen Übungstechnik ausgeführt werden, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Denn die longitudinale Übertragung von sensomotorischen Impulsen wird nur durch die richtige Ausführung angeregt. Darin unterscheidet sich Meridian Dao Yin ganz bewusst von anderen Übungsverfahren. Infolgedessen ist es sehr empfehlenswert, die therapeutischen Meridian Dao Yin-Übungen in einem Kurs zu erlernen und mit erfahrenen Therapeuten zu üben.

Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-) Meridiantransmission (■ Abb. 4.10).

Der Begriff „Hand-Shaoyang“ entstammt einer Abbildung in der TCM und beschreibt den Verlauf der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission. Hierbei wird der Verlauf dieser Meridiantransmission in der oberen Extremität durch „Hand“ und an der Außenseite der Arme durch „Taiyang“ bezeichnet.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie aufrecht und stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Legen Sie Ihre Hände vor dem Unterbauch übereinander, sodass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber, Frauen umgekehrt). Die beiden Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden.
- Ziehen Sie die Hände auseinander und führen Sie die Arme kreisförmig nach außen, wie um einen imaginären Ball zu umfassen (Figur 2). Halten Sie Ihre Arme in runder Armstellung und lassen Sie die Ellbogen vorne und die Schultern locker.

- Ziehen Sie zuerst die Hände und dann die Unterarme auseinander, bis die Arme leicht gebeugt sind (Figur 3).
- Heben Sie die leicht gebeugten Arme bis zur Schulter hoch, dort drehen Sie die Handflächen nach vorne (Figur 4).
- Führen Sie Ihre Arme kreisförmig nach vorne, so als ob Sie einen imaginären Ball halten würden. Gleichzeitig bilden Sie aus Mittelfinger und Daumen beider Hände jeweils einen Ring (Figur 5).
- Ziehen Sie die Ringe zum Brustkorb (Figur 6).
- Drehen Sie den Oberkörper um 45 Grad nach rechts und gleichzeitig ziehen Sie die Hände mit der Ringstellung auseinander (Figur 7, 8).
- Lösen Sie die Ringe, indem Sie die Mittelfinger „auseinanderschließen“ lassen, sobald die Arme seitlich durchgestreckt wurden (Figur 9).
- Führen Sie die Arme wieder kreisförmig nach vorne, um wieder einen imaginären Ball zu halten. Gleichzeitig ziehen Sie die Arme wieder zum Brustkorb, bis der Oberkörper wieder nach vorne gerichtet ist (Figur 10).
- Bilden Sie wieder aus Mittelfinger und Daumen einen Ring und führen Sie diese Proximal-Übung seitenverkehrt aus (Figur 11–14), bis Sie wieder in der Grundstellung angelangt sind.
- Wiederholen Sie diese Proximal-Übung 5–10 min lang, um die körpernahe Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission abwechselnd zu intensivieren.
- Zum Schluss öffnen Sie langsam die Arme, bis ein großer Ball gerade noch gehalten werden könnte (Figur 15, 16).
- Strecken Sie die Arme zur Seite aus, die Brust strecken Sie nach vorne, aber nicht die Schulterblätter zurückziehen (Figur 17).
- Dann lösen Sie den Ring aus Mittelfinger und Daumen (Figur 18).
- Führen Sie beide Hände vor dem Körper zueinander, bis alle Finger einander berühren (Figur 19).
- Ziehen Sie die Hände zur Brust zurück, drehen Sie die Finger nach oben (Figur 20).
- Bringen Sie die Hände vor dem Körper nach unten (Figur 21).
- Auf der Höhe des Unterbauchs lösen Sie die Finger voneinander und gleichzeitig beugen Sie leicht die Knie (Figur 22).
- Abschließend legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen sind ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 23).

Der Begriff „Dreifach-Erwärmer“ ist ein Fachbegriff der TCM und beschreibt die organischen Funktionen im Bereich der Brust und des Bauches. Diese Proximal-Übung ist für die Aktivierung der organischen Funktionen im Bereich der Brust zweckgerichtet. Im Bereich des Brust- und Lendenabschnitts des Rückenmarks gibt es sympathische Wurzelzellen. Deren Axone bzw. Nervenfortsätze verlassen den Wirbelkanal und ziehen über den weißen Verbindungsast, nämlich den Ramus communicans albus, zu dem jeweiligen segmentalen Grenzstrang. Der Grenzstrang (lat. Truncus sympathicus)⁶ besteht aus einer Kette von 22–23 autonomen Ganglien, die untereinander in Längsrichtung neben der Wirbelsäule verlaufen. Diese Sympathikus-Kette

6 Für Details siehe ► <https://de.wikipedia.org/wiki/Grenzstrang>.

dient als die Verteilerstation für alle präganglionären sympathischen Nervenfasern und reguliert die versorgten organischen Funktionen. Dabei spielt der weiße Verbindungsast nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie eine ausschlaggebende Rolle für die Verschaltung vom Spinalnerv zum Grenzstrang und bildet die neuroanatomische Grundlage für die Wirkungsweise der Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des vegetativen Nervensystems. Durch diese Übung werden die motorischen und sensorischen Impulse des N. ulnaris und des N. cutaneus brachii medialis etc. deutlich spürbar hervorgerufen und während der Übungen über den Ramus communicans albus zum Grenzstrang und Plexus cardiacus weitergeleitet. Die Organe und Strukturen in der Brusthöhle wie z. B. Herz, Aorta, Mediastinum, Arteria thoracica interna etc. werden damit positiv gefördert und gestärkt. Wie bei allen Meridian Dao Yin-Übungen brauchen die Betroffenen auch für die oben dargestellte Übung eine kompetente Anleitung, um den Übungsverlauf genau zu erlernen und die Feinheiten der Übungstechnik zu meistern, damit sich die positiven Auswirkungen bestmöglich entfalten können.

Kurz zusammengefasst Herzneurosen äußern sich sehr unterschiedlich. Manche Menschen mit Herzneurose haben ständig das Gefühl, gleich würde ihr Herz aussetzen, wobei laut Untersuchungsergebnis das Herz gesund ist. Bei manchen kribbelt es tagelang am ganzen Körper, und sie spüren immer einen Druck in der Brust. Manches Mal rast das Herz scheinbar grundlos. Im aktuellen Klassifikationssystem gelten Neurosen eigentlich nicht mehr als eindeutiger medizinischer Begriff. Aber diese psychischen Störungen verbreiten sich weiter und entwickeln sich zunehmend zu Volkskrankheiten. Vor allem brauchen Betroffene dringend eine ursächliche Behandlung. Erster Ansprechpartner für Menschen mit Neurose ist ein Facharzt für Psychotherapie. Jedoch ist als Ergänzung zur Psychotherapie eine ursächliche Lösung mit den bewährten und bedarfsgerechten Eigeninitiativ-Heilverfahren unbedingt notwendig. Und hier bieten sich die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen besonders an, haben sie doch mehrfach positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Nervensysteme, weil durch ihre Übungstechnik die longitudinale Übertragung von sensorischen Impulsen hervorgerufen wird. Diese Impulse selbst sind elektrische Energie zur Anregung der entsprechenden Schaltstellen wie z. B. Nervengeflecht, Parasympathikus, Sympathikus etc. Wenn diese Schaltstellen aktiviert wurden, werden die Funktionen der angekoppelten und innervierten Organe wieder in Schwung gebracht. Das ist der Heilungsmechanismus der Meridian Dao Yin-Übungen bei Herzneurose und Magen-neurose nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Neurosen sind weltweit verbreitete psychische Störungen und zählen auch zu den häufigsten psychosomatischen Beschwerden. Die Ursachen liegen darin, dass das uralte zentrale Nervensystem bzw. Natur-Hirn durch schaltstellenwidrige zivilisatorische Aufforderungen unterdrückt und die Entwicklung des kindlichen Ichs durch unangebrachte psychosoziale Einflüsse beeinträchtigt wurde.

Das Natur-Hirn bzw. der Subkortex ist die Grundlage unserer Psyche und dient als die unentbehrliche Instanz für die Veranlassung und Steuerung aller naturgemäßen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Wenn das Natur-Hirn abgewirtschaftet ist, entkräftet das die Antriebskraft unserer Psyche. Die Kindheit ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie eine Miniatur des Natur-Menschen

und befindet sich an der Anfangsphase der Ich-Entwicklung. Menschen zeigen sich in der Kindheit viel natürlicher, Ausprägungen dafür sind z. B. Liebebedürftigkeit, Offenherzigkeit, Schlichtheit, Freimütigkeit etc. Wenn diese psychischen Eigenschaften des kindlichen Ichs nicht wunschmäßig gefördert und erfüllt werden, wird die Ich-Entwicklung gestört. Dadurch haben diese Menschen nicht nur eine belastete und problematische Kindheit, sondern auch ein schwieriges und kompliziertes Leben im Erwachsenenalter wie z. B. Probleme in der Partnerschaft oder in der sozialen Umgebung. Neurosen spiegeln diese komplizierten und vielseitigen psychischen Störungen wider. Nach den Erfahrungen der chinesischen Lebenspsychologie haben ursächliche Lösungen bei Neurosen folgende Aufgaben:

1. Sie sollen die Ursachen der Symptome bei Neurosen mit der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie klar klären, sie den Betroffenen klar erklären und die therapeutische Gegenmaßnahme gründlich und planmäßig darstellen. Das alles ist nötig, damit Menschen mit Neurose zielorientiert sind, um die kindlichen Beeinträchtigungen aus der Psyche zu befreien, das verwelkte Natur-Hirn erneut zu beseelen und das gestörte vegetative Nervensystem sowie die geschwächten organischen Funktionen wieder in Ordnung zu bringen.
2. Sie sollen die Durchkreuzung der Ich-Entwicklung in der Kindheit mithilfe des therapeutischen Chan-Buddhismus entfernen, um das eigene unberührte Natur-Ich zu finden, damit die blockierte und von der Sozialumgebung unterworfene Ich-Entwicklung gesund weiter fortgesetzt wird.
3. Sie sollen das abgewirtschaftete Natur-Hirn mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern wieder in Schwung bringen, damit das Natur-Ich wiederbeseelt und energetisch aufgeladen wird.
4. Sie sollen das unterfunktionierende vegetative Nervensystem mit den speziellen Meridian Dao Yin-Übungen aktivieren, damit die geschwächten organischen Funktionen gekräftigt und in Ordnung gebracht werden.

Literatur

- Annerstedt, M., & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39, 371–388.
- Gebhard, U., & Kistemann, T. (2016). *Landschaft, Identität und Gesundheit – Zum Konzept der Therapeutischen Landschaften*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Kellert, S. R. (2005). *Nature and childhood development*. In: *Building for life: Designing and understanding the human-nature connection*. Washington, DC: Island Press.
- Kiener, S. (2004). Zum Forschungsstand über Waldkindergärten. *Schweizerische Zeitschrift für Forstwesen*, 155, 71–76.
- Moore, E. O. (1981). A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of Environmental Systems*, 11, 17–34.
- Park, J. B., Tsunetsugo, Y., Kasetani, T., et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15, 18–26.



Gefühlschaos in Partnerbeziehungen

Inhaltsverzeichnis

- 5.1 Gefühlschaos-Komplexe – 166
- 5.2 Feststellung – 176
- 5.3 Ursache und Analyse – 182
- 5.4 Ursächliche Lösungen – 187
- Literatur – 205

Beziehungen bzw. Partnerschaften sind die wichtigste soziale Verbindung in der Menschwelt. Auf dieser Basis werden Familien aufgebaut, Kinder aufgezogen und davon wird das Alltagsleben jedes Menschen beeinflusst. Jede Partnerbeziehung übt eine erstaunliche Macht aus und wirkt wie ein zweischneidiges Schwert auf unsere Gefühlswelt und Psyche, weil sie uns sowohl auf Wolke 7 fliegen lässt als auch umgekehrt uns unzufrieden und sogar depressiv machen kann. Vor allem Frauen sind von den negativen Auswirkungen einer unzufriedenen Beziehung betroffen.

5

Heutzutage sind Respekt und Ehrlichkeit zur Seltenheit geworden. Mehr und mehr Menschen haben Schwierigkeiten in Partnerbeziehungen und leiden unter Beziehungsproblemen, die durch Streit, Eifersucht, eine Trennung oder das Vermissen des Partners ausgelöst wurden. Wenn Partner gestritten haben und ständig sauer aufeinander sind, liegen die negativen Emotionen im Herzen und drücken die Stimmung nieder. Diese unangenehmen Situationen üben einen Alltagsstress auf die Seele aus und stören die Psyche in hohem Maße. Aufgrund der Hilflosigkeit, die entsteht, wenn man solche stressigen Situationen in der Beziehung vermeiden möchte, schleichen sich Enttäuschung, Trauer, Frust und manchmal sogar Lebensmüdigkeit in den Alltag ein.

Probleme in Partnerbeziehungen sind allgegenwärtig und schwer zu bewältigen, weil man in Partnerbeziehungen ein Gefühlschaos hat. Die chinesische Lebenspsychologie geht davon aus, dass die Partnerbeziehung eine Interaktion zwischen zwei Seelen ist und zum Prozess des psychosomatischen Vervollständigens gehört. Um ein glückliches, sinnvolles und gesundes Zusammenleben zu erreichen, muss man eine klare gefühlsmäßige Einsicht über die gegenseitige psychische Ermunterung haben, um z. B. bei Depressionen oder Angstzuständen dem Partner helfen zu können.

Partnerbeziehungen sind das wichtige Thema in der Psychologie. Dabei handelt es sich oft um positive Gefühle wie z. B. Harmonie, gefühlsmäßige Übereinkunft, Glück, Zufriedenheit, Liebe etc. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Bei der Partnerbeziehung geht es nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, wieder harmonisch zueinander zu finden. Damit zwei Seelen glücklich zueinander finden, braucht man viele Arten an Gefühlen sowohl für das eigene Leben als auch für das Zusammenleben. Daran mangelt es gerade in unserer heutigen Zeit. Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet dieser Mangel, dass Menschen keinen Zugang zur eigenen Gefühlswelt und infolgedessen ein Gefühlschaos in den Partnerbeziehungen bzw. psychische Defizite haben.

5.1 Gefühlschaos-Komplexe

5.1.1 Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung, dass die Partner gefühlsmäßig nicht darüber entscheiden können, ob sie zueinander passen. Dabei handelt es sich nicht darum, ob man verliebt ist, sondern vielmehr um biologische, soziale, kulturelle und psychosomatische Bedürfnisse und darum, ob während der Beziehung diese Komponenten gewährleistet sein werden.

Viele Menschen befinden sich öfters in einer schwierigen Situation, weil sie gefühlsmäßig nicht genau wissen, welche Person richtig oder falsch für sie ist. In der Anfangsphase läuft eine Beziehung meistens gut. Die Partner verstehen einander noch

gut und teilen Ansichten und Ziele. Allerdings haben Partner öfters das Gefühl, dass in der Beziehung etwas fehlt und das Innenleben nicht wirklich erfüllt ist. Aber sie können nicht feststellen, was fehlt und warum ihr Innenleben nicht ausreichend erfüllt wird. Daher sind sie manchmal himmelhoch jauchzend und haben ein glückliches Gefühl und fallen aber manchmal auch in ein unerklärbares Unsicherheitsloch. Dann sind sie verzweifelt und kritisch eingestellt und verhalten sich entsprechend distanziert und kühl dem Partner gegenüber. Folgende Fragen zu diesem Problem kreisen in ihrem Kopf: Warum ist das so? Was ist los mit mir? Ist dieser Mensch wirklich mein Wunschpartner? Die Folge: Man will instinktiv die Beziehung beenden, weil man von niemandem Hilfe bekommt. Aber wenn man seine Trennungsentscheidung kundgetan hat, bereut man das sofort und glaubt, dass auch das nicht der richtige Weg war und ist. Daher verläuft so eine Beziehung zwischen den Partnern mit guten Phasen und Tagen des Zweifels. In guten Phasen fühlen sich die Partner wohl und denken, dass es so gut ist und so bleiben soll. An Tagen des Zweifels kommen wieder Bedenken und Hemmungen, dass diese Beziehung doch nicht wirklich so gut zu den Partnern passt. Diese Schwankungen in der Beziehung haben sicher schon viele Menschen erlebt. Frauen spüren diese gefühlsmäßigen Unsicherheiten jedoch deutlicher als Männer. Warum kommen diese bedenklichen Momente und Tage des Zweifels immer wieder? Was bedeuten diese Schwankungen? Woher kommen diese aufgewühlten Gefühle?

Jede Unsicherheit verursacht Angst. Es gibt verschiedene Ängste in der Partnerbeziehung wie z. B. Angst vor der Enttäuschung, Angst vor dem Versagen, Angst vor der Familie oder davor, vor Freunden das Gesicht zu verlieren, Angst vor der Zukunft des Zusammenlebens, Angst vor zu viel Nähe, Angst vor bestimmten Herausforderungen des Lebens etc. In diesem Angstzustand drehen sich bei vielen Partnern zwar ihre Gedanken nur um eine trübe Erwartung, aber gleichzeitig hoffen sie, dass sie doch den richtigen Wunschpartner gefunden haben. In dieser verworrenen Hoffnungssituation kommen sie natürlich schnell ins Strudeln und fühlen sich folglich immer öfter kraftlos und ohnmächtig, als ob jemand ihre Energiereserven anzapfen würde. Das ist das Anzeichen, dass sie in das Gefühlschaos der Anfangsphase der Beziehung geschlittert sind.

Angst ist ursprünglich ein positiver Überlebensinstinkt, um bei Gefahrensituationen (z. B. ein herannahendes Mammot) von Anfang an intuitiv alarmiert zu sein und rasch darauf reagieren zu können. Bei den Partnerbeziehungen spielt die Angst eine andere Rolle. Die Beziehungsangst zeigt als Signal ausdrücklich, dass den Verliebten der innere Anhaltspunkt zur innigen Partnerschaft und Liebe fehlt. Das bedeutet, dass diese Verliebten psychisch unfähig sind, die konforme und übereinstimmende Beziehungsaussicht gefühlsmäßig zu bestätigen.

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das, dass Verliebte wegen mangelnder vorbildlicher Belehrung in der Familie eine geschwächte Informationsverarbeitung haben. Deshalb sind sie bei der Entscheidung hinsichtlich einer Liebe unentschlossen. Das Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung steht in einem engen Zusammenhang mit der eigenen Vergangenheit. Im Laufe der Vergangenheit haben viele Menschen weder in der Familie noch in ihrer sozialen Umgebung erfahren, wie eine erwünschte und sinnentsprechende familiäre Beziehung aussieht.

➤ Wichtig

Wir Menschen haben alle im tiefsten Inneren ein angeborenes biologisches Beziehungsmuster, das sich während der Evolution ausgeprägt hat. Unsere Psyche ist sensibel und empfindlich. Wenn das Beziehungsmuster nicht durch anpassende Tätigkeiten des Partners positiv aktiviert wird, reicht oft eine Kleinigkeit, etwa

ein bedenklicher Gedanke aus, um Angst als Schutzstrategie auszulösen. Genau durch diesen Gedanken blüht und gedeiht das Gefühlschaos. Dabei hilft es einem Kopfmensch generell nicht, wenn man sich in diesem Gefühlschaos nur mit Daten und Fakten beschäftigt.

5

Hoffnungslos verliebt zu sein ist ein Beispiel dafür. In der Anfangsphase einer Liebesbeziehung sind sich viele Verliebte nicht sicher, ob sie wirklich ein echtes Interesse dran haben, die Beziehung weiter und langfristig aufzubauen. Da sie immer widersprüchliche Signale senden und einen Schritt vor- und wieder zurückgehen, verlieren die Verliebten durch das ganze Hin und Her den Verstand und stürzen ins totale Gefühlschaos. Heutzutage weiß man öfters nicht, wenn man ihn/sie mag, was zu tun ist – etwa abwarten oder vorpreschen? Auch in dieser Situation fehlt einem Kopfmenschen jegliche Erkenntnis.

Heutzutage leben wir modernen Menschen im 21. Jahrhundert. Die traditionelle Regel, dass etwa Männer Eroberer seien und Frauen sich einfangen lassen sollen, gilt nicht mehr. Im Gegenteil: Viele Frauen machen den ersten Schritt auf dem Weg in eine Beziehung. Mehr Freiheit ist eingezogen, wer/was/wie zuerst tun sollte oder darf, vieles ist jetzt ganz offen. Männer sind nicht mehr Jäger und Frauen warten nicht mehr, bis der Prinz vorbeikommt. Viele Menschen bleiben Single, weil sie unter Gefühlschaos bzw. Schüchternheit leiden. In der Partnerbeziehung spielt die Libido ohne Frage immer eine wichtige Rolle. Aber noch wichtiger sind die Erfahrungen und Antriebskraft, mit der Partner eine Liebesbeziehung weiter zum einen glücklichen und sinnvollen Eheleben führen können. Durch die Fortschritte der Zivilisation und explodierenden gesellschaftlichen Anforderungen sind die modernen Menschen stark belastet und oft überlastet. Außerdem gibt es weder in der Familie noch in der Schule entsprechende Informationen über Liebe und Partnerbeziehungen. Woher sollen die modernen Menschen erfahren, wie eine liebevolle Beziehung zu pflegen und Verantwortung in einer Partnerschaft zu tragen ist? Deswegen schützt man sich und riskiert erst dann einen großen Schritt auf den Partner zu, sobald man sich sicher fühlt. Das ist ungewöhnlich für einen Menschen, jedoch ist es menschlich. Um eine Partnerbeziehung gesund zu pflegen und glücklich weiter anzuleiten, braucht es Lebensweisheit und viel Energie. Wenn wir modernen Menschen das nicht beherrschen, dann fühlen wir uns von der Gesellschaft und der Privatsituation doppelt und auf Dauer belastet. Zudem werden bei Gefühle von Zweifel und Unsicherheit sowie Gefühlschaos ausgelöst, weil auch Menschen sich Sicherheit wünschen.

Praktisch relevantes Wissen Wenn zwei Seelen sich so nah stehen, ist es unbedingt notwendig, einen Platz zwischen beiden für gemütliche und anheimelnde Gefühle zu haben. Denn diese Gefühle gelten als Grundlage der Sicherheit und der Klarheit für Partnerbeziehungen.

Mit der Kultivierung der Gefühle setzen wir uns im folgenden Abschnitt näher auseinander. Hier ein paar allgemein bekannte Sprichworte:

- » Lass dich vom Verstande leiten, aber verletze nie die heilige Schranke des Gefühls. (Otto Ludwig)
- » Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll. (Johann Wolfgang von Goethe)
- » Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden. (Carl Spitteler)

- » Du kannst deine Augen schließen, wenn du etwas nicht sehen willst, aber du kannst nicht dein Herz verschließen, wenn du etwas nicht fühlen willst. (Johnny Depp)
- » Die Liebe der Eltern zu ihren Kindern ist das einzige vollkommen selbstlose Gefühl. (William Somerset Maugham)
- » Ein Tropfen Liebe ist mehr als ein Ozean Verstand. (Blaise Pascal)
- » Man kann sich wohl in einer Idee irren, man kann sich aber nicht mit dem Herzen irren. (Fjodor Michailowitsch Dostojewski)

5.1.2 Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das harmonische Partner-Zusammenleben ein zufriedenes, einmütiges und glückliches Familienleben, in dem sich zwei Seelen miteinander wohlfühlen und einander unterstützen. Das Bemerkenswerte an der Sache ist, dass die Partner eine stillschweigende und zielbewusste Übereinkunft und eine gemeinsame Lebenseinstellung für das Alltagsleben haben. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Wenn zwei Seelen beisammen sind, schaffen sie es, Schwierigkeiten, sogar störrische und unerbittliche Probleme zu bewältigen, so wie ein gehärtetes und scharfes Messer ein Metall durchschneidet (二人同心, 其利断金). Dafür braucht man ein gefühlsmäßiges Konzept für das harmonieorientierte Partner-Zusammenleben. Dieses Konzept fehlt uns leider heutzutage und ist die Ursache vieler Beziehungsprobleme.

In unseren zwischenmenschlichen Beziehungen kommen alle Paare an den realistischen Punkt, wenn die rosarote Brille abgenommen wird. Zu Beginn einer festen Beziehung sieht zumeist alles rosig aus. Der kleine Fimmel des Partners macht anfänglich die Beziehung noch attraktiver. Doch diese Kleinigkeiten können sich später zu alltäglichen Stressfaktoren und echten Beziehungskillern entwickeln. Das Alltagsleben beginnt mit Stress und vielen üblichen Hausarbeiten. Die rosarote Farbe der romantischen Liebe verblasst. Im Alltagsleben spielt das sexuelle Hormon keine zentrale Rolle mehr, sondern die individuellen Persönlichkeiten und Charaktereigenschaften, die Lebensgewohnheiten und psychischen Verfassungen, damit die alltäglichen Angelegenheiten wie z. B. finanzielle Planung, Einkaufen, Haushalt, Unterhaltung, Lebensgewohnheiten etc. organisiert und abgehandelt werden können. Zwei Seelen haben sowohl unterschiedliche Empfindungen von Sauberkeit und Ordnung als auch ein ganz anderes Gefühl von Wertschätzung und Vorstellung über das Zusammenleben. Daher ist es kein Wunder, dass ein Reibungswiderstand im Partner-Zusammenleben entsteht. Ein Beispiel: Wenn Socken und Kleidung jeden Tag überall in Unordnung herumliegen, der Müll wieder nicht hinausgebracht wurde und obendrein sichtbar wird, dass ein Partner diese Unordnung nicht einmal einzudämmen versucht, schlägt das unangenehme dauerhafte Gefühl beim anderen Partner irgendwann in Ärger um und bietet Streitpotenzial. In solch einer Beziehung sind dann die meisten Paare nicht wirklich glücklich.

➤ Wichtig

Jeder Mensch bzw. Partner bringt Erfahrungen aus seiner eigenen Familiengeschichte und bestimmte sozialpsychische Einflüsse mit. Daher gestaltet er sich nach einer ganz individuellen Geistesrichtung und verhält sich deswegen individuell und wahrscheinlich ungleich zum anderen. Manche verhalten sich abwartend oder passiv oder emotional oder sogar stockend etc. Das führt zu einem verschiedenartigen Rhythmus im Familienleben und ist auch ein häufiger Grund für das Streiten.

Empfindet beispielsweise ein Partner eine unangenehme Sache, spricht sofort darüber und verlangt, dies so schnell wie möglich zu korrigieren, erhält dann aber keine positive Rückmeldung, wartet er in diesem Moment entweder ab, bis das ärgerliche Gefühl von selbst verschwindet, oder er schreit laut auf und kritisiert den anderen. Dadurch wird meistens Streit ausgelöst, und das freundliche und friedliche Zusammenleben wird beeinträchtigt. Es ist in Partnerbeziehungen nicht einfach, über Gefühle bzw. Empfindungen zu sprechen und sich wie gewünscht zu verhalten, weil das harmonieorientierte Gefühl des Zusammenlebens für die meisten Menschen unbekannt ist. Das gilt auch, obwohl viele Partner wissen, dass Gefühle die Basis einer Beziehung sind und daher auf den Tisch gehören. Infolgedessen verhalten wir uns im Partner-Zusammenleben nicht richtig und schieben die Schuld zunächst auf den anderen. Denn es hilft uns später, über die Trennung hinwegzukommen. Nicht nur der Haushalt macht immer Ärger, sondern die Unzufriedenheit ist ein Gift für jede Beziehung.

Die Unzufriedenheit ist ein oft bekanntes Gefühl in der Partnerbeziehung. Aus der anfänglichen heißen Liebe ist im Familienleben nicht viel mehr als Gewohnheit übriggeblieben, und daher befindet sich die Paarbeziehung auf dem absteigenden Ast. Zumindest erkennen die Partner, dass sie kaum noch einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Liebesbeziehung, der Kindererziehung und Persönlichkeit etc. haben. Es wird nichts mehr Aufregendes und Hoffnungsvolles erwartet, das sich während des Partner-Zusammenlebens noch erfüllen wird.

Daher versuchen viele Menschen im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, zu ihrer Jugendlichkeit zurückzukehren, indem sie eine Affäre mit einem wesentlich jüngeren Partner anfangen. Manche Menschen überlegen sich in dieser Situation, ob sie nicht fremdgehen sollten, um wieder einmal das prickelnde Gefühl einer flirthaften Begegnung zu erleben. Andere flüchten sich in den Alkohol, um ihre Leere zu ertränken.

Die Unzufriedenheit zeigt sich auch im Sexleben. Zu Beginn einer Partnerbeziehung verlassen frisch verliebte Paare das Bett nur selten. Doch wenn sich der Alltag einstellt, nimmt die Häufigkeit des Liebesspiels ab. Viele vermissen dabei nicht nur die Vertrautheit, sondern machen sich auch Sorgen, dass etwas mit der Beziehung nicht stimmen könnte. Dann werden mehr Anforderungen und Ansprüche gestellt, um die Intimität zu verbessern. Dadurch wird die Partnerbeziehung noch verkrampfter.

An erster Stelle der Beziehungskiller stehen aber nicht der Streit, der Sexmangel oder die eingeschlafene Lust, sondern die hohe Erwartung an den Partner, für alle Defizite entschädigt zu werden und die Vorstellung vom idealen Zusammenleben zu erfüllen. Aufgrund dieser Erwartung werden Partnerbeziehungen überlastet und dauerhaft gestresst, wenn man sich selbst nicht verbessern will. Wer in einer Beziehung belastet und gestresst ist, ist dünnhäutiger und reizbarer als üblich, und weil der Zwischenraum im Zusammenleben sehr eng ist, ist es kaum möglich, diese Erwartungen abzuwenden und Druck abzulassen. Dann resultiert aus der Unzufriedenheit schnell Nörgeln oder Streit. Das Bemerkenswerte an der Sache ist, dass es Partnern an einem konstruktiven und nutzbringenden Konzept für ein harmonieorientiertes Zusammenleben mangelt. Daher nimmt sich das Paar wenig Zeit und Muße füreinander, um eine Lösung zu finden, weil Angst herrscht, dass die Auseinandersetzung wieder zu Streit führen könnte.

In vielen Fällen wird andauernd genörgelt. Natürlich höhlt das ständige Nörgeln auf Dauer jede Beziehung aus und lässt die Nerven blank liegen. Kein Wunder, dass einer der Partner irgendwann das Weite sucht. Nörgeln oder Jammern ist eine der häufigsten Äußerungsformen der Unzufriedenheit. Das dauernde unzufriedene Nörgeln beschreibt

das Grundproblem ganz deutlich. Das Leben kann mitunter sehr schwer sein, wie z. B. durch eine schlimme Erkrankung oder durch eine schwere Lebenskrise etc. In solch einer Situation sind negative, pessimistische Gedanken durchaus real und verständlich. Aber wenn man in jeder Situation nur unzufrieden nörgelt, egal, ob die Situation wirklich so schlecht ist oder nicht, deutet dies darauf hin, dass das Nörgeln nicht einem negativen Gedanken und der richtigen Einschätzung der Realität entspricht.

Beim Nörgeln handelt sich nicht nur um einen negativen Gedanken, sondern um das Ausschütten der negativen Emotionen. Mit dem Nörgeln spricht man sich dauernd über den Kummer und die nicht zufriedenstellende Liebesbeziehung aus und produziert nur Negatives für die familiäre Umgebung. Diese negativen Emotionen verderben die Liebesbeziehung weiter und beeinträchtigen Körper und Geist des Partners. Eine positive Emotion wie z. B. Lachen würde viel mehr helfen, die schwierigen Situationen zu umgehen und neue Antriebskraft und Kampfgeist gegen die Beziehungsprobleme zu finden.

➤ Wichtig

Eine von Zufriedenheit geprägte Partnerschaft und Liebe sind heute die wichtigsten Glücksquellen im privaten Leben.

Wenn sich diese Hoffnung scheinbar nicht mehr erfüllen kann, sehen viele Paare keinen Grund mehr, zusammenzuleben. Denn jeder von uns bilanziert mehr oder weniger ausdrücklich in einer Partnerbeziehung, was diese ihm bringt. Ist das Ergebnis über längere Zeit negativ, trennt man sich – auch weil eine Trennung heutzutage leicht und einfach möglich ist. In den Niederlanden können Paare heute sogar online die Scheidung einreichen und binnen kurzer Zeit erledigen. Es ist sicher nicht schlecht, eine problematische Ehe aufzulösen, um die Belastung des Paares zu beenden, wenn es wirklich keine Lösungen gefunden hat. Jedoch werden durch diesen Schritte die nun getrennten Partner nicht stärker belastbar für die nächste Partnerschaft.

Viele andere Paare kämpfen jahrelang mit den rekonstruierenden Verhaltensweisen und schaffen es dadurch, ihre Partnerschaft zu retten und einen Weg zum friedlichen und glücklichen Miteinander zu finden. Denn wenn wir ganz tief in uns hineinhören, wird uns bewusst, dass wir selbst auch nicht alles richtig machen. Es gibt viele Probleme in der Partnerschaft, etwa kann die finanzielle Situation in vielen Beziehungen für Stress sorgen, dazu eine ständige Eifersucht, Kommunikationsprobleme zwischen zwei Seelen, die Versuche, den Partner zu verändern bei gleichzeitigem Übersehen, was der Partner für die Familie bereits getan hat, und das Vergessen, dass man in einer Partnerschaft auch geben muss etc. Jeder Punkt kann für sich allein ausreichen, um ein Paar zur Trennung zu bewegen. Dagegen gibt es zwar viele verschiedene Lösungen und Beratungen, aber nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie fehlt immer noch eine grundlegende ursächliche Lösung, nämlich das gefühlsmäßige Konzept für das harmonieorientierte Partner-Zusammenleben.

5.1.3 Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten, dass die Partner kaum zielbewusste Tätigkeiten zur gegenseitigen Förderung des psychosomatischen Zustands ausführen. Die Partnerschaft ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ein Team, um gemeinsam das Alltagsleben zu meistern sowie auch

zusammen die psychosomatische Gesundheit zu fördern. Letzteres ist eine lebenswichtige Aufgabe während der gemeinsamen Beziehung. Da Partnerbeziehungen die engsten partnerschaftlichen Verhältnisse in der Menschwelt sind, können eine positive Lebenseinstellung, Lebensgewohnheit, Lebensweise und gesunde Charaktereigenschaften von beiden Seiten am besten auf die psychosomatische Gesundheit wirken. Wenn den Partnern nicht bewusst ist, dass der wesentliche Inhalt einer Partnerbeziehung in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten liegt, wird die fundamentale Grundlage abgewirtschaftet, die sowohl für das gesunde und sinnvolle Leben als auch für die erfüllende und glückliche Beziehung unbedingt notwendig ist. Das führt dazu, dass das Partner-Zusammenleben irgendwann zwecklos, energielos und freudlos wird.

5

Heutzutage befinden sich immer mehr Menschen in einem Zustand der „Sub-Health“ und leiden unter verschiedenen psychosomatischen Störungen wie z. B. Persönlichkeitsstörungen, Angstzuständen, Neurosen etc. Der Begriff „Sub-Health“ beschreibt einen am Rande der psychosomatischen Gesundheit liegenden Zustand, der sich noch nicht in auffälligen klinischen Symptomen und negativen Befunden zeigt. Sub-Health ist ausdrücklich eine Vorstufe psychosomatischer Erkrankungen. Die Ursache von Sub-Health und psychosomatischen Störungen ist zweifelsohne auf psychische Defizite zurückzuführen. Viele Paare sind diesen psychischen Defiziten unterworfen. Daher sind Sub-Health und psychische Defizite nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie Risikofaktoren für und in Partnerbeziehungen. Infolgedessen ist es für Paare unbedingt notwendig, sich gemeinsam zu bemühen, psychische Defizite zu schließen und aus dem Zustand Sub-Health herauszukommen.

Das Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerschaft zeigt sich zunächst in der mangelnden gemeinsamen Idee zum Fördern der psychosomatischen Gesundheit. Bei vielen Paaren fehlt im Familienzusammenleben die Orientierung, der Wegweiser zur Förderung der eigenen psychosomatischen Gesundheit, aber auch zum Wiederbeseelen der Beziehung. Damit verfehlen sie den Weg, das seelische, körperliche und organische Wohlbefinden zu erlangen und/oder zu erhalten.

➤ **Wichtig**

Eine zufriedenstellende und gesunde Partnerschaft beruht nicht nur auf dem konfliktfreien Zusammenleben der Paare, sondern auch auf dem Erlangen der psychosomatischen Gesundheit.

Heutzutage sind viele Paare unzufrieden mit dem Zustand ihrer Beziehung, aber sie wissen nicht, woran es mangelt und womit sie die Unvollständigkeiten vervollständigen könnten. In jeder Partnerschaft schleicht sich irgendwann der Alltag ein, und sie verläuft allmählich beharrlich auf einer herkömmlichen Schiene. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist ein Partner-Zusammenleben ohne Streit und Ärger zwar gut, aber nicht gut genug und keinesfalls so, wie es sein sollte. Denn ein verträgliches Familienleben bedeutet nicht, dass das Paar eine vitale und sinnvolle Partnerbeziehung geschaffen hat. Denn in einem streitfreien Familienleben können sich viele Risikofaktoren für Belanglosigkeit, Abstumpfung und sogar Leblosgkeit verbergen. Daher dient eine kompatible Partnerschaft nur als Basis für das Zusammenleben. Um das zu erreichen, sollte eine psychosomatische Förderung im Zusammenleben angestrebt und ausgeführt werden. Am Anfang einer festen Beziehung sollte man sich bewusst machen, dass das Einlassen auf eine feste Beziehung nicht die Endstation der Partnerbeziehung, sondern der Ausgangspunkt für eine regelmäßige und dauerhafte Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten sein sollte. Leider scheitern viele Paare am Versuch, diesen wesentlichen Inhalt in der Beziehung hinsichtlich der psychosomatischen Aktivitäten bewusst zu integrieren und gemeinsam zu vollführen. Das ist die unsichtbare

Ursache für die Entstehung von Fadheit, Eintönigkeit, Schalheit, Bedeutungs- und Lustlosigkeit, die aus einem routinemäßigen Zusammenleben resultiert.

Mit dem dauerhaften Zusammenleben beginnt natürlich der gemeinsame Alltag, in dem Paare viele Kleinigkeiten vereinbaren müssen, wie z. B. der Anruf, wenn einer von beidem bei stärkerem Arbeitsanfall erst später nach Haus kommen wird, wie man sich vor wichtigen Entscheidungen miteinander abstimmt, dass ein Partner dem anderen im Haushalt helfen soll etc. Diese Vereinbarungen und Verständigungen sind Ausdruck einer Zusammenarbeit auf der sozialen Ebene. Paare brauchen jedoch auch Teamwork auf psychosomatischer Ebene, nämlich die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten. Wir dürfen nicht vergessen, dass eine Partnerbeziehung sich nicht nur auf zwei Körper bezieht, sondern vielmehr auf zwei Seelen. Die zwei Seelen verlangen überwiegend ein gegenseitiges immaterielles Anspornen, wie z. B. durch Lachen, Lob, gemeinsame körperliche Aktivitäten, eine naturgemäße Freizeitbeschäftigung etc.

Die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten ist eigentlich keine komplizierte Sache, sondern eine wohlthuende Handlung, die uns Freude bringen und dem Partner Glück schenken kann. Zum Beispiel: Das Lachen. Im menschlichen Miteinander hat das Lachen viele positive Auswirkungen auf die Psyche. So baut Lachen etwa Depressionen und Stress ab und wirkt sympathisch. Lachen macht eine beschwingte und fröhliche Atmosphäre und schafft Intimität in der Partnerschaft. Lachen entspannt und steigert das Wohlbefinden etc. Im Zusammenleben der Partnerschaft ist das Lachen ein eigeninitiatives Mittel zum Entfalten der psychosomatischen Vorgänge.

Praktisch relevantes Wissen Lachen bei allen familiären Angelegenheiten ist eine Fähigkeit zur Anregung der Fröhlichkeit und zur Senkung des Stresspegels in Krisen- und Konfliktsituationen. Es kann oft gelacht werden, selbst wenn ein ärmelloses Unterhemd verkehrt angezogen wurde, der Kern einer Wassermelone im Gesicht landet etc. Durch Lachen werden Stimmungen und Fröhlichkeit erhöht, und dadurch wird ein starkes Band zwischen den Partnern gespannt. In einer freud- und geistlosen Partnerschaft fehlt öfters das Lachen, weil die Paare sich nicht bewusst sind, dass das Lachen selbst ein psychosomatischer Vorgang ist. Beim Lachen wirken Gesichtsmuskeln zwischen Wange und Auge auf den Nerv, der unserem Gehirn eine fröhliche Stimmung signalisiert. Wenn man 60 Sekunden lang richtig lacht, sinken nicht nur Stress und Ärger erheblich, sondern auch die Lungenfunktion verbessert sich. Außerdem versorgt das Lachen das Gehirn mit einer Sauerstoffdusche und massiert die inneren Organe. Wer regelmäßig fröhlich und dankbar lacht, tut eine Menge sowohl für seine eigene Gesundheit als auch für die Partnerschaft.

Die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten ist eine auf dem herzstärkenden Gefühl beruhende Gabe, die unsere Leistungen bestätigen und Lebensenergie aufladen kann. Ein Beispiel: Das Lob. Das Lob ist ein Erlebnis sowohl zur Bestätigung einer Leistung als auch zum Ansporn für weiteren Fortschritt. Viele Menschen haben in ihrem Leben kaum das bejahende und zustimmende Gefühl mitbekommen. Vor allem mangelt es vielen Kindern an diesen ermutigenden gefühlsmäßigen Erlebnissen. Auch Erwachsene erhalten zu wenig Anerkennung in ihrer Berufswelt und können die kräftigende Auswirkung dieser Spende kaum am eigenen Körper empfinden. Das erklärt, warum viele Paare ein Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerschaft haben und daran leiden.

In einem rein routinemäßigen Zusammenleben, in dem Paare zwar Streit und Ärger vorsichtig zu vermeiden versuchen, verläuft das Zusammenleben dennoch

nicht wirklich zufriedenstellend und lebenskräftig. Häufig zu sehen ist, dass Paare vergessen haben, die alltäglichen Herzenswünsche zur Sprache zu bringen, unfreundliche Antworten über Familienangelegenheiten geben oder innere oder äußere Abwesenheit zeigen, die bis hin zur Nachlässigkeit in der Beziehung reichen kann. Das Zusammenleben erscheint so, als ob zwei Fremde unter einem Dach wohnen. Diese Partner empfinden nicht mehr, was sie aneinander gefühlsmäßig wollten und hatten. Vor allem der introvertierte oder weniger wortgewandte Partner weiß oft nicht, wie er die inneren Gefühle äußern kann, um die Interaktion mit der Seele zu starten. Solche Menschen haben vielleicht Angst, etwas Falsches zu sagen, oder sie schätzen diese Art der Interaktion nicht oder verstehen sie nicht. Aufgrund mangelnder Lob-Erfahrungen leiden sowohl Frauen als auch Männer häufig unter Lob-Sprachlosigkeit und damit an einem Antriebsmangel der psychosomatischen Aktivitäten. Lob bedeutet Wertschätzung und ist damit eine wichtige Energiequelle für die Beziehung und das zufriedene Zusammenleben.

Praktisch relevantes Wissen Lob ist eine Ausprägung der psychosomatischen Aktivitäten, die durch verbale Sprache oder Körpersprache als Anerkennung für Leistungen oder Verhaltensweisen dient. Das körperliche Lob (ein freundliches und motivierendes Schulterklopfen) ist genauso einfach wie das oben beschriebene Lachen. Es reicht eine zufriedene Miene, eine glücksstrahlende Gestik oder eine herzliche Umarmung. Der komplette Gegensatz dazu wäre Kritik. Niemand will in der Partnerbeziehung immer kritisiert werden, auch wenn eine Sache nicht hundertprozentig perfekt durchgeführt wurde. Im Partner-Zusammenleben sind Kritik, Rügen oder Tadel ausdrückliche Beziehungskiller.

Die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerbeziehung ist nicht tiefsinnig und schwer verständlich wie die Philosophie, sondern eine ganz einfache Lebenserfahrung. Die meisten von uns haben diese Erfahrungen im Kreise einer liebevollen Familie erlebt und gesammelt. Daher spüren die meisten Kinder und Erwachsenen die aufbauenden Auswirkungen des Lobs und sind selbst für Lob stark empfänglich. Sie wissen empirisch: Wenn sie gelobt werden, werden Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit erhöht. Leider haben viele Erwachsene in ihrer Kindheit zu wenig oder sogar gar kein Lob bekommen und sind deswegen in der Partnerbeziehung besonders hungrig nach Lob. Daher sind Lob, Ermutigung und Aufmunterung, Zuspruch und Trost – also jede angenehme Konsequenz, die auf das erwünschte Verhalten folgt – eine Ausprägung der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten. Das Lob, egal ob verbal oder körpersprachlich, wirkt sich auf die Psyche beider Partner positiv aus. Natürlich muss das Lob gut dossiert werden, weil zu viel genauso schlecht ist wie zu wenig. Wie viel und auf welche Weise der Partner gelobt werden sollte, dazu empfehle ich, zuerst das auf das Lob folgende Feedback zu beobachten und danach die Art und Weise des Lobs zu entscheiden, da dies ganz individuell ist.

Um ein Partner-Zusammenleben gut blühen und gedeihen zu lassen, müssen sich Paare in einer festen Beziehung Sicherheit und Schutz, aber auch Freiraum bieten. Wer sich am Partner festklammert, ständig unter Verlustängsten leidet oder die Eifersucht nicht in den Griff bekommt, gefährdet damit die Liebe und belastet den Partner und die Partnerschaft. Wenn es einem oder beiden in einer Beziehung zu eng wird, kann man kaum frei atmen. Das beeinträchtigt natürlich alle Bewegungen einer Partnerbeziehung. Wenn sich allerdings zwei Seelen nur jeweils um die eigenen Sachen getrennt kümmern und keine gemeinsamen Interessen mehr haben, ist ein Freiraum zwischen Paaren sinnlos und überflüssig.

Daher braucht eine Partnerschaft gemeinschaftliche Bemühungen, nämlich die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten, um den Rückzug von Intimität abzuwehren und gleichzeitig den Sinn des Zusammenlebens zu verstärken.

Praktisch relevantes Wissen Es ist eine Lebenskunst, den Freiraum zwischen Partnern zu erhalten und gleichzeitig die Vertrautheit und Kooperation der Partnerschaft aufrechtzuerhalten. Wenn man dem Partner zu wenig zutraut, verletzt man das Vertrauen in die Beziehung und reduziert die Selbstwertschätzung des Partners. Wenn man allerdings zu viel Freiraum eröffnet hat, verlieren sich dadurch auch die Intimität und die Gemeinsamkeit. Eine Partnerschaft ohne Nähe ist undenkbar. Auch wenn plötzlich eine Distanz innerhalb des vertrauten Lebensraums auftritt und unüberbrückbar scheint, ist das ein alarmierendes Zeichen für das Partner-Zusammenleben.

Die wirklich schlimmen Beziehungsprobleme im Zusammenleben sind nicht Streit und Ärger, sondern vielmehr Teilnahmslosigkeit wie z. B. unbeantwortete Fragen, einsame Entscheidungen, Gesprächsverweigerung, unpersönliches Verhalten, verschlossene Türen etc. Dadurch entsteht eine Atmosphäre der Leblosigkeit, Isolation, Einsamkeit und Verlassenheit. Das wird dann eine sehr unangenehme und merkwürdige Partnerbeziehung, weil der Partner an der Seite scheinbar ein total fremder Mensch ist.

Die Passivität, Leidenschaftslosigkeit und verschollene Romantik beherrschen dann das Zusammenleben. Früher konnte es passieren, dass der Partner am Abend mit einem sommerlichen Picknick am See überrascht oder ein Liebeswochenende irgendwo geplant wurde, zuhause ein Ständchen gesungen erhielt etc. Heute ist man leider langweilig und antriebslos geworden. Diese Lustlosigkeit und Inaktivität zeigen sich natürlich auch als Frust im Bett. Es ist völlig normal, dass sich das Sexualleben einer langjährigen Partnerschaft in Hochs und Tiefs bewegt. Problematisch wird es jedoch, wenn einer oder beide überhaupt nicht mehr zu dieser Art des Vergnügens kommen. Hinter der Lustlosigkeit steht der unsichtbare seelische Abgrund, nämlich die geschwächte Willenskraft für das enge Zusammenleben. Dabei spielen der berufliche Stress, die Wechseljahre oder unerfüllte sexuelle Wünsche eine zusätzliche Rolle. Viele Paare hätten gern, dass das Sexualleben wieder abenteuerlicher abläuft. Aber warum tun sie dann nichts dafür? Die Antwort ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die mangelnde Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten.

➤ Wichtig

Die Liebe schwindet im routinemäßigen Alltag. Wenn die Partner ihre Liebesbeziehung als Routine betrachten und der psychosomatischen Gesundheit zu wenig Zeit und Aufmerksamkeit schenken, erlöscht das Feuer der Liebe allmählich.

In solchen Situationen lassen sich Paare öfters beraten, und es wird empfohlen, das Zusammenleben zeitlich gut zu organisieren, z. B. Montag für Sport, Dienstag für familiäre Verpflichtungen, Mittwoch für Jobprojekte, Donnerstag für Gespräche zwischen den Partnern, der Rest der Woche für Freunde oder Kinder etc. Das ist sicher nicht schlecht. Allerdings fehlt immer ein Kernpunkt, nämlich die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten. Wem die Liebe zu wenig funktelt, muss selbst den Staub wegpölieren. Dafür sind Lyrisches Wandern und Meridian Dao Yin nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die sinnvollste Art an Freizeitbeschäftigung und die wirkungsvollsten Eigeninitiativ-Heilverfahren für Paare.

Praktisch relevantes Wissen Im Vergleich zu den oben genannten Methoden wie z. B. Lachen, Lob, Freiraum und Alltagsorganisation haben Lyrisches Wandern und Meridian Dao Yin mehrfache positive Auswirkungen auf psychosomatische Vorgänge. Das Lyrische Wandern ist eine traditionelle naturgemäße Tätigkeit, die durch die Kombination mit chinesischer Naturlyrik bzw. Berg-Wasser-Gedichten eine besondere Eigenheit ausgestaltet hat. Während des Wanderns haben chinesische Gelehrte und Dichter wunderschöne Aussichten der Natur bzw. Berg-Wasser-Landschaften wahrgenommen und mit bildhaften Versen zu Papier gebracht. Daraus ergab sich die berühmte und außerordentliche Form der Naturlyrik. Das Bemerkenswerte daran ist, dass es in Berg-Wasser-Gedichten nicht nur zahlreiche ausdrucksvolle Schilderungen der liebeizenden Natur gibt, sondern dass diese Verse auch viele aufschlussreiche Gedanken und einmalige psychische Einsichten ins Leben beinhalten. Wenn man mit den Anleitungen der Berg-Wasser-Gedichte wandern geht, empfindet man sofort seelische Erfrischung durch die Anblicke und spürt deren positive Auswirkungen am eigenen Körper.

Meridian Dao Yin ist eine Serie von speziellen Übungen, die zielgerichtet für das Hervorrufen der Meridiantransmission ausgelegt sind. Der Ursprung dieses speziellen Übungssystems kann auf das primitive Tanzen von vor abertausenden von Jahren geführt zurückgeführt werden. Durch diese Übungen wurde das Meridian-Phänomen, im Westen lange als „Meridian“ bezeichnet, während des Übens entdeckt. Das war eine sensationelle Entdeckung sowohl für die damalige Gesundheitsversorgung als auch für die chinesische Medizin, weil das Meridian-Phänomen einen wichtigen Beitrag zum Erkenntnis des Meridiansystems geleistet hat.

Bei einer Langzeitbeziehung geht die Leidenschaft und Vitalität in der Partnerschaft allmählich verloren. Der Grund dafür ist nicht nur das immer gleiche Alltagsleben, bestehend z. B. aus Wochenendeinkauf, Elternabend und Gartenarbeit, Kloputzen etc., sondern vielmehr die mangelnden psychosomatischen Aktivitäten.

➤ Wichtig

Die Partnerbeziehung ist wie ein Organismus, der ständige Antriebskraft braucht, um sich zu regenerieren und regelmäßig zu beseelen. Das Schwierigste am Zusammenleben ist, dass Herz und Kopf beider Seiten zu einer sinnvollen Betriebsamkeit zu bringen sind, weil diese Art der Aktivität uns Menschen heute fehlt. Dank der chinesischen Lebenspsychologie kann man mit dem Lyrischen Wandern und Meridian Dao Yin seine psychosomatischen Vorgänge aktivieren und erfrischende seelische Quellen in die Beziehung einfließen lassen.

5.2 Feststellung

5.2.1 Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung

Beziehungsprobleme kennt jeder. Aber kaum jemand weiß, dass die Partnerbeziehung sich nicht nur auf eine partnerschaftliche und sexuelle Verbindung mit einem Lebensgefährten bzw. einer Lebensgefährtin bezieht, sondern vornehmlich das Auswählen eines Lebenswegs bedeutet. Genauer gesagt: Hinter der Partnersuche, der festen Bindung und dem Zusammenleben stehen die Suche und das Streben nach der gemeinsamen Lebensorientierung, nach dem Einverständnis mit der Lebensweise, dem Erreichen des Lebensziels und der psychosomatischen Gesundheit. Dazu braucht man viele gefühlsmäßige Lebenserfahrungen. Wenn es an derartigen Erkenntnissen mangelt, hat man von Anfang an keine feste Basis für die Partnerbeziehung und später unabwendbar viele Probleme in der Partnerbeziehung.

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie sind verschiedene Beziehungsprobleme wie z. B. Streit, Ärger oder Rückzug nur die oberflächlichen Erscheinungen einer schiefgelaufenen Partnerschaft und Anzeichen für darunter liegende Erkrankungen. Es gibt heutzutage zwar viele Ratschläge zum angeblichen Vermeiden solcher Probleme, allerdings lösen die üblichen Beratungen keine Ursachen. Daher müssen die Ursachen der Beziehungsprobleme herausgefunden und gründlich dargestellt werden, um die richtige Gegenmaßnahme in die Tat umsetzen zu können.

➤ Wichtig

Bei Liebe und Partnerbeziehung handelt es sich um Gefühle und Empfindungen, die auf den Bedürfnissen aller psychosomatischen Ebenen beruhen. Wenn diese in Zusammenhang stehenden und abwechselnden Ebenen in der Gefühlswelt nicht erfüllt werden, entstehen bei Eltern Erziehungsschwierigkeiten mit ihren Kindern, die sich dann auch auf künftige Partnerschaften der Kinder auswirken können.

Das Erfüllen der Gefühlswelt beginnt in der Kindheit durch Zuwendung zwischen Eltern und Kindern. Die Liebesbeziehung der Eltern ist die erste vorbildhafte Lektion für Kinder und veranschaulicht viele konkrete wohlthuende Tätigkeiten, die in der Gefühlswelt der Kinder eine angenehme und liebestärkende Sinnesempfindung hinterlassen. Wenn Kinder dauernd unter Druck, Spannungen und Streit gelebt oder die Trennung ihrer Eltern erlebt haben, haben sie kaum positive Erfahrungen für ihre eigene Partnerbeziehung gemacht. Daher sind folgende gefühlsmäßige Defizite als Auslöser des Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung festzustellen:

1. Mangelnde vorbildhafte Zuwendung der eigenen Eltern zueinander und zu einem selbst als Kind
2. Unleidliches Verhältnis von Sohn-Mutter oder Tochter-Vater
3. Irrtümliche Einbildung bei der Partnersuche
4. Schlechte Empfindungen über die tiefe Lebensfreude
5. Diffuse Lebenseinstellung für eine zufriedene Verbindung

Kurz zusammengefasst Da es vielen Menschen in ihrer Kindheit an vorbildhafter Zuwendung und unbeschwerter Intimität der Eltern mangelte, sind sie mangels eines guten elterlichen Vorbilds unfähig, einen Partner gefühlsmäßig auszuwählen. Gleichzeitig sind sie vielen irreführenden Informationen wie z. B. Wunschartner, Seelenpartner etc. unterworfen und bilden sich ein, dass ihr Wunschartner in einer attraktiven und sexy Figur zu finden sei. Außerdem haben viele Menschen in ihrer Ursprungsfamilie zu wenig tiefe oder zu wenig echte Lebensfreude erlebt und kaum eine Lebenseinstellung kultiviert, die die künftige Beziehung kräftigen könnte, daher schwanken sie in der Beziehung ständig hin und her. Das ist das typische Zeichen für ein Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung, weil es keinen zuverlässigen Vergleich und keine mutige vorwärtsschreitende Orientierung gibt. Diese Schwächen sind die Zeitbomben für die später auftretenden Beziehungsprobleme.

5.2.2 Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben

Ein harmonisches Zusammenleben ist ein Wunschbild für alle Paare. Wer möchte nicht ein gutes Einvernehmen und ein einträchtiges und behagliches Partner-Zusammenleben oder Familienleben haben? Dieser Wunschtraum kann aber in der Partnerbeziehung kaum verwirklicht werden, weil uns beim Umsetzen die gefühlsmäßige Einsicht ins harmonische Partner-Zusammenleben fehlt. Wenn zwei

Seelen miteinander gut kommunizieren, bedeutet das nicht, dass sie miteinander anpassend leben können. Wenn zwei Verliebte gemeinsam ein streitfreies und friedliches Leben vereinbaren, bedeutet das auch nicht, dass sie eine stillschweigende und einmütige Übereinkunft für das harmonische Partner-Zusammenleben haben.

Zwischen Traumszene und alltäglichem Leben gibt es noch viele Herausforderungen zu meistern. Ansonsten wird eine Partnerschaft früher oder später in eine Sackgasse geraten. Folgende Punkte sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie als Merkmale für ein Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben festzustellen:

1. Fehlende Erlebnisse beim harmonischen Zusammenleben in der Ursprungsfamilie
2. Einseitige hohe Erwartung an den Partner zum Ausführen des harmonischen Partner-Zusammenlebens
3. Ungenügende Beschäftigung mit der Harmonisierung der eigenen Psyche und Physis
4. Materiell orientierte Lebenseinstellung und Lebensziele
5. Mangelnde praktische Erfahrungen zum Bewerkstelligen eines harmonischen Partner-Zusammenlebens

Begründung zu Punkt 1 Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das harmonische Zusammenleben zuerst, dass das Alltagsleben zu den Bedürfnissen des Innenlebens passt. Das ist keine philosophische Aussage oder Hypothese, sondern der tatsächliche Sinneseindruck, den die Kinder im Zuge eines harmonischen Familienlebens erlebt und erfahren haben. Diese Empfindung dient als grundlegende gefühlsmäßige Basis und als bewusstes Modell eines harmonischen Zusammenlebens. Ohne diese Erlebnisse vor dem geistigen Auge zu haben, ist es für Paare sehr schwer, sich an einem harmonischen Zusammenleben zu orientieren. Ein chinesisches Sprichwort sagt: Wenn keine Brücke vorhanden ist und man den Fluss über Steine, die unter der Oberfläche liegen, tappend überquert, ertrinkt man leicht. In der Realität leben viele Paare genauso. Sie haben kein positives und harmonisches Vorbild von ihren Eltern erfahren und erhalten. Die Brücke zum harmonischen Familienleben ist infolgedessen nicht vorhanden.

Aufgrund von leidvollen und launischen Musterbildern wie z. B. Streit, Schimpfen, Alleinherrschaft etc. träumen viele Menschen davon, ihr eigenes Lebensmuster so zu richten, das es entgegengesetzt zum Vorbild der Eltern ist. So wollen sie beispielsweise eine völlig streitfreie Partnerbeziehung haben, um ein ruhiges Zusammenleben zu führen, oder sie wollen gut verdienen, um die Respektsperson in der Familie zu sein. Dieses neue Muster, das dem vergangenen alten Familienleben entgegensteht, ist aber nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie keine echte Annäherung an den Kernpunkt des harmonischen Partner-Zusammenlebens, weil dessen unerlässlicher Aspekt im Erfüllen des Innenlebens liegt.

Während der Entwicklung der Kinder wächst nicht nur der Körper, sondern auch die Gemütsverfassung, die gefühlsmäßige Auffassungsgabe etc. verlangen ständig Erziehung und Verbesserung durch adäquate familiäre Sinnreize. Wenn diese Fähigkeiten des Seelenlebens nicht durch pflegliche Unterstützung der Eltern gefördert und kultiviert wurden, ist der Entwicklungsgang zum Erfüllen des Innenlebens blockiert.

Begründung zu Punkt 2 Trotzdem begehrt das Innenleben immer noch die gewünschten Inputs von außen. Daher sehnen sich viele Partner nach dem Gefühl, geliebt zu werden, und erwarten einseitig vom anderen Partner, dass dieser das harmonische und glückliche Partner-Zusammenleben allein ausführen solle. Das ist ein typisches Anzeichen für Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben, weil der andere Partner diesen Wunsch wegen ebenso zu wenig entwickelten Fähigkeiten des Seelenlebens unmöglich realisieren kann. Es wäre natürlich besser, wenn wir in der Kindheit viel Liebe und Unterstützung von der Familie bekommen hätten. Aber irgendwann müssen wir selbst und alleine auf unserem eigenen Lebensweg gehen, auch wenn wir nicht so psychisch stark sind, wie wir es sein könnten.

Begründung zu Punkt 3 Der einzige Weg zur Weiterentwicklung und Vervollständigung unserer Psyche nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist die Dao-Kultivierung. Diese ist das traditionelle und erfolgreiche Eigeninitiativ-Verfahren sowohl zur Aktivierung der grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge als auch zur Optimierung des Mensch- und Natur-Hirns. Dabei handelt es sich um die Erleuchtung der Innenwelt und die Ausdehnung der Gefühlslage sowie um die Verbesserung der psychischen Intelligenz. Einfach gesagt, ist das die außergewöhnliche Beschäftigung zur Beseelung vieler seelischer und psychischer Anlagen, die durch die erlebten psychischen Defizite verkümmert sind. Damit gelingt es, diese Nachteile der Kindheit aufzuholen und die Defizite zu schließen. Da viele Menschen an diesen Defiziten leiden, aber es auch an der Beschäftigung mit den psychosomatischen Vorgängen mangelt, leiden sie weiterhin und infolgedessen auch unter Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben.

Begründung zu Punkt 4 Materiell orientierte Lebenseinstellung und Lebensziele sind wichtig für das Alltagsleben, weil wir Lebensunterhalt und materielle Aufrechterhaltung benötigen. Aber das Geld allein kann ein harmonisches und glückliches Leben nicht gewährleisten. Vor allem haben Lebensbedingungen und soziale Beihilfen heutzutage geholfen, die Rahmenbedingungen wesentlich zu verbessern. Deshalb ist ein materielles Leben mit Wohlstandsdenken keinesfalls als oberstes Ziel anzustreben.

Begründung zu Punkt 5 Das harmonische Partner-Zusammenleben beruht auf innerer Herzensruhe und Zufriedenheit, die nur durch gemeinschaftliche zielbewusste Zusammenarbeit und durch beide Partner erlangt werden kann. Dabei handelt es sich zunächst um wegweisende Tätigkeiten und erfolgreiche Erfahrungen. Ersteres bedeutet, dass die Partner außerhalb des Alltagslebens und Berufslebens ein heimeliges Wohlbehagen schaffen sollen, z. B. ein seelenbewegendes Volkslied mitsingen, einige Tanzfiguren üben, ein das Natur-Hirn beseelendes Berg-Wasser-Gedicht lesen und vorlesen oder ein köstliches Abendessen kochen, um nach Kreativität und Innigkeit zu streben. Familie ist sicher ein guter Platz, um sich zu entspannen, aber keinesfalls, um zu faulenzen. Das Ziel „erfolgreiche Erfahrungen“ bezieht sich auf sorgfältige inhaltliche und zeitliche Planung, konkret darauf, was, wann, wie oder welches Programm ausgeführt werden soll. Blendet man das Berufsleben aus, besteht ein Partner-Zusammenleben aus gemeinsamem Alltagsleben und eigenem Seelenleben. Beide müssen vergnüglich und Freude spendend erfüllt werden. Wenn die Partner bei diesen beiden Komponenten keine Ahnung oder Erfahrung haben, ist das ein Anzeichen für Gefühlschaos im harmonischen Partner-Zusammenleben.

Die Voraussetzung für ein harmonisches Partner-Zusammenleben ist eine stillschweigende und einmütige Übereinkunft für die gemeinschaftliche Zusammenarbeit sowohl beim Bewältigen des Alltagslebens als auch beim Beglücken des Zusammenlebens und Wiederbeseelen des Seelenlebens. Dabei dient ein streitfreies Partner-Zusammenleben als Ausgangspunkt, die aktive Zusammenarbeit als Prozess und ein fröhliches Familienleben als erfolgreiches und anzustrebendes Ergebnis. Dafür braucht man die gefühlsmäßigen Wünsche aus dem tiefen Herzen und die entsprechenden Erfahrungen bzw. praktisches Wissen, um diese Wünsche zu erfüllen.

5.2.3 Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten

5

Die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten ist die wichtigste Aufgabe für ein niveauvolles und sinnreiches Partner-Zusammenleben. Da jeder Mensch heutzutage mehr oder weniger psychische Defizite hat und sich im Zustand der Sub-Health befindet, setzen wir uns ständig gesundheitlichen Gefahren aus. Dagegen ist die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten zwischen den Partnern eine der besten und ökonomischsten Strategien sowohl zur Aufrechterhaltung der psychosomatischen Gesundheit als auch zum Erlangen des sinnvollen und befriedigenden Partner-Zusammenlebens.

Viele Menschen, vor allem aus der jüngeren Generation, streben heute bewusst nach Gesundheit. Allerdings vernachlässigen sie im routinemäßigen Familienleben die Antriebskraft, um die psychosomatische Gesundheit gemeinschaftlich aus eigener Kraft weiter zu fördern, weil viele Partner diese Strategie nicht als die wichtigste Aufgabe im Familienleben eingestuft haben. Folgende Punkte sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie als Merkmale für ein Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten festzustellen:

1. Außerachtlassung der Bedürfnisbefriedigung der Gefühlswelt
2. Schwache Eigenverantwortung hinsichtlich der Förderung und Optimierung der eigenen und der familiären psychosomatischen Gesundheit
3. Mangel an erfreulichen und glückseligen Empfindungen
4. Psychische Unklarheit über die Dringlichkeit der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerschaft
5. Unwissenheit über Eigeninitiativ-Verfahren zur Aktivierung der psychosomatischen Vorgänge

Begründung zu Punkt 1 In der Partnerschaft wird häufig vernachlässigt, auf die Seelenbewegungen im Innenleben zu achten und die Bedürfnisse der Gefühlswelt zu befriedigen. Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet Seele das Innenleben mit dem gesamten Bereich der Empfindungen und Gemütsverfassungen. Die Seelenbewegung ist eine durch anrührende oder heitere oder herz-wärmende oder beschwingte Szenen bewirkte Empfindung, die sich im Innenleben bewegt. Charakteristische Seelenbewegungen sind beispielsweise sich wohlfühlen, zufrieden sein, begeistert sein, sich blendend amüsieren etc. Daraus entstehen positive Gemütsverfassungen. In der Partnerschaft läuft das Alltagsleben allmählich ganz routinemäßig ab. Viele Partner gewöhnen sich an dieses routinemäßige Zusammenleben und empfinden weder die positiven Seelenbewegungen in jedem Moment des Familienlebens, noch investieren sie in die Lebhaftigkeit ihrer Beziehung zum Erfüllen

der eigenen und gemeinsamen Gefühlswelt. Die Konsequenz: Mit der Zeit wird das Familienleben eintönig, leblos und geistlos.

Begründung zu Punkt 2 Wegen der schlechten Lebensbedingungen war früher das materielle Leben und Fortführen der Sippe in der Partnerschaft lebenswichtig. Die Partner kümmerten sich beiderseits vorwiegend um das Auskommen und den Lebensunterhalt. Heute sind wir mit dem immer schlechter gewordenen psychosomatischen Zustand bzw. mit Sub-Health konfrontiert. Viele Menschen, vor allem in den Industrieländern, leiden unter verschiedenen psychosomatischen Störungen, die nicht nur das Fundament des eigenen Daseins bedrohen, sondern auch die Gesellschaft und die Familien belasten. Wenn ein Familienmitglied an einer psychosomatischen Erkrankung wie z. B. einer Depression leidet, ist die Lebensqualität hinsichtlich Lebenslust, Lebensfreude, Vitalität etc. beeinträchtigt. Darüber hinaus wird die Familie auch finanziell stärker belastet. Das Bemerkenswerte an der Situation ist, dass die psychosomatischen Störungen bzw. Erkrankungen nicht mehr nur zur Aufgabe der Medizin gehören, sondern Auswirkungen auf die Aktivierung der psychosomatischen Vorgänge auf allen Ebenen haben. In dieser Situation müssen sich alle Familienmitglieder selbst um eine Besserung kümmern. Der Gedanke „Ich lebe und arbeite. Die Ärzte kümmern sich um meine Gesundheit und behandeln meine Krankheit“ ist rückständig und abzulehnen. Denn psychosomatische Erkrankungen entstehen durch naturfremde Lebensweise und zivilisatorische Überbelastungen. Dagegen hat die heute übliche Medizin kein effektives und effizientes Heilmittel. Wenn wir uns nicht selbst bemühen, unsere psychosomatischen Vorgänge bewusst zu fördern und zu optimieren, geraten wir unabwendbar in den Zustand der Sub-Health und womöglich sogar in noch schlimmere psychosomatische Schwierigkeiten. Daher gilt mangelnde Eigenverantwortung zur Förderung und Optimierung der eigenen und familiären psychosomatischen Gesundheit als Punkt 2 zur Feststellung des Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten.

Begründung zu Punkt 3 Das erfreuliche und glückselige Zusammenleben beruht nicht nur auf einem befriedigenden Sexualleben und materiellem Wohlbefinden, sondern vielmehr auf der Erfüllung der tiefen psychosomatischen Bedürfnisse wie z. B. dem Wiederbeseelen des Natur-Hirns, der Aktivierung der naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge etc. Da diese Bedürfnisse die echte funktionelle Grundlage unseres Lebens sind, sind alle Aspekte des Familienlebens deren Zustand unterworfen. Meistens spüren wir die negativen Konsequenzen, aber fast niemals wissen wir, wie wir sie hätten vermeiden können, weil wir kaum etwas zur Festigung dieser wichtigen Lebensgrundlage getan haben. Tritt das Gegenteil ein, etwa wenn wir etwas richtig getan haben, empfinden wir lebhaftig Erfreuendes und Glückseligkeit als positive Gegenleistungen und Wechselwirkungen. Daher sind unzulängliche erfreuliche und glückselige Empfindungen der dritte Hinweis zur Feststellung eines Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten.

Begründung zu Punkt 4 Partner in einer Partnerschaft werden kaum darüber beraten, dass sie entsprechende Vorsätze oder Pläne für psychosomatische Aktivitäten vorantreiben sollen. Das führt dann zur psychischen Unklarheit im Bereich des Familienlebens. Ganz anders als heute wurde in China bereits vor abertausenden von Jahren schriftlich dargestellt, dass die Harmonisierung der psychosomatischen Bedürfnisse

auf allen Ebenen in das Familienleben integriert werden sollte. Heutzutage haben wir total vergessen, dass die Partnerschaft ein ideales Team für die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten wäre. Gleichzeitig wäre es dringlich, die Förderung zur psychosomatischen Gesundheit in der Partnerschaft durchzuführen. Durch eine derartige Zusammenarbeit in der Partnerschaft werden nicht nur viele Freuden in der Gefühlswelt (wieder-) erweckt und Intimität und Vertrautheit vertieft, sondern die Liebeskraft und die psychosomatische Gesundheit werden effizient verbessert. Wenn man sich über diese Wirkungsmechanismen nicht im Klaren ist, verpasst man die beste Chance dieses Teamworks zur Gesundung und Beglückung des Familienlebens. Daher ist psychische Unklarheit über die Dringlichkeit der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerschaft der Punkt 4 zur Feststellung eines Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten.

Begründung zu Punkt 5 Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie bildet die Partnerschaft das beste Team, um miteinander die psychosomatische Gesundheit voranzutreiben. Dafür braucht man natürlich die Erkenntnisse und Erfahrungen über das Eigeninitiativ-Verfahren zur Aktivierung der psychosomatischen Vorgänge. Wenn die Partnern nicht darüber informiert sind, dass der wesentliche Inhalt einer Partnerschaft in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten liegt und wie man diese Interaktion erfolgreich durchführt, verliert das Partner-Zusammenleben allmählich Zweck und Energie. Daher ist Unwissenheit über das Eigeninitiativ-Verfahren zur Aktivierung der psychosomatischen Vorgänge der Punkt 5 zur Feststellung eines Gefühlschaos in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten.

5.3 Ursache und Analyse

Bei Partnerbeziehungen handelt es sich um das Zusammenleben zweier Menschen, die sich in ihrer Reaktion bzw. Verhaltensweise zu einem großen Teil von ihren Gefühlen leiten lassen. Da die Partnerbeziehungen die engsten partnerschaftlichen Verhältnisse in der Menschwelt sind, spielen Gefühle wie Liebe, Hilfsbereitschaft, Herzenswärme, Schutz etc. in der Partnerschaft eine entscheidende Rolle. Es gibt viele verschiedene Risikofaktoren, die Partnerbeziehungen aus den Fugen geraten lassen. Davon ist Gefühlschaos in der Partnerbeziehung nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie die tief liegende Ursache bei allen Beziehungsproblemen.

Jeder von uns wünscht sich eine glückliche und zufriedenstellende Partnerschaft. Allerdings lassen die Partnerbeziehungen in der Realität viele Wünsche offen. In der heutigen Zeit bieten viele Berater Tipps zum Vermeiden von Beziehungsproblemen und zum Retten der Liebe an. Allerdings suchen diese Berater mit allerlei Mitteln nach einer nichtursächlichen Lösung, weil sie bis dato die tief liegende Ursache nicht wirklich erkannt haben.

➤ Wichtig

Gefühl ist ein Oberbegriff für unterschiedlichste psychische Erfahrungen und Sinneseindrücke wie z. B. Begeisterung, Entzücken, Freude, Furcht, Angst, Ärger, Eifersucht etc.

Es gibt zwar viele verschiedene neurophysiologische Messungen für Gefühle, doch diese Messverfahren sind nicht als einheitlich und über das einzelne Individuum hinaus gültig anzunehmen. Gefühle sind das Ergebnis der psychischen Verarbeitung von Reizen, die

durch unsere Sinnesorgane aufgenommen wurden. Infolgedessen vermitteln Gefühle die Sinneseindrücke aus der uns umgebenden Welt und geben an, ob diese Umgebung gefühlsmäßig für uns geeignet scheint. Einfacher gesagt, sind Gefühle nicht nur Ausdruck der Realitäten, sondern auch unserer eigenen Bewertungen.

In der Anfangsphase einer Beziehung werden Liebenswürdigkeit und Benehmen wie z. B. Zuneigung, Herzlichkeit, Charaktereigenschaften, Erziehung und Gewohnheiten etc. im Liebesverhältnis gefühlsmäßig bewertet, um festzustellen, ob die Person der gesuchte passende Partner sein könnte. In der heutigen Zeit fehlen bei dieser Feststellung aber oftmals ausdrückliche und eindeutige Anhaltspunkte der eigenen Gefühlsbedürfnisse, weil die Bedürfnisse aus der eigenen Gefühlswelt während der Kindheit oftmals ignoriert oder unterdrückt wurden. Daher hat man nur eine vernebelte und verschleierte Vorstellung von der Liebesbeziehung und kann die Bewertung nicht wirklich begreifen. Infolgedessen haben viele Menschen von Anfang an unsichtbare Beziehungsschwierigkeiten, die später während des Zusammenlebens massiv auftreten können. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie kann die Ursache für ein Gefühlschaos in der Anfangsphase der Beziehung auf die Unterentwicklung der Gefühlswelt während der Kindheit zurückgeführt werden.

➤ Wichtig

Das Gefühl ist eine der lebenswichtigen psychosomatischen Aktivitäten und gehört zur sensorischen Informationsverarbeitung in den Zentren. Die sensorischen Informationen bzw. Sinnesreize werden durch Sinnesorgane oder Rezeptoren wie Augen, Ohren, Tastensinn etc. aufgenommen und letztlich im Thalamus angesammelt. Darüber hinaus kommen die sensorischen und sensiblen Impulse im Bereich der Skelettmuskeln und der Organe durch propriozeptive und somatoviszzerale Systeme auch im Thalamus an.

Im Thalamus entstehen die Grundgefühle und genetisch bedingten Charaktereigenschaften, die mit den Funktionseigenschaften der individuellen menschlichen Natur übereinstimmen, z. B. Liebe, Gewogenheit, Geborgenheit, Nestwärme, Heimatgefühl, Herzenswärme, Temperament, Gefallen, Entzücken, Lachen, Vitalität, Arglosigkeit, Einfachheit, Unbefangenheit, Offenherzigkeit, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit etc.

In einer liebevollen Familie aufgewachsene Kinder haben meist starke Grundgefühle. Darauf wird ihre bunte und glückliche Gefühlswelt aufgebaut. Wenn Kinder ihre Psyche auf dieser Grundlage weiterentwickeln würden, hätten sie sowohl eine scharfsinnige gefühlsmäßige Beurteilung als auch einen zielbewussten und ausgesuchten Gefühlswert gestaltet. Solche Kinder können später ihr Leben an den richtigen Wegen orientieren und haben kaum Schwierigkeiten bei der Partnersuche. Im Verlauf der Zivilisation wurden Grundgefühle und Charaktereigenschaften der menschlichen Natur durch Kultur, Religion und Familien sehr stark geprägt. Heutzutage prägt die Sozialisation jeden Mensch mit einer einförmigen gesellschaftlichen Struktur wie z. B. sozialen Pflichten und Rollen.

Die Sozialisation ist ein Anpassungsprozess, in dem Menschen ihr Naturell bzw. ihre menschliche Natur durch soziale Verinnerlichung an gesellschaftlichen Denkmustern, sozialen Normen und Verhältnissen, beruflichem Leistungssoll etc. orientieren müssen. Nach der Theorie der Sozialwissenschaft ist der Mensch ein unfertiges Individuum und muss deswegen über sein soziales Umfeld angepasst werden, um Lebensfähigkeit in der Gesellschaft zu erlernen. Daher muss jeder Mensch ab Geburt lernen, mit zivilisatorischen Werkzeugen bzw. Wissen und Techniken umzugehen, damit der unfertige Mensch in die Gesellschaft gebraucht und integriert wird. Infolgedessen müssen alle Menschen ihre

soziale Umgebung Schritt für Schritt durchgehend begreifen, um zunehmend in der gesellschaftlichen Fertigungslinie eingesetzt werden zu können.

Die Sozialisation ist ein starkes Drängen sowohl zum Fördern des Mensch-Hirns als auch zum Entwickeln der zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge. Unter diesen Umständen müssen Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Menschwelt mit den Augen ihrer Mitmenschen sehen, mit ihren Begriffen ordnen und arrangieren, mit ihren Emotionen und Bewertungen reagieren etc. Schließlich übernehmen die Menschen sukzessive eine Gesellschaft und Verinnerlichen damit alle gesamtgesellschaftlichen Strukturen und sozialen Funktionseigenschaften.

5

➤ **Wichtig**

Sozialisation ist unbedingt notwendig, weil alle Menschen in einer Sozialumgebung leben und arbeiten. Daher müssen wir Menschen uns in unsere soziale Umwelt integrieren und uns an deren Regeln, Werte, Normen und Gebräuche etc. anpassen. Allerdings kann es im Verlaufe dieses Anpassungsprozesses zu Spannungen und Konflikten zwischen den sozial orientierten Verhaltenserwartungen einerseits und der naturgemäßen menschlichen Natur und deren Grundgefühlen und Charaktereigenschaften andererseits kommen. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie sind diese Spannungen und Konflikte die tief liegende Ursache für ein Gefühlschaos in der Partnerbeziehung.

Gefühle kann man weder begrifflich noch gegenständlich lernen, sondern am eigenen Körper spüren, weil Gefühle Sinnesempfindungen sind. Die Grundgefühle beziehen sich auf Sinnesempfindungen der naturgemäßen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge, die für das Innenleben des Menschen und das Partner-Zusammenleben unbedingt notwendig sind.

Die menschliche Natur ist die Grundlage unseres Daseins und der Psyche. Deren zuständiges Zentrum ist das Natur-Hirn. Die Voraussetzungen für das Aufblühen und Entfalten der Grundgefühle sind zunächst familiäre Unterstützung und dann die Interaktion zwischen Mensch und schöner Natur.

Praktisch relevantes Wissen Bei der familiären Unterstützung handelt es sich um ein zielbewusstes Ermuntern des kindlichen individuellen Naturells, z. B. liebevolles Zusammenspiel, pflegliches Behandeln, geduldiges Antworten und anspruchsvolle Erklärungen, Lachen, anstatt zu schimpfen etc. Durch diese familiären Maßnahmen können die angeborenen Grundgefühle gut gedeihen und blühen auf. Bei der Interaktion zwischen Mensch und schöner Natur handelt es sich hauptsächlich um das Eigeninitiativ-Verfahren bzw. um das Lyrische Wandern, mit dem man seine innere Natur am besten wiederbeseelen kann.

Eine derartige familiäre Unterstützung und Interaktion ist leider nicht im Programm der Sozialisation integriert und wurde daher bei der Sozialisation ignoriert, weil die Grundgefühle für die gesellschaftlichen Angelegenheiten nicht dienlich und nützlich sind. Was für eine Gesellschaft besonders wichtig ist, sind Regeln, Disziplin, Gehorsamkeit, Leistungsfähigkeit und umfangreiche Erziehung. Ob man diese sozialen Bedingungen mag oder nicht, ob sich das Individuum dabei wohl fühlt oder nicht – das alles ist für die Gesellschaft uninteressant.

Die Grundgefühle bilden nicht nur ein widerstandsfähiges Seelenleben und eine reichhaltige Gefühlswelt aus, sondern schaffen gute Rahmenbedingungen zur weiteren Entwicklung und Vervollständigung der Psyche. Alle Menschen haben zwei

von Funktionseigenschaften ganz unterschiedliche psychosomatische Bestandteile, nämlich naturgemäße und zivilisatorische psychosomatische Vorgänge. Beide fügen sich zu einer Ganzheit zusammen. Die Sozialisation ist zweckmäßig zum Fördern der zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge, aber hinderlich beim Entfalten der naturgemäßen psychosomatischen Aktivitäten, die aber das unentbehrliche Fundament unseres Daseins sind. Wenn wir uns einseitig an der sozialen Struktur und gesellschaftlichen Regeln orientieren, geraten wir in ein Ungleichgewicht, denn wir sind vorwiegend Sozial- und Verstandesmenschen anstatt Natur- und Gefühlsmenschen geworden. Wie kann ein Verstandesmensch eine auf Gefühle beruhende Partnerbeziehung richtig abwägen und ordnungsgemäß ausführen? Darüber hinaus entstehen durch dieses Ungleichgewicht zahlreiche psychosomatische Beschwerden und Zivilisationserkrankungen, weil das Natur-Hirn und die daran gekoppelten naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge wegen des Abwirtschaftens verrostet und verfallen sind. Es ist kein Wunder, dass wir uns heutzutage im Zustand der Sub-Health befinden und unter verschiedenen psychosomatischen Störungen leiden. Daraus resultiert auch Gefühlschaos in Partnerbeziehungen.

Die Sozialisation ist nicht auf die Entwicklung der menschlichen Natur und der Grundgefühle ausgelegt, sondern schwerpunktmäßig auf die soziale Integration. Daher zielt die Gesellschaft darauf ab, auf die heranwachsenden Menschen über äußere gesellschaftliche Einflüsse in Form der Erziehung durch Eltern, Lehrer u. ä. einzuwirken und sich auf diese Ziel zu konzentrieren. Alle Menschen und Gruppen in verschiedenen Kulturkreisen, Völkern, sozialen Schichten etc. müssen an der Sozialisation teilnehmen, damit die Herausbildung einer allgemeinen psychischen Struktur gestaltet werden kann. Durch die innere Verarbeitung dieser sozialen Einflüsse, nämlich deren Verinnerlichung, werden sozialwertorientierte Gefühle und Verhaltensweisen des einzelnen Menschen ausgebildet, die im positiven Fall sozial erwünscht sind, aber im negativen Fall auch sozial inakzeptabel und die menschliche Natur beschädigen können.

Die Erziehung ist ein Teilbereich der Sozialisation und hat die Aufgabe, einen Menschen bzw. ein Individuum in einer bestimmten sozialen Form auszubilden. Dabei konzentriert sich die heutige Erziehung ausnahmslos auf wissenschaftliche Erkenntnisse und Leistungsfähigkeit, um einen Verstandesmenschen zu zivilisieren und später in der Gesellschaft zweckmäßig nutzbar zu machen. Da ein Gefühlsmensch für die Arbeit im sozialen Bereich wie z. B. im Beruf, im Geschäft und an der Fertigungslinie unbrauchbar wäre, wurden das Entfachen bzw. die Aufmunterung der Grundgefühle und die Belehrung über Partnerbeziehungen ignoriert. Damit können die Partner kaum feststellen, ob die Partnerschaft mit den Grundgefühlen wirklich übereinstimmt, und wissen nicht, wie man das Familienleben mit lebhaften Gemütsbewegungen aufrechterhalten kann.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: Belehrende Worte reichen nicht an vorbildliche Taten heran (言教不如身教). Die Sozialisation ist richtig und notwendig. Allerdings: Wenn die soziale Anpassung einseitig betont und durchgeführt wurde, vernachlässigt man dadurch die menschliche Natur. In der Folge sind wir zwar berufstauglich und sozial verträglich, aber im Gefühlsleben bzw. in den Partnerbeziehungen sind wir schwach und erfolglos.

Ein typisches Beispiel dafür ist, dass es heutzutage kaum ein Vorbild für liebevolle und dauerhaft glückliche Partnerbeziehungen gibt. Verständlich. Denn wenn Eltern selbst Beziehungsprobleme haben und nicht lösen können, wo sollen Kinder ein glückliches vorbildliches Familienleben kennenlernen?

Kurz zusammengefasst Durch die einseitige starke Fokussierung auf Sozialisation wurden die Entfaltung und Aufrechterhaltung der menschlichen Natur hinsichtlich der Grundgefühle und naturgemäßen Charaktereigenschaften total außer Acht gelassen und somit vernachlässigt. Das führt dazu, dass wir heutzutage unerfahren sind, wie Liebe, Gewogenheit, Geborgenheit, Nestwärme, Heimatgefühl, Herzenswärme, Temperament, Gefallen, Entzücken, Lachen, Vitalität, Arglosigkeit, Einfachheit, Unbefangenheit, Offenherzigkeit, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit etc., also solche Grundgefühle und Charaktereigenschaften ausgebildet werden. Darüber hinaus mangelt es uns an Vorbildern für ein glückliches, sinnvolles Familienleben. Einfacher gesagt: Es fehlt uns innerlich eine gefühlsmäßige Orientierungshilfe und äußerlich eine vorbildliche Anleitung zum Aufbau und Pflegen von Partnerbeziehungen.

➤ Wichtig

Die unbefriedigten Grundgefühle und das unzulängliche Vorbild eines glücklichen Familienlebens beeinflussen die Heranwachsenden bis zur Pubertät. Die Pubertät ist eine Phase des Erwachsenwerdens, welche die Geschlechtsreife zum Ziel hat. Da bei diesen Jugendlichen einerseits kaum eine ermutigende und erquickliche Gefühlswelt in die Familie gestaltet wurde und andererseits ihre eigenen individuellen Charaktereigenschaften durch die Sozialisation unberücksichtigt blieben, neigen sie in der Pubertät dazu, impulsiv, irrational, risikobereit zu sein und sogar bewusst Regeln, Vorschriften und Gesetze zu ignorieren. Gerade bei Jungen fallen die erhöhte Unabhängigkeit und das zunehmende Selbstbewusstsein auf.

Die Pubertät ist eine wichtige Entwicklungsphase, sowohl körperlich als auch psychisch. Es wäre sehr hilfreich, wenn Eltern und Erwachsene mit den Jugendlichen während der Pubertät, die Mädchen zwischen dem 10. und 18. Lebensjahr und Jungen zwischen dem 12. und 21. Lebensjahr durchlaufen, glückliche familiäre Erlebnisse teilen würden. Kinder oder Schüler freundlich und liebenswürdig an positiven und erfolgreichen Lebenserfahrungen teilhaben zu lassen ist das beste Verfahren zum Erziehen pubertierender junger Menschen.

Praktisch relevantes Wissen Der Nachwuchs kann nichts dafür, dass sein Verhalten in der Pubertät die Eltern oder Lehrer öfters in Verzweiflung und Verwirrung treibt. Der Grund nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie liegt ausdrücklich darin, dass die Jugend dringend eine gefühlsmäßige Orientierungshilfe bräuchte. Bedauerlicherweise mangelt es gerade diesen Teenagern daran, eine derartige Mitteilung über ihre gefühlsmäßige psychische Entwicklung an die Erwachsenen zu machen.

Gleichzeitig verstehen Eltern und Erwachsene nicht, warum Kinder in der Pubertät aus nichtigem Anlass völlig impulsiv reagieren oder in tiefe Niedergeschlagenheit verfallen, die am nächsten Tag in eine hysterische Begeisterung für schräge Idole umschlägt. In der Pubertät wird nicht nur körperliches Wachsen zur geschlechtlichen Reife durch Geschlechtshormone beschleunigt, sondern in der Hirnstruktur, in der sich unsere Persönlichkeit, unser Charakter, unser Ich-Bewusstsein und unsere Partnerbeziehung sowie unser Verhalten im sozialen Umfeld entwickeln, erwacht ein Selbstbewusstsein. In der Pubertät beginnen auch Hirnregionen zu reifen, um Bewegungen zu kontrollieren, Empfindungen wahrzunehmen, Lebenswege aufzuzeigen bzw. sich an Berufsaussichten zu orientieren, sich eine eigene Familie vorzustellen etc. Die Voraussetzungen für die hirnstrukturelle und funktionelle Reifung sind die jeweiligen adäquaten Reize. Die für das Familienleben bzw. Partnerbeziehungen

zuständige Hirnregion ist das limbische System. Ohne jene zweckentsprechenden gefühlsmäßigen Sinnesreize und Informationen über ein glückliches Familienleben im limbischen System zu erhalten, wird es nicht wirklich ausreifen können.

Kurz zusammengefasst Hinter dem Gefühlschaos in Partnerbeziehungen steht das Ungleichgewicht zwischen menschlicher Natur und Sozialisation. Da wir dauernd unter dem Druck der Sozialisation gestanden sind und uns an gesellschaftlichen Anforderungen orientiert haben, wurde unsere Aufmerksamkeit vom innigen familiären Verhältnis stark auf die Außenwelt gelenkt. Das führt dazu, dass wir kaum Erfahrungen darin gesammelt haben, ein harmonisches, fröhliches und glückliches Familienleben zu schaffen und aufrechtzuerhalten. Infolgedessen haben viele Menschen heutzutage weder die Grundgefühle in der Kindheit empfunden noch ein wünschenswertes Vorbild eines glücklichen Familienlebens während des Heranwachsens erlebt. Außerdem fehlt uns noch die lebenswürdige Anleitung über Erfahrungen im Bereich des harmonischen Zusammenlebens und der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten. Daher sind folgende Ursachen nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie bei der Entstehung eines Gefühlschaos in Partnerbeziehungen festzustellen:

1. Unterentwickelte Grundgefühle als schlechte gefühlsmäßige Basis für die Auswahl eines Partners
2. Mangel an einem vorbildlichen glücklichen Familienleben und dadurch Behinderung beim Gründen und täglichen Erleben eines harmonischen Zusammenlebens
3. Unzulängliche Erlebnisse und Erfahrungen in der Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten für ein sinnvolles, vitales und gesundes Familienleben

5.4 Ursächliche Lösungen

5.4.1 Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

Das menschliche Leben ist eine Zusammensetzung von verschiedenen psychosomatischen Vorgängen, die in engem Zusammenhang mit den natürlichen, familiären und sozialen Umgebungen stehen. Für einen gesunden Menschen ist die genetische Anlage bzw. menschliche Natur unseres Daseins entscheidend, weil das natürliche Erbgut unsere biologische Grundlage für psychosomatische Vorgänge auf allen Ebenen bildet. Zudem ist die menschliche Natur die wichtige Basis für eine Partnerbeziehung, weil diese einen großen Raum und fruchtbaren Boden zur Entfaltung und Vertiefung unseres Gefühlslebens bietet.

Die heutige partnerschaftsbezogene Situation ist so, dass die menschliche Natur des Individuums, die sich während Millionen von Jahren durch die Anpassung an die natürliche Umwelt entwickelt hat, durch die Mischung aus unterschiedlichen kulturellen und religiösen Hintergründen und moderner Sozialisation geprägt wurde. Infolgedessen wurden viele ganz unterschiedliche charakteristische Persönlichkeiten ausgestaltet, die dann in Partnerbeziehungen eingebracht werden. Da die Partnerbeziehung das engste partnerschaftliche Verhältnis in der Menschwelt ist, besteht die Gefahr, dass Grundgefühle, Weltanschauung, Gesinnung, Mentalität, Charakter, Lebensweise, Interesse etc. zwischen zwei unterschiedlichen Persönlichkeiten inkompatibel sind.

In der Anfangsphase werden Partnerbeziehungen vorwiegend durch die vom Geschlechtshormon entfachte und angetriebene Liebe dominiert. Die Verliebten übersehen in den meisten Fällen die potenziellen Inkompatibilitäten. Erst wenn später immer öfter Konflikte, Streitereien und Beziehungsprobleme auftauchen, fangen die Paare an, eine Lösung zu suchen. Es gibt zwar zahlreiche Tipps und Ratschläge zum Vermeiden von Beziehungsproblemen, allerdings sind wirkliche, die Ursache lösende und vor allem den Weg weisende Anleitungen zum Erlangen einer glücklichen Partnerschaft kaum vorhanden. Hier bietet die chinesische Lebenspsychologie ihre Einsichten zu Partnerbeziehungen und ihre ursächlichen Lösungen zur Beseitigung der Beziehungsprobleme an.

Die erste Aufgabe der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie liegt darin, den Paaren und allen Menschen klar darzulegen, dass eine glückliche und sinnvolle Partnerbeziehung auf Grundgefühlen der menschlichen Natur beruht. Bei jeder Partnerbeziehung handelt es sich um die Wechselwirkung zwischen menschlicher Natur und verinnerlichter menschlicher Sozialbeeinflussung hinsichtlich Kultur, Religion und Gesellschaft. Dabei spielen die Grundgefühle der menschlichen Natur eine entscheidende Rolle. Denn wenn diese im Partner-Zusammenleben erweckt werden und erblühen, kann der Wunsch nach einem glücklichen, fröhlichen, gesunden und sinnvollen Leben realisiert werden. Die üblichen Beziehungsprobleme lassen sich dann mit einer leichten Bearbeitung lösen.

5

➤ **Wichtig**

Die Kernpunkte in der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie orientieren sich daran, die Grundlage der Partnerschaft bzw. die Grundgefühle der menschlichen Natur sowohl im Bewusstsein hervorzuheben als auch mithilfe bewährter Erfahrungen wiederzubeseelen. Das Gefühl ist ein lebenswichtiger Indikator zum Beurteilen des Lebenszustands.

In der Medizin werden nach den negativen Gefühlen wie z. B. Schmerzen, Schwindel, Übel, Energielosigkeit etc. die entsprechenden Erkrankungen diagnostiziert. Von Gesundheit spricht man dann, wenn man physisch und psychisch fit und energiegeladen scheint. Das gilt auch für die Partnerbeziehungen. Wenn Partner sich in der Partnerschaft wohl, glücklich und beseelt fühlen, ist das Partnerzusammenleben in Ordnung. Bei gegenteiligen Gefühlen krankt die Partnerbeziehung.

In die Realität ist eine glückliche und energiespendende Partnerschaft ein Wunschbild. In der Praxis sieht und hört man fast überall von Beziehungsproblemen. Daher sind Alleinstehende, Trennungen oder Beziehungsschwierigkeiten im heutigen sozialen Umfeld ganz üblich. „Alleinstehend“ ist ein statistischer Begriff für Einpersonen-Haushalte, bei denen die Personen nie verheiratet waren oder geschieden bzw. verwitwet sind. Heutzutage leben viele Menschen, sowohl Männer als auch Frauen, ohne Partner. Es gibt in manchen Ländern wie z. B. den Vereinigten Staaten mittlerweile mehr Singles als verheiratete Paare. Gründe dafür sind nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie das schwache Selbstvertrauen und die Unfähigkeit, komplizierte und schwierige Beziehungsprobleme zu lösen. Viele Menschen haben sich nicht getraut, eine feste Bindung einzugehen oder trotz Beziehungsproblemen zusammenzuleben, andere Menschen haben sich unter hoher finanzieller Belastung scheiden lassen. Ehescheidungen ruinieren nicht nur eine familiäre Struktur und beeinträchtigen die Kinder, sondern zerstören auch das Vertrauen und die Liebeswerte der Menschen. Der Begriff der Liebeswerte in der chinesischen Lebenspsychologie beschreibt die Eigenschaften der Person, die z. B. sympathisch, freundlich zu Menschen ist und die man aufgrund ihrer angenehmen Art gern mag. Darüber hinaus bietet diese angenehme Art der Liebeswerte eine Orientierung und Fokus auf

sinnstiftende Wichtigkeiten wie z. B. Lebensfreude, Glück, Harmonie, Naturgefühl, Ehrlichkeit, Freiheit, Gesundheit, Sicherheit, Toleranz, Zuverlässigkeit, Freundschaft, Weiterentwicklung, Treue, Intimität, innerer Frieden, Hilfsbereitschaft, etc.

Einer der häufigen Trennungsgründe besteht darin, dass wir schwache Gefühlsmenschen sind. So haben viele Paare beispielsweise weder die Aufmerksamkeit auf das Gefühlsleben gelegt, noch haben sie die beziehungsbezogene Betriebsamkeit und Leidenschaft, um Freude, Seelenbewegung, Gewandtheit und Lebhaftigkeit in die Partnerbeziehung einzubringen. In Ratgebern wird zumeist nur darauf hingewiesen, dass Partner eine Übereinstimmung im Bereich der Werte, Erwartungen und Ziele haben sollten, um Konflikte und Streitigkeiten möglichst zu vermeiden. Allerdings reichen solche Vorschläge und Beratungen nicht, um ein zufriedenes und glückliches Familienleben und eine höhere Qualität in der Partnerschaft zu erreichen. Denn eine hohe Übereinstimmung und ein gleiches Bildungsniveau zwischen den Partnern mögen zwar für Verstandesmenschen vorteilhaft oder für die Freundschaft nützlich sein, sind aber für Erfrischung, Entzücken und Kräftigung eines Familienlebens nicht selbstverständlich Erfolg versprechend und oftmals zu wenig für eine gemeinsame Basis.

Praktisch relevantes Wissen Der Schwerpunkt der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie liegt besonders auf der Darstellung und Förderung der partnerschaftsbezogenen Gefühlswelt. Unsere Grundgefühle entstehen aus adäquaten Sinnesreizen aus der schönen Natur und entwickeln sich weiter im liebevollen Familienzusammenleben.

Diese Gemütslage ist die unentbehrliche Ausgangsposition für alle Menschen zum Aufbau der bunten Gefühlswelt, des reichhaltigen Seelenlebens, des liebenswürdigen Gemütsmenschen und der harmonischen Partnerschaft. Sie kennen vielleicht den Satz: Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne Gesundheit. Übertragen auf die Gefühlswelt könnte er lauten: Grundgefühle sind nicht alles, aber ohne Grundgefühle sind alle stimmunglos, freudlos und leblos. Eine schaurige Vorstellung. In der traditionellen chinesischen Medizin wurde bereits vor tausenden Jahren klar dargestellt, dass sich weder ledige Männer noch ehelose Frauen psychosomatisch gut entwickeln können (孤阳不生, 孤阴不长). Empirisch betrachtet kann das heute bestätigt werden, weil Verheiratete eine signifikant höhere Lebenserwartung gegenüber Singles, Verwitweten und Geschiedenen haben. Hierfür ist das Gefühlsleben in den partnerschaftlichen Verhältnissen einer der wichtigen Faktoren.

Umarmen Alle Gefühle brauchen Anreize, um ihre Entstehung hervorzurufen. Vor allem die Grundgefühle können nur durch zweckentsprechende Ermunterungen und Bestätigungen geweckt werden. Die Anreize sind einfach zu setzen und wirken hervorragend, z. B. wenn man Partner oder Kinder bei allen möglichen Gelegenheiten in die Arme nimmt. Durch dieses herzliche und liebevolle Umarmen erzeugen wir nicht nur Grundgefühle wie z. B. Geborgenheit, Nestwärme, Sicherheit und Innigkeit beim Partner und bei Familienmitgliedern, sondern auch die Begeisterung, Herzenswärme, Zuneigung bei uns selbst. Das Umarmen oder eine sanfte Berührung ist eine ganz einfache Wohltat, die weder viel Zeit kostet noch schwierig zu machen ist. Ihre positive Auswirkung ist aber tief und umfangreich. Eine Umarmung sagt mehr als tausend Worte.

Lachen Lachen ist ein gefühlsbetontes Ausdrucksverhalten des Menschen und wirkt sich nicht nur positiv auf die Gemeinschaft aus, sondern auch auf die eigene

Gemütslage. Primaten wie etwa Schimpansen besitzen auch die Fähigkeit, mit Lachen nach überwundenen Gefahren ihr eigenes Gemüt zu entfalten. In der Partnerschaft wird das Lachen als Ausdruck für Zufriedenheit, Freude und Glück verstanden. Durch Lachen, vor allem Lachen nach Herzenslust, wird eine konfliktbegrenzende, entspannende, fröhliche Stimmung entfaltet. Lachen kann bei allen möglichen Situationen angebracht werden, wie z. B. beim Spielen mit einem Luftballon, wenn man diesen verfehlt hat, wenn man beim Zeichnen einer Figur oder Sache übertrieben hat. Das Lachen ist im Partner-Zusammenleben sehr nützlich, um eine wohlige und heitere Atmosphäre zu schaffen. In dieser Atmosphäre entwickeln sich ganz ausgezeichnet Grundgefühle wie z. B. Gewogenheit, Temperament, Gefallen, Entzücken, Arglosigkeit, Einfachheit, Lebhaftigkeit, Gemütsverfassung und Lebensfreude. Im Alltagsleben ärgern sich Partner natürlich mehr oder weniger über Kleinigkeiten, weil die Welt sich nicht nur um sie dreht. Allerdings müssen wir das Leben auch nicht immer ganz ernst nehmen und uns bedrängt fühlen. Daher ist das positive Lachen ein gutes Hilfsmittel sowohl für die eigene Gesundheit als auch für das Erreichen einer heiteren Partnerbeziehung.

Lob Lob ist auch eine einfache, aber wirkungsvolle Methode zur Entfaltung der Grundgefühle wie z. B. Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Unbefangenheit, Offenherzigkeit, Wahrheitsliebe, Ehrlichkeit etc. Alle Tätigkeiten in Partnerbeziehungen oder im Familienleben brauchen verbale oder körpersprachliche Anerkennung, um das Getane zu bestätigen. Diese Bestätigung ist aber nicht eine Prüfung nach einem bestimmten Maßstab oder einer gewisser Richtlinie, sondern eine Ermunterung, um die Bemühungen von Partnern oder Kindern zu bejahren. Lob bietet einen Raum, in dem man sich frei und aufsteigend bewegen kann. Auch wenn Partner und Kinder einen Fehler gemacht haben, erzeugt das Bejahen eine Ermutigung und höhere Toleranz und Freiheit, es wieder zu probieren. Fehler machen alle Menschen. Es ist aber wichtig für uns, aus Fehlern Erfahrungen zu sammeln und zu erlernen, wie es korrekt sein müsste. Dazu brauchen wir die Toleranz und die Ermutigung, um das nicht Geschaffte erneut zu probieren und letztlich zu schaffen.

Dankbarkeit Dankbarkeit ist eine positive Grundeinstellung zu einem bejahenden Lebensgefühl und erweckt eine Freude und affirmative Einschätzung im routinemäßigen Alltagsleben, das oftmals grau und bedrückend wirkt. Im Gegensatz zu anderen Gefühlsregungen wie z. B. Wut, Zorn oder trügerischem Wohlbefinden führt die Dankbarkeit zu einer lohnenden und freundlichen Gemütsverfassung. Dankbarkeit ist nicht nur eine der wichtigen Charaktereigenschaften, die uns langfristig glücklich und ausgeglichen macht, sondern auch eine seelische Tür, die Liebe und Wohlwollen hereinlassen kann. Wenn wir uns für Taten anderer Menschen bedanken, wird unser Herz für Warmherzigkeit, Liebenswürdigkeit, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft geöffnet. Mit der Zeit werden wir selbst eine positive geistige Haltung kultivieren. Familie ist für viele Menschen das höchste Gut. Wenn Partner oder Familienmitglieder die Dankbarkeit in ihrer Familie bei allen Angelegenheiten empfinden und äußern, werden Verbundenheit, Anerkennung, Heimatgefühl, Erkenntlichkeit und das Gefühl der Zusammengehörigkeit enorm verstärkt. Daraus resultiert die tiefe Liebe bis hin zur Liebenswürdigkeit. Die Dankbarkeit ist zwar kein Muss, aber eine Chance und Möglichkeit, ein positives Grundgefühl und eine aufbauende Charaktereigenschaft sowohl zur Welt und zur Familie als auch zu sich selbst zu entwickeln. Mit Dankbarkeit halten wir Dinge im Alltagsleben nicht für

selbstverständlich, und wir können daraus ermessen, was wir alles bekommen haben und wofür wir dankbar sein sollten. Dankbarkeit macht Liebe lebenswert.

Praktisch relevantes Wissen Wenn Dankbarkeit als Persönlichkeitszug zu einem strahlenden Grundgefühl führt, werden andere Emotionen wie z. B. Jammern, Zorn oder Wut etc. allmählich abgebaut und vermindert. Dankbar zu sein bedeutet zwar nicht, dass Partner nie wieder ärgerlich, deprimiert oder einsam sein werden. Aber Partner lassen sich dadurch nicht auf Dauer von negativen Gefühlen erfüllen und fokussieren sich nicht immer darauf, was sie unglücklich macht, sondern bemerken viel leichter, was sie glücklich und zufrieden macht.

➤ Wichtig

In der Partnerschaft ist nicht alles selbstverständlich. Liebe kostet Energie, und das Alltagsleben ist auch stressig und anstrengend. Daher ist es wichtig, dass Partner das Einfühlungsvermögen durch Dankbarkeit für das Familienleben mitnehmen. Durch herzliche Dankbarkeit erkennt der Partner die Momente und Angelegenheiten, in der der andere etwas Gutes tun möchte, also in guter Absicht unternimmt. Hierfür ist der Ausdruck „Danke dir“ oder „Das ist lieb von dir“ eine signalisierende Anerkennung. Jeder Partner freut sich, wenn die Bemühungen und Gefälligkeiten anerkannt, beachtet und wertgeschätzt werden. Auch wenn es sich dabei nur um eine kleine Hilfe handelt, sollte man dafür dankbar sein und das zum Ausdruck bringen, z. B. auf Sauberkeit achten, wenn der Partner gerade darum gebeten hat, die Tür offen halten, wenn der Partner keine Hand frei hat etc. Einen Kuss zu geben oder mit Mimik und Gestik etwas auszudrücken – auch das kann Ausdruck von Dankbarkeit sein. Das alles sind Kleinigkeiten, aber genau diese zu schätzen wissen führt dauerhaft zu einer affirmativen Lebenseinstellung und einer guten Partnerschaft. Im Alltagsleben sollten wir uns öfters darüber freuen, wie gut es uns im Grunde geht und was der Partner alles geleistet hat. Die Dankbarkeit ist eine einfache Methode, um Wertschätzung zu zeigen. Auch Goethe erkannte die Wichtigkeit in Bezug auf die Dankbarkeit:

- » Begegnet uns jemand, der uns Dank schuldig ist, gleich fällt es uns ein. Wie oft können wir jemand begegnen, dem wir Dank schuldig sind, ohne daran zu denken.

Liebevolle Paarkommunikation Beziehungsgespräche in der Partnerschaft sind notwendig. Partner sollten sich regelmäßig über Bedürfnisse und Wünsche in der Partnerschaft austauschen und konstruktive Vorschläge machen. Besonders wichtig für die Konfliktlösung ist eine ehrliche Paarkommunikation. Der Austausch über eigene Gefühle, Wünsche und Ansichten, Pläne, Aussichten etc. ist ein wichtiges Fundament für eine Beziehung. Im Zusammenleben reden Partner ständig über viele alltägliche Kleinigkeiten und familiäre Dinge. Das ist die generelle Kommunikation des Paares. Bei der Paarkommunikation in Konfliktsituationen ist es wichtig, die Beziehungsprobleme nicht mit Freunden oder Freundinnen, sondern zuallererst Auge in Auge mit dem Partner zu besprechen. Darüber hinaus sollen Paare sich regelmäßig gegenseitig ihre Gefühlswelt mitteilen. Vor allem die Grundgefühle der menschlichen Natur aus der tiefsten Tiefe müssen hervorgebracht werden. Das ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie der Kernpunkt bei der Paarkommunikation. Durch diese Gefühlsäußerungen werden positive Seelenbewegungen sukzessiv berücksichtigt und subtile gefühlsmäßige Sprache, Gestik und Mimik im Laufe ihrer Beziehung entwickelt.

Praktisch relevantes Wissen Gefühlsäußerungen liebevoll, wohlgesonnen, emotionsfrei und überlegt zu formulieren gehört zum Lernprozess der Vertiefung der eigenen Gefühlswelt. Dabei beziehen sich „liebevoll“ und „wohlgesonnen“ auf eine sanfte und akzeptable Ausdrucksweise. Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeuten „emotionsfrei“ und „überlegt“, dass Probleme sachlich behandelt und keine Vorwürfe oder keine Charakterkritik sowie keine alten Sünden des Partners (wieder) hervorgeholt bzw. geübt werden sollen. Vielmehr ist über die eigenen Gefühle in schönen Formulierungen und in rücksichtsvoller Sprache zu sprechen. Dabei sind Mitgefühl und Sprachkunst entscheidend. In der Partnerschaft gibt es normalerweise kaum wirklich schlimme problematische Angelegenheiten, sondern Auseinandersetzungen, die durch Berufsstress, Themen in der Kindererziehung, Schwierigkeiten in der Herkunftsfamilie etc. hervorgerufen wurden. Mit aufmerksamer Rücksicht, sachlichen Vorschlägen und akzeptabler Ausdrucksweise schafft das Paar es leicht, diese Beziehungsprobleme zu bewältigen.

➤ Wichtig

Die Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie in Bezug auf die Paarkommunikation zielt überwiegend auf Äußerungen des von beiden erwünschten Gefühlslebens ab. Im Vergleich zu anderen üblichen Beratungen schenkt die chinesische Lebenspsychologie ihre Aufmerksamkeit schwerpunktmäßig dem Erwecken und Gedeihen der Grundgefühle, damit dadurch das Alltagsleben in der Partnerschaft beseelt und erfreut werden kann. In der Paarkommunikation sollten etwa Extrovertierte nicht nachgeben, auch wenn der introvertierte Partner ihre Ansprüche gefühlsmäßig nicht versteht und deswegen nur schweigend dasitzt. Auch sollten Introvertierte versuchen, ihre Gefühlswelt zu öffnen, um die Dinge im Alltagsleben mit dem Gefühl zu beurteilen, abzuschätzen und sich dazu zu äußern. Das Bemerkenswerte an der Paarkommunikation ist, dass Paare nicht nur beim Konflikt oder Streit sachlich bleiben, sondern hinsichtlich der Hintergründe unerfüllter Grundgefühle tiefer gehen und darüber sprechen sollten.

Anstatt die unangenehmen Empfindungen streitend und emotional auszusprechen, können Paare ihre Emotionen in Ruhe sortieren und anschließend auf Papier bringen. Durch Schreiben werden negative Emotionen vernünftig und rational bearbeitet, und dann wird es leichter, sie auszudrücken. Das ist besonders vorteilhaft – sowohl für Introvertierte als auch für Extrovertierte. Denn introvertierte Menschen haben große Schwierigkeiten, ihre Empfindungen gedanklich eingehend zu analysieren und sich sprachlich dazu auszudrücken. Extrovertierte Menschen dagegen haben zwar keine sprachlichen Schwierigkeiten, über ein Problem zu sprechen, aber es fehlt ihnen öfters die durchdachte und abwägende Formulierung.

➤ Wichtig

Die Paarkommunikation dient nicht nur dem generellen Austausch über Probleme im Alltagsleben, sondern auch als Lernprozess, in dem die wünschenswerten, willkommenen und herzstärkenden Empfindungen gegenüber aufgetretenen Beziehungsproblemen erforscht und vertiefend bemerkt werden, um dann miteinander darüber sprechen zu können. Hierbei sollten keinesfalls Ich-/Du-Botschaften im Mittelpunkt stehen, sondern das Lebensgefühl, vor allem die Grundgefühle der menschlichen Natur. Denn das Lebensgefühl ist die grundlegende und unerlässliche Botschaft, die sich auf die gemeinschaftliche Beziehungsbasis bezieht und viel wichtiger ist als Ich- oder Du-Botschaften.

Feuriger Sex Sex ist natürlich ein wichtiger Bestandteil in einer glücklichen Partnerschaft. Während die Liebe in einer frischen Beziehung aufregend ist, stellt sich bei langjährigen Beziehungen hingegen meist Routine ein. Es gibt viele unterschiedliche Beziehungstypen und Vorlieben. Manche mögen ein langes Vorspiel und manche bevorzugen den Reiz aus wilden Fantasien und aufregendem Orgasmus. Hierbei ist die Paarkommunikation über die körperlichen Bedürfnisse und Wünsche des Partners sehr wichtig. Ein zufriedenes Sexleben dient dazu, dass das Bedürfnis der Partner nach Wärme, Geborgenheit, Intimität und Vertrauen erfüllt wird. Wenn die Partner voll und ganz befriedigt sind, wird die Beziehung tiefer.

Kurz zusammengefasst In Partnerschaften spielen die Grundgefühle der menschlichen Natur sowohl in der Anfangsphase als auch im dauerhaften Zusammenleben eine zentrale Rolle. In der chinesischen Lebenspsychologie wird auf die Liebewerte der Verliebten und Paare fokussiert und durch eine Gesprächstherapie besondere Aufmerksamkeit auf das Erwecken und Gedeihen der Gefühlswelt geschenkt. Mit Umarmen, Lachen, Lob, Dankbarkeit, liebenswürdiger Paarkommunikation, feurigem Sex etc. im Alltagsleben werden Liebe, Geborgenheit, Nestwärme, Vertrautheit, Gefühlswert, Begeisterung, Lebenslust etc. leidenschaftlich angeregt. Viele Beziehungsprobleme und Streitereien verschwinden dann scheinbar wie von selbst, weil die Paare dadurch toleranter werden.

Die zweite Aufgabe der Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie ist die Förderung der menschlichen Natur mit dem Eigeninitiativ-Verfahren, nämlich dem therapeutischen Lyrischen Wandern. Darüber gilt es aufzuklären und dessen Leistungsmöglichkeiten klarzumachen. Die bereits erwähnten Maßnahmen wirken sich positiv auf das Mensch-Hirn bzw. auf die menschliche Sozialenstellung aus und sind die gute Hilfe zur Ermunterung der Grundgefühle. Zur Entfaltung der menschlichen Natur hat die chinesische Lebenspsychologie die effizientesten Methoden anzubieten. Das sind das therapeutische Lyrische Wandern und die daraus resultierenden Berg-Wasser-Gedichte. Hierbei bezieht sich „therapeutisch“ auf das Vervollständigen der mangelnden Grundgefühle und das Abdecken der eigenen psychischen Defizite. Unser Leben erscheint wie ein Baum. Dessen Wurzel liegt tief in der Natur. Die Partnerschaften sind Äste dieses Baums und brauchen unbedingt Energie sowohl von der sozialen Umgebung als auch von der Natur. Die Grundgefühle stehen nicht nur in einem engen Zusammenhang mit der menschlichen Natur, sondern besonders auch mit der wirklichen Natur. Wenn man die Grundgefühle der menschlichen Natur in der Familie oder im sozialen Umfeld nicht ausreichend gefördert und deswegen unterfunktionierte hat, gibt es immer noch die Chance, mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern die versäumte eigene psychische Entwicklung in der Natur nachzuholen. Dafür brauchen wir modernen Menschen detaillierte Informationen und erfolgreiche Erfahrungen. Sobald die Grundgefühle und die menschliche Natur erweckt und erblüht sind, wird der Wunsch eines glücklichen, fröhlichen, gesunden und sinnvollen Lebens realisiert. Die üblichen Beziehungsprobleme lassen sich dann noch einfacher mit einer leichten Bearbeitung lösen.

Bei einer Partnerschaft handelt es sich nicht nur um eine Beziehung und das Partner-Zusammenleben, sondern vielmehr um das Lebensgefühl, die Lebenskraft und die Lebendigkeit der Personen. Nur wenn sich die Partner selbst fröhlich und glücklich fühlen und lebhaft und behaglich leben, geht die Beziehung gesund, innig, begeistert und liebevoll weiter. Das ist der wahre Sinn des Lebens und der Zielorientierung von Partnerschaften. Um das Ziel tatsächlich zu erlangen, brauchen wir unbedingt das Verfahren des therapeutischen Lyrischen Wanderns.

5.4.2 Das therapeutische Lyrische Wandern

Das Lyrische Wandern ist chinesischen Weisen und Gelehrten zu verdanken. Durch das Leben, das sie im Einklang mit der Natur führten, haben sie zahlreiche erfolgreiche Erfahrungen zur Aktivierung und Aufrechterhaltung der menschlichen Natur gesammelt. Daraus resultierten die chinesische Philosophie, Lebenserhaltung, chinesische Medizin etc. Auf dieser Basis hat der Dichter Xie Lingyun durch die Berg-Wasser-Gedichte einen neuen Horizont eröffnet. Das Bemerkenswerte an dieser chinesischen Naturlyrik ist, dass der Dichter zum ersten Mal seit Menschengedenken ganz bewusst die Berg-Wasser-Landschaften als Sinnbild schöner Natur ausgesucht, sich daran erfreut und diese Freude und Begeisterung mit einer seelenvollen lyrischen Sprache zu Papier gebracht hat.

In den Berg-Wasser-Gedichten werden nicht nur die liebebreizenden Anblicke naturgetreu und dichterisch dargestellt, sondern sie beinhalten viele philosophische Aussagen, Lebensweisheiten und praktische Wegweiser zum Erlangen des erfüllten, glücklichen und sinnvollen Lebens. Wir Menschen haben seit Anfang immer mit strengen Lebensbedingungen gekämpft. Wir haben uns daran gewöhnt, Stress und Überlebensdruck zu bewältigen, Schwerstarbeit zu leisten, Emotionen wie Wut, Ärger, Hass, Angst etc. zu zeigen. Das alles hat dazu geführt, dass wir viel weniger nach Herzenslust lachen, vor allem spüren wir kaum die tiefe behagliche Lebensfreude und herzstärkende Seelenbewegung und auch nicht das Wiederbeseelen der menschlichen Natur durch die schöne Natur. Einfacher gesagt: Wir sind für negative Reize sehr empfänglich und reagieren schnell darauf. Hingegen sind wir im Denken und Handeln schwerfällig für positive Reize und reagieren darauf auch langsamer. Der Grund dafür ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie das unzulängliche Erlebnis im Bereich des glückseligen naturgemäßen Lebens.

Praktisch relevantes Wissen Dieses Defizit kann durch Erlernen der Berg-Wasser-Gedichte und Ausführen des therapeutischen Lyrischen Wanderns durchaus effektiv ausgeglichen und geheilt werden. Im Gedicht „Besuch Zheng E mit hohem Hut im vorderen Tal“ (高冠谷口招郑鄂) hat der Dichter Cen Can (岑参) beispielsweise über seine Wanderung geschrieben:

谷口来相访	Mit hohem Hut komme ich zum vorderen Tal, um meinen Freund zu besuchen.
空斋不见君	Im Studierzimmer ist keine einzige Menschenseele zu treffen.
涧花然暮雨	Die auf dem Bächlein schwimmenden Blütenblätter erfreuen sich am abendlichen Regen.
潭树暖春云	Die grünen Bäume am Teiche erneuern sich mit voller Kraft und erwärmen sogar die Wolken.
门径稀人迹	Der Pfad vor der Haustür zeigt keine menschliche Spur.
檐峰下鹿群	Unter dem Dachvorsprung stehend sehe ich zahlreiche Hirsche und Rehe, die gegenüber frei und fröhlich herumlaufen.
衣裳与枕席	Im Raum des Häuschens sind alle Kleider, Kopfkissen und Strohmatten erfüllt von grüngefärbten Bergwolken.
山霭碧氛氲	Der durch Licht erhellte Wolkendunst wärmt den Grünberg in der Sonne mit der anschwellenden und beschwingten Atmosphäre.

Der Straneggbach entspringt der Hinteren Hetzau in der Nordwand des Almtaler Köpfels (2204 m) in Oberösterreich. Dieser seichte Wildbach erhält sein Wasser aus den Quellen des Toten Gebirges. Hetzau ist ein attraktives Tal und zieht sich bis unter die Felsabstürze des Schermbergs und des Großen Priels. Durch das Hetzautal fließt der Straneggbach bis zur Mündung in den Almsee. Eine schmale Schotterstraße, die sich von dem zwischen der Vorderen und der Hinteren Hetzau gelegenen Almtalerhaus bis zum Almsee erstreckt, ist ca. 6 km lang. Dieser Weg wird von dem Wildwasser begleitet und ist landschaftlich überaus reizvoll. Es ist ein Naturjuwel, das sich zwischen dem Großen und dem Kleinen Ödsee verbirgt, ein beliebtes Erholungsgebiet für Groß und Klein.

Wenn man im Frühling oder Herbst den Straneggbach entlang wandert, findet man diesen wunderschönen Anblick, den der Dichter Cen Can mit dem Vers „Die auf dem Bächlein schwimmenden Blütenblätter erfreuen sich am abendlichen Regen“ dargestellt hat (■ Abb. 5.1 und 5.2). Die ins Wasser gefallen Blumen und auf dem Teich schwimmenden Blätter schauen glänzend, attraktiv und lebendig aus. Sie scheinen sich am Regen immer noch so zu erfreuen, wie sie das taten, als sie im Leben durch Regen gediehen und erblüht waren. An diesem liebebreizenden Anblick spürt man sofort die Lebensfreude, die durch die Kraft des Wassers ausgelöst wird. Außerdem empfindet man auch die Schönheit der Natur. Durch die Lebensfreude und das Schönheitsgefühl wird die eigene Gefühlswelt tief erweckt und beginnt zu gedeihen. Wenn man regelmäßig solche lyrischen Wanderungen macht und achtsam für solche Naturschauspiele ist, verstärkt man seine Grundgefühle, und dadurch wird die eigene labende und erfreuende Gemütslage kultiviert.

Zwischen der Mündung in den Almsee und dem Kleinen Ödsee gibt es einige Teiche, in die ein kleines Bächlein hineinfließt. Wenn man auf dem Waldweg den



■ Abb. 5.1 Ein funkelnendes Herbstlaub auf dem Straneggbach im Hetzautal, Oberösterreich



■ **Abb. 5.2** Ein Schönheit spendendes Herbstlaub auf dem Straneggbach im Hetzautal, Oberösterreich

Straneggbach entlang geht und alle Natursinne offen lässt, begegnet man dem stehenden Gewässer. Die abgefallenen Blütenblätter und das verfärbte Herbstlaub, das ruhig und beschaulich auf dem langsam fließenden Wasser schwimmt, bilden eine herzstärkende Szene. Das ist ein unvergesslich schöner Sinneseindruck, der zahlreiche sensorische Impulse erzeugt und unsere menschliche Natur bzw. unser Natur-Hirn beseelt.

Praktisch relevantes Wissen Zur Aktivierung des Natur-Hirns ist es nicht unbedingt notwendig, dass ein Anblick ungewöhnlich intensiv ist und eine sehr starke Wirkung hat, wie z. B. überwältigend brandende Wogen, mächtiges, hohes Gebirge etc. Im Gegenteil – es reicht ein kleines und murmelndes Bächlein mit abwechslungsreichen Szenen völlig aus.

Hier sieht man das abgefallene Herbstlaub im stillen Teich. Ein Bächlein plätschert langsam vor sich hin und hinterlässt viele kleine Wirbel – so, wie bei einem lachenden Mädchen Grübchen neben den Mundwinkeln entstehen. Im Wasser wirkt die Verfärbung des Herbstlaubes noch intensiver und farbenfreudiger, und es scheint, als ob ihre Lebensenergie erneut aufgeladen würde. Das ins Wasser gefallene verfärbte Herbstlaub kann sein Leben bis zum letzten Moment strahlend und glanzvoll entfalten. Warum nutzen Sie nicht solch schöne Natureindrücke, die überall zu finden sind, um die verlernte psychische Freude neuerlich anzufachen?

Mitten im oberösterreichischen Salzkammergut liegt der liebebreizende Hallstättersee (■ **Abb. 5.3**), der 5,9 km lang und 2,3 km breit ist und eine Fläche von



■ **Abb. 5.3** Hallstättersee im oberösterreichischen Salzkammergut

13,5 km² umfasst. Der Hallstättersee liegt mit einer Tiefe von bis zu 125 m auf 508 m Seehöhe und verbindet als ihr Zentrum die romantischen Dachsteingemeinden Hallstatt, Obertraun, Bad Goisern und Gosau. Hallstatt ist ein frühgeschichtlich bedeutendes Weltkultur- und Naturerbe, das als idealer Ausgangspunkt zu Wasser gilt und zahlreiche Rad- und Wanderwege bietet.

Im April und Mai sieht man öfters malerische und kraftvolle Szenen, wenn man frühmorgens am Ufer des Hallstättersees spazieren geht. Die Zweige des Tannenbaumes wiegen sich sanft im Frühlingswind. Der angenehme Wind streicht leicht über das Gesicht. Auf dem Berg bewegen sich die Wolken geschickt und anmutig hin und her wie ein geschmeidiger Tänzer. Das ist genau der Anblick, den bereits der Dichter Cen Can mit dem Vers „der durch Licht erhellte Wolkendunst wärmt den Grünberg in der Sonne mit der anschwellenden und beschwingten Atmosphäre“ beschrieben hat. Mit diesem lyrisch formulierten Vers spüren wir sofort die Auswirkungen auf unsere menschliche Natur und empfinden im Innenleben eine tiefe Berührung in der Gefühlswelt. Die Grundgefühle der menschlichen Natur werden belebt und erblühen. Man fühlt sich psychisch beschwingt und seelisch beflügelt, und eine tiefe Entspannung im Innen beginnt. Daraus resultiert das behagliche und herzstärkende Lebensgefühl zum Nachdenken über den Sinns des Lebens – genau das praktische Beispiel der oben beschriebenen Kunst, das Natur-Hirn wiederzubeselen und das zielbewusste Verfahren um die menschliche Natur wiederzuaktivieren.

Praktisch relevantes Wissen In Berg-Wasser-Gedichten wird nicht nur die schöne Szenerie in der Natur dichterisch dargestellt, es werden auch deren Auswirkungen und Bedeutungen zu Papier gebracht. Das ist besonders wertvoll und hilfreich für uns moderne Menschen, die ein städtisches und naturfremdes Leben geführt haben und

kaum noch über die Möglichkeiten, die menschliche Natur zu aktivieren, Bescheid wissen. Heutzutage mögen manche Menschen in die Natur gehen und glauben, damit den Stress des Alltagslebens abzubauen. Allerdings wirkt sich die übliche Wanderung zwar überwiegend und positiv auf den Körper aus, sie hat aber kaum Wirkung auf das – nötige – Wiederbeseelen des Natur-Hirns, weil es an psychischen Anleitungen zum Erwecken und Wiederbeseelen der Grundgefühle der menschlichen Natur fehlt.

Die Psyche ist definitiv ein ganzheitlicher Prozess der Informationsverarbeitung, der immer mit der Aufnahme von sensorischen Impulsen beginnt. Ohne dichterische Anleitungen übersehen wir modernen Menschen die unentbehrlichen schönen Naturschauspiele, und daher mangelt es uns an den notwendigen Sinnesreizen zum Entstehen und Aufblühen der Grundgefühle der menschlichen Natur. Es ist somit kein Wunder, dass unsere Gefühlswelt sukzessive verblüht und verwelkt ist.

Der Offensee (■ Abb. 5.4) liegt auf 649 m Höhe am Fuße des Toten Gebirges im idyllischen Salzkammergut in Oberösterreich abseits von großer Infrastruktur in einem Naturschutzgebiet. Dieser Bergsee, in dem sich das Blaugrün der umliegenden Wälder spiegelt, wird im Norden vom Eibenberg und im Süden von den markanten Gipfeln des Weißhorns und des Rinnerkogels umrahmt. Er ist ein idealer Ausgangspunkt mit einem verzweigten Wegenetz in das Tote Gebirge zum Almsee oder in das Rindbachtal. Dieser wunderschöne See lohnt es, das ganze Jahr über besucht zu werden. Jede Jahreszeit hat ihre Schönheiten.

Im Frühling kann man rund um den See auf einer breiten schottrigen Forststraße spazieren und sein ängstliches Gemüt durch bezaubernde Frühlingslandschaft heilsam



■ Abb. 5.4 Offensee, Oberösterreich

bewältigen. Im Sommer kann man sich auf einer ausgedehnten grünen Liegewiese mit den Kindern tummeln, eine kleine Pause einlegen, die Füße ins Wasser strecken oder mit Badesachen ausgerüstet ins Wasser springen. Die Temperatur des Wassers erreicht im Sommer bis zu 22°, und der Naturbadestrand rund um den gesamten See ist für alle Badegäste zugänglich. Im Herbst ist der Offensee wirklich farbenprächtig. Wenn man derartige Naturschauspiele mit eigenen Augen sieht, fängt man sofort eine schöne Stimmung ein. Im Winter bietet sich die Umrundung des Offensees über einen stimmungsvollen Winterwanderweg an. Eislaufen, Langlaufen, Winterwandern und Pferdeschlittenfahrten sind am Offensee garantiert ein unvergessliches Erlebnis in der Natur. Hierbei ist die Frühlingsszene mit dem Vers „Die grünen Bäume am Teiche erneuern sich mit voller Kraft und erwärmen sogar die Wolken“ ein besonders hilfreicher Hinweis zum Wiederbeseelen des Natur-Hirns. Im Frühling beginnt die Natur wieder zu grünen. Alle Bäume erneuern sich mit zarten grünlichen Blättern und Ästen. Diese Szenerien sind für uns Gang und Gäbe und nichts Außergewöhnliches. Der Dichter Cen Can hat aber in diesem gewöhnlichen Anblick die Lebenskraft der Bäume bemerkt und sich darauf fokussiert. Das Wiederbeleben der Bäume auf dem Berg ist so kräftig und hat sogar die Wolken erwärmt.

Praktisch relevantes Wissen Durch diesen Vers ragen die naturbezogene Lebensenergie und Lebensfreude sowie das Lebensgefühl sofort schwerpunktmäßig heraus. Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet das, dass man sich des natürlichen Wiederbelebens bewusst wird und psychisch eingefühlt und die Einfühlungsfähigkeit weiterentwickelt hat.

In Österreich gibt es die Initiative „Green Care – Wo Menschen aufblühen“ der österreichischen Landwirtschaftskammer. Das Projekt „Green Care“ bezeichnet im Allgemeinen die „naturberuhenden“ Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Dieser Begriff umfasst pädagogische, soziale, beratende und therapeutische Interventionen in der Landschaft, und dabei findet auch Interaktion zwischen Mensch, Tier und Natur statt. Die Zielgruppe von Green Care ist vielfältig: Dazu zählen beispielsweise junge Menschen in schwierigen Lebensumständen, Menschen mit Burnout, Menschen ohne Beschäftigung sowie ältere Personen und Menschen mit Behinderungen.¹ Durch diese Interaktion wird die Lebensfreude erweckt, die Psyche erfrischt und die Lebensqualität gesteigert. Es ist sicher ein guter Anfang, die Interaktion zwischen Natur und Mensch nach dem Vorbild des Ostens nun auch im Westen zu initiieren. Hierfür war das therapeutische Lyrische Wandern ein zweckvoller Pionier und ist dank seiner erfolgreichen Erfahrungen eine sinnvolle Aktivität, die wir heute dringender denn je brauchen, um die zahlreichen psychischen Probleme von der Wurzel aus zu beseitigen. Wenn wir regelmäßig dieses therapeutische Lyrische Wandern bewusst ausüben, empfinden wir mehr und mehr die lebensfreundlichen Botschaften. Die psychischen Defizite im Bereich des Erweckens der Grundgefühle und der Erfahrungen zum Führen eines glücklichen und sinnvollen Lebens werden allmählich aufgefüllt und schließlich abgedeckt. Dafür ist es unbedingt notwendig, dass wir die dichterischen Anleitungen solcher Berg-Wasser-Gedichte lernen und damit in die schöne Natur gehen. Dann werden Ihnen die schönen Naturschauspiele eher auffallen, an denen Sie zuvor wahrscheinlich achtlos

1 Für Details siehe ► www.greencare-ooe.at, ► www.bfw.ac.at/greencarewald.

vorbeigegangen wären. Halten Sie also Ausschau! Eine bunte Gefühlswelt ist ein kostbarer Schatz, sowohl für unsere eigene psychosomatische Gesundheit als auch für die Partnerschaft.

5.4.3 Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen

Heutzutage weiß man bereits, dass viele Zivilisationskrankheiten durch eine ungesunde Lebensweise und Bewegungsmangel im Alltag ausgelöst wurden. Vor allem wenn Paare sich im Familienleben nicht bewusst gesund ernähren, kaum sportliche Bewegungen oder Lyrisches Wandern betreiben, erhöhen sich die Risikofaktoren für Zivilisationskrankheiten wie z. B. Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Stoffwechselstörungen, Arteriosklerose etc. Davon ist die Arteriosklerose (*arterio*=Gefäß, *sklero*=hart) die häufigste Todesursache in den Industrieländern und die auffälligste sekundäre Ursache für Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungeninfarzierung, Durchblutungsstörungen, das Restless-Legs-Syndrom und viele schmerzhafte Gefäßbeschwerden. Die Gefäßerkrankung beginnt schleichend in allen Lebensabschnitten und tritt häufig in verschiedenen Gefäßen wie z. B. Gehirn, Herz, Nierengefäßen, Beinen etc. gleichzeitig auf. Da Arteriosklerose viele gefährliche Auswirkungen auf den gesamten Körper hat und zum Tod führen kann, ist sie eine besonders riskante Zeitbombe im mittleren Lebensalter. Wenn diese Zeitbombe in einer Familie explodiert, zerstört sie die Lebensschienen aller Familienmitglieder. Daher gehört die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten zur wichtigsten Aufgabe für ein niveauvolles und sinnreiches Partner-Zusammenleben.

Die psychosomatischen Aktivitäten beziehen sich ausdrücklich auf die Bewegung und die Initiative, die grundlegenden und naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge zu fördern und zu optimieren. Dazu gehören die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen und das therapeutische Lyrische Wandern. Denn mit den Meridian Dao Yin-Übungen werden Meridiantransmissionen hervorgerufen. Die Meridiantransmission ist eine Übertragung von sensomotorischen Impulsen, die als elektrische Energie zum Aktivieren der Schaltstellen (= Psyche) wie z. B. des vegetativen Nervensystems, des Rückenmarks und des somatosensorischen Kortex dient. Die angeregten Schaltstellen veranlassen die innervierten Organe und Muskulatur (= Somata) und führen die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge aus. Daher ist Meridian Dao Yin das herausragende Eigeninitiativ-Heilverfahren sowohl zum Festigen als auch zum Aufrechterhalten der Grundlagen unserer psychosomatischen Gesundheit.

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten in der Partnerschaft, dass die Partner zielbewusst und gegenseitig ihre psychosomatischen Zustände fördern. Die Partnerschaft ist nicht nur eine soziale Gemeinschaft, sondern auch ein gutes Team, um die psychosomatische Gesundheit gemeinsam anzutreiben. Heutzutage kümmern sich viele Paare um ihre Gesundheit. Sie bewegen sich beispielsweise regelmäßig und achten auf ihre Ernährung. Diese Maßnahmen haben natürlich einige Auswirkungen auf die Aufrechterhaltung der Gesundheit. Allerdings wirken sie sich hauptsächlich auf den Körper aus und leisten kaum einen Beitrag zur Förderung der psychosomatischen Vorgänge. Bei der Gesundheit spielen die Schaltstellen auf allen Ebenen die zentrale Rolle. Wenn diese für Organe und Muskulatur zuständigen Schaltstellen/Zentren jedoch nicht effektiv aktiviert werden, sind die üblichen Verfahren nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie zwar mit großer Mühe verbunden, bringen aber nur geringe Erfolge. Im Gegensatz dazu zielen die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen auf die Aktivierung des Meridiansystems und auf die Verschaltung der lebenswichtigen Schaltstellen ab. Dadurch



■ **Abb. 5.5** Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

veranlassen und steuern diese angeregten Schaltstellen ihre angekoppelten organischen und körperlichen Funktionen. Infolgedessen ist es hilfreich und sinnvoll, diese speziellen Meridian Dao Yin-Übungen als Förderprogramm der familiären Gesundheit einzusetzen, um eine effiziente gesundheitliche Leistungssteigerung zu erzielen, wie beispielsweise mit Hilfe der speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zur Aktivierung des kardiovaskulären Systems.

Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission (■ Abb. 5.5).

Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen sind ein bewährtes, effektives Eigeninitiativ-Heilverfahren zum Aktivieren und damit zum Aufrechterhalten unserer psychosomatischen Gesundheit. Die Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission ist sehr gut geeignet für die Aktivierung des kardiovaskulären Systems.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie aufrecht und stellen Sie Ihre Füße in Schulterbreite parallel. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Legen Sie die Hände vor dem Unterbauch so übereinander, dass die Handflächen nach oben schauen (Männer rechte Hand unten, linke Hand mit der Handfläche nach oben darüber, Frauen umgekehrt). Die Daumenspitzen berühren einander. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln und Schulterblätter geöffnet werden.
- Lösen Sie die Hände voneinander und breiten Sie die Arme so lange aus, bis sich die Finger seitlich neben der Hüfte befinden (Figur 2).
- Bewegen Sie die Ellbogen und Unterarme, bis die Arme ganz durchgestreckt sind (Figur 3).
- Heben Sie dann die Arme weiter bis auf Schulterhöhe, die Handfläche zeigen nach unten (Figur 4).
- Bringen Sie die Fingerspitzen nach oben, sodass die Handflächen nach außen schauen (Figur 5). Lassen Sie die Schultern locker und strecken Sie die Arme ganz durch. Jetzt spüren Sie deutlich ein ziehendes, ausgedehntes und warmes Gefühl an der Innenseite der Oberarme und Unterarme sowie der Handflächen, dort vor allem in den Mittelfingern. Die Arme und Hände fühlen sich größer und schwerer an. Das bedeutet, dass die Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission

intensiviert wurde. Sie können jetzt Ihre Arme einige Sekunden ganz durchstrecken, anschließend einige Sekunden locker lassen und dann wieder durchstrecken, damit die Intensität der Transmission bestehen bleibt und weiterhin auf die Hand-Jueyin-Meridiantransmission und die dazugehörigen Organe wirkt.

- Drehen Sie bei durchgestreckten Armen die hochgestreckten Finger langsam nach hinten, bis die Finger ganz nach hinten zeigen (Figur 6). Lassen Sie die Schultern locker und ziehen Sie die Schulterblätter zurück, sodass sich der Brustkorb weitet. Strecken Sie die Arme ganz durch, um die Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission maximal zu aktivieren.
- Drehen Sie die Handgelenke – Arme in durchgestreckter Haltung belassen – langsam weiter nach unten, bis die Finger nach unten zeigen (Figur 7). Nehmen Sie die Schultern noch weiter zurück, gleichzeitig ziehen Sie den Unterbauch ein, damit die Brust noch weiter geöffnet wird. Das ist eine sehr wichtige Körperhaltung: Das Zwerchfell wird dadurch angehoben, wodurch die Durchblutung in der Brusthöhle für Lungen und Herz verbessert wird. Jetzt spüren Sie deutlich das aktive Gefühl der Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission vom Mittelfinger über die Arme bis in die Brusthöhle.
- Drehen Sie Ihre Handgelenke in die Gegenrichtung zurück, bis die Fingerspitzen zuerst nach oben und dann sogar vorne zeigen (Figur 8–10). Nun spüren Sie deutlich das aktive Gefühl der Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission, vor allem im Schulter- und Oberarmbereich.
- Dann drehen Sie Ihre Handgelenke wieder zurück, bis die Fingerspitzen nach oben zeigen (Figur 11).
- Wiederholen Sie diese Distal-Übung von Figur 6–11 etwa 5–10 min lang, um die körperferne Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission zu intensivieren.
- Zum Schluss lassen Sie Ihre Handflächen fallen, bis sie nach unten zeigen (Figur 12).
- Drehen Sie Ihre Handflächen nach oben (Figur 13).
- Führen Sie Ihre Hände über den Kopf, dort berühren alle Finger einander (Figur 14).
- Bringen Sie Ihre Hände vor dem Körper langsam nach unten (Figur 15) bis zum Unterbauch (Figur 16).
- Dort machen Sie mit den Händen eine kleine kreisförmige Bewegung (Ausstreichen) (Figur 17).
- Abschließend legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen sind ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 18).

Das kardiovaskuläre System besteht aus Herz und Blutgefäßen und hat die Aufgabe, jede einzelne Körperzelle und alle Organe mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen, gleichzeitig die Stoffwechselprodukte, Abfallprodukte wie z. B. Kohlendioxid-Zellreste und sonstige Stoffe im Blutkreislauf abzutransportieren. Heutzutage ist das kardiovaskuläre System durch ungesunde Lebensweise und Bewegungsmangel in Stille verfallen. Davon sind besonders die Blutgefäße betroffen, wie z. B. die den Herzmuskel ernähernde Herzkranzgefäße, die das Gehirn versorgenden Halsschlagadern und die die Beine und Füße durchblutenden Arterien etc. Dadurch entstehen viele kardiovaskuläre Krankheiten. Diese Gefäß-Erkrankungen, vor allem die Arteriosklerose, sind für Herzinfarkt, Schlaganfall und Arterienverstopfung in den Beinen hauptverantwortlich. Das Bemerkenswerte an der Arteriosklerose ist, dass sie zuerst durch Läsionen in



■ **Abb. 5.6** Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission

den Arterien entsteht und dann dort Ablagerungen von Lipiden, Blutprodukten und Kalk etc. gebildet werden. Daher muss sich die Gegenmaßnahme schwerpunktmäßig auf die Läsionen in den Arterien richten, damit die Gefäße immer gesund aufrechterhalten werden. Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen haben mehrfach positive Auswirkungen auf Zentren, Organe und Muskulatur und sind das bewährte und bedarfsgerechte Eigeninitiativ-Heilverfahren sowohl zur Vorbeugung, als auch zur Heilung der zahlreichen psychosomatischen Beschwerden.

Mit dieser speziellen Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission werden Nervenanlagen in den Arterien im Bereich des Brustkorbs durch die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse aktiviert. Die Nervenanlagen in den Arterien veranlassen die Regeneration der Gefäße und somit werden die Läsionen repariert und geheilt. Wenn dieser Heilungsmechanismus aktiviert wurde, könnten auch gesunde Ernährung und sportliche Betätigung tatsächlich auch positive Wirkungen entfalten.

Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission (■ Abb. 5.6).

Für die Aufrechterhaltung unserer psychosomatischen Gesundheit ist es unbedingt notwendig, Körper-Organ-Zentren ständig positiv zu aktivieren. Dafür sind spezielle Meridian Dao Yin-Übungen die einzige bewährte und wirksame Methode.

- Ausgangsposition: Diese Proximal-Übung ist in Figur 1–4 identisch mit der zuvor dargestellten Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission (■ Abb. 5.5).
- Heben Sie nun Ihre gestreckten Armen ca. 45° nach oben, die Handflächen zeigen nach unten (Figur 5), dann weiter bis über Kopfhöhe (Figur 6).
- Dort senken Sie die Handflächen, bis sie waagrecht zum Boden zeigen (Figur 7). Nun spüren Sie ein leichtes aktives Gefühl der Hand-Jueyin (Herzbeutel)Meridiantransmission in den Händen und Handflächen.
- Nun ziehen Sie die Arme wie Flügel zuerst bis zu den Schultern und dann tiefer zum Körper heran (Figur 8, 9). Nehmen Sie die Schultern zurück und öffnen Sie

Ihre Brust so weit wie möglich, damit die Brusthöhle geweitet wird und die Durchblutung und Funktion der Organe in der Brusthöhle, darunter Herz und Herzbeutel, gefördert werden.

- Strecken Sie die Arme mit aufgestellten Handflächen durch, damit die Hand-Jueyin-(Herzbeutel)Meridiantransmission voll aktiviert wird. Drücken Sie die Handflächen mit Anspannung nach außen und unten, bis die Arme etwa auf Gürtelhöhe in 45° vom Körper entfernt stehen (Figur 10). Jetzt spüren Sie ein starkes Gefühl der Hand-Jueyin (Herzbeutel)Meridiantransmission in den Händen und Handflächen.
- Lassen Sie Ihre Finger wieder fallen (Figur 11).
- Bewegen Sie die Arme wieder seitlich nach oben bis auf Schulterhöhe (Figur 12).
- Wiederholen Sie die Proximal-Übung von Figur 4–12 5–10 min lang, um die körpernahe Hand-Jueyin (Herzbeutel)Meridiantransmission zu intensivieren.
- Zum Schluss drehen Sie Ihre Handfläche nach oben (Figur 13) und führen die Arme langsam über dem Kopf zusammen, bis sich die Finger beider Hände berühren (Figur 14). Stellen Sie Ihre Ellbogen bewusst nach hinten, damit die Achselhöhlen geöffnet werden.
- Bringen Sie die geschlossenen Hände langsam vor dem Körper nach unten, um die Übung abzuschließen (Figur 15).
- Auf Höhe des Unterbauchs lösen Sie die Finger voneinander und beide Hände machen eine kreisförmige Bewegung vor dem Körper (Figur 16, 17).
- Abschließend legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 18).

Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen sind die ideale Lösung sowohl zur Vorbeugung als auch zur Heilung, weil sie einerseits eine besondere Art der Bewegung sind und andererseits als Eigeninitiativ-Verfahren zum Erzeugen von elektrischer Energie, nämlich der sensomotorischen Impulse dienen. Diese elektrische Energie ist die Antriebskraft der Nervensysteme und vieler Regenerationsprozesse. Diese Proximal-Übung ist für die Erkrankung der Herzkranzarterien sehr gut geeignet und wirkt sich hervorragend auf Durchblutungsstörungen im Brustkorb und Läsionen in den Arterien der oberen Extremitäten aus. Besonders hervorzuheben ist, dass diese ausgezeichnete Übung keine Nebenwirkungen hat und unkompliziert zu üben ist. Paare können diese Übung separat machen oder in Kombination mit den anderen in diesem Buch vorgestellten Übungen mehrmals jeweils 5–10 min pro Tag durchführen (Weitere Übungen finden Sie im Buch Cong 2015).

Es ist empfehlenswert, die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen mit sportlichen Bewegungen und gesunder Ernährung zu kombinieren, damit die positiven Wirkungen der psychosomatischen Aktivitäten am effizientesten erzielt werden können.

■ Das Wichtigste in aller Kürze

Die Partnerbeziehung ist ein wichtiges Kapitel des Lebens. Alle Menschen wünschen sich ein liebevolles, glückliches und zufriedenes Familienleben bzw. Partner-Zusammenleben. In Wirklichkeit erfüllt sich diese Hoffnung leider öfters nicht. Die Ursache dafür ist nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie das Gefühlschaos in den Partnerbeziehungen.

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet „Gefühl“ einerseits körperliche und organische Aktivitäten und andererseits gefühlsmäßige psychische Fähigkeiten wie z. B. Instinkt, Empfindung etc. Wenn man Gefühlsstörungen wie z. B. Taubheit, eingeschlafene Arme, Lähmungen oder Allergien hat, weisen diese anormalen Gefühle darauf hin, dass körperliche und organische Funktionen nicht in Ordnung sind. Wenn man Gefühlschaos in der Partnerbeziehung hat wie z. B. gefühlsmäßige Unbestimmtheit bei der Partnersuche, mangelnde Einsichten ins harmonische Familienleben, Aussichtslosigkeit über die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten deutet das darauf hin, dass man in seiner gefühlsmäßigen psychischen Entwicklung sehr gestört wurde.

Die ursächlichen Lösungen der chinesischen Lebenspsychologie widmen sich der eingehenden Auseinandersetzung mit der Entfaltung und Weiterentwicklung der Gefühlswelt bzw. des Gefühlslebens und praktischen Methoden wie z. B. Umarmen, Lachen, Lob, Dankbarkeit, liebenswürdiger Paarkommunikation, feurigem Sex etc. zum Erwecken der Grundgefühle in der Partnerschaft. Darüber hinaus legt die chinesische Lebenspsychologie das Gewicht auf die Förderung der menschlichen Natur mit einem speziellen Eigeninitiativ-Verfahren, nämlich dem therapeutischen Lyrischen Wandern, um die lebenswichtigen Grundgefühle wie z. B. Lebensfreude, Lebensbejahung, positive Gemütsverfassung und Seelenleben, Schönheitsgefühl etc. zu erwecken und aufblühen zu lassen. Für die Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten bietet die chinesische Lebenspsychologie die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen an. Paare können diese wirkungsvollen Übungen gemeinsam sowohl zuhause als auch im Freien machen und mit allgemeinen sportlichen Bewegungen kombinieren, um gemeinsam psychosomatische Gesundheit und ein glückliches, gesundes und sinnvolles Leben zu erlangen.

Literatur

Cong, L. (2015). *Chinesische psychosomatische Medizin Kapitel: Arteriosklerose: Meridian Dao Yin-Übungen* (S. 221–225). Berlin: Springer.



Kognitive Blindheit der Verstandesmenschen

6.1 Symptomenkomplexe – 209

6.2 Feststellung – 211

6.3 Ursache und Analyse – 212

6.4 Ursächliche Lösungen – 213

Literatur – 224

In der chinesischen Lebenspsychologie bezeichnet man als kognitive Blindheit eine fehlerhafte Informationsverarbeitung, die im Gegensatz zum ausgezeichneten Erkenntnisvermögen, das sich z. B. durch Auffassungsgabe, psychische Klarheit, Scharfsichtigkeit, Einsichten, Weisheit oder vertikale Denkweise auszeichnet. Der Begriff der kognitiven Blindheit geht zurück auf das Werk *Zhuangzi*.

In *Zhuangzi*, ► Kap. 1: „Freie Bereisung des ungehinderten Lebens“ hat Zhuangzi den Begriff der kognitiven Blindheit im Dialog zwischen dem Durchschnittsmenschen Jian Wu (肩吾) und dem Weisen Lianshu (连叔) dargestellt:

Jian Wu suchte die Beratung bei Lianshu und fragte. „Ich habe eine unglaubliche Erzählung vom Weisen Jieyu gehört. Der Inhalt dieser Erzählung ist vom Thema sowohl umfangreich als auch tief sinnig, und es kann darüber weiter diskutiert werden. Ich war verwirrt durch seine Erzählung. Diese scheint so grenzenlos wie die Milchstraße zu sein und steht ganz im Unterschied zum üblichen Menschenverstand.“

Lianshu fragte: „Was erzählt er denn?“

Jian Wu sagte: „Im abgelegenen Land leben heilige Männer auf dem Gushe-Berg. Ihre Haut ist so weiß wie Schnee und Eis. Ihre Figur ist so toll wie ein liebes Mädchen. Sie nehmen kein Getreide zu sich, sondern atmen nur tief ein und trinken den Tau. Sie wandern öfters auf den wolkigen Berg und reiten auf einem fliegenden Drachen. Sie fahren beschaulich von einem Ort zum anderen in der ganzen Welt. Ihre geistige Aktivität erreicht die höchste Vollkommenheit, so können sie alle Lebewesen schützen und eine reiche Ernte sicherstellen. Diese Erzählung halte ich für lächerlich und kann ich so nicht glauben.“

Lianshu sagte: „Es ist leider so. Wir können nicht mit dem Blinden gemeinsam ein dekoratives Muster bewundern, weil er es nicht sieht. Wir können nicht mit dem Tauben gemeinsam eine schöne Musik von Glocken und Trommeln genießen, weil er sie nicht wahrnimmt. Es gibt nicht nur physische Blindheit und Taubheit, sondern auch kognitive Blindheit. Diese gilt genau für dich. Diese heiligen Männer stehen völlig im Einklang mit der Natur. Ihre moralische Integrität stimmt mit der Eigenschaft aller Lebewesen auf der ganzen Welt überein. Alle Menschen wollen friedlich und glücklich leben. Ganz besonders diese heiligen Männer. Sie wollen nichts mit Spießbürgerlichkeit zu tun haben. Nichts kann das Leben dieser heiligen Männer stören. Die große Überschwemmung mit den turmhohen Wellen kann sie nicht versinken lassen. Sogar drückende Hitze, bei der Metalle schmelzen und die Erde verbrennen könnte, würden sie nicht verspüren. Mit dem Staub und der Spreu aus ihrem Körper können sie Könige wie Yao und Shun schaffen. Warum sollen sie sich um die weltlichen Angelegenheiten sorgen?“

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bezieht sich Spießbürgerlichkeit hier auf Menschen, die nur das tun, was die Gesellschaft für richtig hält, aber nicht für das Leben selbst sinnvoll wäre.

Kognitive Blindheit ist eines der häufigsten psychischen Defizite heutzutage. Das fehlerhafte wahrnehmungsbezogene Erkenntnisvermögen zeigt sich in vielen Aspekten unserer Kognition, die wir selbst nicht bemerken oder sehen. Darum wird sie als „kognitive Blindheit“ bezeichnet.

Die typischen Anzeichen werden im Folgenden beschrieben.

6.1 Symptomenkomplexe

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie meint der Begriff „Verstandesmenschen“, dass diese Menschen ihre Denkweise und psychische Verfassung stark durch Sozialisation ausgeprägt und sich deshalb einseitig an Außenwelt bzw. Gesellschaft orientiert haben. Doch für unser Leben ist nicht nur der Verstand nötig. Wir benötigen auch andere Funktionseigenschaften und sind daher auch Naturmenschen, Gemütsmenschen etc. Daher ist es unbedingt notwendig, all diese lebenswichtigen Funktionseigenschaften harmonisch und gleichgewichtig zusammenzufügen, um die psychosomatische Gesundheit und vollständige Psyche zu erreichen. In der modernen Zeit wurde leider der Verstandesmensch einseitig stark ausgebildet, gleichzeitig sind unsere anderen Funktionseigenschaften verkümmert. Das hat dazu geführt, dass unsere Psyche und die daran gekoppelten psychosomatischen Vorgänge aus den Fugen geraten sind, was wiederum eine kognitive Blindheit der Verstandesmenschen verursacht hat.

Zu den häufigsten Symptomenkomplexen der kognitiven Blindheit der Verstandesmenschen zählen folgende Beschwerdebilder:

- Versuche, Unvollständigkeiten mithilfe der Vorstellung zu kompensieren
- Auf Buchwissen eingeschränkte psychische Fähigkeiten
- Eintönige Lebenserfahrungen anstelle eines vielfältigen bunten Innenlebens
- Dominante berufsorientierte Sichtbarkeit
- Stresssuchender Charakter bzw. „Workaholic“
- Verwelkte Gefühlswelt
- Ausgetrocknetes Seelenleben

Verstandesmenschen haben typischerweise starke logische Argumente und greifen überwiegend auf Buchwissen zurück, das sie gelernt haben und kennen. Allerdings sammeln sie selbst kaum erfolgreiche Erfahrungen bzw. praktisches Wissen am eigenen Körper und können die eigenen Gefühle nicht beurteilen oder einschätzen, ob die erlernte Theorie über das menschliche Leben stimmt oder nicht.

Praktisch relevantes Wissen Alle wahren Kenntnisse entspringen der Praxis. Vor allem das wirkliche Wissen über unsere inneren psychosomatischen Aktivitäten resultiert nur aus praktischen erfolgreichen Erfahrungen. Ein wahres Wissen über psychosomatische Gesundheit kann nur durch Eigeninitiativ-Verfahren wie z. B. ein Leben im Einklang mit der Natur erreicht werden. Dabei ist das Gefühl das überzeugende Beweismittel und die zuverlässigste Bestätigung, die aber im Gegensatz zum Verstand steht.

➤ Wichtig

Alles, womit wir uns beschäftigen, löst eine Informationsverarbeitung in Form einer Sinnesreiz-Denken-Reaktion aus. Deren Ergebnis ist ganz abhängig vom Ausgangspunkt dieser Verarbeitung, nämlich davon, ob sie beim naturbezogenen, eigenkörperlichen oder zivilisatorischen Sinnesreiz beginnt.

Die Informationsverarbeitung beim Verstandesmenschen beginnt immer mit einem zivilisatorischen Sinnesreiz bzw. beim buchstabierten und künstlerischen Symbol. Das Besondere daran ist, dass dieser Prozess ohne Gefühlsbeteiligung in den sekundären

Hirnrindenfeldern, nämlich im Mensch-Hirn abläuft. In diesem Fall ist das Ergebnis im Bereich der lebendigen psychosomatischen Aktivitäten entweder oberflächlich oder nur eine Hypothese, die nicht mit den Tatsachen übereinstimmt. Ein typisches Beispiel ist die Gesundheitsdefinition der WHO. Laut WHO ist „Gesundheit ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Praktisch relevantes Wissen Nach Ansicht der Chinesischen Psychosomatischen Medizin und der chinesischen Lebenspsychologie ist diese Definition nur eine oberflächliche und unvollständige Beurteilung nach dem Aussehen eines Menschen. Außerdem wird in dieser Definition Gesundheit als Gegenbegriff zu Krankheit festgelegt, d. h., wenn man keinen negativen Laborbefund hat, scheint man nach dieser Definition gesund zu sein. Als drittes Problem muss man die einseitige Konzentration auf das soziale Wohlergehen erkennen. Denn hier wird eindeutig auf die Leistungsgesellschaft Bezug genommen, das subjektive Wohlbefinden, das aus dem Innenleben und Seelenleben kommt, wird dagegen ausgeblendet. Somit fehlen bei dieser Gesundheitsdefinition der WHO die wesentliche Betriebsachsen, nämlich die Zusammenarbeit der grundlegenden, der naturgemäßen und der zivilisatorischen psychosomatischen Vorgänge. Werden diese drei Achsen von psychosomatischen Vorgängen nicht berücksichtigt und durch aktive Eigeninitiativ-Verfahren gefördert und damit deren Ergebnisse am eigenen Körper gespürt und beurteilt, bleiben alle anderen Ansichten über Gesundheit oberflächlich und unvollständig.

Kognitive Lücken Wir modernen Verstandesmenschen erfahren viel zu wenig über unsere psychosomatischen Aktivitäten in und an unserem eigenen Körper. Gleichzeitig werden am Gesundheitsmarkt viel zu viele falsche und irrtümliche Behauptungen geäußert, um eigene Produkte zu vertreiben, die zur weiteren Verdunklung unseres psychosomatischen Verstandes beitragen. Das ist eine der kognitiven Lücken bei uns als Verstandesmenschen. Denn wir alle wünschen uns ein zufriedenstellendes und beschauliches Leben. Gleichzeitig spüren viele von uns eine wachsende Unzufriedenheit. Das lässt sich auch damit erklären, dass wir uns das zufriedenstellende und gesunde Leben nach der oberflächlichen Definition vorgestellt haben. Und wir glauben, durch regelmäßigen Konsum das Ziel zu erreichen: Wohlstand als Folge eines gesunden und glücklichen Lebens. Zwar geht es vielen wirtschaftlich wirklich gut. Gleichzeitig leiden wir immer mehr an Wohlstandserkrankungen wie z. B. Stoffwechselstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen etc. Das ist doch ein kompletter Widerspruch! Wie erklärt man diesen? Wir gehen weder bewusst in die Natur, noch nutzen wir die Möglichkeit, unsere naturgemäßen psychosomatischen Kräfte aktiv aufzutanken. Im Gegenteil, wir erwarten, dass unsere Antriebskräfte allein durch ernährungsmäßige Versorgung gestärkt werden kann. Das ist in Wirklichkeit nur ein unrealistischer Traum. Wir jammern ununterbrochen, welche körperlichen und seelischen Beschwerden aufgetreten sind und dass wir uns in einem immer schlechteren gesundheitlichen Zustand befinden. Trotzdem akzeptieren wir, dass nur die Symptome gelindert werden, und glauben, dass wir durch solche Behandlungen wieder gesund werden können. Zwar reden viele heutzutage von psychosomatischen Erkrankungen, aber kaum jemand kennt deren tatsächliche Ursachen, weshalb keine richtige Gegenmaßnahme eingesetzt werden kann.

Diese zahlreichen orientierungslosen und oberflächlichen Gedanken zeigen, dass wir viele Informationen über das menschliche Leben bzw. psychosomatische Vorgänge haben, diese aber verwirrend verarbeiten. Besonders Verstandesmenschen nutzen oft Vorstellungs- und Einbildungskraft, um die Unvollständigkeit der Informationsverarbeitung zu kompensieren.

Das bewirkt oft genau das Gegenteil. Darin liegt die Ursache der kognitiven Schwäche bei Verstandesmenschen, weil sie immer mangelnde psychische Klarheit im Bereich der Gesundheit haben und daher glauben, immer die richtigen Entscheidungen für ihr Leben getroffen zu haben. Das Gegenteil ist der Fall. Die negativen Folgen dieser fehlenden psychischen Klarheit sind zahlreich und unterschiedlich. Daher lohnt es sich, genau diese Unklarheit zu beseitigen.

6.2 Feststellung

Verstandesmenschen lassen sich stark und sogar ausschließlich durch Verstand leiten und handeln meistens rational. Verstandesmenschen hören weder auf ihr Herz, noch berücksichtigen sie ihr Seelenleben, weil sie keine Erfahrung haben, mit diesen Gefühlen umzugehen.



Wichtig

Wir modernen Menschen wurden seit dem Kindergarten immer nach gesellschaftsorientierten Erkenntnissen erzogen. Alles, was wir gelernt haben, ist ein für den Betrieb der Gesellschaft bzw. Zivilisation zweckdienliches logisches Wissen und rationales Denken. Das ist natürlich vorteilhaft für die Arbeit in der Außenwelt, aber nachteilig für die Förderung der Gefühlswelt.

Die Psyche ist ein Prozess der Informationsverarbeitung, die immer mit dem Aufnehmen der sensorischen Impulse begonnen hat und schließlich wieder zur Regulierung der gefühlsmäßigen Informationen zurückkehrt. Dabei spielt das Denken selbstverständlich eine wichtige Rolle. Wenn sich der Verstand allerdings nur um Impulse betreffend gesellschaftlicher Angelegenheiten dreht, verlieren wir dadurch die lebenswichtige psychische Fähigkeit, unsere Gemütslage zu betreuen, vor allem, auf unsere Herzen zu hören und danach die richtige Entscheidung zu treffen.

Verstandesmenschen stellen die Gemütslage ab und gehen viel mehr in den Verstand. Dadurch sind diese Menschen gefühlsmäßig kognitiv blind und können die wichtigsten Aspekte im Leben bzw. Seelenleben nicht sehen oder spüren. Da sich bei Verstandesmenschen eine riesige kognitive Lücke in der Verarbeitung der gefühlsmäßigen Informationen auftut, haben sie folgende auffällige Arten an psychischen Defiziten:

- Die Aufmerksamkeit ist total an der Gesellschaft orientiert, und daher vernachlässigt man das Bauchgefühl und Lebensbewusstsein
- Die Integrationsleistung der Zusammenarbeit von inneren Lebensaktivitäten und äußeren Tätigkeiten ist stark geschwächt
- Unwissenheit im Bereich des Lebens und der psychosomatischen Vorgänge. Verstandesmenschen sind unfähig, die Ursache der psychosomatischen Erkrankungen gefühlsmäßig zu erkennen und die bedarfsgerechten Gegenmaßnahmen zu ergreifen
- Versuche, die lückenhaften Erkenntnisse mit eigenen Vorstellungen zu kompensieren
- Irrtümliche Behauptungen anstelle von Körper-Weisheit

6.3 Ursache und Analyse

Der Verstand ist in der westlichen Philosophie das Erkenntnisvermögen, mit dem man Begriffe bilden kann, um objektive Gegenstände festzulegen und eine Sache genau zu begreifen. In der chinesischen Lebenspsychologie wird Verstand als geistige Aktivität betrachtet, die in der kortikalen Säule der Großhirnrinde stattfindet. Die kortikale Säule wird manchmal als Hypersäule, Makrosäule, funktionelle Säule oder kortikales Modul bezeichnet. Sie ist eine Gruppe von Neuronen, die nacheinander in Form eines senkrechten Zylinders zur kortikalen Oberfläche im Neokortex eingesetzt wird. Die kortikale Säule ist neben den horizontalen sechs Schichten des Kortex vertikal in Säulen organisiert und stellt damit das elementare Verarbeitungsmodul der Großhirnrinde dar.

Die säulenförmige Funktionsorganisation deutet darauf hin, dass Neuronen horizontal mehr als 0,5 mm (500 µm) voneinander entfernt sind und keine überlappenden sensorischen Aufnahmefelder aufweisen.¹ D. h., dass die vertikalen auf- und absteigenden Verbindungen innerhalb des Kortex viel dichter sind als Verbindungen, die sich von Seite zu Seite erstrecken. Darüber hinaus werden kortikale Säulen mit den spezifischen Thalamuskernen in der Form Punkt zu Punkt verschaltet. Dadurch wird das vertikale Modul der Informationsverarbeitung im Neokortex gebildet, und dadurch entsteht unser Verstand. Denn was wir täglich in der Gesellschaft sehen, hören und lernen, nehmen wir auf, und diese objektivbezüglichen Informationen werden durch die spezifischen Thalamuskern zu angeordneten kortikalen Säulen in einer Punkt-zu-Punkt-Verbindung projiziert und dort als unterschiedliche Begriffe gespeichert. Genauso bildet sich unser Verstand.

Praktisch relevantes Wissen In den äußeren Schichten der Großhirnrinde stehen unzählige kortikale Säulen, die damit gigantische Möglichkeiten zur Sortierung und Speicherung verschiedener zivilisationsbezogener Informationen anbieten. Das ist ein großer Vorteil für uns moderne Menschen, um die umfangreichen sprachlichen und technischen Daten, die aber nur einen geringen Informationsgehalt haben, in diesen kortikalen Säulen nach Klassen einleiten und einordnen zu können. Ein Beispiel: Eine fachliche Bezeichnung wird mit der dazugehörigen Begriffsbestimmung und Sinn-deutung in einer kortikalen Säule abgespeichert, eine kurze technische Anleitung wird in einer anderen kortikalen Säule gespeichert.

Die Großhirnrinde des Menschen besteht aus sechs übereinanderliegenden Schichten und hat ca. 30 Mrd. Nervenzellen, die über unzählige Dendriten und Axone miteinander verbunden sind. Darin gelten die kortikalen Säulen zwar als elementare Verschaltungseinheiten, die vertikal zur Oberfläche der Großhirnrinde stehen. Allerdings funktionieren diese winzigen und abgrenzbaren kortikalen Säulen nur einzeln, weil sie mit den spezifischen Thalamuskernen Punkt zu Punkt verschaltet sind und dadurch punktuell, sortierend und absondernd stimuliert werden.

➤ Wichtig

Nach dem Verständnis der chinesischen Lebenspsychologie bedeutet dies, dass kortikale Säulen beim Verstandesmenschen nur begrenzt und unvollkommen aktiviert werden, wie ein einzelner Tropfen im Ozean. Diese begrenzt angeregten kortikalen Säulen überliefern uns nur die begrifflichen Bezeichnungen über

1 Für Details siehe ► https://anthrowiki.at/Kortikale_S%C3%A4ule.

die Außenwelt und kaum spürbare und seelenvolle Informationen aus der Aktivierung des eigenen Lebens. Genau hier liegt die Ursache für unsere kognitive Blindheit bzw. für die Unvollständigkeiten des Erkenntnisvermögens. Dies erklärt, warum es uns immer an Erkenntnissen der lebendigen und ganzheitlichen psychosomatischen Vorgänge und der vervollständigten Psyche mangelt, obwohl wir ein unglaubliches mengenmäßiges Wissen über Anatomie und detaillierte Angaben aus der Medizin und den Neurowissenschaften angehäuft haben.

Die Kortikalisierung der Großhirnrinde hat die Verschaltungsweise revolutionär verändert. Darunter versteht man eine Verschaltungsänderung in der Großhirnrinde, in der sich die Verschaltung von der horizontalen Verbindung der subkortikalen Zentren fortschreitend auf eine vertikale Verschaltung verlagert. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie zeigt sich diese Verlagerung durch die kortikalen Säulen, deren Eigenschaften es ermöglichen, eine verfeinerte und zivilisationsorientierte Informationsverarbeitung durchzuführen, was über Jahrtausende zur dominierenden Eigenschaft des Menschen wurde. Die Verbindungen zur Außenwelt bzw. Menschenwelt werden immer platzsparend, exakt, speziell angeordnet und organisiert. Gemäß der chinesischen Lebenspsychologie haben sich dafür die kortikalen Säulen, die vertikal zur Oberfläche der Großhirnrinde stehen, entwickelt. Das war und ist sinnvoll für die Zivilisation, weil alle Qualitäten der Umweltsignale bzw. Naturreize nicht in einem großen Verarbeitungszentrum zusammengeführt werden müssen. Es reicht, mit der winzigen zylinderförmigen kortikalen Säule die für die Gesellschaft nützlichen und meistbuchstabierten Informationen sortierend zu speichern und getrennt zu verarbeiten.

Allerdings ist die Kortikalisierung nicht vorteilhaft für die Kognition bzw. Wahrnehmung unserer eigenen psychosomatischen Aktivitäten. Denn durch Kortikalisierung ist

1. die Aufmerksamkeit unseres Gehirns total nach außen orientiert,
2. die Integrationsleistung der Zusammenarbeit von inneren Lebensaktivitäten und äußeren Tätigkeiten stark geschwächt,
3. der Mensch unfähig, die Ursache der psychosomatischen Erkrankungen zu erkennen und die bedarfsgerechte Gegenmaßnahme zu ergreifen,
4. eine falsche Vorstellung zum Kompensieren der lückenhaften Erkenntnis entstanden und
5. es sind viele weitere irrtümliche Behauptungen aufgetaucht.

Das sind die fünf wesentlichen Aspekte der kognitiven Blindheit beim Verstandesmenschen.

6.4 Ursächliche Lösungen

6.4.1 Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie

Aus Sicht der Zivilisation und Gesellschaft ist der Verstandesmensch als das psychische Modell zu befürworten, weil er für die Gesellschaft Vorteile bringt. Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist diese geistige Eigenschaft aber ein psychisches Defizit, weil dabei nur die Aktivität des Mensch-Hirns einseitig gefördert wurde und dadurch die Zusammenarbeit von Verstand, Gemüt, Naturell etc. aus den Fugen geraten

ist. Daher sollte der Verstandesmensch durch die Charaktereigenschaften des Gemütsmenschen und Naturmenschen ergänzt werden, um die vervollständigte Psyche und Gesundheit (wieder) zu erlangen. Diese Ergänzung ist gemäß der chinesischen Lebenspsychologie ein Entwicklungsprozess, in dem man über den Sinn nachdenkt und erfolgreiche Erfahrungen sammelt.

Praktisch relevantes Wissen Um die kognitive Blindheit an der Wurzel zu packen, müssen wir die inneren Lebensaktivitäten, vor allem die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge in Gang setzen. Die ursächliche Lösung ist zunächst speziellen Meridian Dao Yin-Übungen zu verdanken, mit denen man die Tiefensensibilität des Körpers und der Organe wieder in Schwung bringt.

6

6.4.2 Die speziellen Meridian Dao Yin-Übungen

Wie ich in ► Abschn. 1.7 erläutert habe, bezieht sich die Tiefensensibilität auf die propriozeptive und somatoviszzerale Sensibilität. Dafür sind die Somatotopie im Rückenmark und der somatosensorische Kortex im Gehirn die zuständigen Zentren. Die Somatotopie präsentiert eine den Körperteilen entsprechende Nervenanlage in jenen Zentren, die sensomotorische Impulse der oberen und unteren Extremitäten sowie des Rumpfs aufnehmen, verarbeiten und darauf reagieren. In dieser Nervenanlage sind Neuronen, die für benachbarte Körperteile wie z. B. Finger, Handgelenke, Unterarme, Oberarme und Schultern zuständig sind, nebeneinander angeordnet. Wenn diese Neuronen zugleich aktiviert werden, spürt man eine längsgerichtet verlaufende Empfindung, die man in der TCM als „Jingluo“ (经络) und später in der restlichen Welt als „Meridian“ bezeichnet. Hierbei meinte die Bezeichnung Meridian die Energiebahn, diese Vorstellung stimmt jedoch überhaupt nicht mit dem Wesen dieser Empfindung überein.

Diese Art der Empfindung wurde von den chinesischen Lebenserhaltern mit speziellen Übungen hervorgerufen. Die Wurzel der Übungen liegt im primitiven Tanz des urzeitlichen Chinas vor 5000 Jahren. Daraus haben sich manche Bewegungsarten des primitiven Tanzes vor ca. 3000 Jahren zum Körper Dao Yin (导引术) weiterentwickelt, der für die Beweglichkeit der Extremitäten sehr nützlich war. Körper Dao Yin ist mit der heutzutage üblichen Gymnastik zu vergleichen. Von der Frühlings- und Herbstperiode (770–256 v. Chr.) bis zur Westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. bis 24 n. Chr.) hat sich Körper Dao Yin speziell zur Anregung einer hervorragenden Empfindung weiterentwickelt. Während des Übens spürt man ein ungewöhnliches Ziehen, das entlang einer bestimmten Körperzone verläuft. Die längsgerichteten Verläufe wurden als Jingluo dokumentiert. Für dieses speziell entwickelte Übungsverfahren hat Simaqian (司马迁), der berühmte Historiker der Westlichen Han-Dynastie, in seinem Werk *Die historischen Aufzeichnungen* den neuen Begriff „道引 Dào Yin“ eingeführt. Diese Entwicklungsgeschichte sagt uns deutlich, dass diese längsgerichtet verlaufende Empfindung in einem engen Zusammenhang mit den speziellen Bewegungen/Übungen steht und mit der Wirkungsweise der Aktivierung von nebeneinander angeordneten Neuronen im Rückenmark übereinstimmt. Die längsgerichtet verlaufende Empfindung ist also eine Meridiantransmission von sensomotorischen Impulsen, die durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen an bestimmten Körperzonen entlang hervorgerufen und übertragen wird.

Meridiantransmissionen verlaufen longitudinal (längsgerichtet) an der vorderen (ventralen), mittleren und hinteren (dorsalen) Seite der oberen und unteren Extremitäten.



■ **Abb. 6.1** Vorbereitungs-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission

täten. Je nachdem, ob sie an der Innen- oder Außenseite der Extremitäten verlaufen, werden sie als Yin oder Yang bezeichnet. Daher haben wir Menschen insgesamt zwölf reguläre Meridiantransmissionen, die durch den ganzen Körper von den Fingern oder Zehen bis zum Kopf oder Brust/Bauch verlaufen. Im Verhältnis zueinander stehend gibt es zwölf Übungsgruppen im Meridian Dao Yin. Jede Übungsgruppe besteht aus Vorbereitungs-, Grund-, Bogen-, Proximal-, und Distal-Übung, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte haben. Ein Beispiel sind die Meridian Dao Yin-Übungen für Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission, die ich im Folgenden nacheinander vorstellen werde. Wir beginnen mit der Vorbereitungs-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission (■ Abb. 6.1).

Unter dem Begriff des „Meridians“ in der TCM versteht man nach der chinesischen psychosomatischen Medizin die sensomotorische Übertragung (also die Meridiantransmission), die durch spezielle körperliche Übungen hervorgerufen wird und entlang bestimmter Körperzone bis zu den Organen hinein verläuft und damit die organischen Funktionen fördert.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie aufrecht und stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Bilden Sie aus Zeigefingern und Daumen jeder Hand jeweils einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe vor den Unterbauch, sodass die Handflächen und die Fingerspitzen nach unten zeigen. Lassen Sie die Handgelenke locker. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.
- Ziehen Sie die beiden Hände langsam hoch, bis zur Mitte des Brustbeins (Figur 2). Lassen Sie die Schultern locker.
- Drehen Sie die Handgelenke um, sodass die Handflächen zum Körper zeigen (Figur 3).
- Bewegen Sie die Hände waagrecht nach vorne, bis die Arme einen Kreis bilden, und halten Sie bewusst die Ellbogen hoch (Figur 4). Jetzt spüren Sie eine leichte Spannung im oberen Teil der beiden Arme. Das zeigt, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission bereits aktiviert ist.

- Führen Sie die Hände in dieser angespannten Stellung nach unten bis zum Unterbauch, die Handflächen zeigen zum Körper (Figur 5).
- Nach ein paar Sekunden drehen Sie die Handgelenke nach innen, bis die Handflächen nach außen zeigen, dann kehren die Arme in dieser Stellung in die Ausgangsposition zurück (Figur 6).
- Wiederholen Sie diese Vorbereitungs-Übung 5–10 min lang, bis die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission voraktiviert ist.
- Zum Schluss legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt.

Die spezielle Vorbereitungs-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission dient dazu, den Übenden mit der speziellen Übungstechnik vertraut zu machen, um die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission effizient und maximal hervorrufen zu können. Für diese Übungstechnik charakteristisch ist die ungewöhnliche Gegenbewegung, die wiederholend fließend und harmonisch ausgeführt werden muss.

Für uns modernen Menschen ist diese Art von Bewegung selten gebräuchlich und ganz anders als sportliche Bewegungen, Yoga, Qigong etc. Außerdem liefert die Meridiantransmission eine außerordentliche Tiefensensibilität, die kaum jemand in unserer Zeit gespürt hat und die daher nie medizinisch dargelegt wurde. Aus diesem Gesichtspunkt betrachtet bedeutet „Vorbereitungs-Übung“ sowohl körperlicher Einsatz zum Beherrschen der Übungstechnik als auch Schulung zum Wahrnehmen des Gefühls und damit Beitrag zur Erweiterung des Erkenntnisvermögens.

Grundübung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission (■ Abb. 6.2).

Unter dem Begriff des „Meridians“ in der TCM versteht man nach der chinesischen psychosomatischen Medizin die sensomotorische Übertragung (also die Meridiantransmission), die durch spezielle körperliche Übungen hervorgerufen wird und entlang bestimmter Körperzone bis zu den Organen hinein verläuft und damit die organischen Funktionen fördert.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stehen Sie aufrecht und stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite. Lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Führen Sie beide Zeigefinger und Daumen zueinander und bilden Sie jeweils einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe vor den Unterbauch, sodass die Handflächen und die Fingerspitzen



■ Abb. 6.2 Grundübung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission

nach unten zeigen. Lassen Sie die Handgelenke locker. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.

- Heben Sie die Hände langsam an bis zur Mitte des Brustbeins (Figur 2).
- Drehen Sie die Handflächen dort zum Körper (Figur 3).
- Führen die Hände waagrecht nach vorne, bis die Arme einen Kreis bilden (Figur 4). Jetzt spüren Sie eine leichte Spannung im oberen Teil der Arme. Das zeigt, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission bereits aktiviert ist.
- Öffnen Sie die Arme und drehen Sie die Handfläche nach oben (Figur 5).
- Breiten Sie die Arme seitlich weiter aus, bis sie ganz durchgestreckt sind (Figur 6). Jetzt spüren Sie auf der inneren und vorderen Seite der beiden Arme ein starkes Zuggefühl. Das bedeutet, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission von beiden Seiten stark aktiviert wird. Halten Sie diese Position 1–2 min, um die hervorgerufenen sensomotorischen Impulse auf die Lunge einwirken zu lassen.
- Lösen Sie die beiden Ringe auf und heben Sie beide Arme bis über den Kopf, wo sich die Fingerspitzen berühren (Figur 7).
- Bringen Sie die Hände langsam vor dem Körper nach unten. Die Handflächen zeigen nach unten (Figur 8).
- Auf der Höhe des Unterbauchs lösen Sie die Finger voneinander, und beide Hände machen eine kreisförmige Bewegung vor dem Körper (Figur 9).
- Kehren Sie dann zur Ausgangsposition zurück (Figur 10).
- Wiederholen Sie diese Grundübung 5–10 min lang, bis die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission voll aktiviert ist.
- Zum Schluss legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt.

Die spezielle Grundübung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission dient dazu, dass der Übende nach der Vorbereitungsübung jetzt auf gutem Fuße steht und die Meridiantransmission aktiviert ist. Wer die spezielle Übungstechnik nach Anweisungen richtig ausführt, spürt sofort ein linienartiges Ziehen (das aber definitiv kein Schmerz ist) vom Zeigefinger und Daumen dem vorderen Teil der Innenseite (Speichen und ist als Taiyin genannt) des Arms entlang bis zu den Schultern und zum Hals. Diese außerordentliche Tiefensensibilität ist nicht ausgedacht oder eingeblendet, sondern wird durch Meridian Dao Yin aktiv hervorgerufen und zustande gebracht.

Diese spezielle Art der Tiefensensibilität ist die Übertragung der sensomotorischen Impulse, die auch als elektrische Energie bezeichnet wird. Sie gilt als wirksames Heilmittel bei Erkrankungen, die sich an Körperzonen befinden, die sich neben der Meridiantransmission befinden, wie z. B. bei Arthrose, Quervain-Krankheit, Supraspinatussyndrom etc. Die Quervain-Krankheit ist eine chronische Entzündung der zwei zum Daumen verlaufenden Strecksehnen und verursacht öfters durch eine Verengung der Sehnenscheiden Schmerzen bei Greif- und Drehbewegungen.

Bogen-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission (■ Abb. 6.3).

Die geheimnisvolle Kunst der Meridian Dao Yin-Übungen besteht darin, dass die Übertragung der sensomotorischen Impulse durch spezielle körperliche Übungen hervorgerufen wird. Da diese Impulse als elektrische Energie zum Antreiben der Nervensysteme auf allen Ebenen und aller Organe nötig sind, werden wir regelmäßig üben, um damit die grundlegenden psychosomatischen Vorgänge (wieder) in Schwung gebracht werden.



■ **Abb. 6.3** Bogen-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission

- Ausgangsposition (Figur 1, 2): Stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite und beugen Sie Ihre Knie leicht. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen und ziehen Sie den Unterbauch nach innen. Führen Sie jeweils Daumen und Zeigefinger zueinander und bilden Sie je einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe so vor den Unterbauch, dass die Handflächen nach außen schauen und die Fingerspitzen nach unten zeigen.
- Ziehen Sie die Hände vor dem Körper hoch bis zum Brustkorb. Gleichzeitig spannen Sie den Körper an, indem Sie den Bauch nach vorne und den Oberkörper und Kopf bewusst nach hinten bewegen. Damit werden Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper wie ein Bogen vorwärts angespannt (Figur 3–7).
- Richten Sie sich wieder auf, drehen Sie die Handgelenke nach innen, sodass die Handflächen zum Körper zeigen (Figur 8).
- Nun führen Sie die Hände nach vorne. Halten Sie Ihre Ellbogen bewusst hoch, damit die Achselhöhle geöffnet wird. Kippen Sie den Oberkörper, die Arme gehen dadurch nach unten (Figur 9).
- Beugen Sie jetzt leicht die Knie, lassen Sie das Becken nach vorne gekippt und senken Sie die Arme (Figur 10).
- Beugen Sie die Knie noch tiefer und führen Sie die Hände weiter zum Unterbauch. Gleichzeitig bewegen Sie Ihre Lendenwirbelsäule so nach hinten, bis Oberschenkel, Hüfte und Lendenwirbelsäule wie ein Bogen rückwärts gespannt sind (Figur 11, 12).



■ **Abb. 6.4** Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission

- Dann richten Sie sich auf, in dem Sie Oberschenkel und Hüfte langsam nach vorne bringen. Verlagern Sie das Gewicht so lange nach vorne, bis Oberschenkel und Hüfte wie ein Bogen vorwärts gespannt sind (Figur 13, 14).
- Wiederholen Sie diese Bogen-Übung 5–10 min lang, um die Hand-Taiyin-(Lungen-) und die Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission sowie das Rückenmark zu aktivieren.
- Zum Schluss bringen Sie den Körper wieder in die Grundstellung zurück. Legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt.

Die spezielle Bogen-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission dient dazu, dass der Übende die bereits hervorgerufene Meridiantransmission durch Zusammenwirken mit dem Rückenmark verstärkt, um diese außergewöhnliche Tiefensensibilität sowohl in der Somatotopie des Rückenmarks effektiv anzuregen als auch optimal in den motorischen Kortex übertragen zu können. Daher ist die Bogen-Übung eine wirkungsvolle Verknüpfung zwischen Körper, Rückenmark und motorischem Kortex.

Hierbei handelt es sich um die synchrone Aktivierung in Striatum und motorischem Kortex. Das Corpus striatum (kurz Striatum) gehört zum Basalgangliensystem und bildet die Eingangsstation der Basalganglien. Das Striatum ist ein Bestandteil bedeutender neuronaler Regelkreise, die das Zusammenwirken von Motivation, Emotion, Kognition und dem Bewegungsverhalten auf neuronaler Ebene realisieren. Zusammen mit dieser Tiefensensibilität in der Somatotopie des Rückenmarks, im Striatum und im motorischen Kortex werden deren Funktionen hervorragend aktiviert und entfaltet.

Distal-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission (■ Abb. 6.4).

In der chinesischen Lebenspsychologie ist die Aktivierung mit dem Eigeninitiativ-Heilverfahren ganz besonders wichtig. Diese spezielle Meridian Dao Yin-Übung ist das bewährte und effiziente Eigeninitiativ-Heilverfahren sowohl zum Aktivieren der geschwächten Organe, als auch zum Wiederbeseelen der abgewirtschafteten Somatotopie im Rückenmark und des somatosensorischen Kortex im Gehirn.

- Ausgangsposition (Figur 1): Stellen Sie Ihre Füße parallel in Schulterbreite und lassen Sie das Becken leicht nach vorne kippen. Führen Sie jeweils Zeigefinger und Daumen zueinander und bilden Sie je einen Ring. Legen Sie die beiden Ringe vor den Unterbauch und lassen Sie die Handflächen und Fingerspitzen nach unten zeigen. Stellen Sie die Ellbogen nach vorne, damit die Achseln geöffnet werden.
- Ziehen Sie die Hände langsam nach oben bis zur Mitte des Brustbeins. Gleichzeitig richten Sie sich auf und strecken Sie die Brust heraus (Figur 2).
- Drehen Sie Ihre Handgelenke um, sodass die Handflächen zum Körper zeigen (Figur 3).
- Führen Sie die beiden Hände waagrecht nach vorne und bilden Sie einen großen Kreis (Figur 4).
- Drehen Sie die Arme, bis die Handflächen nach oben zeigen (Figur 5).
- Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe weit auseinander neben den Körper und strecken Sie sie durch. Daumen und Zeigefinger berühren einander immer noch (Figur 6). Lassen Sie die Schultern locker. Jetzt spüren Sie ein aktives Gefühl entlang des Speichenbereichs, des Daumens, der Oberseite des Unterarms bis hinauf zu Schulter und Hals. Das ist das Zeichen dafür, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission intensiv aktiviert wurde. Halten Sie diese Haltung für ein paar Minuten, um diese Meridiantransmission auf die Lunge einwirken zu lassen.
- Drehen Sie die Handgelenke mit durchgestreckter Haltung langsam nach vorne um, bis die Handflächen nach vorne zeigen (Figur 7). Durch die langsame Drehung ist das aktive Gefühl besonders stark im Daumen, Zeige- und Mittelfinger sowie im oberen Bereich des Unterarms zu spüren. Das bedeutet, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission im distalen Teil des Körpers intensiv aktiviert wurde.
- Drehen Sie die Handflächen weiter um, bis sie nach unten zeigen (Figur 8). Jetzt spüren Sie das aktive Gefühl im Ellenbereich, im Bereich des kleinen Fingers und der Handunterkante. Das zeigt uns, dass der distale Teil der Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission weiter aktiviert wurde.
- Drehen Sie den ganzen Arm so nach hinten, dass die Handflächen ganz nach hinten zeigen (Figur 9). Nun spüren Sie im Ellenbereich, im Ring- und kleinen Finger sowie an der Handunterkante ein aktives Wärme- oder Schweregefühl. Das weist darauf hin, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission vom Daumen über alle Finger bis zum Unterarm weitergeleitet wurde.
- Drehen Sie die Arme um, bis die Handflächen wieder nach oben zeigen (Figur 10).
- Wiederholen Sie diese Drehbewegung (Figur 6–10) 5–10 min lang, um die körperferne Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission zu intensivieren.
- Zum Schluss heben Sie die Arme über den Kopf, dort lösen Sie den Ring, die Fingerspitzen berühren einander (Figur 11).
- Bringen Sie Ihre Hände langsam vor dem Körper nach unten (Figur 12).
- Auf Höhe des Unterbauchs lösen Sie die Finger voneinander, und beide Hände machen eine kreisförmige Bewegung vor dem Körper (Figur 13).
- Legen Sie beide Hände für ein paar Minuten auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 14).



■ **Abb. 6.5** Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission

Die spezielle Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission dient dazu, dass der Übende den vom Rumpf entfernt gelegenen Teil dieser Meridiantransmission zusätzlich verstärkt, denn der distale (entfernte) Teil eines Arms hat vornehmlich eine starke Präsentation im somatosensorischen Kortex.

Alle Meridian Dao Yin-Übungen sind deshalb so wirkungsvoll und ausgezeichnet, weil sie mehrfache positive Auswirkungen auf Körper, Organe und Zentren haben. So kann z. B. ein Ausschlag auf der Innenseite der Arme bei Neurodermatose durch diese Übung gut ausgeheilt werden.

Proximal-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission (■ Abb. 6.5).

Die Meridiantransmission ist eine spürbare Übertragung der sensomotorischen Impulse, die durch spezielle Meridian Dao Yin-Übungen stimuliert wurden. Es ist wichtig zu wissen, dass die Meridiantransmission zu den propriozeptiven und somato-viszeralen Sensibilitäten gehört und das außergewöhnliche Gefühl ist, das man beim Üben spürt. Übende brauchen sich keinerlei Sorgen machen, wenn Sie das energie-schenkende Gefühl in Form von etwa Kribbeln, leichtes Ziehen, etc. spüren.

- Ausgangsposition: Der Übungsverlauf von Figur 1–6 ist identisch mit der Distal-Übung (■ Abb. 6.4) zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission.
- Drehen Sie jetzt die Handgelenke, bis die Handflächen nach hinten zeigen (Figur 7). Halten Sie diese Haltung für ein paar Minuten. Jetzt spüren Sie ein aktives Gefühl entlang des Speichenbereichs, des Daumens, der Oberseite des Unterarms bis hinauf zu Schulter und Hals. Das ist das Zeichen dafür, dass die Hand-Taiyin-(Lungen-) Meridiantransmission intensiv aktiviert wurde.
- Führen Sie die ausgestreckten Arme nach hinten und beugen Sie die Ellenbogen (Figur 8).

- Dann bewegen Sie die gebeugten Arme mit nach oben zeigenden Handflächen von hinter dem Körper nach vorne, in dem Sie die Handgelenke und Unterarme in einem kleinen Bogen bis zur Achsel führen. Dabei berühren sich Daumen und Zeigefinger, die anderen Finger zeigen zum Boden. Die Handflächen zeigen nach hinten, die Schultern bleiben locker (Figur 9). Nun spüren Sie ein aktives Gefühl im Schulterbereich.
- Führen Sie Ihre Hände von Achselhöhle waagerecht nach vorne, bis die Arme einen großen Ball gerade noch halten könnten. (Figur 10).
- Jetzt drehen Sie Ihre gebeugten Arme um, bis Handflächen nach oben zeigen (Figur 11).
- Breiten Sie die Arme in Schulterhöhe weit auseinander, bis Arme und Schultern eine Linie bilden und die Handflächen nach oben zeigen. Daumen und Zeigefinger berühren einander immer noch (Figur 12). Lassen Sie die Schultern locker.
- Wiederholen Sie diese Proximal-Übung (von Figur 6–12) 5–10 min lang, um die körpernahe Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission zu intensivieren.
- Zum Schluss lösen Sie beide Ringe auf und heben die Hände nach oben bis über den Kopf. Die Fingerspitzen berühren sich (Figur 13).
- Bringen Sie die Hände langsam vor dem Körper nach unten (Figur 14).
- Auf Höhe des Unterbauchs lösen Sie die Finger voneinander, und beide Hände machen eine kreisförmige Bewegung vor dem Körper (Figur 15).
- Abschließend legen Sie für ein paar Minuten beide Hände auf den Unterbauch, die Daumen ineinander verschränkt. Männer legen die rechte Hand oberhalb der linken, Frauen umgekehrt (Figur 16).

Die spezielle Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission dient dazu, dass der Übende den in Rumpfnähe gelegenen Teil dieser Meridiantransmission extra verstärkt. Das ist für die Aktivierung der organischen Funktionen im Brustkorb von sehr großer Bedeutung, weil es im proximalen Körperteil viele Nervenverbindungen zu Rückenmark und Nervengeflecht gibt, die für die Flüssigkeitszirkulation und Durchblutung in den Organen verantwortlich sind.

Alle Übungsteile zusammen betrachtet, bildet die Übungsgruppe für die Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission eine perfekte Kombination sowohl zum Beseitigen von Erkrankungen, die entlang dieser Meridiantransmissionen beheimatet sind, als auch zur Aktivierung und Intensivierung der Meridiantransmission zur Stärkung des Gesamtsystems.

Wir modernen Menschen leben heutzutage in einer Welt, in der die Information förmlich explodiert, und daher sind wir psychisch mehrfach überlastet. Gleichzeitig mangelt es uns an wahren Erkenntnissen über unsere inneren Lebensaktivitäten. Vor allem fehlt es uns an Körper-Weisheit, die aus den propriozeptiven und somatoviszeralen Sensibilitäten resultiert und mit der wir über unser eigenes Leben eingehend Bescheid wüssten und damit Erkenntnisvermögen im Bereich des inneren Lebens erhielten. Bis heute ist es reinen Verstandesmenschen niemals gelungen, die Kognition nach innen zu schaffen. Viele Leute haben mit dem Mittel der Meditation so tief wie möglich sinniert, um zu einer Einsicht zu gelangen. Das ist so erfolglos, wie eine Nadel im Heuhaufen zu finden, weil die kognitive Vollständigkeit überhaupt nicht vorhanden ist.

Die meisten von uns nutzen die Vorstellungskraft, um ein analoges und vergleichbares Erlebnis vor dem „inneren Auge“ ablaufen zu lassen. Allerdings weist die Vorstellung öfters eine andere Eigenschaft auf, weil sie nicht tatsächliches Erleben ist.

Das typische Beispiel ist Qigong. Qigong war ursprünglich eine Atemübung, bei der das Ein- und Ausatmen absichtlich verlängert wurde, um Atemzentrum und Nerv-Vagus durch Rückkopplung zu aktivieren. Da diese Aktivierung sich nur auf die vom Vagus innervierten Organe beschränkt, also nur somatische Auswirkungen hat, versuchen die Übenden, mit ihrer Vorstellungskraft diese somatischen Auswirkungen auf weitere Körperregionen zu lenken. Das Ergebnis ist natürlich Enttäuschung, weil man mit Qigong keine ganzheitliche Aktivierung erreichen kann (Cong 2008).

Um Körper-Weisheit zu kultivieren, damit wir die Situation der Unwissenheit im Bereich des Lebens und der psychosomatischen Vorgänge verändern und verbessern können, brauchen wir unbedingt das bewährte und bedarfsgerichtete Eigeninitiativ-Verfahren, das für die essenziellsten Funktionseigenschaften des Lebens, nämlich für die motorischen und sensorischen Aktivitäten zweckgerichtet ist.

Ohne diese zwei Bedingungen zu erfüllen, also Bewegung und Gefühl aktiv zu erreichen, ist alles Bestreben großer Aufwand mit kleinen Ergebnissen. Beim Üben der Meridian Dao Yin-Übungen werden sensomotorische Impulse durch eine spezielle Übungstechnik entlang bestimmter Körperzonen stimuliert. Das hat gleichzeitig fünf Auswirkungen:

1. Aktivierung der Tiefensensibilitäten: Dadurch verstärkt man den Kraft-, Bewegungs-, und Stellungssinn.
2. Verschaltung des Rückenmarks und des vegetativen Nervensystems: Dadurch fördert man alle organischen Funktionen und grundlegenden psychosomatischen Vorgänge.
3. Erfassung der positiven Auswirkungen im somatosensorischen Kortex: Dadurch erhöht man die kognitive Fähigkeit zum Erkennen und Unterscheiden verschiedener Bewegungsziele.
4. Erhöhung des gefühlsmäßigen Erkenntnisvermögens: Dadurch spürt man eventuelle innere Veränderungen oder Bedürfnisse.
5. Kultivierung der Zusammenarbeit zwischen dem motorischen Kortex, den Eingeweiden und der körperlichen Aktivität: Dadurch bildet sich langfristig wieder eine Körper-Weisheit aus.

Die Körper-Weisheit wird nie zustande kommen, wenn wir unsere Betrachtungsweisen nur nach außen richten oder unseren Gedanken wie bei Meditation nach innen versenken oder mit der Vorstellungskraft „innerlich“ darstellen. Die bahnbrechenden Meridian Dao Yin-Übungen sind die einzige Möglichkeit, die Körper-Weisheit zu kultivieren, die Unvollständigkeiten der Kognition im Bereich des Lebens bzw. der psychosomatischen Gesundheit gründlich zu korrigieren und damit einen entscheidenden Schritt zur psychosomatischen Gesundung oder zum Erhalt der Gesundheit zu gehen.

6.4.3 Das therapeutische Lyrische Wandern

Nach Ansicht der chinesischen Lebenspsychologie ist das Mensch-Hirn bzw. Neokortex bei Verstandesmenschen überaktiv und hingegen das Natur-Hirn bzw. Subkortex verkümmert oder sogar inaktiv. Das führt dazu, dass Verstandesmenschen schwache geistige Belastbarkeit und schlechte dreidimensionale Denkweisen haben. Infolgedessen leiden Verstandesmenschen heutzutage öfters unter Mattigkeit, Erschöpfung,

Burnout etc. und neigen zu Voreingenommenheit, Engstirnigkeit, Intoleranz, Fanatismus etc. Um das Ungleichgewicht zwischen Neokortex und Subkortex auszubalancieren, bietet die chinesische Lebenspsychologie mit dem therapeutischen Lyrischen Wandern ein Instrument zum Beseelen des Natur-Hirns an. Die detaillierten Darstellungen dazu finden Sie in ► Kap. 1. Über das praktische Verfahren des therapeutischen Lyrischen Wanderns können Sie die folgenden Kapitel zu Rate ziehen: Depressionen (► Kap. 2), Angstzustände (► Kap. 3), Neurosen (► Kap. 4) und Gefühlschaos in Partnerbeziehungen (► Kap. 5).

6.4.4 Der therapeutische chinesische Chan-Buddhismus

6

Verstandesmenschen haben Stärken zur Bewältigung der äußeren Welt, aber Schwächen beim Erkennen des Innenlebens, vor allem des wahren Lebenssinns. Um diese psychischen Schwächen zu beseitigen, bietet die chinesische Lebenspsychologie die eingehende Erklärung der Ursachen und ursächliche Lösungen zum Erfüllen des Seelenlebens und zum Erleuchten der Innenwelt an. In Abschn. 1.5 und 1.6 habe ich genau das detailliert erarbeitet. Details zur praktischen Ausführung können Sie ► Kap. 4 entnehmen.

Literatur

Cong, L. (2008). *Meridian Dao Yin – Übungen zur Aktivierung des Meridian Systems*. (Kapitel 4: Das Meridian Dao Yin und Qigong) (S. 203–231). Wien: Springer.



Nachwort

Nach der Veröffentlichung meines Buchs *Chinesische psychosomatische Medizin* im Jahr 2016 begann ich, im nun vorliegenden Buch *Chinesische Lebenspsychologie* auch diesen wichtigen Aspekt der chinesischen Lehre zu präsentieren. In beiden Büchern stehen das Natur-Hirn, die daran gekoppelten naturgemäßen psychosomatischen Vorgänge und die menschliche Natur im Mittelpunkt. Das Natur-Hirn ist das lebenswichtigste Zentrum unseres Daseins. Die Chinesische Psychosomatische Medizin dreht sich ganz besonders um das mit dem Natur-Hirn verbundenen Organ-Hirn und die von ihm veranlassten grundlegenden psychosomatischen Vorgänge. Die chinesische Lebenspsychologie legt das Gewicht auf das Wiederbeseelen des Natur-Hirns, auf die Entfaltung der menschlichen Natur und das Erwecken der Grundgefühle, die unser Innenleben und unsere Gefühlswelt fundamentieren.

Ich hoffe, mit dem vorliegenden Buch jenen Menschen, deren Psyche durch die dargestellten Symptomenkomplexe beeinträchtigt ist, bei der Feststellung, bei der Analyse der Ursachen und beim Finden von ursächlichen Lösungen behilflich sein zu können.

Ihnen als Psychologen, Ärzten und Therapeuten kann das vorliegende Buch wertvolle Handlungsanleitungen zum Erkennen und Behandeln der zahlreichen psychosomatischen Krankheiten bieten und Ihren Horizont und die Möglichkeiten bei der Behandlung erweitern. Denn bei den immer häufiger werdenden Zivilisationserkrankungen stößt man mit den traditionellen Verfahren oftmals an Grenzen.

Serviceteil

Stichwortverzeichnis – 229

Stichwortverzeichnis

A

- Aktivitäten
- psychosomatische 200
- Akupunktur 66
- Alzheimer-Krankheit 12
- Angst 167
- Angstneurose 127
- Angststörung 100
- generalisierte 103, 109

B

- Berg-Wasser-Gedichte 29, 35, 38, 71, 85, 89, 144, 194, 197
- Berg-Wasser-Landschaft 16, 22, 31, 35, 38, 71, 83, 194
- Beziehungsangst 167
- Blindheit, kognitive 208
- Buddha 47
- Buddhismus
- chinesischer Chan- 48, 58
- chinesischer Zen- 5, 48
- indischer 16, 47
- indischer Chan- 54, 114
- Mahayana- 48
- therapeutischer chinesischer Chan- 114
- Burnout 13, 20, 28, 199

C

- Chinesische Psychosomatische Medizin (CPM) 5, 61, 63, 66, 69, 121, 210, 226
- Codierung, sprachliche 37

D

- Dankbarkeit 190
- Dao 29, 55
- Demenz 12, 13, 28
- Depersonalisation 128, 133
- Depressionen 13, 76, 126
- Hauptsyndrome 77
- Risikofaktoren 79
- Derealisation 128, 133
- Diamant-Sutra 49, 52
- Dysthymie 128

E

- Eigeninitiativ-Heilverfahren 35, 37, 45, 65, 70, 83, 84, 107, 119, 144, 200
- Emotionen 81
- negative 141
- Entwicklung, kindliche 134
- Erde 9
- Erfrischung, psychische 21
- Erinnern, assoziatives 34
- Erkrankungen, psychosomatische 9, 17, 20, 28, 57, 141, 172, 181, 210
- Erleuchtung 46
- Erwachen 47

F

- Fortschritt, technischer 10

G

- Gefühlschaos 167, 171
- Gefühlswelt 38, 82
- Gehirn, menschliches 7
- Gesprächstherapie nach chinesischer Lebenspsychologie 84, 135, 188
- Gesundheit, psychosomatische 4, 11, 12, 18, 23, 35, 43, 66, 113, 172, 180
- Gesundheitsdefinition 210
- Golgi-Sehnenorgane 65
- Großhirnrinde 21, 24, 212
- Grün-Drachen-Manuskript 52
- Grundgefühle 183, 184, 188

H

- Herz 4, 5
- Herz der Himmel-Erde 9, 11
- Herzneurose 128, 160
- Herzphobie 102
- Hexagramm 10
- Himmel 9
- Himmel-Erde 5
- Hippocampus 34
- Hirnrindenfelder 24, 53
- primäre 25, 27, 33, 105
- sekundäre 27, 28, 106
- tertiäre 27, 106

- Homöostase 19
- Homunkulus 60
- Hypochondrie 128
- Hypothalamus-Hypophysen-System 19

I

- Ich
- kindliches 138
- wahres 138
- Ich-Entwicklung 163
- Ich-Identität 137
- Informationsverarbeitung 209
- Innenwelt 46
- Interaktion der psychosomatischen Aktivitäten 171, 175, 180

J

- Jingluo 214

K

- Kampf-oder-Flucht-Reaktion 118
- Kindheit 135
- Klarheit, psychische 23
- Kognition 81
- ganzheitliche 29
- Kognitionswissenschaft 37
- Konversionsneurose 127
- Konzentrationsstörungen 82
- Körper Dao Yin 214
- Körper-Weisheit 71, 84, 211, 222, 223
- Kortex, somatosensorischer 60, 214
- kortikale Säule 212
- Kräuterheilkunde, chinesische 97

L

- Lachen 173, 189
- Laozi 15, 23, 29
- Leben, glückseliges 10
- Lebensaktivitäten, innere 8, 13, 17, 69, 214, 222
- Lebensbewusstsein 69
- Lob 173, 190
- Lyrisches Wandern 34, 35, 38, 42, 45, 71, 85, 144, 176, 194
- therapeutisches 85, 109, 144

M

- Magenneurose 129, 156
- Meditation 47, 114, 222
- Mensch, wahrer 13
- Mensch-Hirn 4, 10, 17, 22, 70, 80, 115, 131, 133, 138, 184, 210, 223
- Meridian 66, 96, 120, 176, 214
- Meridian Dao Yin 66, 96, 156, 200, 215
- Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission 93
- Bogen-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission 217
- Bogen-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission 119
- Distal-Übung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission 95
- Distal-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission 219
- Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Jueyin-(Leber-)Meridiantransmission 66
- Distal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyang-(Harnblasen-)Meridiantransmission 153
- Distal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission 201
- Grund-Übung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyang-(Gallenblasen-)Meridiantransmission 94
- Grund-Übung zur Aktivierung der Fuß-Shaoyin-(Nieren-)Meridiantransmission 63
- Grund-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission 216
- Proximal-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission 221
- Proximal-Übung zur Intensivierung der Fuß-Taiyin-(Milz-)Meridiantransmission 156
- Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Jueyin-(Herzbeutel-)Meridiantransmission 203

- Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyang-(Dreifach-Erwärmer-)Meridiantransmission 161
- Proximal-Übung zur Intensivierung der Hand-Shaoyin-(Herz-)Meridiantransmission 158
- Vorbereitungs-Übung zur Aktivierung der Hand-Taiyin-(Lungen-)Meridiantransmission 215
- Meridian Dao Yin-Übungen 63, 161, 176, 200
- Meridiantransmission 63, 66, 69, 96, 200, 214
- Motorik 81
- Muskelspindeln 65

N

- Natur-Hirn 4, 10, 17, 55, 70, 80, 116, 133, 138, 146, 184, 223
- Natur-Ich 142, 143, 145, 146, 148
- Natur-Wurzel 18, 27
- Naturlyrik 38, 85, 176
- Naturpartner 45
- Neokortex 4, 9, 21, 52, 55, 70, 130, 138, 212, 223
- Nervensystem, vegetatives 156
- Neuronenkreise 44
- Neurosen 126
- Neurowissenschaft 5
- Nörgeln 170

O

- Organ-Hirn 4, 226

P

- Paarkommunikation 191
- Panikattacken 100, 109
- Panikstörungen 102
- Parasympathikus 119
- Partnerbeziehungen 166
- Phobien 104
- Posttraumatische Belastungsstörung 105
- Propriozeption 61
- Psyche 4, 10, 37, 51, 80, 106, 130, 131, 136, 142, 156, 184, 211

- ganzheitliche 15
- Ich- 137
- Psychologie, westliche 4, 8, 46, 138, 143
- Psychosen 126
- Pubertät 186

Q

- Qigong 222

R

- Regeneration 8, 13, 16
- psychosomatische 9
- Resonanz 148, 150
- Rückenmark 5, 66, 71, 106, 130
- Ruhe 18

S

- Seelenleben 38
- Selektiv 37
- Sensibilität 71
- exterozeptive 61
- propriozeptive 61, 82, 92, 214, 222
- somatoviszzerale 61, 92, 214, 222
- Sensorik 81
- Sex 193
- Sinn des Lebens 6, 17, 37, 51
- Solarplexus 158
- Somatotopie 60, 214
- Sozialisation 183
- Spiritualität 23
- Sprache, lyrische 29, 33, 35
- Sub-Health 172, 181
- Subkortex 4, 9, 21, 55, 130, 138, 223
- Südliche und Nördliche Dynastie 30, 38
- Sympathikus 118, 141

T

- Tang-Dynastie 39, 42, 43, 71
- Thalamus 5, 12, 21, 38, 39, 77, 80, 81, 106, 130, 183
- Thalamuskern
- spezifische 21, 81, 212
- unspezifische 12, 21
- Tiefensensibilität 56, 69, 214, 217

Traditionelle Chinesische Medizin
(TCM) [63, 66](#)
Trigramm [10](#)

U

Unterbewusstsein [46](#)

V

Verstand [212](#)

Verstandesmensch [209, 222](#)
Vervollständigen der Psyche [8](#)
Vorgänge, naturgemäße psychosomatische [8, 13, 40, 50, 150](#)
– Trilogie [62](#)

W

Wahrnehmung [15, 23](#)
– des Wiederbeseelens [29](#)
Wahrnehmungsprozess

– 3 Stufen [14](#)
Weisheit [23](#)
Wiederbeseelen [4, 8, 15, 17, 19](#)
Wildnistherapie [144](#)

Z

Zellerneuerung [20](#)
Zhuangzi [29, 38](#)
Zirkulationsresonanz [148](#)
Zwangsneurose [127](#)