

Chinesische Medizin für die westliche Welt

Heilen mit traditioneller chinesischer Medizin

Bearbeitet von
Dr. rer. nat. Christian Schmincke

5., aktualisierte und erweiterte Auflage 2014. Buch. XIV, 326 S. Kartoniert
ISBN 978 3 662 43664 6
Format (B x L): 16,8 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Komplementäre Medizin, Asiatische Medizin \(TCM\),
Heilpraktiker](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](#) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Yin und Yang

Christian Schmincke

4.1 Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient – 20

4.2 Nichts geht ohne Yin und Yang – 20

4.2.1 Beispiel Hell und Dunkel – 21

4.2.2 Beispiel Tag und Nacht – 21

4.2.3 Das Yin-Yang des Feuermachens – 22

4.2.4 Das Yin-Yang der Paarbeziehung – 23

4.2.5 Das Yin-Yang der Atemwege – 23

4.3 Dynamische Balance – 24

Yin-Yang drückt die Grundspannung aus, die nach chinesischem Verständnis die Welt im Innersten zusammenhält – und bewegt. Und so bewegen die chinesischen Ärzte das Yin-Yang der Dinge unablässig in ihren Köpfen und sehen in allem immer die 2 Seiten. Vielleicht haben ihre Aussagen deshalb oft so etwas Schillerndes. Einerseits – andererseits, auch das ist ein Yin-Yang.

4.1 Das Yin-Yang umgreift Arzt und Patient

Das dynamische Krankheitsverständnis der Chinesen wurzelt im Yin-Yang. Immer geht es um Widerstreit und Ausgleich zwischen etwas Bewegendem und etwas Beharrendem, zwischen kühlenden und wärmenden, abbauenden und aufbauenden Kräften im Organismus, zwischen hochsteigenden und absinkenden Tendenzen im Menschen.

Die Ärzte der traditionellen Richtung leben in ständiger Sorge um das innere Gleichgewicht ihrer Patienten. Ihr eigenes Yin-Yang schwingt dabei mit. Mancher Arzt wird, wenn er sich die inneren Prozesse seines Patienten vergegenwärtigt, ein leichtes Ziehen unter dem Nabel verspüren. Das Yin-Yang der Erkenntnis spielt sich nicht nur im Kopfe ab.

4.2 Nichts geht ohne Yin und Yang

Die Vorstellung von Yin und Yang kommt ursprünglich aus der Betrachtung der äußeren Natur, des Makrokosmos. Sonnenbeschienene und beschattete Seite eines Berges oder eines Flussufers sind die ältesten Bilder für Yin und Yang.

Wenn Yang als die aktive, Yin als die passive Seite eines Dinges genommen werden, dann soll damit natürlich keine Wertung ausgesprochen werden. Von Passivität geht die gleiche Kraft aus wie von Aktivität: Dies ist ein typisch chinesischer Gedanke.

Yin-Yang-Paare gibt es so viele, wie es Dinge oder Vorstellungen gibt: Alles hat ein Yin und ein Yang.

Yin und Yang sind auch ein wichtiges Ordnungsprinzip für die Einteilung der chinesischen Energiebahnen, der Meridiane (s. Kap. 14, Akupunktur).

Beispiele für Yang und Yin

Yang	Yin
Hoch	Tief
Warm	Kalt
Hell	Dunkel
Tag	Nacht
Sommer	Winter
Oben	Unten
Außen	Innen
Spitz	Stumpf
Geben	Nehmen
Mann	Frau
Täter	Opfer
Trocken	Feucht
Weiß	Schwarz
Himmel	Erd

4.2.1 Beispiel Hell und Dunkel

Nun könnte man meinen, Yin und Yang bezeichneten lediglich einen logischen Gegensatz, wie z. B. den zwischen hell und dunkel. Was hell ist, kann nicht dunkel sein, ja, der Begriff »hell« ist geradezu sinnlos, wenn es nicht den Begriff »dunkel« gäbe. Doch die rein logische Beziehung, wie die zwischen Plus und Minus, spielt im chinesischen Denken nicht die übermächtige Rolle wie im Westen. Die Chinesen haben die Welt eher wie ein großes Kraftfeld gedacht, dem sich kein Ding entziehen kann. Hell und Dunkel liegen also, um im Beispiel zu bleiben, ständig miteinander im Kampf. Eine solche Formulierung strapaziert zwar unsere rationale Weltansicht, sie entspricht aber dem unmittelbaren Erleben. Die Sprache verrät es: Die Scheinwerferkegel durchschneiden die Dunkelheit, der Tag weicht der Nacht, das Licht vertreibt die Finsternis.

Hell und Dunkel liegen ständig miteinander im Kampf

4.2.2 Beispiel Tag und Nacht

Kosmische Ereignisse und Kreisläufe wie der Tag-Nacht-Zyklus werden im chinesischen Denken immer von der Welt der Lebewesen her verstanden und nicht vom Standpunkt unserer westlichen Astronomie. Für diese ist die Abfolge von Tag und Nacht eine ziemlich langweilige Angelegenheit: Eine Kugel dreht sich vor

Die nächtlichen Prozesse und die am helllichten Tag brauchen einander gegenseitig

einer feststehenden Lichtquelle, das ist alles. Die Chinesische Medizin hat demgegenüber ein eher geozentrisches oder besser biozentrisches Weltbild: Die Erdbewohner sind es, deren Erleben uns den Schlüssel zum Verständnis der Himmelsvorgänge in die Hand gibt. Und für die sind Tag und Nacht natürlich etwas sehr Aufregendes: Die Lebewesen empfangen das Licht von der großen Lebensspenderin, der Sonne, nicht milde und gleichmäßig, sondern zerhackt, wie über ein langsam gehendes Stroboskop.

Leben besteht aus einer ununterbrochenen Folge von Phasen der Aktivität und der Ruhe. Und die Ruhephasen sind nicht einfach Zeiten fehlender Aktivität, sondern dienen dem Aufbau. Alle Prozesse, die im Licht nicht ablaufen können, sind auf die Nacht verlegt: Erholung, Regeneration, Neuordnung. Sie befähigen die Lebewesen erst dazu, am anderen Tage wieder aktiv zu sein.

Während also Tag und Nacht auf der beleuchteten, sich drehenden Kugel der Astronomen mit mathematischer Gleichförmigkeit einander abwechseln, aber sonst nichts miteinander zu tun haben, sieht das für die Lebewesen ganz anders aus: Der Tag braucht die Nacht und die Nacht braucht den Tag. Ohne die Aktivität des Tages gibt es keine nächtlichen Prozesse und umgekehrt. Der Tag und die Nacht bestehen nicht jede für sich, sondern bringen sich wechselseitig hervor.

Die Aufteilung aller Aktivitäten und Ereignisse in eine vordergründige und eine hintergründige Hälfte, die einander gegenseitig bedingen, das ist Yang und Yin. An 3 weiteren Beispielen sei dies näher erläutert.

4.2.3 Das Yin-Yang des Feuermachens

Nehmen wir ein Grillfeuer. Die Kohle ist Yin, die Glut ist Yang. Die Aufgabe des Grillmeisters besteht darin, sich um das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang zu kümmern, damit die Speisen gar werden und nicht verbrennen. Schwelt die Glut oder droht sie zu verlöschen, muss der Grillmeister Wind machen. Wind fördert das Yang. Nimmt die Glut überhand, muss er mehr Kohle, das ist Yin, aufhäufen, um die Glut zu ersticken. Oder er kann der Glut Kohle entziehen, um sie auszuhungern. Zur Not gießt er Wasser ins Feuer – Wasser fördert das Yin.

Irgendwann sind die Partner Kohle und Glut verbraucht, aber das Spiel geht weiter: Aus dem Yin-Resultat des Grillfeuers – dem Kohlendioxid und der Asche, der Erde also – wächst neues Holz. Es entsteht mit Hilfe der Yang-Kräfte des Wachstums. Die Yang-Wirkung des Grillfeuers ist eine fröhliche Grillparty. Wer weiß,

welches Yin durch das Yang der Partygäste noch zum Tanzen gebracht wird!

4.2.4 Das Yin-Yang der Paarbeziehung

Der Mann ist Yang und die Frau ist Yin. Diese Zuordnung mag man gelten lassen, wenn man nicht vergisst, dass jedes Geschlecht jeweils viel vom andern Geschlecht in sich trägt. Treffen 2 Menschen aufeinander, die ein Paar werden sollen, dann lockt das Männliche des einen Partners das Weibliche des anderen hervor und umgekehrt. Das steigert sich von Mal zu Mal und geht immer im Kreis. Yin und Yang erzeugen sich gegenseitig.

Dieses Geschehen nennt man Flirt. Niemand weiß hinterher, wer eigentlich angefangen hat, nur eins ist sicher: Zwischen den beiden hat es gefunkt; das Yin-Yang hat angefangen sich zu drehen und beiden ihre Rollen zugewiesen. Ob sie verglühen – oder erkalten? Hoffentlich weder das eine noch das andere. Solange eine Erinnerung bleibt an den Anfang, solange sich keiner der Partner dem gemeinsamen Yin-Yang entzieht, weil er zu übermächtig oder zu schwach geworden ist, bringt das Rad sich immer wieder von neuem in Schwung und dreht sich weiter, sagen die Chinesen.

4.2.5 Das Yin-Yang der Atemwege

Die Struktur des menschlichen Organismus ist durchwirkt von Yin-Yang-Beziehungen. Der Geist ist Yang, der Körper Yin. Yang ist alles, was nach oben und außen treibt, Yin alles, was nach unten und innen zieht.

Der im Boden verwurzelte, aber freie und aufrechte Stand, wie wir ihn beim Qigong kennenlernen werden, verkörpert das ausgewogene Spiel von Yin und Yang eines Menschen. Auch die Herzfähigkeit ist so zu begreifen: Sie besteht aus dem Rhythmus von Yang (Zusammenziehen) und Yin (Erschlaffung und Weitung).

Für die Atmung lässt sich ohne Mühe ein doppeltes Yin-Yang feststellen:

- Einatmen ist ein Yang-Vorgang, der Brustkorb weitet sich, eine Spannung baut sich auf, die beim Ausatmen (Yin) entladen wird. Diese Sicht entspricht der Erfahrung der Atem- und Körpertherapie: Das Yang des Einatmens macht den Menschen kontaktgeneigt nach außen, im Yin des Ausatmens zieht er sich gern in sich zurück.

Stehen, Herztätigkeit, Atmung
– alles erfolgt im Spiel von Yin
und Yang

- Die Atembewegung insgesamt lässt sich als eine Yang-Funktion begreifen, die gegen das Yin der natürlichen Atemwiderstände (Nasenöffnung, elastische Spannung von Lungengewebe und Bauchdecken) ankämpfen muss.

■ Asthma

Diese Rollenverteilung kann helfen, das Asthma zu verstehen: Wenn ein Hindernis, ein Fremdkörper oder Schleim, Yin also, die Yang-Bewegung der Atmung blockiert, wird ein zusätzlicher Yang-Impuls ausgelöst; der Mensch hustet. Eine Zunahme von Yin (Erhöhung des Atemwiderstandes) wird also durch eine Steigerung von Yang (Husten) beantwortet, bis sich das alte Gleichgewicht wieder eingestellt hat. Diese gleichsinnige Änderung von Yin und Yang ist Zeichen von Gesundheit.

Ganz anders bei Menschen mit Asthma

Hier findet man häufig eine Neigung zu übertriebenen muskulären Reaktionen, wenn die Vitalkräfte auf Hindernisse stoßen. Bei Verschleimungen gelingt ihnen daher nicht der befreiende Hustenstoß, es kommt vielmehr zum Krampf der Bronchialmuskulatur, damit zur Schleimstauung und zur Atemnot. Das Zusammenspiel von Yin und Yang der Atmung geht unter einem übersteigerten Yang verloren.

4.3 Dynamische Balance

Yin und Yang – einander entgegengesetzte Tendenzen, die sich wechselseitig hervorrufen und gegenseitig begrenzen, um die Einheit zu wahren. Auf die Beziehung des wechselseitigen »Hörens« und »Antwortens« kommt es an. Wenn eine der beiden Tendenzen überhandnimmt und sich verselbstständigt, zerreißt der Zusammenhalt.

Der Verlust der dynamischen Balance zwischen Yin und Yang

– das ist die einfachste und allgemeinste Krankheitsdefinition der Chinesischen Medizin. Sie liegt allen Diagnosen und Therapien, meist unausgesprochen, zugrunde.



<http://www.springer.com/978-3-662-43664-6>

Chinesische Medizin für die westliche Welt
Methoden für ein langes und gesundes Leben
Schmincke, C.

2014, XIV, 326 S. 117 Abb. in Farbe., Softcover
ISBN: 978-3-662-43664-6