

DR. MED. NINA ROY



TCM *your life*

Die Heilkraft der Chinesischen Medizin
einfach & lebensnah

KNAUR 
BALANCE

INHALTSVERZEICHNIS



Einleitung	7	Die Wandlungsphase Holz: das kleine Yang	75
Naturphilosophie der TCM	19	Zeiten, Lebensthemen und Aufgaben	75
Materielle Welt und immaterielle Welt	20	Der kraftvolle Holztyp Eigenschaften, Emotionen und Sinne	80
Yin und Yang - Was bedeutet das eigentlich?	24	Dysbalance im Holz Neue Balance für dein Holz	83
Yin-und-Yang-Test	30	Der Überblick zum Holz	90
Häufig vorkommende Dysbalancen von Yin und Yang	32		94
Leben zwischen Yin und Yang	37		99
Das Qi	42	Die Wandlungsphase Feuer: das große Yang	
Das Blut	48	Zeiten, Lebensthemen und Aufgaben	101
Überblick zur Naturphilosophie der TCM	52	Der empathische Feuertyp Eigenschaften, Emotionen und Sinne	101
Konstitutionstest	55	Dysbalance im Feuer Neue Balance für dein Feuer	105
Die Wandlungsphasen	67	Der Überblick zum Feuer	111
			118
			121
			127

Die Wandlungsphase Erde:		Die Wandlungsphase Wasser:	
Yin und Yang in Balance	129	das große Yin	175
Zeiten, Lebensthemen und		Zeiten, Lebensthemen und	
Aufgaben	129	Aufgaben	175
Der versorgende Erdetyp	135	Der in sich ruhende Wassertyp	179
Eigenschaften, Emotionen und		Eigenschaften, Emotionen und	
Sinne	139	Sinne	182
Dysbalance in der Erde	144	Dysbalance im Wasser	187
Neue Balance für deine Erde	146	Neue Balance für dein Wasser	189
Der Überblick zur Erde	151	Der Überblick zum Wasser	196
 Die Wandlungsphase Metall:		 Dojozeiten helfen dir, deine Balance	
das kleine Yin	153	zu halten oder (wieder)herzustellen	199
Zeiten, Lebensthemen und		Behandlungsmethoden der TCM	221
Aufgaben	153	Wie geht es weiter? Ein Ausblick	229
Der klare Metalltyp	157	Stichwortverzeichnis	233
Eigenschaften, Emotionen und		Literatur/Quellen	237
Sinne	161		
Dysbalance im Metall	166		
Neue Balance für dein Metall	169		
Der Überblick zum Metall	173		



EINLEITUNG



Eine kurze Vorstellung – und ein paar Sätze dazu, warum ich dieses Buch geschrieben habe

Hallo, wie schön, dass du dieses Buch liest! Ich bin Nina, Frau und Mutter, und praktiziere als Ärztin für Allgemeinmedizin und Innere Medizin, Naturheilverfahren und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Ich bin überzeugt von der Kraft der Selbstheilung. Deshalb begleite ich Menschen, die Lust auf Selbstverantwortung haben, mit den ganzheitlichen Methoden der TCM und Naturheilkunde. Für ein glückliches und gesünderes Leben.

Und weil ich mir sicher bin, dass auch du gesünder oder sogar endlich gesund werden kannst, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte dich in diesem

Buch darin bestärken, den ganzheitlichen Weg für dich mithilfe der TCM zu finden. Auch und gerade dann, wenn es keine Lösung mehr für deine Probleme zu geben scheint, solltest du dir diese Chance geben. Denn dass es immer noch einen neuen Weg gibt, zeigen mir die vielen Menschen, die »austherapiert« in meine Praxis gekommen sind und denen es heute größtenteils wesentlich besser geht.



Mein Weg zu meiner Medizin

Nach einer glücklichen Kindheit zog ich nach dem Abitur aus, um zu studieren. Ich startete enthusiastisch mit meinem Medizinstudium. Das Studium war lernintensiv, spannend und manchmal auch enttäuschend. Viele meiner Fragen zur Gesundheit wurden nicht zufriedenstellend beantwortet. In einer Famulatur sagte mir ein Oberarzt: »Mädel, wenn du dir für jeden so viel Zeit nimmst, bist du in wenigen Jahren fix und fertig.« Ich fühlte mich aber ganz und gar nicht so und dachte lange über diesen nett gemeinten Hinweis nach.

Irgendwann verstand ich, dass da eine Kluft war zwischen meinen Vorstellungen und dem, was ich lernte. Die Universitätsmedizin hält jede Menge Wissen bereit und verlangte uns Studierenden viel ab. Gleichzeitig ist die heutige Wissenschaft durch Regularien begrenzt und entbehrt einer echten ganzheitlichen Perspektive.

Der Arzt bezog sich insbesondere auf die Zeit, die ich mir regelmäßig frühmorgens, am Vor- oder Nachmittag und auch abends nach den OPs für die operierten Patienten nahm. Ich wollte wissen, wer da im OP-Saal liegt, und wollte mit dem Menschen über die OP sprechen. Mir war es ein echtes Bedürfnis, jedem Menschen zu begegnen und seine Bedenken, Wünsche und Gedanken zu erfahren.

Schließlich führten wir in der Uniklinik damals neben Routineeingriffen auch echte Mammut-Operationen durch. Und für mich wurde damals dank dieses Hinweises des Oberarztes klar, dass ich eben genau diesen persönlichen Umgang mit den Menschen unbedingt brauchte. Das ist für mich bis heute einer der wichtigsten Aspekte, um zu echter Veränderung beizutragen.

Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch.
Chinesisches Sprichwort

Ich war und bin nach wie vor froh über die Inhalte meines Studiums und alles, was ich dabei gelernt habe. Und ich denke oft an diesen Satz meines Kollegen, der mich zum Nachdenken angeregt hatte.

Noch heute bin ich dankbar für diesen erhellenden Moment, der mir neben vielem anderen geholfen hat, meinen eigenen Weg zu gehen. Das erfordert oft Mut, bringt aber auch eine große Zufriedenheit.

Im fortgeschrittenen Studium begleitete ich meine Mutter sehr skeptisch zu einer Akupunktur. Wider Erwarten war ich sehr begeistert von dem, was ich dort sah. Zwei Monate später hatte ich meine ersten Basisseminare in TCM absolviert und sechs Wochen in der Abteilung mitgearbeitet. Ich war sofort Feuer und Flamme für die TCM und hatte mein »Parallelstudium« gefunden. In einer Akupunktur-

praxis durfte ich regelmäßig als neugierige Medizinstudentin mitlaufen und Fragen stellen. In vielen verschiedenen Schulen besuchte ich diverse Kurse und stellte bald fest, dass die TCM sehr unterschiedlich unterrichtet wird und viele besondere Schwerpunkte bereithält. Nach und nach wurde mir klar, dass ich in das Ursprungsland dieser Medizin reisen musste, um von denen zu lernen, die in



dieser Kultur aufgewachsen sind. Nur so konnte ich noch intensiver verstehen, was diese Medizin ausmacht.

Ich absolvierte mein schulmedizinisches Studium und fand in Essen eine Klinik, an der ich integrativ schulmedizinisch und naturheilkundlich und mit der TCM arbeiten konnte.

Es war ein großes Glück, mit einer Gruppe hochmotivierter Naturheilkundler mit unterschiedlichsten Schwerpunkten zusammenarbeiten zu dürfen. Dort gab es regen Kontakt nach China. Und indem ich eine Gruppe freiwilliger Studenten in den Grundlagen der Akupunktur unterrichtete, organisierte ich eine Studienreise nach Shanghai. Diese Kooperation ermöglichte mir das, was ich mir so sehr gewünscht hatte: Ich flog in drei aufeinander folgenden Jahren jeweils im Spätsommer und Herbst für insgesamt sechs Monate nach China. Dort lernte ich in verschiedenen Krankenhäusern der Universität Shanghai und erlebte natürlich auch das anstrengende, schillernde Leben in einer Riesenmetropole mit sehr reichen, aber auch sehr armen Menschen nebeneinander.

Was mich dort nachhaltig beeindruckt hat, war die Haltung, mit der die Menschen zur ärztlichen Behandlung kamen. Sie berichteten oft, welche Tees sie schon getrunken hatten, welche körperlichen Übungen oder Sportarten sie

praktizierten und was sie aßen. Und dann wurden sie beraten und behandelt. Die Patienten zeigten sehr offensichtlich die Selbstverantwortung für ihre Lebensführung. Was für ein Unterschied zu dem, was ich aus der schulmedizinischen Praxis kannte!

Diese Art zu arbeiten fand ich wunderbar. Und genau so wollte ich irgendwann selbst arbeiten, um den Menschen wirklich zu helfen und effektive Möglichkeiten für mehr Gesundheit aufzuzeigen. So führten meine Wege durch diverse Praxen niedergelassener Ärzte, wo ich immer genauer definierte, was ich mir für mich vorstellte.

Und irgendwann war es dann so weit. Nach der Geburt meines Sohnes wollte ich nicht mehr in Anstellung arbeiten und machte mich selbstständig. Der Hauptgrund meiner Selbstständigkeit war neben den bereits gereiften Vorstellungen von meiner Arbeitsweise insbesondere mein Sohn, den ich unbedingt als Mutter begleiten und nicht in eine Dauerbetreuung geben wollte. So wuchs meine Praxis mit den Stunden, die mir als Mutter möglich waren. Und ich bin unendlich dankbar dafür, dass ich diesem inneren Kompass gefolgt bin, nach und nach aufzubauen, was mich bis heute antreibt. Es war auch eine wichtige Erfahrung, mich nicht komplett zu überfordern, obwohl oder gerade weil ich meine Arbeit und meine Familie so sehr liebe.

Seit ungefähr 2014 habe ich mich außerdem sehr viel mit Schamanismus beschäftigt und unfassbar viel Gleiches in der Betrachtung des menschlichen Seins und unserer Welt gefunden. Nun bin ich seit über zehn Jahren erfolgreich selbstständig und bin so glücklich wie am ersten Tag, wenn ich in meine Praxis gehe. Mit »erfolgreich« meine ich nicht den monetären Erfolg. Vielmehr ist es eine Gnade, meiner Berufung folgen zu dürfen – Menschen zu begleiten und ihnen zu helfen, immer wieder einen Schritt zu tun, um

die nächste gesündere Version ihrer selbst zu erleben.

Im März 2021 bekam ich eine E-Mail vom Verlag Droemer Knaur mit der Anfrage, ob ich ein Buch über die TCM schreiben wollte. Wir machten kurzfristig einen Gesprächstermin aus und waren uns sehr schnell einig über den Inhalt dieses Buchs. Zu Hause waren sich auch alle einig: »Mama schreibt im nächsten Halbjahr in jeder freien Minute, und wir halten ihr den Rücken frei.« WOW!

Danke an die wichtigsten Menschen in meinem Leben

Danke, Lars, dass du mich liebevoll unterstützt, meine Träume zu verwirklichen, und mich immer wieder an mich selbst erinnerst. Danke, MaPa, für eure Liebe und alles. Ihr seid mein nährendes Fundament. Und natürlich danke ich meinem Sohn! Dich zu begleiten und zu sehen, wie du wächst, ist das größte Geschenk. Danke von Herzen!

Danke an dich, lieber Alex, für deine wertvollen Tipps in Sachen Ernährung und unsere sehr bereichernden Gesprä-

che. Danke an alle Lehrer und Meister, denen ich begegnen durfte. Dazu gehören auch alle Menschen, die sich hilfesuchend an mich gewendet haben und noch wenden. Ihr seid meine größten Lehrer, und ohne euch könnte ich meiner Passion nicht folgen.

Und ich wünsche mir, dass ich dich, liebe Leserin oder lieber Leser, mit der Lektüre dieses Buchs auf deinem Weg ein Stück begleiten darf. Du bist einzigartig und wunderbar!

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

Wenn du Lust hast, dich, deine Eigenschaften, besonderen Fähigkeiten und Stärken aus dem ganzheitlichen Blickwinkel der TCM zu beleuchten, ist dieses Buch für dich genau richtig. Ich möchte dir einen Zugang zu einem Konzept verschaffen, das auf ganz natürliche Weise in dir und jedem Menschen angelegt ist. Weil du ein Teil der Natur bist. Viele Erkrankungen, unglückliche Zu-

stände und Misserfolge manifestieren sich durch das Vergessen oder Verdrängen dieses Bewusstseins und den daraus resultierenden Lebensstil.

Wenn du erfüllt bist von deinem Ziel, leidenschaftlich und im Mitgefühl für dich und andere lebst, wirst du gesund bleiben oder werden. Davon waren schon die alten Meister der TCM überzeugt.

*Ich möchte dir helfen, dass du dich daran erinnerst,
wer du bist, was du wirklich brauchst und
wie du glücklich und gesund lebst.*



Was du mit diesem Buch erreichen kannst

- Die TCM-Philosophie in ihren Grundlagen verstehen.
- Dein aktuelles Yin-/Yang-Niveau testen.
- Deinen TCM-Konstitutionstyp herausfinden.
- Eine aktuelle Bestandsaufnahme deiner Gesundheit und Lebenssituation vornehmen.
- Erkennen, welche Eigenschaften und Wege gut oder nicht zu dir passen.
- Üben, dich immer wieder zu balancieren. Dafür erhältst du hilfreiche Tipps. Machen, das musst du selbst.
- Einen deiner Konstitution entsprechenden Lebensstil verstehen lernen. Dieser umfasst Ernährung, Bewegung, Entspannung.
- Selbstreflexion, Bewusstsein und Transformation hören niemals auf und sind eine Entscheidung auf deinem Lebensweg.

Was die TCM dir bietet

Die TCM ist viel mehr eine Medizin der Prävention als eine Methode zur Behandlung von Krankheiten. Deshalb beobachten TCM-Ärzte sehr genau kleinste Veränderungen des Körpers, aber auch der Emotionen und mentalen Situation eines Menschen.

Was ich mit der chinesischen Medizin lernen durfte, ist, dass die TCM ein absolut ganzheitliches Konzept bietet, unser Leben und seine Ausprägungen zu erfassen. Und sie findet mithilfe der vielen Bilder und Symbole, mit denen sie arbeitet, Beschreibungen für Phänomene, die vielschichtig im Kontext mit unserem Leben und unserer Umwelt in Relation

gesetzt werden. Dabei betrachtet sie den Körper, die Seele und den Geist. Und allem liegt die Annahme zugrunde, dass es eine uns verbindende Kraft gibt, die die Menschen als Menschheitsfamilie, aber auch alles Leben zwischen Himmel und Erde sowie das Universum miteinander verbindet. Eine Kraft, einen Ursprung, etwas, was immer ganz und ewig da ist. Dieses Etwas trägt viele Namen, und die verschiedensten Religionen und Philosophien versuchen es zu beschreiben. Jedenfalls ist es etwas Mystisches, nicht wirklich Greifbares, aber es ist da. Und ich glaube, dass auch du tief in dir ahnst, dass da »etwas« ist.



Für mich ist es zum Beispiel Liebe, die sich in jeder Form des Lebens auszudrücken versucht. Und damit meine ich nicht, dass alle Menschen dies zu jeder Zeit bewusst versuchen. Wahrlich nicht. Sondern eine höhere Kraft versucht, sich durch das Erleben im menschlichen Sein zu erfahren. Das Einzigartige, das uns Menschen ausmacht und von Tieren zu unterscheiden scheint, ist unser Geist und die Fähigkeit, unser beschränktes Bewusstsein weiterzuent-

wickeln. Zumindest geht man derzeit davon aus.

Aus Sicht der TCM hat dieses Bewusstsein einen festen Platz in unserem Körper und wird auch organisch zugeordnet. Gleiches gilt für seelische Aspekte und unsere Emotionen. Deshalb ist die TCM eine ganzheitliche Medizin, die dich immer als ein sehr komplexes Wesen betrachtet, das in Wechselwirkung mit einem komplexen Umfeld und Universum steht und lebt.

Die Chinesen nennen dieses große Ganze, dem auch du angehörst, das Tao. Das Tao ist der Ursprung allen Seins und in jedem von uns angelegt. Es verbindet uns und vereint uns in unserem gemeinsamen Ursprung, in unserer Substanz. Deshalb unterliegen wir gewissen Prinzipien und Naturgesetzen.

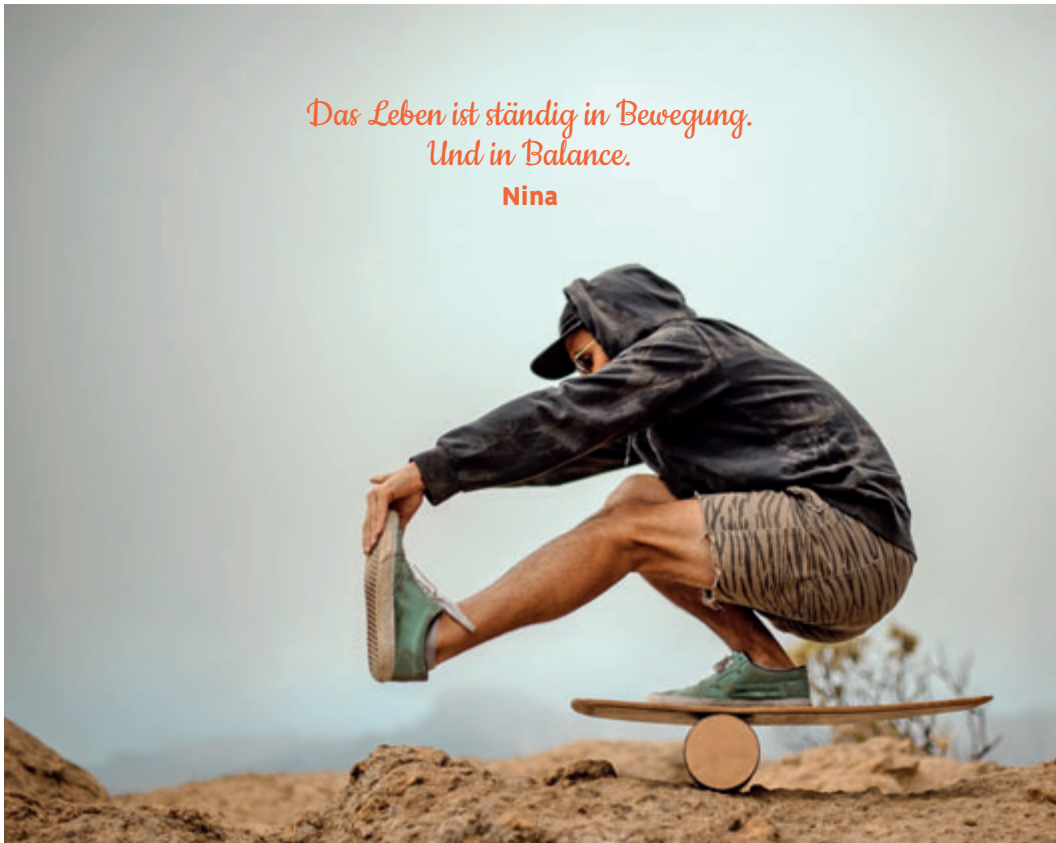
Diese Prinzipien suchen immer nach einer Balance, einem Ausgleich, nach Harmonie. Und genau damit arbeitet die TCM. Nicht nur kurativ, sondern vor allem präventiv. So kannst du mit nur we-

nigen Symptomen und ohne klare Definition einer schulmedizinischen Diagnose anhand der TCM wieder in dein Gleichgewicht finden.

Ist es wirklich illusionär, zu glauben, dass du balanciert durchs Leben gehen kannst? Könnte es nicht sein, dass das Leben selbst immer wieder Balance herstellt? Und dass es vielmehr um unser Erkennen dieser Prozesse im kleinen wie im größeren Kontext geht?

*Das Leben ist ständig in Bewegung.
Und in Balance.*

Nina



Das Leben ist bunt und wandelt sich ständig. Genau deshalb liegt die Balance, die wir suchen, zu einem Teil, wenn nicht ganz, in jedem von uns selbst. Wenn wir nur nicht dagegen arbeiteten ... Die TCM ist ein wunderbares Konstrukt, das dir auf

dem Weg des Verstehens und Umsetzens helfen kann. Und damit du nicht allzu hart mit dir umgehst, wenn du feststellen solltest, dass du dir die eine oder andere Dysbalance selbst erarbeitet hast, denke über den folgenden Satz nach.



Es ist quasi eine Voraussetzung, dich in nicht harmonischen Zuständen wiederzufinden, um gezielt zu erleben, was

Harmonie und Gleichgewicht für dich bedeuten. Und dabei wünsche ich dir Spaß und gutes Gelingen!

Ein paar Tipps zum Gebrauch des Buches

1. Die TCM ist komplex. Deshalb ist es zu Beginn der Lektüre sinnvoll, dein möglicherweise vorhandenes schulmedizinisches Wissen für eine Weile zu »vergessen«. Nicht weil es falsch ist. Sondern damit du dich freimachst von Prinzipien und Annahmen, die dein Verständnis der TCM blockieren könnten. Was zunächst widersprüchlich erscheinen mag, wird irgendwann wieder eine runde Sache. Doch dafür brauchst du ein bisschen Geduld und tieferes Wissen. Am Ende größerer Abschnitte habe ich dir die wichtigsten Fakten der TCM in Stichpunkten zusammengefasst.
2. Ich empfehle dir, das Buch beim ersten Mal wirklich von vorne bis hinten durchzulesen und die Tests dann durchzuführen, wenn du beim Lesen bei ihnen angekommen bist.
3. Wenn du beim Lesen den lauten Gedanken hast, »Ja, das trifft auf mich zu!« oder »Das stimmt nicht mit mir überein«, dann mach dir gerne Notizen. Oftmals sind in den Themenkomplexen, die dich ausmachen oder sehr beschäftigen, wichtige Informationen enthalten.
4. Verurteile dich und auch andere nicht für die Themen, die du bei dir oder deinen Mitmenschen erkennst.
5. Im Rahmen dieses Buches beschreibe ich dir Möglichkeiten, dein Yin und Yang zu harmonisieren, und gebe dir Tipps zur Stärkung deiner Wandlungsphasen und Organe. Für eine differenzierte Betrachtung und vollständige Kranken- und Gesundheitsgeschichte solltest du bitte unbedingt einen TCM-Experten aufsuchen. Das Buch kann dir ein Begleiter sein und den Start in die TCM erleichtern, ersetzt jedoch keine Therapie.



NATURPHILOSOPHIE DER TCM



In diesem Kapitel erhältst du Basisinfos zur ganzheitlichen Herangehensweise der TCM, zum Yin, Yang und Qi.

*Naturgesetze gelten nicht nur in China,
sondern überall auf der Welt.*

Nina

Die Traditionelle Chinesische Medizin ist eine ganzheitliche Medizin. Anders gesagt: Sie ist energetisch und bedient sich universeller Prinzipien. Energetisch bedeutet, dass die TCM konkret mit Energien arbeitet, die bekanntlich positiv oder negativ geladen sein können. Meister wie Konfuzius und Laotse versuchten, diese Prinzipien für den Verstand besser erfassbar zu machen. Konfuzius orientierte sich beim Strukturieren am Staatsgefüge und der Philosophie ei-

ner Regierung mit bestimmten Tugenden für alle Beteiligten. Laotse orientierte sich an der Natur und ihren Vorgängen und schrieb über das individuelle Lernen und die Achtsamkeit jedes Einzelnen.

Mein Herzensanliegen ist es, dir vor allem die energetischen und geistigen Aspekte der TCM zu vermitteln. Denn diese kannst du tagtäglich in deinem Leben finden. Sie sind untrennbar mit dem Leben verbunden und nichts, was nur einzelnen Menschen vorbehalten ist.

Materielle Welt und immaterielle Welt

Wenn du die Wurzeln deiner körperlichen, geistigen und seelischen Probleme (Symptome) verstehen und wirklich beheben willst, darfst du dich auf eine spannende Reise einstellen. Du darfst deinen Lebensstil betrachten und höchstwahrscheinlich verbessern. Ernährung, Bewegung, Entspannung – alles geht sicherlich für dich »noch besser«. Und dann ist da noch der Blick nach innen.

Aber wie blickst du denn wirklich nach innen? Das ist gar nicht so leicht, oder? Um dir dabei zu helfen, gebe ich dir nach

jedem Kapitel einer Wandlungsphase eine Übersicht und Fragen an die Hand, damit dein Verstand abgeholt wird. Außerdem empfehle ich dir Übungen für deinen Körper, damit du dich detaillierter spürst und wahrnimmst. Und ich gebe dir einige Ernährungstipps. Und damit du übst, dich regelmäßig zu harmonisieren, darfst du dich an den Dojozeiten orientieren. Die Dojozeiten erkläre ich dir in einem Extrakapitel, in dem es hauptsächlich darum geht, gezielt zu balancieren, was außer Balance geraten ist.

Suchst du nach den Ursachen deiner Befindlichkeiten oder Erkrankungen?

Die Medizin kann heutzutage Großartiges bewirken. Sie kann Leben retten. Die Notfallversorgung der westlichen Medizin hat sich in den letzten Jahrzehnten grandios entwickelt. Sind die schlimmsten Gefahren gebannt, hören jedoch viele Ärzte und auch Patienten auf, nach den wahren Ursachen zu suchen. Wie, wenn nicht traumatisch, wurde eine Erkrankung überhaupt erst möglich, wenn der Mensch gesund geboren wurde? Diese Frage stellen sich meiner Meinung nach viel zu wenige Menschen. Insbesondere die, die schon regelmäßig zu Tabletten

greifen und nicht hinterfragen, ob sie ihr Wohlbefinden auch auf anderem Wege erreichen könnten. Und wer ganz ehrlich zu sich ist, weiß darum.



Die Wurzeln der Probleme

In einer integrativ-naturheilkundlichen Uni-Sprechstunde fragte ich viele Menschen, welche Ursachen sie für ihre - teilweise sehr schweren - Erkrankungen vermuteten. Die Antwort lautete unisono: »Das kommt durch meinen Stress.« Danach brachen viele von ihnen in Tränen aus, weil sie längst wussten, dass sie seit viel zu langer Zeit in irgendeiner Form gegen sich selbst arbeiteten und nicht auf sich aufgepasst hatten. Das, was sie als Stress bezeichneten, ist für mich die Diskrepanz zwischen dem Gefühl, mit dem sie gerne leben würden, und dem, mit dem sie in Wahrheit lebten. Warum tut ein Mensch so was? Weil er nachmacht, was ihm vorgelebt wurde, oder weil er nach Anerkennung sucht? Nach einem in der Kindheit nicht gestillten Bedürfnis oder vielleicht aus einem anderen Schmerz heraus?

Die meisten dieser Menschen suchten eine naturheilkundliche Begleitung neben dem konventionellen Behandlungsweg. Es gab auch einige, die komplett auf alternativmedizinische Methoden vertrauten. Das waren oftmals die Menschen, die schon bewusst in Kontakt mit ihrer Intuition und ihrem Vertrauen waren und dieses nur noch verstärken wollten. Die Ergebnisse all dieser Wege sind nicht einheitlich richtig oder falsch, und vor allem sind sie individuell. Aber je intensiver ein Mensch beginnt, sich als

mehr zu begreifen als sein körperliches Sein, desto sinnvoller erscheint ein ganzheitlicher Lösungsweg. Denn die Ursachen für jede Form der Dysbalance finden sich auch in der Aura des Menschen, nicht nur im greif- und messbaren physischen Körper.

Wir können messen, wiegen, abbilden. Wir haben unendlich viele medizinische Geräte entwickelt, die uns »unsere Parameter« zeigen und im besten Fall sehr gute Laborwerte liefern. Häufig erlebe ich, dass Menschen aufatmen, wenn zum Beispiel ihre Blutergebnisse aus dem Labor gut sind. Das ist nachvollziehbar und verständlich. Sogar ich ertappe mich ab und zu dabei, wenn ich alle paar Jahre mal meine Werte kontrolliere. Aber diese Werte sind eben nur ein Teil von uns. Ein wichtiger, anhand dessen wir manchmal erst auf Probleme hingewiesen werden, die wir vielleicht noch nicht wahrgenommen haben. Aber eben nur ein Teil.

Wenn du jedoch beispielsweise das Gefühl hast, dass es dir nicht gut geht, und es laut Schulmedizin keinen Grund zur Sorge gibt, kannst du mit der TCM die entsprechende Dysbalance häufig finden. Weil in der TCM auch Gefühle und geistige Befindlichkeiten einer systematischen Ordnung unterliegen. Das ist für deinen Verstand hilfreich, denn du kannst dich

eines Zuordnungsschemas bedienen, das dir zugleich ein Wegweiser für hilfreiche Schritte sein kann. Und neben dem Potenzial, echte Ursachen und Behandlungswege für deine Krankheitssymptome zu finden, birgt die TCM die große

Chance, schon präventiv für deine Balance zu sorgen: Indem du erfährst, was für ein Konstitutionstyp du bist, welche Stärken und Schwächen du hast und worauf du achten darfst, um immer wieder neu zu verstehen, was du gerade brauchst.

Du bist mehr als dein Körper

Hast du schon einmal eine Geburt erlebt? Vielleicht die Geburt eines Tieres? Auch dann wird gemessen, gewogen, der Herzschlag überwacht. Und dennoch schwingt da so unbeschreiblich viel »andere Energie« mit! Es ist ein Segen, dass Hebammen

und Ärzte im Ernstfall gut beobachten, was da abläuft. Denn trotz aller Sterilität in Kreißsälen lebt eine Kraft in der Mutter und im Kind, die nicht gemessen werden kann. Es gibt eine Energie, die in und um das Neugeborene schwebt, die unbeschreiblich und nicht mit Zahlen auszudrücken ist. Weißt oder ahnst du, was ich meine?

Gleiches gilt für das gesamte Leben. Besonders gerne denke ich auch an die Strahlkraft alter und hochbetagter Menschen. Wenn dir ein richtig alter Mensch mit klaren, wachen Augen seine Wahrheiten erzählt, dann spürst du vielleicht eine gewisse Faszination. Anhand von Laborwerten und Tabellen sind diese individuellen Ausdrücke des Lebens nicht zu erfassen.

Du bist eben viel mehr als dein Körper. Viele Menschen nehmen das wahr. Doch nicht alle sprechen darüber. Weil sie sich nicht trauen oder weil sie es nach und nach aus ihrem Bewusstsein verdrängt haben.





Du bist mit deinem Umfeld verbunden

Hast du schon einmal den Impuls gehabt, dich bei einem dir verbundenen Menschen zu melden? Und dann sagte dieser Mensch zu dir: »Gerade habe ich an dich gedacht. Wie schön, dass du anrufst.« Oder du folgst deinem Impuls, spontan bei jemandem vorbeizuschauen. »Dich hat der Himmel geschickt«, könnte ein entsprechender Begrüßungssatz lauten.

In solchen Ausdrücken und Redewendungen liegt oft sehr viel Wahrheit. Und wie du merkst, ist diese Wahrheit nicht »chinesisch«. Sie gilt global, sogar universell. Aber wie weit dein Empfinden diesbezüglich geht, das überlasse ich ganz und gar dir. Weil du deine persönliche Wahrnehmung und Intuition aus gutem Grunde hast und erlebst.

*Du bist mehr als dein Körper.
Du bist mit deinem Umfeld verbunden.*

Yin und Yang – Was bedeutet das eigentlich?



Wenn du an die TCM denkst, kommt dir vielleicht das Yin/Yang-Symbol in den Sinn. Und vielleicht kennst du die Erklärungen: Das Gute und das Böse, das Gute im Bösen und das Böse im Guten. Verstehst du, was damit gemeint ist? Ich finde es bis heute spannend, mir in sämtlichen Situationen und Kontexten diese ineinander übergehenden Gegensätze und verschiedensten Graustufen zwi-

schen Schwarz und Weiß bewusst zu machen. Denn sie sind in jedem von uns und in unserem gesamten Umfeld zu finden. Natürlich nicht schwarz, weiß oder grau, sondern viel konkreter. Yin und Yang sind das Symbol für Zustände, die einander bedingen. Die chinesischen Zeichen für Yin und Yang bedeuten »Sonnen- und Schattenseite eines Berges«. 陰, vereinfacht 阴 = Yin. 陽, vereinfacht 阳 = Yang. Ohne Licht kein Schatten, ohne Dunkelheit kein Licht. Um zu erkennen, was Licht ist, musst du wissen, was Dunkelheit ist, und umgekehrt. Klingt einfach und logisch, oder?

Aus TCM-Sicht kannst du alles, was dir im Alltag begegnet, dem Yin und Yang zuordnen. Deinen Körper, die Nahrung,



Bewegungsarten, deine Mitmenschen, Naturphänomene und Krankheiten. Für viele Kategorien kannst du tabellarische Übersichten anfertigen. Damit du ein

Gefühl für das Yin und Yang in deinem täglichen Leben bekommst, habe ich hier ein paar stark vereinfachte Beispiele zusammengefasst.

Yin-Yang-Tabelle

YIN	YANG
Schatten	Sonne
Licht, gefiltert durch Wolken	Direktes Licht
Nacht	Tag
Abend	Morgen
Norden	Süden
Westen	Osten
Wasser, Flüssigkeit	Feuer, Dampf
Kälte	Wärme
unten, absteigend	oben, aufsteigend
Innen	außen
Erde	Himmel
Körper, Materie, Struktur	Lebensenergie, Luft
Blut	Qi
leise	laut
Frieren	Schwitzen
langsam	schnell
Gefühle	Emotionen
Ruhe	Bewegung
passiv	aktiv
Introversion	Extroversion
Zerstreuung	Fokussierung

Diese tabellarische Aufstellung ist stark vereinfacht, weil Yin und Yang keine reinen Gegensätze sind.

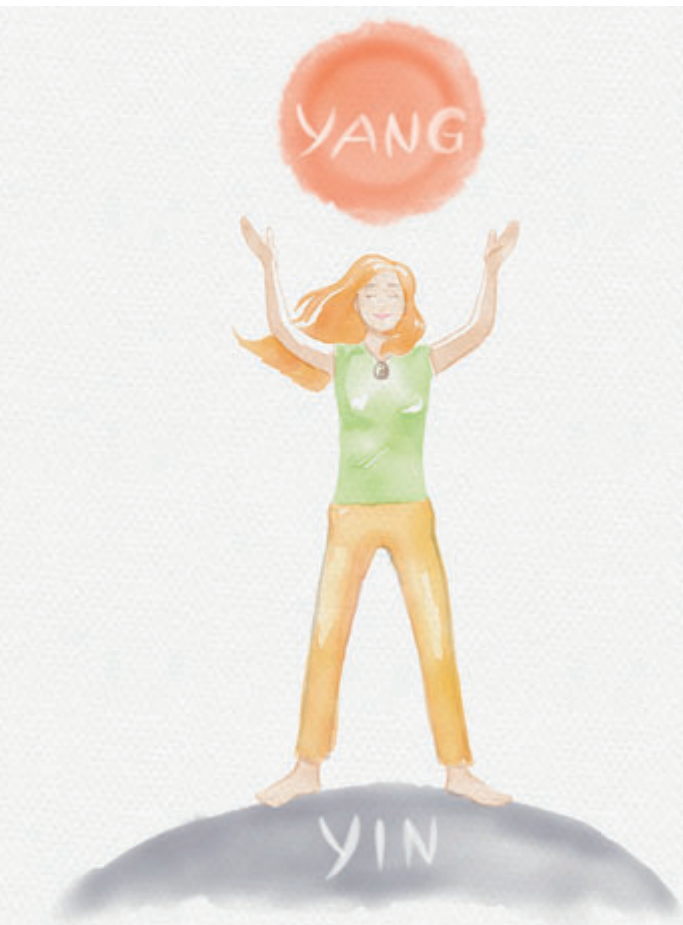
Yin und Yang stehen vielmehr für verschiedene Formen des Qi, der Lebensenergie. Diese Formen verändern sich

ständig, und es wird immer irgendein Grad der Bewegung stattfinden. Es wird immer eine kühlere oder wärmere Temperatur messbar sein und zum Beispiel

verschiedenste Stadien von Helligkeit. Yin und Yang stehen für die Relativität dieser Wahrnehmungen. Yin und Yang sind niemals absolut.

Auch du lebst zwischen Yin und Yang

Um zu verstehen, wie der Mensch in der Natur und im Yin und Yang betrachtet wird, kann dir diese Skizze helfen:



Jeder Mensch, auch du, ist aufgespannt zwischen Himmel und Erde. Du stehst mit den Füßen auf dem Boden, auf Mutter Erde.

Dein Körper ist Materie, Yin, und ist aus verschiedenen Stoffen aufgebaut. Auch die Erde, die Natur, die Pflanzen, Tiere und anderen Wesen sind unter anderem aus diesen Stoffen aufgebaut. Und diese Stoffe haben unterschiedliche Energie, Qi, eine Form des Yang. Energie ist das, was die Materie lebendig macht, sie formt und einzigartig werden lässt. Energie kommt von oben, vom Himmel, von der Sonne. Sie wärmt dich und lässt die Natur blühen und reifen, Bäume und Sträucher Früchte tragen. Die Energie, das Qi, das du durch die Atmung und Nahrung aufnimmst, hält dich aufrecht und gibt dir Kraft. Sonst wärest du leblose Masse.

Um das Prinzip von Yin und Yang besser zu verstehen, stell dir einmal vor, dass du ein Glas Traubensaft betrachtest. Darin sind Yin und Yang enthalten. Das Yin ist die Materie, die Flüssigkeit ist ihre Kon-

sistenz. Während das Yang des Saftes durch die Summe der folgenden Vorgänge ausgemacht wird: das Wachstum und die Reifung der Früchte auf der Erde und in der Sonne, die Färbung und den entstandenen Geschmack, ihre Verarbeitung beim Keltern und Abfüllen.

Oder du betrachtest einen Holztisch. Das Holz ist das Yin, die Materie. Und die Art des Holzes (die Baumart, natürlich gewachsen, gezüchtet, Vollholz oder Spanplatte) macht das Yang des Tisches aus. Auch der Entstehungsweg beeinflusst das Yang. Wurde der Tisch von einem Schreiner gebaut oder in einer Fabrik gefertigt?

Ein etwas komplexeres Bild könnte sein: Du betrachtest eine Stadt. Sie hat

Plätze und Gebäude, Straßen und Gehwege, bietet eine materielle Struktur und Substanz, vergleichbar mit dem Yin. Was bringt Leben in die Stadt, macht ihr Pulsieren aus? Die Menschen, die Geräusche, Tiere und Pflanzen wären in diesem größeren Kontext das Yang.

Jeder Mensch, auch du, hat ein natürliches Gespür dafür, ob viel oder wenig Yang in einem Gegenstand ist. Beziehungsweise du nimmst unterschiedliche Qualitäten des Yang wahr. Es kann für dich einen Unterschied ausmachen, ob du einen selbst geernteten und gepressten Traubensaft trinkst, einen Saft von einem Biobauern oder ein Supermarkt-Produkt. Und es kann sein, dass du mal mehr den



lackierten Tisch mit glatter Oberfläche magst und ein anderes Mal den Holztisch mit Wurmlöchern, Flecken und ganz eigener Patina. Gleiches gilt für den Aufenthalt in einer Stadt oder auf dem Land.

Normalerweise hast du ein Gespür dafür, was du gerade magst und brauchst. Manchmal brauchst du aber Hilfe, um wieder zu spüren, was dir wirklich guttut. Durch die vielen unnatürlichen Einflüsse in deinem Leben kann es durchaus sein, dass du den Wald vor lauter Bäumen gerade nicht siehst. Beziehungsweise das Wesentliche nicht spürst. Zu den unnatürlichen Einflüssen gehören zum Beispiel technische Geräte, das Leben und Arbeiten in Großstädten, langes Sitzen, anstatt dich zu bewegen, oder Bewegung an extra dafür vorgesehenen Geräten im Fitnessstudio statt in der Natur. Nicht zuletzt ist deine Nahrung aus dem Supermarkt schätzungsweise zu 80 Prozent denaturiert. Denaturiert bedeutet, dass du Nahrungsmittel zu dir nimmst, die in irgendeiner Form bearbeitet worden sind. Zum Beispiel wird vielen Lebensmitteln Zucker hinzugefügt, meistens zu viel. Es geht weiter mit Obst und Gemüse, das teilweise mit Lampen vierundzwanzig Stunden am Tag anstatt mit natürlichem Sonnenlicht gezüchtet und mit Zucker oder Geschmacksverstärkern bearbeitet wurde. Außerdem gibt es viele tierische Produkte, die durch Erhitzung (Milch), Mast und unnatürlichen Lebensraum für

die Tiere sowie Verarbeitung in Fertigprodukten einfach nicht gesund sind. Düngemittel, Pestizide und Co. haben auch ihre Energie, und ebenso sind Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe meistens nicht natürlicher Art. Das ist in einem gewissen Maße sicher nicht dramatisch. Doch wenn du häufiger unnatürlich gewachsene Nahrung, Fertiggerichte oder Fertigmischungen verwendest, wirst du das Gefühl und den Geschmack für natürlich Gewachsenes und Verarbeitetes verlieren.

Vielleicht tust du viele Dinge, weil du irgendwo gehört oder gelesen hast, dass dieses oder jenes gesund sei. Aber es geht dir damit gar nicht anders oder besser. Darum ist es wichtig, dass du Antworten auch in dir selbst suchst. Und weil du auf dem Weg zu deinem Innersten deiner Natur immer näher kommst, ist es wichtig, dass du dich selbst-bewusst wahrnimmst.

Um dich bewusst wahrzunehmen, brauchst du ein Umfeld. Denn nur durch das Vergleichen - Vorsicht, ich schreibe nicht »Bewerten«, sondern »Vergleichen« - kannst du dir deiner selbst bewusst werden. Und die Idee der TCM ist, dass deine Einzigartigkeit immer in Relation gesetzt werden kann. Du bist groß im Vergleich zu anderen Menschen. Oder du bist sensibler im Vergleich zu anderen. Es gibt keine Zahlenwerte, die markieren oder umfassen, was richtig ist und was

falsch. Sondern vielmehr ein komplexes System, dass es jedem Unikat möglich macht, immer wieder in seine variable persönliche Balance zu kommen. Dazu ist es hilfreich, wenn du spürst, was du ge-

rade wirklich brauchst, was du gerade kannst und was dir gerade nicht guttut.

Bitte nimm dir einen Moment Zeit und beantworte folgende Frage für dich:

*Was bräuchtest du jetzt,
um dich in Balance zu fühlen,
und was genau wäre für dich
ein Zustand echter Balance?*



Wenn du magst, dann schreib dir die wesentlichen Aspekte deiner Antworten auf, um für dich nach der Lektüre dieses Buchs damit arbeiten zu können. Und im

Anschluss an diese kleine Aufgabe nutze gerne den folgenden Test, um herauszufinden, ob du gerade mehr im Yin- oder eher im Yang-Zustand bist.

Teste dein Yin und Yang

Eine erste Einschätzung für dein Yin und Yang kannst du hier vornehmen. Zähl einfach nach, wie oft du im jeweiligen Abschnitt mit Ja antwortest. Schon weißt du, ob du gerade mehr im Yin oder mehr im Yang unterwegs bist.

Yin

1. Ich schlafe gerne und viele Stunden.
2. Meine Stimme ist eher leise.
3. Ich habe ein ruhiges Gemüt.
4. Meine Haut ist eher blass.
5. Ich sitze Dinge aus oder warte oftmals ab.
6. Ich fröstele oder friere schnell.
7. Ich habe wenig Lust auf Sport oder anstrengende Bewegung.
8. Ich fühle mich oft schwach und antriebslos.
9. Es fällt mir schwer, morgens früh aufzustehen.
10. Meine Füße sind oft kalt.
11. Ich bin oft erkältet.
12. Ich fühle mich oft verletzt oder ziehe mich gerne zurück.
13. Ich neige zu breiigem Stuhl oder habe öfter Durchfall.
14. Ich muss nachts oft auf die Toilette.
15. Ich habe öfter geschwollene Beine.
16. Ich nehme schnell zu.
17. Meine Nägel sind stark und wachsen gut.
18. Meine Libido ist eher schwach.
19. Ich habe Rückenprobleme, die sich durch Bewegung verbessern.

Yang

1. Mein Schlaf ist unterbrochen, eher kurz von Dauer oder ich schlafe schlecht ein.
2. Ich spreche eher laut.
3. Ich bin schnell nervös oder werde innerlich unruhig.
4. Meine Haut ist rosig oder schnell gebräunt.
5. Ich bin tatkräftig und packe Dinge an.
6. Mir ist meistens warm oder sogar heiß.
7. Ich bewege mich gerne oder mache gerne Sport.
8. Ich bin stark oder ambitioniert.
9. Ich komme abends nur schwer zur Ruhe.
10. Nachtschweiß ist ein Thema bei mir.
11. Ich bin selten erkältet.
12. Ich bin oft oder schnell gereizt.
13. Ich leide an Verstopfung oder mein Stuhlgang kann hart sein.
14. Meine Haut ist sehr trocken.
15. Meine Augen sind oft trocken oder lichtempfindlich.
16. Ich bin eher zu dünn.
17. Meine Nägel sind oft rissig oder brüchig.
18. Erektionsstörungen oder wenig Ausdauer beim Sex sind ein Thema bei mir.
19. Ich habe Rückenprobleme, die sich durch Bewegung nicht bessern.

Ergebnis des Tests

Wie viel Mal hast du im jeweiligen Abschnitt mit »Ja« geantwortet?

Wenn du ein sehr ausgewogenes Verhältnis hast, dann gleichen sich vermutlich dein Yin und Yang gegenseitig gut aus. Es ist aber wahrscheinlicher, dass du durch verschiedene Ungleichgewichte erst im Detail deine wahren Probleme entdeckst. Dann helfen dir der Konstitutionstest und die einzelnen Informationen zu den Wandlungsphasen in den weiteren Kapiteln. Gleiches gilt natürlich auch dann, wenn du für Yin oder Yang besonders viele oder wenige »Jas« abgegeben hast.