

Wut in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Achtsamkeit und Qigong als Heilungsweg

In meinem Aufwachsen als Kind und Jugendlicher war ich in meinem Elternhaus oft der Wut ausgesetzt. In der Regel kam sie wie ein Aufbrausen daher, als »blinde Wut«, unartikuliert, ohne sprachlichen Ausdruck. Der Wutausbruch meines Vaters war fast immer gerechtfertigt, d.h. ich war meist schuld daran, dass es so weit kommen konnte. Wenn es sich besonders schmerzhaft anfühlte, auch körperlich, zog ich mich gerne zu meinem »Kraftplatz« am Bach bei unserem Bauernhof zurück, wo ich zur Ruhe kommen konnte. Das war wohl schon eine Art Meditation?!

Im alten taoistischen Medizin-Modell unterschied man sieben Stufen des Heilens, wobei man die ersten drei Stufen – Meditation, Atmung und Bewegung – als die wichtigsten erachtete. Erst danach folgten Kräutertherapie, Akupunktur etc. Die vordringlichste Aufgabe der Medizin war es somit, dem Patienten einen Zugang zu seiner Spiritualität zu eröffnen.

Wandlungszyklus der Fünf Elemente

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser repräsentieren im Innen und Außen des Menschen die fünf zentralen Naturkräfte, in der TCM auch die Fünf Elemente genannt.

Die Fünf Elemente stehen untereinander in einem dynamischen Verhältnis, sind wechselseitig voneinander abhängig und bilden verschiedene Ablaufzyklen. Der Buddhismus spricht im Gegensatz dazu von vier Elementen. Diese werden aber eher statisch, d.h. außerhalb eines Wandlungszyklus, verstanden: Erde für Festes, Wasser für Flüssiges, Feuer für Wärme, Wind für Bewegung.

Um zu verstehen, in welchem Zusammenhang in der TCM das Element Holz mit der Emotion Wut steht, sollten wir uns dessen Symbol, den Baum, vor Augen halten. Er ist in der Erde verwurzelt, oft so tief wie seine Äste

in den Himmel ragen. Der Baum verkörpert Wachstum (expansive Kraft), seine Äste breiten sich in alle Richtungen aus. Das Holz ist das erste Element des Wandlungszyklus. Man nennt es deswegen oft das junge Yang. Im Körper manifestiert es sich in Leber und Gallenblase, in den Muskeln und Sehnen und in den Augen. An Emotionen bringt das Holz die Wut hervor, den Zorn und die Reizbarkeit. Auf geistiger Ebene steht es für die Lust an Bewegung und Wachstum, das Planen und Entscheiden, den Unternehmungssinn. Die Funktion des Holzes kann durch Wut und Zorn Schaden nehmen.

In der alten chinesischen Medizin wird die Leber als das Haus des »Hun«, das Haus der Seele angesehen. Jedes Organ hat in diesem Konzept nicht nur eine physi-

sche, sondern auch ein geistig-seelische Funktion. Es kommt immer darauf an, wie ein Organ auf die Gesamtpersönlichkeit eines Menschen einwirkt, ob etwa darin Fülle oder Leere entsteht, und welche Wechselwirkung es mit anderen Organen hat.

Generell gilt in der TCM, dass Emotion und Organ ein Paar bilden und sich gegenseitig beeinflussen. Die Emotion **Freude** ist z.B. dem **Herz** (Feuerelement) zugeordnet. So kann ein übermäßiges Ausleben von Freude sogar das Herz schwächen. Oder ein Wutausbruch korre-

spondiert mit einem plötzlichen Emporschlagen des Leber Yang (Holzelement). Im westlichen Verständnis wäre das in etwa mit dem Spruch »Was ist denn dir über die Leber gelaufen?« vergleichbar.

Jedem Element werden je ein Yin- und ein Yang-Organ zugeordnet. Das Yin-Organ im Holz ist die Leber. Sie steht für die Fähigkeit, das Lebendige wahrzunehmen, das Leben zu planen, sowohl im physiologischen als auch im geistigen Sinn. Sie verkörpert die Vorstellungskraft und Kreativität in uns, indem sie Visionen entwickelt. Neue Pläne und Konzepte erweitern unsere Grenzen.

Ist das Element Holz in uns ausgeglichen, können wir erkennen, dass die Natur selbst einen inneren und auch umfassenden Plan verkörpert, in dem jedes Ding und jedes Wesen seinen Platz hat. Es ist an uns, diesen Sinn zu erkennen und uns mit der Welt zu verbinden. Wir können nur im Gefüge der Natur wachsen, nicht gegen die Natur.

Das Yang-Organ des Holzes ist die Gallenblase. Sie verkörpert die Yang-Energie dieses Elements: die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und uns mit unseren Bedürfnissen im Leben durchzusetzen. Aus energetischer Sicht vergleicht man die Leber oft mit dem Architekten, der den Plan für ein Haus entwirft, und die Gallenblase mit dem Baumeister, durch den das Haus Wirklichkeit wird. Plan und Umsetzung bedingen einander.

Werden Planung und Organisation zu trockener, sinnentleerter Routine, dann kommt es zu keinem organischen Wachstum mehr. In der chinesischen Medizin bezeichnet man eine solch starre Planung als »trockenes Holz«, das schon bei geringem Druck von außen bricht, da es nicht nachgeben kann. Holz muss, wie am Bild des Bambus deutlich wird, biegsam sein und im Saft stehen, damit es zu echtem Wachstum kommt. Wer einen Plan umsetzen will, muss »aus sich herausgehen«.

Fühlen wir uns also in unserem Wachstum eingeschränkt, können wir uns nicht genügend ausbreiten, so entsteht emotionaler Druck nach außen. Ebenso, wenn wir unfähig sind, uns auszudrücken oder Probleme nicht klarsehen können.

Gefühlsbereiche im Element Holz

Die chinesische Medizin ordnet die Emotionen Wut, Zorn und Reizbarkeit dem Element Holz zu. Wut sieht sie als eine starke, oft unterschwellige Aggression, die schon beim geringsten Anlass hochkommt. Der Wut fehlt es im Vorfeld an Möglichkeiten, sich sprechend oder handelnd auszudrücken. Oder es fehlt die Fähigkeit, Konflikte in sich selbst zu erkennen und anderen gegenüber zu erklären. Oft bestehen alte Muster, wenn Menschen nie gelernt haben, ihre Bedürfnisse zu äußern.

Im Gegensatz zur Wut steht der Zorn. Er ist gerichtet, gezielter als die unbestimmte Wut. Hier kann ein Mensch aus sich herausgehen und seinen Unmut gezielt ausdrücken.

Als dritten Gefühlsbereich im Element Holz sieht die TCM die Reizbarkeit und Irritation. Hierin versteht sie emotionale Ausbrüche, die sich nur in kleineren, verbalen Entladungen Luft machen.

Zorn und Wut werden als Ausdruck der Yang-Energie des Holzes betrachtet und weisen im medizinischen Kontext auf eine Überfunktion der Gallenblase hin. Bei einem Mangel an Yang-Energie im Holz kommt es zu kalter, zurückgehaltener Wut, zu Bitterkeit und allgemeiner Unfähigkeit, sich emotional auszudrücken.

Unterstützung auf dem Weg der Achtsamkeit

Mir persönlich ist Qigong immer eine große Hilfe, wenn ich energetische Ungleichgewichte und Disharmonien ausgleichen will. Dazu wende ich auch Tuina (die chinesische Variante des Shiatsu) als Selbstmassage an. Ich integriere Aspekte des Qigong auch in die Gehmeditation.

Qigong unterstützt mich dabei, energetischer Überladung, aber auch Stauung und Stagnation im emotionalen Bereich entgegenzuwirken. Ich kann mit entsprechenden Übungen wieder besser »runterkommen«. Im Fall von Wut ist es wichtig, deren Aufsteigen schon rechtzeitig zu erkennen bzw. wirklich zu spüren, wenn z. B. das Leber Yang wieder einmal emporschlägt, um deren emotionalen Ausdruck, die Wut, schon im Anflug besänftigen zu können. Dabei führe ich einige energieabsenkende Armbewegungen durch und stoße mit dem Ausatmen den Heillaut »Xu« aus. Dies wirkt harmonisierend auf die Leberleitbahn.

Die Praxis des Qigong ermöglicht mir, unterschiedliche Qualitäten von Ruhe und Bewegung tatsächlich zu erfahren. Insbesondere von innerer Ruhe bei äußerer Bewegung. Sowie von innerer Bewegung bei äußerer Ruhe. Und ich lerne auch viel dabei, z.B. wie unterschiedlich sich Stille anfühlen kann.



Alois Neudorfer

Quelle tiefer Klarheit praktiziert seit 2017 in der Münchner Sangha und ist von Anfang an bei der Online-Sangha dabei. Die Arbeit des Maitreya Fonds unterstützt er seit 2023.