

Dr. Adriane Kobusch, MCM
Praxis für Chinesische Medizin, Detmolderstr. 38 A, Bielefeld

Alter und Gesundheit im 21. Jahrhundert Gelingendes Leben aus Sicht der fernöstlichen Philosophie

hier: Ein Blick auf die zweite Lebenshälfte

Dr. Adriane Kobusch
www.dr-kobusch.de

Master of Chinese Medicine (MCM)
China Medical University
Taichung, Taiwan

Doctor of Pharmacology and Toxicology (PhD)
Université de Montréal
Québec, Canada

Master of Environmental Medicine (MSc)
Concordia University
Montreal

Stichworte zum 21. Jahrhundert

aus: (Über)Leben in der vernetzten Weltgesellschaft, Telepolis, 2005

Viele gesellschaftstheoretische Typenbildungen



- Leistungsgesellschaft, Meritokratie (Industrie—vs. Ständegesellschaft)
- Wissens- und Informationsgesellschaft: Informatisierung, Wachstum von Information
- Erlebnisgesellschaft, Spaßgesellschaft, Genuss (Gerhard Schulze)
- Erregungsgesellschaft (Sloterdijk) sich ereifern, Hektik des Hashtags
- Müdigkeitsgesellschaft (Byung Chul-Han)
- Erschöpfungsgesellschaft (Welterschöpfungstag Juli 2019, Verbrauch > Produktion seit 1970))
- Beschleunigungsgesellschaft (H. Rosa)
- Konsumgesellschaft, Wegwerfgesellschaft

Kennzeichen unserer Zeit -

- Schnellebigkeit, Wachstum, Konsum, unendliche Wahlfreiheit, Getriebensein, Kurzfristigkeit, Reizüberflutung, Entgrenzung
- Globalisierung, Gleichzeitigkeit, Migration, Flexibilität, Wurzellosigkeit
- Digitalisierung, Robotik, Künstliche Intelligenz („hackable“ human: Yuval Harari).....etc.

immer schneller, immer größer, immer mehr, immer besser.....

→ **STRESS, ÜBERFORDERUNG!**

Was angesichts der Entwicklung im 21. Jahrhundert immer wichtiger wird -

- **Muße**- freie Zeit und innere Ruhe, um eigenen Interessen nachzugehen (Wiki), Fernsein von Geschäften und Abhaltungen (Gebr. Grimm); sie galt früher als edelste Haltung des Menschen, außerdem: Müßiggang ist alle Ideen Anfang. Muße als innere Haltung
- **Besinnung**, Nachdenklichkeit, Fähigkeit zu Introspektion, Selbstbestimmung, -steuerung (weniger Fremdbestimmung), etc.
- **Analoge Kommunikationsfähigkeiten** und sozialen Miteinanders
- **Bildung** im humboldtschen Sinne:

„die Anregung aller Kräfte des Menschen, damit diese sich über die Aneignung der Welt entfalten und zu einer sich selbst bestimmenden Individualität und Persönlichkeit führen“.

mehr als die Aneignung von Wissen

Wie kann fernöstliche Philosophie hier Anregung bieten?

Wie schaut Fernöstliche Philosophie auf die Welt?
(inklusive der Chinesischen Medizin!)

Die großen Drei -

- Konfuzianismus
- Daoismus
- Buddhismus

aus diesen dreien entwickelten sich Weltanschauungen, die sich von der abendländischen Sicht auf die Welt unterscheiden

blühten alle im Zeitalter des Frühlings und Herbstes (722-481 v. Chr.)

(zum Vergleich - westlich prägende Philosophen:
Sokrates, Hippokrates, 400 v. Chr. Platon, Aristoteles)

Konfuzius (551-479 v. Chr.)

erkannte Notwendigkeit einer neuen Ordnung, bildete viele Schüler aus, war Praktiker, kein Autor

Der **edle Mensch** als Grundidee: Humanität, Rechtschaffenheit, Kindespietät, Riten.

Menschen sollen **Tugenden** entwickeln, verinnerlichen und praktizieren:

Wie kann ich dienen, mich einbringen?

Geprägt durch

- Starke Einbettung jedes Menschen in familiäre und soziale Strukturen
- Heil und Unheil hängen vom Funktionieren der Beziehungen zur Familie und zu den Ahnen ab
- Einzelner Mensch wurde an Pflichten ausgerichtet: Mensch sollte sich als Teil des Ganzen fühlen und Verantwortung übernehmen
- starre Regeln und Rollenbilder

Individuum als Teil von etwas Größerem!

Daoismus

langer Entwicklungsprozess , seit > 1000 v. Chr.

Hat auf dem Weg viele geistige Strömungen integriert

Greifbare Ursprünge im 4. Jahrhundert v. Chr. : Buch Dao Dé Jing

Lao Zi (6 Jahrhundert v. Chr.): hat wahrscheinlich gar nicht gelebt, ihm wird das Dao De Jing zugeschrieben

Dao: der Weg, Fluss, Prinzip, Sinn, Urgrund aus dem alles erwächst

Dé: Tugend, Güte, Integrität

Jing: Werk

- Yin/Yang
- Nicht-Dualität
- Wu Wei
- Fünf Wandlungsphasen/ Wu Xin

Daoistisches Yin-Yang-Konzept (grundlegend auch in der Chinesischen Medizin) „Sowohl-als Auch“

aus dem Buch der Wandlungen (Yi Jing) , etwa 700 v. Chr.

Dynamisches **Gegensatzpaar** dieser beiden Kräfte ist der Ursprung allen Lebens (!):

Außen und Innen, Tag und Nacht, Aktivität und Ruhe, Ein- und Ausatmen, Geben und Nehmen, Form und Funktion, Männlich und Weiblich, Aggressivität und Hingabe....

Dynamik -

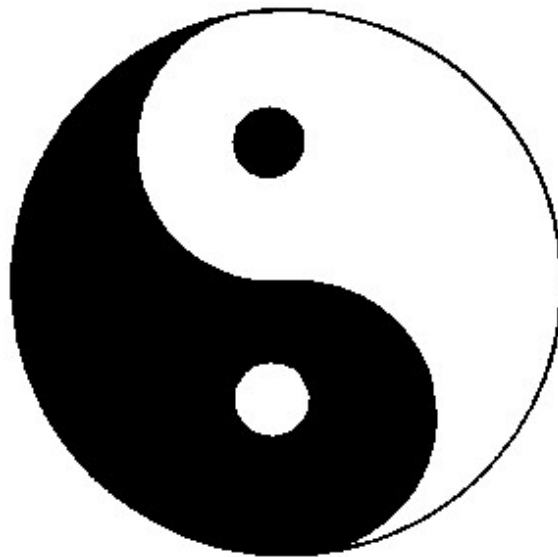
das Dunkle (Yin) und das Helle (Yang) kreisen immerwährend,
ergänzen sich,
enthalten einander,
bringen sich hervor.

sind ohne einander nicht existent

„Sowohl-Als-Auch-Bewusstsein“ (vs. „Entweder-Oder-Bewusstsein“)

Tai Ji Zeichen

Es symbolisiert das höchste Grundprinzip des sich ständig verändernden Gleichgewichts von Yin und Yang



steht das im Widerspruch zur westlichen Logik des Aristoteles?

zwei gegensätzliche Aussagen können nicht beide gültig sein, das steht unserem „gesunden Menschenverstand“ entgegen

Einschub - Abendländischer Philosoph Aristoteles (384 – 322 v. Chr.)

er kodifizierte als erster die wissenschaftliche Methode im Westen --

Fundamentales Prinzip des Nicht-Widerspruchs

es formt die Basis unserer Logik und ist das Herz von Algorithmen in Computern.

drückt sich in der kognitiven Struktur „Entweder-Oder“ aus - wahr oder falsch?

Diese Dichotomie der „Entweder-Oder“-Logik bezog sich ursprünglich nur auf Satzbildung, logische Argumente, und leistete dort gute Dienste.

Sie durchdringt aber inzwischen die gesamte westliche Denkweise und bringt uns dazu, oft überstürzt und vehement Stellung beziehen zu wollen und die Komplexität einer Sachlage zu ignorieren.

Wenn wir für das Eine sind, müssen wir gegen das Andere sein.

Einige Beispiele -

- Flüchtlingsfrage: Bedürfnis Flüchtlingen zu helfen vs. das Bedürfnis nach Sicherheit, kultureller Identität
- Beziehungen: in komplexen Alltagsbeziehungen mit Menschen haben wir bestimmte Aspekte gerne und andere Aspekte nicht
- Soll ich in eine Situation aktiv eingreifen oder passiv beobachten?

Wenn gegensätzliche Standpunkte wahr sein dürfen, wächst Toleranz und Frieden (innen und außen)

In östlichen Philosophien können wir über inklusivere Typen des Denkens lernen -
Relationales und Kontextuelle Argumentation von Reich oder
Integrales Bewusstsein von Jean Gebser

Carl Gustav Jung (1875 -1961), Vater der analytischen Psychotherapie-

„Die Paradoxie gehört sonderbarerweise zum höchsten geistigen Gut; die schwarz-weiße Eindeutigkeit ist ein Zeichen der Schwäche.“

Daoistische Lehre des Nicht-Dualen Bewusstseins (Nicht-Dualität- Nicht-Zwei) (ähnlich im Buddhismus, im Advaita-Vedanta) -

nicht-duales Bewusstsein erzeugt eine grundlegend andersartige Wahrnehmung als die Alltagswahrnehmung

wir alle haben die Fähigkeit dazu, man kann es durch meditative Übung entdecken, schrittweise oder plötzlich

Bewusstseinsebene tiefer Verbundenheit aller Phänomene

Wahrnehmungsebene in der Gegensätze und Getrenntheiten nicht (mehr) existieren

alles ist mit allem verbunden und Eins, alles ist eine Energie, alle Phänomene sind Natur in ihrem Ausdruck.

Im Alltagsbewusstsein nimmt sich der Mensch als getrenntes Wesen wahr und hat ein (festgefügt) ICH-Bewusstsein

das Hirn ist zunächst dafür programmiert und unsere Sinne so konstruiert, dass sie signalisieren, hier bin Ich und da ist die Außenwelt/Natur (Default-Mode)

Man kann dieses Programm jedoch „durchschauen“ und erweitern

Lehren großer Heiliger und Mystiker entspringen häufig einer metaphysischen und nicht-dualen Sichtweise
(Daoisten, Buddhisten, Hinduisten, Sufis, Kabbalisten, Christen)

Beispiele für christliche Non-Dualisten (Mystik)-
Jesus, Wüstenväter (3. Jahrh.), Meister Eckhart (1260), Johannes Tauler (1300-1361), Heinrich Seuse (1295-1297), Theresa von Avila (1515-1582), Thomas Keaton, Dom Jon Main, Cynthia Bourgeault, Richard Rohr

Viele der Aussagen von Mystikern werden erst durch das Verständnis der non-dualen Denkweise und Wahrnehmungsweise verständlich

Nicht-Dualität ist keine objektiv überprüfbare Theorie, da sie ausschließlich rein subjektiv erfahren werden kann.

z.B.: Verehrung von Göttern wird grundsätzlich als Aufdecken des ureigenen Weisheitsgeistes aufgefasst und nicht als Verehrung von etwas außerhalb

Nicht-duales Bewusstsein hat enorme Auswirkungen auf das (psychische) Befinden und auf Werte und Handlungen - zutiefst ökologisch

Einschub-

Trennung von Geist und Materie im Abendland

- Descartes (1596-1650) Trennung von Geist und Materie

Begründung der Trennung von Natur- und Geisteswissenschaften

- Konzept des **Materialismus**
-

Carl G Jung -

„Durch das wissenschaftliche Verständnis ist unsere Welt entmenschlicht worden. Der Mensch steht isoliert im Kosmos da. Er ist nicht mehr in die Natur verwoben und hat seine emotionale Anteilnahme an Naturereignissen eingebüßt, die bis dahin eine wichtige symbolische Bedeutung für ihn hatten.“

Obgleich wir Menschen "Tiere" sind - das heißt ein Teil der Natur, sondern wir uns von ihr ab. Denn wir betrachten andere Tiere und Lebewesen als "Natur" und verhalten uns so, als wären wir kein Teil von ihr. Dann fragen wir uns: "Wie sollen wir mit der Natur umgehen?" Die Antwort lautet: Wir sollten mit ihr in der Weise verfahren, wie wir mit uns selbst umgehen sollten.“

Daoistisches Konzept des Wu Wei

Ideal des Handelns im Nicht-Handeln (auch wichtig in Therapie!)

Annahme eines Dao - der Weg, der Urgrund

Geist, und Körper in Einklang mit dem Rhythmus des Dao bringen

Wu Wei bedeutet, nicht in den natürlichen Lauf der Dinge einzugreifen

es bedeutet, sich in einer offenen, einfachen, konzeptfreien Haltung des Geistes, eines gegen die Natur gerichteten Handelns zu enthalten

so entstehen Handlungen spontan, in Einklang mit dem Dao (nicht spontan getrieben auf dem Boden unserer Neurosen).

Ein Zustand innerer Stille lässt zur richtigen Zeit die richtige Handlung, ohne willentliche Anstrengung hervortreten

Anstrengung steht dem Im-Fluss-Sein und dem guten Ergebnis im Weg

Das Notwendige wird getan, Übereifer und Aktionismus vermieden

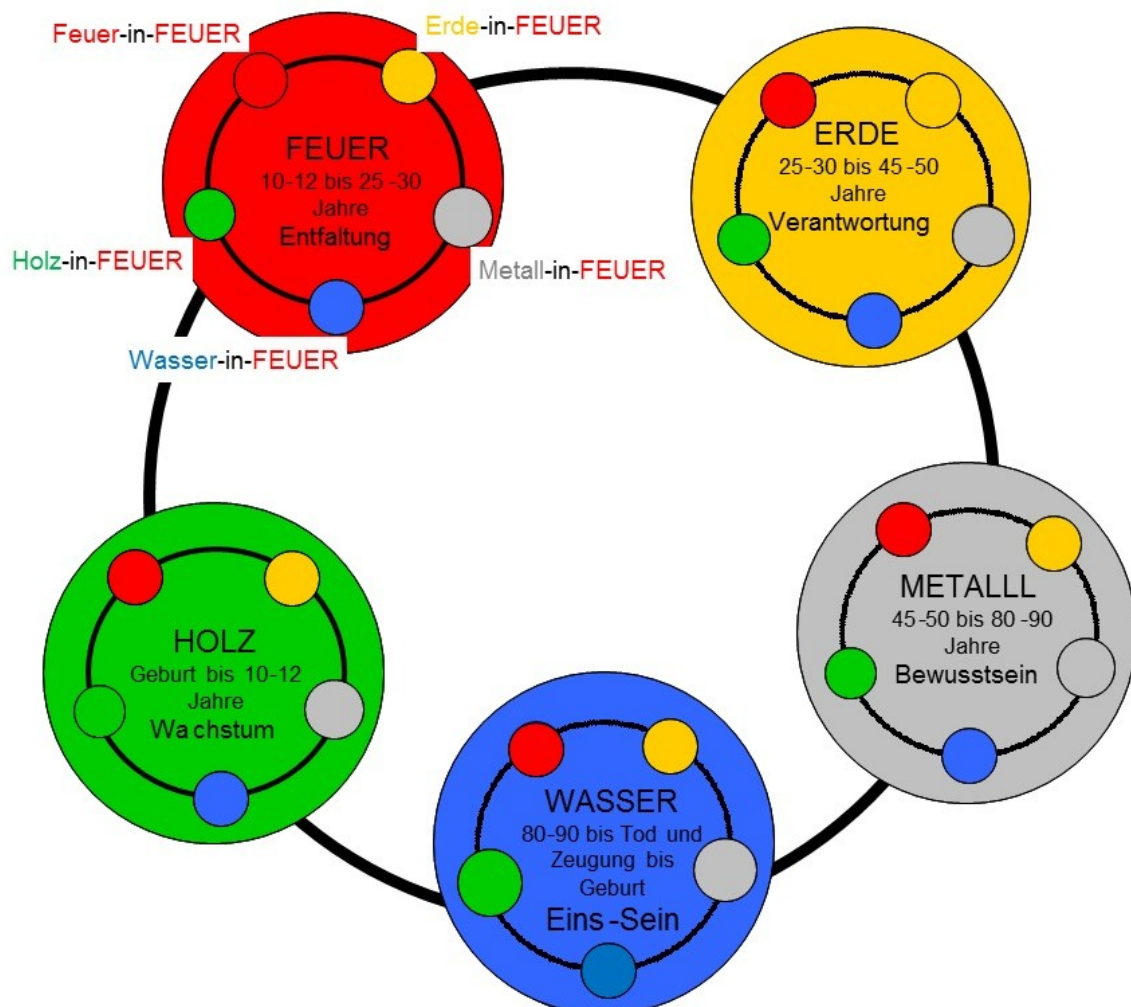
Das Vollkommene geschieht ohne ein Eingreifen des dualistischen Intellekts intuitiv

(Intuition speist sich aus non-dualem Bewusstsein, wenn auch nicht unbedingt bewusst)

Daoistisches Konzept der Fünf Wandlungsphasen Wu Xing

im Daoismus: Betrachten der Natur → Entdeckung bestimmter Gesetzmäßigkeiten und Naturkräfte. Gelten für Natur Körper, Psyche, Jahreszeiten, Lebensspanne, Politik, Unternehmen....für alles).

Fünf grundlegende Energien in der Natur, die sich zyklisch beständig ineinander verwandeln :



Wandlungsphasen innerhalb eines Menschenleben -

nach chinesischer Tradition:

Frau hat 7-Jahres-Zyklen, Mann hat 8-Jahres-Zyklen

Ziel eines Lebens ist es

- sich von der Holz-Energie über die verschiedenen Stadien in die Wasser-Energie zu entwickeln (gemäß dem natürlichen Verlauf)
- Entwicklung des in der Natur des Menschen angelegten Potentials
- das stete Werden und Vergehen innerhalb eines Lebens steht im Mittelpunkt, die Wandlung, der (Reifungs)Prozess

Fünf Wandlungsphasen

- **Holz**-Energie – Knospe, Frühling, dynamische Entfaltung des Potentials, Wachstum, hochstrebend, Grünkraft (Funktionskreise Leber und Gallenblase) →
- **Feuer**-Energie – Blüte, Sommer, Reifung des Potentials zur vollen Blüte, ausbreitend, Entfaltung (Funktionskreise Herz, Dünndarm) →
- **Erd**-Energie – Frucht, Spätsommer, Erntezeit nach Reifung, Besinnung, Verantwortung übernehmen, Beruf, Familie gründen, Balance zwischen Geben und Nehmen (Funktionskreise Milz, Magen) →

„Altern“:

- **Metall**-Energie – Reife Frucht, Herbst, Loslassen, Säubern, Trennen vom Alten, Platz schaffen für Neues, Spreu vom Weizen trennen, Besonnenheit entwickeln (Funktionskreise Lunge, Dickdarm)

Der reife Mensch entwickelt sich. Unsere Kultur hat vergessen, sog. Elders („Ältere) zu schätzen. Weise Menschen.

→

- **Wasser**-Energie – Kern, Essenz, Winter, im Frieden sein, in sich ruhen, verbunden sein, Gelassenheit (Dinge geschehen lassen), tiefes Vertrauen, Nicht-Duales-Bewusstsein, Sterben (Funktionskreise Niere, Blase) →

Beispiele für Störungen im Wandlungsprozess

- „Muttersöhnchen“: den Absprung nicht schaffen zum Ende der Feuerphase
- „Berufsjugendliche/r“ - mit Kosmetik, Kleidung oder chirurgischen Eingriffen Jugendlichkeit vorgaukeln; nicht Reifen können, Steckenbleiben in Erde.
- Übergang Erde - Metall: man kann das, was man gesät hat, nicht ernten, genießen. Man hetzt zum nächsten.
- Metallphase - nicht Loslassen können, Spreu vom Weizen nicht trennen können, Was ist wirklich wichtig im Leben?

Was bedeutet gesund altern im 21. Jahrhundert gemäß der Sichtweise der Fünf Wandlungsphasen?

Die Lebensprozesse voll ausschöpfen und eine reife Beziehung zu ihnen entwickeln, sinnbildlich:

Wachsen,
Blühen,
Früchte ausbilden,
Früchte ernten,
Kern erkennen,
Vergehen.....

Zusammenfassung und Fazit

21. Jahrhundert gekennzeichnet durch

immer schneller, immer größer, immer mehr, immer besser.....

Anregungen aus der klassischen fernöstliche Philosophie -
Konfuzianismus, Daoismus, Buddhismus

- Vom getrennten Individuum zum Individuum als Teil von etwas Größerem - Gesellschaft, Gemeinschaft, Familie. Verantwortung übernehmen → Konfuzius
- Von der „Entweder-Oder-Haltung“ zur „Sowohl-als-Auch-Haltung, Widersprüche und Gegensätze aushalten, - integrative Betrachtung → Daoismus: Yin/Yang
- Wu Wei - Haltung der Mühelosigkeit – anstrengungslose Handlung, die wesentlichen Dinge geschehen von allein, und es ist schon viel getan, wenn wir ihnen nicht im Wege stehen
- Fünf Wandlungsphasen - alles Leben ist ständige dynamische Veränderung, es gibt keinen Stillstand. Menschen sind integraler Bestandteil der Natur und reifen in ihr

Fernöstliche Philosophie

- stellt den Menschen in einen Zusammenhang (Dao),
- betrachtet den Menschen als Teil des Kosmos (Verbundenheit) und betont den Weg der inneren Entwicklung, der Selbsterkenntnis
- formuliert zahlreiche Methoden für innere Entwicklung

eine Mutmaßung -

während es in der ersten Lebenshälfte der Fokus eher auf Aufbau und Anhäufung sowie der Konsolidierung der Lebensverhältnisse liegt (Arbeit im Außen)

sollte sich in der zweiten Lebenshälfte der Blick zunehmend auch nach innen richten, um als Mensch zur Reife zu gelangen (Arbeit im Innen)

Dr. Adriane Kobusch, MCM
Praxis für Chinesische Medizin, Detmolderstr. 38 A, Bielefeld

Klassische Chinesische Medizin
Dong Yi Bao Jian
Wertvolle Reflexionen eines östlichen Arztes

Alle Krankheit kommt aus dem Herzen*
von Hur Jun, berühmter Arzt aus dem 16. Jahrhundert

(* Geist und Herz bilden eine Einheit)

Weise Heiler früherer Zeiten konnten die Herzen der Menschen heilen und so die Entstehung von Krankheit verhindern. Heutige Ärzte können nur Krankheiten heilen, die sich schon körperlich zeigen. Sie haben verlernt, wie man mit dem Herzen arbeitet.

Man kann heutige Ärzte vergleichen mit jemandem der Bäume beschneidet und sich nicht um die Pfahl-Wurzel kümmert. Oder mit jemandem der flussabwärts versucht, das Wasser zu reinigen, sich aber nicht um die Quelle kümmert. Wäre es nicht ignorant, Medizin auf diese Weise zu betreiben?

Wenn Du wahre Heilung bewirken möchtest, solltest du zuerst und vor allem das Herz einer Person heilen. Du solltest ihr Herz auf den richtigen Weg bringen und so ausrichten, dass es von einem grundlegenden Sinn für Wahrheit erfüllt und genährt ist. Dort sollte es zuversichtlich und in Sicherheit alle Zweifel, alle Sorgen und alle zwanghaften kreisenden Grübeleien loslassen, dort sollten sich alle angsterfüllenden Ungleichgewichte auflösen. So kann die Haltung von „Ich Ich, Ich“ und „Das ist der Fehler von XY!“ aufgegeben werden.

Versuche das Herz des Patienten zu erwecken, so dass es begangene Fehler einsieht und bereut, so dass es selbstbezogene Anhaftung loslässt. So kann sich seine enge selbstbezogene Welt in ein wunderbares Universum wandeln in dem wir alle Eins sind und in dem es nicht anderes zu tun gibt als dieses lobzupreisen.

Dieses ist die höchste Schule des erleuchteten Arztes – Heilung durch das Herz. Oder in anderen Worten der klassischen Texte: der erleuchtete Arzt greift ein bevor sich körperliche Krankheit zeigt, während der durchschnittliche Arzt erst nach dem Auftreten von Symptomen aktiv wird.

Vor diesem Symptom-Stadium zu heilen gehört in das Fachgebiet, die Essenz (Herz-Geist) zu heilen. Im Symptom-Stadium zu heilen gehört in die Fachgebiete Ernährungstherapie, Kräutertherapie, Akupunktur und Moxibustion.

Trotz dieser beiden therapeutischen Zugänge, gibt es nur ein grundsätzliches Heilungsprinzip: alle Krankheit kommt aus dem Herzen.