



Drache und Phönix

Die Chinesische Medizin als Wegweiser zum Selbst nach Krisen in der Lebensmitte

Birgit Baur-Müller

Jede Lebensphase hat ihre Herausforderungen auf verschiedensten Ebenen. Welche emotionalen und geistigen Themen in der Mitte des Lebens anstehen, verrät uns Birgit Baur-Müller.

Wenn wir anfangen uns Gedanken zu machen, was es bedeutet, in der Lebensmitte angekommen zu sein, entstehen verschiedene Gefühle. Manche sind fast nicht spürbar und werden sofort wieder in eine Tiefe zurückgedrängt, andere sind stärker, umkreisen schon längere Zeit unsere Gedanken und sind nicht mehr so einfach wegzuschieben. Oft ist der Eintritt in die Lebensmitte begleitet von einer Krise. Speziell in der heutigen, schnelllebigen Zeit, die auf kaum einer Ebene Kontinuität zulässt, kommt es zu einschneidenden Erlebnissen in der Berufswelt, der Familie oder mit dem eigenen Körper in Gestalt einer Krankheit. Kurzum, es ist nicht mehr so wie es war, das Blatt hat sich gewendet, die Karten müssen neu gemischt werden.

Viele Patienten, die wir in unserer Praxis sehen, befinden sich in diesem Zustand. Ob wir es Burn-out, Depression, Krebs, unbehandelbare Schmerzsyndrome oder „komische Krankheiten“ wie chronisches Fatigue-Syndrom, Fibromyalgie, und viele andere nennen wollen, letztendlich ist der betroffene Mensch mit einer ihn zutiefst persönlich betreffenden Situation konfrontiert, die es ihm unmöglich macht, sein Leben so weiterzuführen wie bisher.

Zunächst sind viele Patienten, die uns in solch einer Lage aufsuchen, der Meinung sie machen jetzt ein bisschen Akupunktur, nehmen vielleicht eine Zeit lang Kräuter, dann wird alles wieder so wie vorher. Als Therapeuten haben wir hier eine große Verantwortung, den Patienten nicht in dieser Illusion verharren zu lassen und an ihm einfach zu verdienen. Dr. John Ray sagte, „die meisten Menschen haben es eilig, dass es ihnen besser geht, damit sie zurückkönnen und damit weitermachen, was sie eigentlich krank gemacht hat“. Ich persönlich glaube, dass es sehr wichtig ist dem Patienten zu helfen, den Gedanken ins Bewusstsein zu holen, dass es evtl. darum geht, einschneidende Veränderungen vorzunehmen, einen wirkli-

chen Neuanfang vorzubereiten, damit die Seele grünes Licht gibt und Heilung zulässt.

Die Chinesische Medizin ermöglicht uns einen wunderbaren Einstieg mit dem Patienten zu erarbeiten, wo er/sie organisch/energetisch im Augenblick steht, wo die Blockaden sind, Schwächen und Stärken, um dann ein Konzept zu erarbeiten, damit der Organismus wieder in eine stabile Lage versetzt wird. Oft sind die Patienten nicht nur in einer total verfahrenen Situation sondern auch in einem ernstesten Schwächezustand. Wo setzt man also an?

In einem ausführlichen Diagnosegespräch werden den Patienten meist schon viele Zusammenhänge klar. Durch die Fülle an Herangehensweisen z.B. über das System der Fünf Wandlungsphasen kann man mit dem Patienten eine Fülle an Möglichkeiten erarbeiten, an denen er/sie arbeiten kann.

Natürlich muss sich der Patient/die Patientin klar darüber sein, die Verantwortung übernehmen für den augenblicklichen Zustand und für den Heilungsprozess. Nachdem die Patienten eine Weile auf der körperlichen Ebene gearbeitet haben, sei es mit Kräutern, *Qi Gong* und/oder Akupunktur, kommt meiner Erfahrung nach der Moment, indem der Heilungsprozess auch das Hinzunehmen einer anderen Ebene erfordert. Dies bezieht sich auf die Bereitschaft auch auf der mentalen, emotionalen Ebene zu arbeiten, um den Widerstand aufzulösen, der dem Heilungsprozess des Körpers im Wege steht. Die Hilfsmittel hier sind: Liebe, Vergebung, Dankbarkeit und Vertrauen.

In der Lebensmitte anzukommen stellt uns auch noch vor eine andere Herausforderung. Wir sehen uns oft konfrontiert mit erfüllten Zielen, beruflich haben wir erreicht, was wir uns vorgenommen haben, eine Familie wurde gegründet, die Kinder sind evtl. schon am Erwachsenwerden. Wie geht es weiter, welche Richtung schlagen wir jetzt ein?



Abb. 1 Mandala „chinesischer Drachen“

Im Hinblick auf die Wandlungsphasen entspricht die Lebensmitte der Wandlungsphase Erde; wir können uns erlauben uns zu zentrieren, nachdem wir in der Wandlungsphase Feuer sehr auf das Außen fixiert waren, um unsere Ziele zu erreichen. Durch diesen Prozess des Zentrierens – des Nährens unserer selbst – können wir uns auf den „Herbst“ vorbereiten, in dem es darum gehen wird, gründlich auszumisten, Klarheit zu schaffen, was in unserem Leben wirklich wichtig ist. Meiner Meinung nach wird dieser Moment des Innehaltens, des Auffüllens der eigenen Speicher immer wichtiger, da die Menschen energetisch mit zunehmendem Alter schwächer werden. Der Prozess der „Qi-Erzeugung“, welcher der Wandlungsphase Erde zugeordnet ist, wird im modernen Leben immer mehr nach außen verlagert. Die Menschen konsumieren Energie und produzieren sie nicht mehr selbst. Hier geht es auch darum, seine eigene Quelle zu finden, zu pflegen, zu lernen, selbst Energie aufzubauen, um für die kommenden zwei Phasen, die vor uns liegen, gerüstet zu sein. Denn auch das ist eine Schattenseite unserer modernen Gesellschaft: Das menschliche Leben scheint in der Mitte der Herbstphase aufzuhören. Viele Menschen verbringen ihren „Winter“ – den Lebensabend – dahinvegetierend in Heimen, dement oder körperlich geschwächt. Ein wichtiger, wenn nicht so-

gar der wichtigste Aspekt der Chinesischen Medizin ist es, den Körper so lange wie möglich stark und gesund zu erhalten, um eine bewusste geistige Entwicklung zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang können wir auch daran denken, dass die Altersvorsorge, die in dieser Lebensphase der Mitte beginnt, nicht damit endet, Geld zurückzulegen oder einzuzahlen für eine spätere Rente, sondern dass es darum geht Energie körperlich und geistig zu generieren, einzusparen, bzw. sich zunächst einmal bewusst zu werden, wofür wir diese verwenden und wie viel uns davon noch zur Verfügung steht.

Wir leben in einer zutiefst materialistischen Welt, in der Körperbewusstsein nicht viel zählt. Rüdiger Dahlke bezeichnet den Körper als „die Bühne der Seele“. Leider führt dies dazu, dass der Körper oft ernsthaft erkrankt und aus dem Gleichgewicht gerät, weil wir mit unserer Seele nicht in Kontakt sind und dem Verstand zu sehr das Steuerruder überlassen. Dadurch führen wir ein Leben völlig abgetrennt von unserem eigentlichen Selbst.

Eine Patientin sagte neulich zu mir: „Ich will mein altes Leben zurück“. Vor kurzem wurde bei ihr die Diagnose einer Autoimmunerkrankung gestellt, nachdem sie seit mehreren Wochen wegen therapieresistenter Schmerzen aus ihrem Berufs- und Alltagsleben „herauskatapultiert“



Abb. 2 Mandala „Phoenix“

worden war. Sie kam mir vor wie jemand, der gerade aus einem fahrenden Zug gefallen, noch ganz benommen da sitzt und nicht realisieren kann, dass dieser Zug für immer abgefahren ist.

Es wird darum gehen, sein Leben nach der Wahrheit auszurichten, nach der Wahrheit des eigenen Weges; zu vertrauen, dass es diesen Weg gibt, dass wir ihn finden und auch die Kraft haben, ihn zu gehen. Hierfür ist es natürlich nötig Disziplin aufzubringen und mit dem *Qi* zu arbeiten. Dies ist ein Teil der Wandlungsphase Erde, indem man die Kraft hat durch Heilungskrisen zu gehen, das Feld wieder neu zu bestellen, nachdem das Alte in der Wandlungsphase Feuer verbrannt wurde.

Letztendlich bietet uns eine Krise die Chance, uns auf den Weg zu uns selbst zu machen; diesen müssen wir natürlich mit den eigenen Füßen gehen. Es wird gute und schwere Tage geben, wie bei einer Wanderung leichtere und schwerere Etappen zu bewältigen sind. Natürlich können wir ab und zu zum Gipfel hinaufschauen, was wir auch tun sollten, denn das gibt uns Inspiration, zeigt uns unser Ziel. Wir sollten uns aber immer auf den Abschnitt konzentrieren, auf dem wir uns im gegenwärtigen Augenblick befinden. Was liegt unmittelbar vor uns und kann mit der Kraft, über die wir verfügen, bewältigt werden.

Birgit Baur-Müller,

nach dem Studium der Humanmedizin an der LMU München (1988 bis 1994) Ausbildung bei der DÄGfA in Akupunktur (A-Diplom 1999). Es gelang ihr mit viel Freude, die Akupunktur in ihrer gynäkologisch-geburtshilflichen Abteilung auch den Hebammen näherzubringen. Studium der chinesischen Medizin und chinesischen Kräuterheilkunde mit westlichen Kräutern bei Françoise Ramakers und Jeremy Ross. Seit 1998 ist sie als Ärztin für Akupunktur (Zusatzbezeichnung 2004) in privater Praxis niedergelassen.

Selbsteilungszentrum, Birgit Baur-Mueller & Stephen Turner, Mohnweg 19, 86845 Großaitingen, 08203/951738, email: b8birgit@yahoo.de

