

Lebensweg:

Rhythmen, Übergänge und Lebensspirale (Teil 1)

Das Leben ist durch physiologische Rhythmen und durch mehr oder weniger markante Übergänge gekennzeichnet. Beide lassen sich auf der Gesundheitsscheibe, einer vom Vortragenden entwickelten grafischen Darstellung, gut zeigen. Der Lebensweg als Ganzes wird auf dieser Scheibe durch die Lebensspirale dargestellt. Die Bedeutung dieser Spirale für Gesundheit und Krankheit wird erläutert und speziell auch auf Geburt und Tod eingegangen.

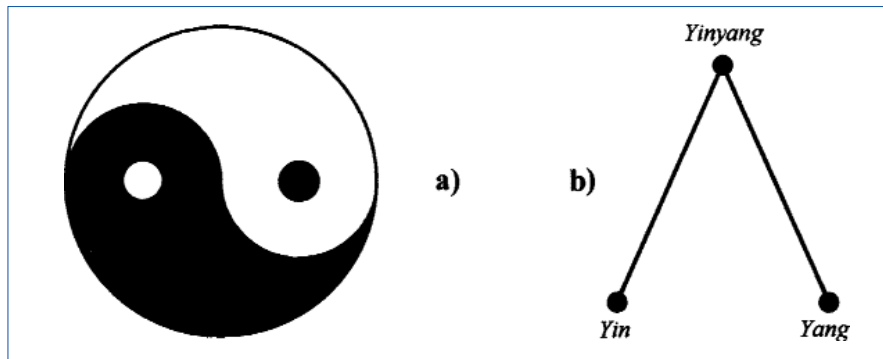


Abb. 1: Zwei Darstellungen von Yin, Yang und Yinyang: a) Yin (schwarz, mit weißem Punkt) und Yang (weiß, mit schwarzem Punkt), die zusammen das Taiji-Symbol ergeben. b) Taiji als ‚hoher First‘.

Prinzipien, Elemente und Konstitutionstypen

Aussagen verschiedener westlicher und östlicher Medizinsysteme führen zu vergleichbaren Typologien von Menschen bzw. Lebensprozessen. Wir wollen bei der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) starten, um zu interkulturellen Aussagen zu kommen. Wir beginnen mit der Einteilung aller Funktionen und Prozesse in die polaren Prinzipien Yin und Yang, was oft in Form des Taiji-Symbols dargestellt wird (siehe Abb. 1a). Es scheint sich um ein Zweierprinzip zu handeln. In diesem Symbol ist aber auch das Zusammenwirken von Yin und Yang enthalten, wodurch ein Drittes entsteht, das in unterschiedlichem Zusammenhang Yinyang, Qi oder auch Taiji genannt wird. Taiji kann als ‚hoher First‘ übersetzt werden, was die dachartige Darstellung von Abb. 1b angeregt hat: Yin und Yang erge-

ben zusammen Yinyang, das in gewissem Sinn das übergeordnete Prinzip ist (vgl. Kratky 2002). Dasselbe gilt auch für die Lebensenergie Qi (‚Nebel‘, ‚Dampf‘), die aus dem im Kessel befindlichen Wasser (Yin) entsteht, wenn man darunter ein Holzfeuer macht (Yang).

Die Dreiteilung von Yin, Yang und Yinyang kann auch auf einem Kreis dargestellt werden, wobei jedem der drei Prinzipien ein Kreisdrittel zugewiesen wird (siehe Abb. 2a). Das Zentrum jedes Kreisdrittels ist durch eine gestrichelte, jeder Übergang zwischen den drei Prinzipien durch eine durchgezogene Linie (Querbalken) markiert. Eine feinere Unterteilung erfolgt durch die fünf TCM-Elemente bzw. Wandlungsphasen, eine noch feinere durch die zwölf Meridiane. Wie in Tab. 1 zu sehen ist, tragen zehn der zwölf Meridiane Namen, die sich auf Organe beziehen. Sie

ordnen sich paarweise zu den fünf Elementen Wasser, Erde, Holz, Feuer und Metall. Eine Sonderstellung nehmen (vom Namen und auch von der Funktion her) die Meridiane KS und 3E ein. Sie werden oft dem Feuer zugeordnet bzw. es wird dann manchmal zwischen dem ‚kaiserlichen‘ und dem ‚ministeriellen‘ Feuer unterschieden. Ein Vergleich mit der Tibetischen Medizin macht die Sache noch unübersichtlicher: Dort werden KS und 3E dem (gerade zum Feuer konträren) Wasser zugeordnet. Interessanterweise findet man diese beiden Meridiane im Touch for Health-Buch von Thie und Thie (2003) einmal beim Feuer (S. 80-87), einmal beim Wasser (S. 152-164).

Um interkulturell ohne Verwirrung arbeiten zu können, habe ich dem sechsten Element einen eigenen Namen (u.z. Flora) gegeben und damit von den anderen unterschieden. Dadurch kommt es zu den sechs erweiterten chinesischen Elementen. Was zunächst nur ein formaler Schritt ist, lässt sich auch inhaltlich begründen (Kratky 2003, Kap. 7). Darauf soll hier nicht näher eingegangen werden. Nur soviel: Bis vor ca. 2200 Jahren kannten die Chinesen selber sechs Elemente, wobei das sechste verschiedene Namen hatte (verdoppelte Erde; Mi = chin. für Reis, Getreide, Getreidekorn). Mi ist übrigens auch ein Teil des Zeichens für Qi, dessen Bedeutung manchmal auch als ‚Dampf, der vom Reis aufsteigt‘ interpretiert wird.

Zurück zu Abb. 2a. Dort ist auch die Zuordnung der drei Prinzipien zu den Elementen angegeben. Wasser, Holz und Feuer bilden die Zentren; Erde, Feuer und Flora die Übergänge. Für die Begründung und den Zusammenhang mit dem Ayurveda, der indischen Medizin, sei wieder auf Kratky (2003, Kap. 7-9) verwiesen. Aus dem Ayurveda lässt sich nämlich eine analoge Kreisdarstellung ableiten. Die Namen und Hauptcharakteristika der drei Regulationsprinzipien (Doshas), die u. a. allen physiologischen Prozessen zugrunde liegen, sind:

- Vata = wechselhaft
 - Pitta = intensiv
 - Kapha = beständig
- (1)

Vata wird meist zuerst genannt, weil es das übergeordnete Prinzip ist, das Facetten der beiden anderen enthält. Außerdem ist die Lebensenergie Prana, die dem chinesischen Qi entspricht, in besonderer Weise Vata zugeordnet. Jeder Mensch hat einen Grundtyp (Punkt auf dem Kreis), dem aber physiologi-

Tab. 1: Zuordnung der Elemente zu Körperschichten und Meridianpaaren (Yin- und Yang-Meridiane, inklusive Abkürzungen)

Element	Körperschicht	Innen- bzw. Yin-Meridian	Außen- bzw. Yang-Meridian
Wasser	Knochen	Ni = Niere	Bl = Blase
Erde	Sehnen	MP = Milz-Pankreas	Ma = Magen
Holz	Muskeln	Le = Leber	Ga = Gallenblase
Feuer	Unterhaut	He = Herz	Dü = Dünndarm
Metall	Oberhaut	Lu = Lunge	Di = Dickdarm
Flora	Innen / außen	KS = Kreislauf-Sexualität	3E = Dreifacher Erwärmer



Prof. Dr. phil. Karl W. Kratky

Die Schwerpunkte seiner Forschung und Lehre sind: asiatische Heilweisen, Homöopathie, Ethnotherapien und interkulturelle Bezüge. Daraus sind Vorträge, Publikationen und Projekte entstanden. Er ist Mitglied des Vorstands der wissenschaftlichen Gesellschaft 'Dynamik – Komplexität – menschliche Systeme' (Wien) sowie des wissenschaftlichen Beirats der Zeitschrift 'Forschende Komplementärmedizin und Klassische Naturheilkunde', der Wiener Internationalen Akademie für Ganzheitsmedizin und des Instituts für Ethnomusiktherapie (Schloss Rosenau).

Kontakt:

Institut für Experimentalphysik der Universität Wien
Boltzmannngasse 5; A-1090 Wien
karl.kratky@meduniwien.ac.at
<http://homepage.univie.ac.at/karl.kratky/>

sche und pathologische Rhythmen verschiedener Periodenlängen überlagert sind: z. B. tages- und jahreszeitliche Schwankungen, langsame Veränderungen als Funktion des Lebensalters sowie Prozesse der Erkrankung und Gesundheit. In Abb. 2b ist nun die Veränderung im Lauf des Lebens aus ayurvedischer Sicht dargestellt (vgl. Bauhofer 1997, S. 175). Die Kindheit ist Kapha, das jugendliche und mittlere Alter Pitta, das höhere Alter Vata zugeordnet. Insgesamt ergibt sich eine Kreisbewegung gegen den Uhrzeigersinn, die bei Flora beginnt und bei Flora wieder aufhört (daher dort der doppelte Querbalken). Die Übergänge zwischen den Doshas werden somit auch Übergänge zwischen Lebensabschnitten (vgl. Abb. 2b): zwischen Kapha und Pitta die Pubertät bzw. Adoleszenz (Element Erde), zwischen Pitta und Vata die Wechseljahre und die Midlife-Krise (Element Feuer) und schließlich zwischen Vata und Kapha der Tod bzw. dann wieder die Geburt (Element Flora).

In der TCM wird generell das Element Erde mit Übergang assoziiert. Wie sich jetzt zeigt, trifft das für Flora noch viel mehr zu.

Flora nimmt also eine Sonderrolle ein, die u. a. dazu führt, dass man (außer bei Neugeborenen oder Sterbenden im letzten Stadium) den Fall Flora bei Patienten bzw. Klienten nicht antrifft, es sei denn, sie sind extrem ausgeprägte Floratypen. Im Tibetischen heißen sie übrigens Mondtypen und werden dort als besonders selten beschrieben (Schwarz & Schweppe 1998, S. 91). Die Abfolge der sechs erweiterten chinesischen Elemente gegen den Uhrzeigersinn in Abb. 2b entspricht übrigens der in Tab. 1 angegebenen Reihenfolge (wobei Flora am Schluss angeführt wurde). Außerdem zeigt sich in Tab. 1, dass das einer Abfolge der Körperschichten von innen

nach außen entspricht. Flora als Nahtstelle liegt damit formal einerseits ganz außen, andererseits ganz innen (innerhalb der Knochen).

Gesundheits-scheibe und Lebensspirale

Um genauere Aussagen machen zu können, wollen wir nun den Kreis (Abb. 2b) auf eine Scheibe erweitern. Dabei wird der Einfachheit halber der Scheibenradius r gleich 1 gesetzt (siehe Abb. 3a). Die Richtung (vom Mittelpunkt aus gesehen) gibt wie vorher auf dem Kreis den Typ an. Sie wird nun durch den Winkel α ausgedrückt, der einen Bereich von 360° hat (in Abb. 3a ist nur eine

Viertelscheibe gezeichnet). Insgesamt könnte man von 0° bis 360° zählen. Aus Gründen, die noch besprochen werden, wird in der Folge aber von -120° bis 240° gezählt. Je nachdem, wie fein man die Winkelbereiche unterteilt, ergibt sich eine unterschiedliche Anzahl von Typen: z. B. drei (Doshas) oder sechs (Elemente). Deren zentrale Winkel betragen:

$$\begin{aligned} \alpha_{\text{Flora}} &= 240^\circ \text{ bzw. } -120^\circ \\ \alpha_{\text{Wasser}} &= \alpha_{\text{Kapha}} = -60^\circ \\ \alpha_{\text{Erde}} &= 0^\circ & (2a) \\ \alpha_{\text{Holz}} &= \alpha_{\text{Pitta}} = 60^\circ \\ \alpha_{\text{Feuer}} &= 120^\circ \\ \alpha_{\text{Metall}} &= \alpha_{\text{Vata}} = 180^\circ & (2b) \end{aligned}$$

Zusätzlich zum Winkel α gibt es aber auch noch den Abstand vom Mittelpunkt. Er gibt bei konstantem α an, wie ausgeprägt der Typ ist. Nahe dem Mittelpunkt ist eine sehr gute Balance gegeben, weiter nach außen treten immer größere Dysbalancen auf. Die Gesundheitsgefährdung steigt, bis schließlich immer schwerere Krankheiten auftreten. Ganz nahe am Scheibenrand ist der Mensch nicht lebensfähig.

In Doshas ausgedrückt: Jeder Punkt auf der Scheibe entspricht einer bestimmten Doshamischung. Der Mittelpunkt ist durch völlige Ausgewogenheit gekennzeichnet (die drei Anteile mit jeweils einem Drittel). Am Rand ist zumindest ein Doshas überhaupt nicht vertreten (dessen Anteil ist also 0). Ein Punkt irgendwo dazwischen hat den größten Anteil desjenigen Doshas, dessen zentralem Winkel (vgl. Abb. 2a-b) er am nächsten kommt. Entsprechend gilt die weitere Reihenfolge. Ein Kreis (Radius r) um den Mittelpunkt ist durch den konstanten Anteil $(1 - r)/3$ des jeweils am schwächsten vertretenen Doshas gekennzeichnet. Man kann auch sagen: Orte von gleichem Ausgewogenheitsgrad (Balance) liegen auf einem Kreis um den Mittelpunkt. Da sich an den Orten der Scheibe die jeweilige Gesundheit und ihre Gefährdungen manifestieren, habe ich sie Gesundheits-scheibe genannt.

Es fragt sich nun, was die Verallgemeinerung des Lebensweges gegen den Uhrzeigersinn (Abb. 2b) auf der Scheibe ist. Es ergibt nicht wieder einen Kreis, sondern eine Spirale, die so genannte Lebensspirale (Abb. 3b). Der Hauptgrund dafür liegt darin, dass laut Ayurveda die drei Konstitutionstypen Vata, Pitta und Kapha nicht gleich gesund sind: Vata erkrankt doppelt so oft wie Pitta, Pitta wiederum doppelt so oft wie Kapha (Chopra 1993, S. 98ff). Im Regulationsprinzip Vata nimmt die Krankheit oft auch ihren Ausgang und begibt sich bei zunehmender Verschlimmerung nach Pitta und Kapha (Bewegung eines Punktes auf der Scheibe). Kapha ist also selten krank, dafür dann ordentlich.

Das lässt sich durch eine Kurve (Radius r als Funktion des Winkels α) darstellen, wie sie in Abb. 3b als Lebensspirale dargestellt ist: Innerhalb der Kurve (näher zum Mittelpunkt, mehr ausbalanciert) sind die gesunden, außerhalb die kranken Zustände bzw. Prozesse. Je näher zum Rand, desto kränker. Wenn wir uns nun alle Menschen mehr oder weniger zufällig über die Scheibe verteilt vorstellen, ergibt sich gerade bei einer spiral- und nicht kreisförmigen Kurve, dass in Vata viel mehr Leute krank sind als in Kapha; Pitta liegt etwa in der Mitte.

In Verallgemeinerung der Überlegungen zur Kreisdarstellung entspricht jeder physiologische und pathologische Zustand einem Punkt auf der Scheibe (Doshamischung), der sich im Lauf der Zeit herumbewegt. Es kommt zu rhythmischen Schwankungen unterschiedlicher Länge (z. B. tages- und jahreszeitliche Schwankungen), erst gemittelt über Wochen und Monate zeichnet sich eine mittlere langsame Bewegung ab. Damit sind wir wieder beim Lebensweg und der dynamischen Interpretation der Lebensspirale angelangt. Dass er typischerweise der Lebensspirale entspricht, hängt mit der Annahme zusammen, dass der Lebensweg durch leidliche Gesundheit charakterisiert ist, also an der Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit. Der Hintergrund davon: Der Organismus wird aus eigenem Interesse sein Leben lang bemüht sein, sich gesund zu erhalten. Der dafür nötige Energieeinsatz soll andererseits minimiert werden. Es ergibt sich ein Optimum an der Grenze von Gesundheit und Krankheit.

Für die Dynamik des Lebensverlaufs macht das ebenfalls Sinn. In der Jugend kann man viel mehr über die Stränge schlagen (z. B. mehrere Nächte durchtanzen), ohne gleich zu erkranken. Im Alter ist der Gesundheitsbereich (auch auf der Scheibe) eingeschränkter.

Im Alter muss man, um gesund zu bleiben, immer ausbalancierter ('weiser') werden, d. h. in der Lebensspirale immer näher zum Mittelpunkt kommen.

