Text: Barbara Temelie

Ohne *Vernunft* keine **Freiheit** – ohne **geistige Disziplin** keine *Intuition*

In der sichtbaren Welt der Natur herrschen deutlich wahrnehmbare, unabänderliche Gesetze. Unser Körper ist Teil dieser Natur. Wir sind also in hohem Maße vom rhythmischen Wandel der Elemente betroffen, etwa von der Kälte, die der Winter mit sich bringt, oder vom Tod, dem wir von Geburt an entgegen gehen. Diese Naturgesetze wahrzunehmen, zu begreifen, zu respektieren und sich nach ihnen zu richten, ist Grundlage einer harmonischen Lebensführung und guten Gesundheit. Diese Alltagsweisheit, die meine Großmutter gesunden Menschenverstand nannte, ist der Inbegriff der spirituellen Lehre des Daoismus – Wiege der chinesischen Gesundheitslehre und Philosophie, zu der sich ab dem 2. Jahrhundert der Buddhismus mit seinem starken Fokus auf Mitgefühl hinzugesellte.

Seit Jahrtausenden beobachten Chinesen ihren Körper und ihren Geist und reden gerne über ihre Verdauung. Dr. Zhang aus Chengdu (China) erklärte mir einmal: „Wenn man dem Organismus das gibt, was er braucht, und er alles ausscheidet, was er nicht nutzen kann, ist der Mensch gesund.“ Dabei ging es ihm ums Essen, aber auch um alles andere, was wir uns über die Sinne zuführen.

Was immer wir über die Augen, den Mund und die Ohren zu uns nehmen, egal ob Bücher, Filme oder irgendein Geplapper, muss von den Organen unserer Mitte, Milz und Magen, verdaut werden. Wen wundert es da, dass deren psychisch-geistiger Aspekt der gesunde Menschenverstand ist, der vorgeschaltet werden kann – sofern wir vernünftig genug sind, ihn einzuschalten –, bevor wir uns etwas in den Mund schieben oder einen Film anschauen.

Hitzige Gefühle, scharf-heiße Speisen, Lärm und Stress erhitzen das Yang. Sie erzeugen Unruhe, stören den Schlaf und vermehren die Magensäure. Sanfte Musik, liebevolle Begegnungen, kreative Beschäftigungen stärken das Yin. Sie beruhigen den Geist, fördern die innere Ruhe und die Regeneration. Eigentlich ist es kinderleicht, sich am Wechselspiel von Yin und Yang zu orientieren: tagsüber aktiv sein und nachts schlafen, im Frühjahr säen und im Herbst ernten, im Sommer viel Gemüse essen und im Winter herzhaften Eintopf.

Sich aus dem Getriebe zurückzuziehen, weil man zur Ruhe kommen möchte, ist jedoch nicht mehr ganz so einfach, wenn man sich bereits getrieben fühlt. Seine Vitalität durch Bewegung wiederzugewinnen, wenn man nicht mehr genügend Antrieb hat, kostet Überwindung. Darum ist es gut, den Brunnen zu graben, bevor man durstig ist, wie man in China sagt. Wenn wir die Spielregeln kennen, denen unser Körper unterliegt, wissen wir, was wir zu tun haben. Dann können wir unseren Verstand benutzen, um unsinnige Gelüste umzulenken und das auszuwählen, was uns gut tut.

Achtsamkeit und Gewahrsein

Worum es hier geht, ist Achtsamkeit: sich dessen gewahr sein, was in mir und um mich herum geschieht. Den Körper zu beobachten ist einfacher als den Geist, weil der sich schnell langweilt. Man muss ihn erst langsam daran gewöhnen, sich zu entspannen, indem man sich öfter mal eine Viertelstunde hinsetzt und mit lockerer Aufmerksamkeit dem Strom des Atems folgt.

Dadurch gewöhnt man sich mit der Zeit daran, immer mehr der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Dann lässt man sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen oder von werbewirksamen Versprechungen hinters Licht führen. Man wird im positiven Sinne cooler und ganz gewiss genügsamer. Denn die zunehmende Fähigkeit, in sich selbst, ohne irgendwelche Hilfsmittel, zur Ruhe zu kommen, ist eine Oase von unschätzbarem Wert. Man wird selbstbewusster, weil man genügend Abstand hat, um in sich hineinzuhorchen, bevor man reagiert. Die gesamte

Lebensführung verändert sich, wenn zu der Welt da draußen auch noch die Welt hier drinnen hinzukommt, die man normalerweise nur wahrnimmt, wenn richtig was los ist.

Eine andere einfache Übung des Gewahrseins ist eine gängige spirituelle Praxis im Buddhismus. Sie kann während einfacher Aktivitäten im Alltag geübt werden, indem man dem, was man gerade tut, seine volle Aufmerksamkeit schenkt. Man putzt sich die Zähne und bleibt mit seinem Gewahrsein beim Zähneputzen. Wenn der Geist davonläuft, führt man ihn einfach wieder zurück.

Diese Achtsamkeitsübung ist auch sehr nützlich, um nicht ständig von unnützen Sorgen, Hoffnungen oder Befürchtungen belästigt zu werden, die sich immer dann einschleichen, wenn man gerade mal wieder nicht bei dem weilt, was vor der Nase ist, sondern mit der Vergangenheit hadert oder sich um die Zukunft sorgt.

Machen und Lassen

Wenn wir dem Geist sanft, aber konsequent die Richtung weisen und ihn nicht jedem Gedanken oder Gefühl hinterher laufen lassen – ihn praktisch zur Vernunft bringen und ihn immer wieder zu dem zurücklenken, was gerade ansteht –, wird er lernen, bei der Sache zu bleiben. Dadurch entspannen wir uns, wir werden zunehmend offener und konzentrierter. In Momenten, in denen gar nichts geschieht oder wir an nichts Konkretes denken, fällt uns erfahrungsgemäß unverhofft etwas Wichtiges ein oder wir haben eine zündende Idee. Sie fällt einfach in den offenen Raum, den wir gelassen haben.

Das ist Intuition, eine Yin-Qualität oder Weisheit des Herzens, die in Erscheinung tritt, wenn wir loslassen, etwas vorbeiziehen lassen, etwas weglassen, unterlassen oder gut sein lassen. Der Gegenpol ist das Machen. Wir setzen unsere Tatkraft zielgerichtet ein, auf dem Hintergrund der Yang-Qualitäten des Herzens, der Begeisterung oder dem nützlichen fokussierten Denken, aus dem wir logische und praktische Schlussfolgerungen ziehen. Machen ist immer fokussiert, kontrolliert und einengend, aber es stärkt unsere Vitalität. Lassen dient der Regeneration, denn es wird uns etwas geschenkt: innere Ruhe, guter Schlaf oder kreative Ideen.

Motivation und Befreiung aus östlicher Sicht

Auf dem spirituellen Weg des Buddhismus geht es darum, das Geplänkel der Gedanken und Gefühle auf der spiegelgleichen Oberfläche des Geistes zu durchschauen. Mit dem Ziel, zu erkennen, wer all diese Bilder im Spiegel erlebt, und zu erfahren, dass der Erlebende, das Erleben und das, was erlebt wird, nicht getrennt werden können, sondern eine Einheit bilden. Wenn man von negativen Gefühlen oder Gedanken nicht mehr gestört werden kann, weil man gelernt hat, sie vorbeiziehen zu lassen, sind Furchtlosigkeit, Freude und Mitgefühl ganz natürliche Begleiterscheinungen, weil sie uns innewohnen und hervortreten, wenn der Geist sich wirklich entspannt.

Bis man diese Befreiung erlangt hat, muss man seine Motivation gut im Auge behalten. Bin ich mitfühlend und tue ich Gutes, weil ich mich als guter Mensch besser fühle, und verstärke ich dadurch die Anhaftung an mein kleines Ego? Oder bin ich wirklich fähig, gänzlich uneigennützig und als freier Mensch zu lieben und tatkräftig zum Wohle anderer zu handeln?

„...die zunehmende Fähigkeit, in sich selbst, ohne irgendwelche Hilfsmittel, zur Ruhe zu kommen, ist eine Oase von unschätzbarem Wert."

Motivation und Befreiung aus westlicher Sicht

Zu diesem Thema hat ein weiser Lehrer aus unserer Kultur viel zu sagen. Auch ihm ging es um die Befreiung des Menschen. Seine ethischen Motive waren treibende Kräfte für sein großes Lebenswerk, das auf dem reinen Denken seines Vernunftvermögens beruht. Dass dem guten Willen und dem Mut zu selbstverantwortlichem Handeln eine uneigennützige Motivation zugrunde liegen muss, war für ihn ebenfalls von größter Bedeutung und viel wichtiger als die Tat selbst: *„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Mutes liegt, sich seiner ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Sapere aude! Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung."* [1]

Immanuel Kant hat Ende des 18. Jahrhunderts mit seinem Werk – wie aus den vorangehenden Worten hervorgeht – gründlich Dampf gemacht, um uns in die Neuzeit zu katapultieren. Eine weitere Dimension des Menschenmöglichen eröffnet er uns, indem er seinen Anspruch in Bezug auf die Motivation darlegt, die mit dem Gebrauch der Willensfreiheit, deren höchstes Ziel der gute Wille ist, einhergehen muss: *„Der gute Wille ist nicht durch das, was er bewirkt oder ausrichtet, nicht durch seine Tauglichkeit zur Erreichung irgend eines Zweckes, sondern allein durch das Wollen an sich gut ... und weit höher zu schätzen als alles, was durch ihn zu Gunsten irgend einer Neigung nur immer zustande gebracht werden könnte. ... Wenn bei seiner größten Bestrebung dennoch nichts von ihm ausgerichtet würde, und nur der gute Wille – freilich nicht etwa ein bloßer Wunsch, sondern als die Aufbietung aller Mittel, soweit sie in unserer Gewalt sind – übrig bliebe: so würde er wie ein Juwel doch für sich selbst glänzen, als etwas, das seinen vollen Wert in sich selbst hat. Die Nützlichkeit oder Fruchtlosigkeit kann diesem Wert weder etwas zusetzen noch abnehmen. Sie würde gleichsam nur die Einfassung sein, um ihn im gemeinen Verkehr besser handhaben zu können, oder die Aufmerksamkeit derer, die noch nicht genug Kenner sind, auf sich ziehen, nicht aber, um ihn Kennern zu empfehlen und seinen Wert zu bestimmen."* [2] ▲

[1] Kant, Werke, Bd. 11, S.51
[2] Ralf Ludwig, „Kant für Anfänger, Der kategorische Imperativ", dtv München, 1995

[Barbara Temelie]

Barbara Temelie widmet sich seit Mitte der 1980er Jahre der 5-Elemente-Lehre mit den Schwerpunkten Ernährung und psychisch-geistige Qualitäten auf der Basis der Chinesischen Medizin. Sie gibt ihr Wissen in Seminaren und Ausbildungen in München und Hamburg weiter und hat mehrere Bücher dazu verfasst. Kontakt: ✆0700-53 53 63 68, buero@barbaratemelie.de, **www.barbaratemelie.de**

Literatur:
Barbara Temelie: Ernährung nach den Fünf Elementen. Joy-Verlag 2001.
Barbara Temelie/Beatrice Trebuth: Das Fünf Elemente Kochbuch. Joy-Verlag, akt. Aufl. 2001.
Barbara Temelie/Beatrice Trebuth: Die Fünf Elemente Ernährung für Mutter und Kind. Joy-Verlag, akt. Aufl. 2009.
Barbara Temelie: „Mit der 5-Elemente-Ernährung zur Wohlfühlfigur", Knaur 2009.