Kaiserin, Kanzler und Minister

– das Organnetzwerk der Körperlandschaft und seine Funktionen in Bezug zu Qigong und Taijiquan
Teil 4: Dünndarm und Dickdarm
Von Joachim Stuhlmacher

Im vierten Teil seiner Serie zu den Organfunktionskreisen auf der Basis Han-zeitlicher Quellen erläutert Joachim Stuhlmacher zunächst die Zuordnung der Organe zu den Ebenen Erde, Himmel und Mensch, die sich aus ihren jeweils vorrangigen Funktionen ergeben. Anschließend geht er genauer ein auf den Dünndarm, der als Partner des Herzen dessen »ausführendes Organ« und zuständig für die Speicherung von Yangqi sowie den Rückzug nach innen ist, und den Dickdarm, der vor allem für die Ausscheidung von Ballast sorgt, aber auch zu einer Überbetonung des Materiellen führen kann.

ABSTRACT

Emperor, chancellor and minister
– the organ network of the body landscape and its functions with respect to Qigong and Taijiquan
Part 4: Small intestine and large intestine
By Joachim Stuhlmacher

In the fourth part of his series on the organ network according to Han-period sources, Joachim Stuhlmacher first explains how the organs are assigned to the levels of earth, heaven and man in line with the respective organ's main functions. He then focusses on two organs: on the small intestine, which as the partner of the heart is the latter's »executive organ« and responsible for storing Yang Qi and for inner withdrawal, and on the large intestine, which chiefly ensures the elimination of waste but which can also lead to an overemphasis on the material aspects of life.

Bevor wir uns mit den Organsystemen Dickdarm und Dünndarm beschäftigen, würde ich gerne einen kurzen Blick auf die ebenfalls im Zwölfer-Zyklus der Organsysteme auftauchenden Aspekte von Himmel, Erde und Mensch werfen und diese näher erläutern. Ein Blick auf den Organsystemkreislauf zeigt die Erdorgansysteme Lunge, Dickdarm, Magen und Milz, die Himmelsorgane Herz, Dünndarm, Blase und Niere und die Menschenorgane Herzbeutel, Drei Erwärmer, Gallenblase und Leber. Doch was genau bedeutet dies?

Der Zyklus beginnt mit der Geburt und dem ersten autarken Atemzug des Neugeborenen, eine Funktion der Lunge. Gefolgt vom Dickdarm, der natürlich für die Ausscheidung von nicht verwertbarem Ballast steht, dem Magen und der Milz für den sich entwickelnden Verdauungstrakt und damit für die Bereitstellung von Qi und Blut, herausgefiltert und aufbereitet für die Verteilung innerhalb des Körpers. Atmen, Ausscheiden, Essen und Trinken als irdische Bedürfnisse, auf die wir nur sehr begrenzt direkte Einflussmöglichkeiten haben. Dennoch ist diese körperliche Betrachtung natürlich nicht die einzige Ebene dieser Organe. Auch diese Organe haben Funktionen, die das Qi und den geistig-seelischen Bereich betreffen.

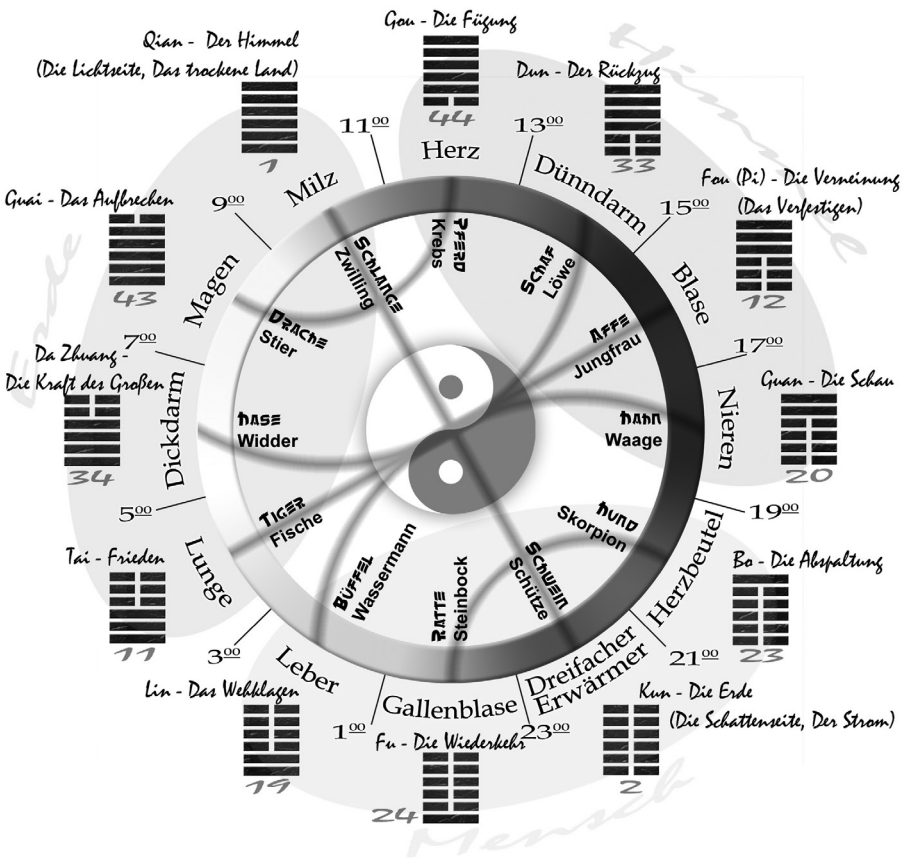
Auf der zweiten Ebene, der Ebene des Himmels, beginnt es mit dem Herzen, dem Kaiserorgan. Es ist sozusagen ein Mittlerorgan, da es die körperliche Komponente des Schlafes als Funktion in sich trägt. Diese ist natürlich zunächst einmal körperlicher Natur, weil der Körper eben müde ist und Schlaf benötigt. Doch auch der Geist und die Seele brauchen diese Ruhe und die Möglichkeit der Verarbeitung von im weitesten Sinne psychischen Aspekten des Lebens. Die Traumarbeit, die eigentlich unbemerkt jede Nacht vonstattengehen soll, ist ein Beispiel für diesen geistig-seelischen Aspekt. Doch neben dieser Funktion hat das Herz als erstes Himmelsorgan die Aufgabe der Entwicklung einer spirituellen Dimension im Menschen.

Alle Himmelsorgane stellen das Potenzial des Menschen dar. Die Entwicklung der Liebes- und damit Einheitsfähigkeit (Herz) durch die eigene Opferbereitschaft (Dünndarm), durch die Ablehnung materieller Verführungen des Alltags (Blase) und das Nach-innen-Wenden, um eine universelle Sicht auf das Leben zu erlangen (Nieren). Das, was wir gern mit »Dieser Mensch hat ein reines Herz« oder »Herzlichkeit« bezeichnen, entwickelt sich aus dem Verlust des Egos, welches dem Gemeinwohl geopfert wird (Dünndarm), dem Rückzug von den vielen Verführungen des alltäglichen Lebens (persönlicher Reichtum, Sex, Macht etc.), die uns unser Potenzial kosten und uns einsam werden lassen, (Blase) bis hin zur religiösen Wandlung zu einem Geschöpf Gottes im wahrsten Sinne des Wortes, also der Hinwendung nach innen durch Meditation, um die Welt in all ihren Facetten verstehen und leben zu können, auch den tief verborgenen spirituellen Geist (Shen) und den universellen Geist (Yuanshen).

Dieses Potenzial ist so unvorstellbar, das Wang Liping, der bekannte Meister vom Drachentor, in einem Unterrichtsskript schreibt, dass der Begriff der Liebe und des Mitgefühls so unendlich groß ist, dass die selbstlose Liebe der Mutter zu ihrem Kind, die ihr Leben für ihr Kind geben würde, noch meilenweit entfernt ist von dem, wie umfassend wir Liebe und Mitgefühl wirklich erfahren könnten.

Die Himmelsorgane stellen uns also die gesamte Potenzialität des einzelnen Menschen zur Verfügung, um diese in die Welt, ins Leben zu bringen.

Erst die Menschenorgane allerdings zeigen, was davon jeder Einzelne wirklich fähig und bereit ist zu leben. So müssen wir die Liebe im Alltag gezeigt bekommen, erlernen und



selbstständig leben. Wir müssen uns zutiefst ins Leben verlieben können, was eine Funktion des Herzbeutels ist. Weiter müssen wir die Angst vor dem Tod verlieren. Die Angst vor dem Tod des Egos, dem Tod der Welt um uns herum, die eigentliche Angst vor dem Tod als Ende des Geschehens und viele andere Ängste mehr. Dies ist eine Funktion des Dreifachen Erwärmers.

Über die Gallenblase schließlich wagen wir den ersten Schritt, haben wir den Mut, dieses innere Potenzial in uns auch nach außen in die Tat umzusetzen. Gegen alle Widerstände und gegen alle Andersartigkeit. Mut hat zuallererst immer etwas mit Tat im Sinne – ganz im Auftrag des Herzens – der allumfassenden Liebe zu tun, und wenig mit einer eigenen Bereicherung oder persönlichen Genugtuung.

Und letztlich soll dieser erste Schritt fortgesetzt werden. Wir sollen dranbleiben, uns nicht einschüchtern lassen und nicht so schnell aufgeben. Dieses »Mach weiter« ist eine Funktion der Leber. Jeder vielleicht kurze Gedanke des Aufgebens, der Verzweiflung löst sich in der Kraft der Leber auf. Sie trägt uns weiter gegen alle inneren und äußeren Widerstände.

In dieser kurzen Darstellung ergeben sich für unsere Praxis des Qigong und Taijiquan jede

Die zwölf Ebbe- und Fluthexagramme sind ein sehr detailliertes Zuordnungssystem aus der Han-Zeit, um jedwede Prozesse einordnen (erkennen, voraussehen) und verändern (therapieren) zu können. Wir finden erweiternde Aussagen zur Energie, die sich hinter dem jeweiligen Symbol des betreffenden Hexagramms befindet, zu Jahres- und Tageszeiten als auch zu astrologischen Konstellationen (Himmel) und deren Auswirkungen auf unserem Planeten (Erde).

神

Shen

元神

Yuanshen

Mit einer Bauchmassage können die Verdauungstätigkeit und die Därme angeregt werden. Die Massage wird ausgeführt, indem die Hände kreisend mit sanftem Druck auf dem Bauch bewegt werden. Die Bewegung erfolgt im Uhrzeigersinn, also auf der rechten Seite rauf, auf der linken Seite runter. Es sollte mindestens fünf Minuten lang massiert werden, besser wären 15 Minuten. Wer ernsthafte Beschwerden hat, kann täglich bis zu einer Stunde massieren.

功 **Gong**

真人 **Zhenren**

脏 **Zang**

腑 **Fu**

Menge Ideen für ein gutes Üben. Der Begriff Gong – »Mühe, Arbeit« zeigt sich sehr deutlich. Es geht also nicht nur um die Genesung des Körpers, so dass Verdauung, Atmung, Ausscheidung und Schlaf gut funktionieren. Es geht darum, das uns mitgegebene Potenzial durch die Praxis als Erkenntnis und Erfahrung ans Tageslicht und in den Alltag zu bringen. Erst in unseren Taten als »wahrer Mensch« (Zhenren) zeigen sich unser wirkliches Niveau und unsere Bedeutung für die gesamte Welt.

Das tiefe Verliebtsein selbst in die Tausende von Widersprüchen des Lebens; die Unbekümmertheit im Alltag und die Angstlosigkeit vor den Schwierigkeiten des Alltags; der radikale Rückgang von emotionalen Exzessen wie Wut, Neid, Eifersucht, Stolz oder Eitelkeit und die Ausdauer, mit der wir diesen Weg weiterverfolgen, auch wenn wir zwischendurch scheitern, dies alles erst zeigt unser Übungsniveau im Qigong und im Taijiquan. Genau dies, genau dieses »Gong« kommt im Zyklus der Organe schon direkt zum Vorschein und will gelebt werden. Daran sollten wir unsere Praxis messen, an nicht mehr, aber sicher auch nicht weniger.

小肠 Xiaochang/Dünndarm

Beginnen wir die detaillierte Betrachtung der Darmorgane mit der kleinen Sonne, dem Dünndarm. In der TCM ist es leider eines der vernachlässigten Organsysteme. Bedingt durch das Fünf-Wandlungen-Konzept (fünf Yin- oder Zang-Organe) wird insgesamt den sechs Yang- oder Fu-Organen wenig Bedeutung beigemessen. Doch der Begriff *Fu* weist schon auf die immense Bedeutung hin, denn er wird übersetzt mit Regierung. Die Yang-Organe sind die Regierungsorgane, und somit die ausführenden Organsysteme der Yin-Organe.

Schon im Huangdi Neijing Suwen, Kapitel 8, steht, dass es zwölf Organsysteme gibt, deren einzelne Funktionen kurz genannt werden. Der Dünndarm führt also, als direktes Partnerorgan zum Herzen, das Mandat des Herzens – die Erkenntnis der Einheit von allem – aus und setzt dieses Mandat in die Tat um. Allein zu diesem Aspekt ließe sich ein Buch schreiben. Wir beziehen uns hier nur auf Aspekte, die ebenso wichtig für die Praxis des Qigong und des Taijiquan sind, und auch da auf längst nicht alle. Zum einen ist der Dünndarm das Sinnbild für die Speicherung des Yangqi. Dies ist sicherlich auch das Interesse unserer Praxis, mehr Energie zur Verfügung zu haben als ohne das Üben. Doch wie macht der Dünndarm das? Wie setzt er dies um?

Wie wir an der Position im Organe-Diagramm sehen können, ist er mitten am Tag beziehungsweise mitten im Sommer platziert. Wenn es am wärmsten und hellsten ist, beginnt der Rückzug ins Innere, die Abwärtsbewegung des Yang zeigt sich nun deutlich durch zwei Yin-Striche im Hexagramm. Es ist wie ein Nachreifen, ein letztes Ein-wenig-Stehenlassen der Hitze (des Tages oder des Jahres), eine Art Nachköcheln oder Quellenlassen, um dann den Weg zurück in den Speicher anzutreten, den wir mit den Jahreszeiten Herbst und Winter benennen.

Für uns Qigong- und Taijiquan-Übende ist dies ein sehr wichtiger Aspekt unserer Praxis. Wenn wir gut genug geübt haben, um ein kräftigeres Yangqi zu erzeugen und sogar Überschuss zu erwirtschaften, so müssen wir aufpassen, dieses Mehr an Qi nicht gleich wieder zu verpulvern! Wir müssen auf der Hut sein davor, den Sommer oder die Hitze des Tages zu verlängern und entsprechend unser gerade produziertes Qi gleich wieder in Aktivitäten, die Qi rauben, zu vergeuden. Seien wir ehrlich, wie gerne geben wir sofort aus, was wir an Mehr dazugewonnen haben. Mehr Sex, mehr lange Nächte, mehr Drogen, mehr Arbeit, mehr Bildschirm und was uns sonst noch so einfällt. Oder wir üben weniger, weil es uns ja schon besser geht.

Diese Gefahr ist sehr akut und zeichnet unsere Gesellschaft generell aus. Wir geben alles aus, was wir haben, ja zumeist mehr, als wir haben. Oder aber wir »erwirtschaften« etwas

aus Sachen, die nichts erwirtschaften können, weil sie nicht real existent sind, wie etwa Geld. Wir geben mehr an Qi aus, als wir durch unser Üben generieren konnten, oder aber wir lesen lieber über Qigong oder Taijiquan, als es zu praktizieren. Dies gilt also auch für unser Üben. Doch die Funktion des Dünndarms besteht darin, durch *Opferung* dieses Mehr an Qi zu bewahren und es dem Verdauungsvorgang und damit anderen Organen und Funktionen zur Verfügung zu stellen.

Indirekt bedeuten die Symbole des Dünndarms zum einen, dass Kochen nötig ist, um Qi zu gewinnen. Dies ist insbesondere für Rohkostliebhaber, Vegetarier und Veganer von immenser Bedeutung, da sie oft genau das tun, was ich gerade beschrieben habe. Sie verpulvern die Energie des Dünndarms, um damit dann die ganze kalte Nahrung aufspalten zu können und den inneren Kochvorgang überhaupt am Laufen zu halten. Nach einigen Jahren werden sich ganz sicher Symptome zeigen, die auf innere Kälte hinweisen wie kalte Füße, Hände, Po, Rücken, Knie, weißer Ausfluss, Zysten im Unterleib, ungeformter Stuhl möglicherweise mit unverdauten Resten und viele, viele andere Störungen, verursacht durch mangelndes Yangqi im Dünndarm. Spannend ist hierbei, dass die Veränderungen der Ernährung oft genau dann stattfinden, wenn wir uns auf anderen geistig-seelischen Ebenen nicht trauen, etwaige Veränderungen durchzuführen.

Vegetarische oder vegane Ernährung sind hervorragende Ernährungsformen, wenn sie richtig verstanden und entsprechend umgesetzt werden und die Verdauungsorgane nicht geschwächt werden durch unsere Ernährung. Für unsere Qigong- und Taijiquan-Praxis gilt Ähnliches. Nicht alles an Überschuss sofort wieder raushauen, sondern bewahren und auf Dinge verzichten, die das Qi unnötig verausgaben. Opfer bedeutet per Definition, dass es uns nicht leicht fällt, darauf zu verzichten, sonst wäre es ja kein Opfer.

Zum anderen deuten die Funktionen des Dünndarms auf den Prozess der Erleuchtung hin, der ja idealerweise ebenfalls zum Übungsweg des Qigong und des Taijiquan gehört. Denn wie wir feststellen konnten, werden ja die äußere Hitze und das äußere Licht zur Dünndarmzeit weniger. Es folgt später daraufhin der Untergang des Lichts (Nacht/Winter). Und genau dieses Bild steht als Symbol für Erleuchtung. Wir dimmen das äußere Licht herunter, verzichten auf viele schöne Dinge im Außen und ziehen uns in unsere innere Landschaft zurück. Wir gehen ins Retreat und be- oder erleuchten unser Inneres! Nichts anderes ist die Meditation, die ja zum Qigong und Taijiquan definitiv dazugehört, egal um welche Tradition es sich handelt. Schon der Begriff Rückzug im Hexagrammtitel deutet die spirituelle Dimension des Dünndarms an.

Und auch der Prozess der Inneren Alchemie der Daoisten ist ja als »Kochvorgang« zu entschlüsseln, bei dem eben das goldene Elixier (Dan) hergestellt wird.

Als letzter Hinweis zu diesem Thema noch die Erwähnung von Antibiotika oder dem beliebten Kortison, die allesamt eine kalte Wirkung im Körper haben und so insbesondere den Dünn- und den Dickdarm herunterkühlen und die Sonne darinnen, die Hitze, das Licht abtöten und somit die Funktionstüchtigkeit dieser Organsysteme extrem verschlechtern und auf Dauer großen Schaden anrichten können.

大 肠 Da Chang/Dickdarm

Die große Sonne oder das große Köcheln könnten wir als Übersetzung für den Dickdarm nehmen. Obwohl ein Erdorgan, so gibt es natürlich einen engen Bezug zum Dünndarm, auch in der Klassik der chinesischen Medizin. Als große Sonne, großes Yang dient der Dickdarm dem Zurverfügungstellen einer sehr großen Kraft, die es uns ermöglicht, alles zu erreichen, was wir wollen. Die vom Dünndarm aufbereitete innere Energie wird unter anderem vom Dickdarm weiterbearbeitet und konzentriert und kann so dem Hervorbringen von etwas Großem dienen. Wir beschreiben seine körperliche Funktion ja durchaus mit »Ich habe Groß gemacht«.

Einen großen Haufen Materie (Scheiße – Verzeihung, aber passt zum Bild) erzeugen wir normalerweise einmal am Tag. Doch diese Materie ist zunächst innerer Abfall, ausgeschieden und losgelassen, um die inneren Kräfte Qi, Blut und Jing zirkulieren zu lassen. Doch kann sie wiederum als Wachstumspräparat eingesetzt werden, um den Prozess des Lebens erneut in Gang zu setzen (Düngen). Das Loslassen von Altem, von Verbrauchtem, von Müll, befreit uns im Inneren und bringt uns dadurch ins wahre Leben. So hat der Dickdarm tatsächlich sehr viel mit Zeugungsfähigkeit zu tun.

Hier jedoch liegt die Krux des modernen, vom Materialismus versauten Menschen. Der Dickdarm mit seiner großen Kraft kann in die falsche Richtung gelenkt werden. Alle Organsysteme sind dem Herzen und von daher dem

Herstellen der Einheit und der Gleichberechtigung aller Wesen auf allen Ebenen unterstellt. So auch der Dickdarm. Doch dieser kann, ob seiner großen Stärke eben, meinen, er sei das Maß aller Dinge und es ginge um diesen Haufen »Scheiße« (Materie), der sichtbar für jeden plötzlich im Alltag erscheint. Dann wird die Dickdarmenergie pathologisch. Sie spielt nun selber Kaiser und betont auf einmal die Herstellung unendlich vieler materieller Formen, um die es scheinbar geht.

Doch genau hier offenbart sich wiederum für den ernsthaften Adepten des Qigong oder des Taijiquan, dass es eben nicht um die Herstellung, das Praktizieren einer unendlich großen Menge an unterschiedlichen Formen geht, sondern darum, dass wir tagtäglich denselben Haufen herstellen, sprich, jeden Tag dieselbe Form laufen, um uns während dieses Prozesses von Abfall und Müll zu befreien und die große Sonne im Inneren sichtbar werden zu lassen. Es geht nicht um das Produzieren äußerer Dinge (Übungen), sondern um das Reinigen im Inneren, das Befreien von Ballast, das Loslassen von Störendem, um im Inneren Großes zur Entfaltung bringen zu können. Dies ist für unsere Übungspraxis sicherlich sehr wichtig.

Die Funktion des Dickdarms wird im Huangdi Neijing beschrieben als *»… aus ihm kommen Wandlung und Transformation!«*. Ein ebenfalls sehr wichtiger Aspekt für unser Üben. Es ist leicht, die starke Drück-Energie des Dickdarms als nach außen gerichtete Projektion zu sehen und entsprechend Druck auszuüben auf unsere Umwelt. Eben, wie wir es umgangssprachlich genau sagen, ein Arschloch zu sein. Es geht um das krasse Gegenteil, wir sollen *uns* kritisch betrachten, bei unseren inneren Prozessen bleiben, damit aus unserer kritischen Selbstbetrachtung, frei von falschen Vorstellungen und Ballast, Wandel und Transformation in uns stattfinden können.

Dieser Wandel trägt dann im Äußeren Früchte, die in unserem Leben sichtbar werden. Und Kritik anderer sollen wir ebenfalls wohlwollend und ernsthaft prüfen, um uns im Leben voranzubringen. Diese machtvolle Energie zu ertragen ist allerdings nicht ganz leicht und schnell misszuverstehen und wird dann gerne projiziert auf andere.

Zu guter Letzt sollte nicht unerwähnt bleiben, dass die Därme sich im Zentrum des Körpers befinden, in unserer Mitte also. Und um die dreht sich ja unsere Übungspraxis auch ständig. So regen wir über die Bewegungsarbeit unserer Mitte, unseres Bauches auch unsere Verdauung an. Und die Verdauung wiederum hat einen sehr engen Bezug zur Gehirnchemie. Allein deshalb lohnen sich Qigong- und Taijiquan-Übungen. Sie regen den Verdauungstrakt und das Gehirn an und sind ein gutes Vorsorgeprogramm auch gegen Erkrankungen des Gehirns wie etwa Alzheimer oder Demenz.

Wir sehen also sehr deutlich, dass wir, als Körper-Qi-Geist, ein holistisches Gebilde darstellen, welches aus der Spiritualität geboren wird. Genau diesen Aspekt gilt es im Qigong und Taijiquan vorrangig zu trainieren.

Joachim Stuhlmacher
ist vom DDQT anerkannter Qigong-Ausbilder, Autor, Künstler und Heiler.