

Arbeiten mit dem Ming & Xing

Von Bill Palmer M.Sc. ADPT FwSS

deutsche Übersetzung von Monika Knaden

Es liegt in der menschlichen Natur, dass wir uns wünschen, dass die Dinge besser werden. Wir stellen uns vor, was sein könnte, und dann suchen wir nach einem Weg, diese Vision zu verwirklichen. Alle Lebewesen suchen nach Lösungen für ihre Probleme; Roberto Kolter hat sogar die Intelligenz von Bakterien und Schleimpilzen dokumentiert, die gemeinsam Hindernisse überwinden, um Nahrung zu finden.¹ Aber unsere Spezies hebt diese Fähigkeit durch Erfindungen um ihrer selbst willen auf eine andere Ebene. Dieser Drang, alles zu verbessern und imaginäre Probleme zu lösen, ist die Quelle unseres erstaunlichen Erfolgs bei der Beherrschung des Planeten, könnte aber auch der Keim für unser mögliches Aussterben sein.

Die negative Seite dieses Impulses ist, dass wir uns vorstellen, dass jede Art von Unbehagen behebbar sein sollte. Dies gibt dem Marketing, der Religion und der Politik einen Anknüpfungspunkt, um unser Verhalten zu steuern. Sie heben Unzulänglichkeiten hervor und behaupten, dass unser Leben verbessert werden könnte, wenn wir ihre Produkte kaufen, an ihr Dogma glauben oder für ihre Partei stimmen würden.

Der Preis für die Menschheit ist jedoch, dass wir leicht eine Sucht nach ihren schnellen Lösungen entwickeln und ständig unzufrieden sind. Dieser Zustand der Unzufriedenheit und Unersättlichkeit führt zu einem übersteigerten Konsum, bei dem wir ständig Dinge erwerben, die wir nicht brauchen, wenn wir sie uns leisten können, und wir sehnen uns nach diesen Dingen, wenn wir es nicht können. Dabei überschwemmen wir den Planeten wie Heuschrecken, plündern seine Ressourcen und treiben andere Lebewesen in den Untergang. Als Spezies haben wir die Tendenz, den Zustand zu manifestieren, den der Buddhismus den *Hungrigen Geist*² nennt.

Dieses düstere Bild ist jedoch nicht die ganze Geschichte. Wir haben auch eine enorme Kapazität für Liebe, für Bewusstsein und für Mitgefühl. Mein Ziel in diesem Artikel ist es, zu erforschen, wie die Durchführung einer Therapie oft zum Zustand des hungrigen Geistes beiträgt und ihn verstärkt, und zu überlegen, wie man die Form der Therapie so verändern kann, dass sie unsere Fähigkeit zu bewusster Verantwortung unterstützt.

Befreiung ist etwas anderes als Heilung

Die Befreiung von der Unzufriedenheit ist etwas anderes als die Beseitigung ihrer vermeintlichen Ursache. Stellen Sie sich einen übertollen, mit Wasser gefüllten Beutel vor, dessen Membran durch den Druck zerreißt und Wasser herauszuspritzen beginnt. Es gibt zwei offensichtliche Möglichkeiten, dieses Problem zu lösen. Die erste, die wir vielleicht mit der westlichen Medizin in Verbindung bringen, besteht darin, ein Pflaster auf das Loch zu kleben – aber dann neigt der Druck des Wassers dazu, die Beutelmembran an einer anderen Stelle zu durchbrechen. Die zweite Möglichkeit, die eher der Denkweise der ostasiatischen Medizin entspricht, besteht darin, das Material zu verstärken, aus dem der Beutel besteht. Aber im begrenzten Rahmen der Therapie kann man nur eine lokale Schwäche erkennen und diese Stelle stärken; das erzeugt tatsächlich mehr Stress auf andere Bereiche, sodass neue Löcher entstehen.

Das eigentliche Problem ist der Druck des Wassers, den ich in meiner Metapher mit dem Druck der Unzufriedenheit gleichsetze. Wenn man diesen Druck verringern könnte, dann könnte der Beutel *ohne Veränderung* ohne Pflaster oder Verstärkung standhalten. In unserer modernen Kultur werden die Menschen durch sozialen Druck dazu verleitet, anders sein zu wollen, als sie sind. Es ist dieser Wunsch nach Verbesserung über die Grenzen ihrer Natur hinaus, der dem Gefüge ihres Seins Schaden zufügt.

Viele Therapien, einschließlich Shiatsu und chinesische Medizin, konzentrieren sich auf die Stärkung der Schwachstellen in diesem Gefüge. Dies ist nachhaltiger als das bloße Flicken von Löchern. Da der Therapeut jedoch der aktive Partner ist, während der Klient relativ passiv ist, verstetigt die *Form* der Therapie das zugrundeliegende Problem: Der Klient nimmt den Therapeuten als die Person wahr, die ihn vor seinem Problem rettet, und das hält seine Tendenz zur Unzufriedenheit aufrecht; denn das nächste Mal, wenn sich etwas schlecht anfühlt, werden sie zur Therapie zurückkehren, um dort die Lösung für ihr Problem erhalten. Selbst wenn der Therapeut dem Klienten Übungen für zu Hause vorschlägt, handelt es sich dabei in der Regel eher um Verordnungen als Erkundungen. Obwohl der Klient also aktiv ist, ist er nicht für seine Aktivität verantwortlich: Er ist immer noch da-

¹ Rennie J (13. November 2017): *The Beautiful Intelligence of Bacteria and Other Microbes*. Quanta Magazin.

² Irmgard Schoegl. *The Zen Way*. The Zen Centre 1987

von abhängig, dass der Therapeut ihm sagt, was er tun soll. Auf diese Weise kann Therapie zu einem Konsumprodukt werden, anstatt zu einem Weg der Befreiung und Selbstermächtigung.

Diese Dynamik aus aktivem Experten und passivem Klienten ist in der Psychotherapie seltener anzutreffen, da sie darauf abzielt, dem Klienten bei der Selbsterforschung und Selbstbeobachtung zu unterstützen. Physische Therapien werden in der Regel eher verordnet, einfach weil den meisten Menschen die Abläufe im Inneren des Körpers weniger bewusst sind. Energietherapien wie Shiatsu sind für den Klienten sogar noch unzugänglicher, weil die meisten Therapeuten eine mysteriöse Qi-Diagnose stellen und danach eine ebenso obskure Behandlung durchführen. Der Klient hat keine andere Wahl, als sich in dieser Dynamik passiv zu verhalten.

Es gibt also im Wesentlichen drei Arten der Therapie: die Symptome zu behandeln (ein Loch mit einem Pflaster zuzukleben), die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren (das Seinsgefüge zu stärken) und drittens dem Klienten zu helfen, sich selbst aktiv zu erforschen und seine Probleme als wertvolle Informationsquellen zu nutzen, anstatt zu versuchen, sie loszuwerden (den Druck der Unzufriedenheit zu verringern). Sowohl die ostasiatische als auch die westliche Medizin konzentrieren sich auf die ersten beiden, aber in der modernen Welt wird die dritte Option übersehen oder sogar missachtet.

Das ist schade, denn der dritte Weg ist besonders für Menschen mit chronischen Problemen geeignet. Sie haben oft eine Reihe von Therapien erfolglos ausprobiert und sind auf der Suche nach einem anderen Ansatz, der ihnen hilft, harmonisch mit ihrem Zustand zu leben, anstatt zu versuchen, ihn auf andere Weise zu heilen. Ich glaube auch, dass der dritte Weg die spirituelle Entwicklung der menschlichen Spezies unterstützt, während die ersten beiden Denkmuster dazu neigen, den Zustand der Unzufriedenheit aufrechtzuerhalten. Wie können wir also in diesem dritten Modus arbeiten?

Das Leben als Kurs

In meiner Fantasie stelle ich mir folgendes vor. Es spielt dabei keine Rolle, ob sie wahr ist oder nicht. Sie gibt mir eine neue Perspektive auf das Leben. Ich träume, dass ich vor meiner Geburt die Universität des Lebens besuchte und mir die angebotenen Kurse ansah. Einer davon gefiel mir besonders gut, und ich meldete mich dafür an. Man sagte mir, dass ich für diesen Kurs qualifiziert sei und dass sie mir diese Eltern, diesen Körper, bestimmte Beziehungen und die damit verbundenen Probleme und Krankheiten geben würden. Dieses Leben ist mein Kurs!

Aus diesem Blickwinkel heraus werden Probleme von Hindernissen zu Lektionen umgewandelt. Es hat keinen Sinn, meine Probleme zu heilen oder zu beheben, wenn der Prozess nicht mit dem »Kursplan« übereinstimmt, den ich bei meiner Zeugung erhalten habe. Tatsächlich wird mir durch Heilung oder Beheben meiner Probleme die Möglichkeit genommen, zu lernen

Dieser Ansatz spiegelt die Prinzipien des chinesischen Systems der Inneren Alchemie (內丹 – Nei Dan) wider, das sich auf die Kultivierung von Xing (性) und Ming (命) konzentriert. Diese Konzepte sind Aspekte unserer zugrundeliegenden Natur, und Nei Dan betont die Verfeinerung und Auseinandersetzung mit dem, was wir sind, anstatt zu versuchen, uns zu ändern

Die wohl allgemeinste Übersetzung dieser tiefgründigen Konzepte lautet, dass Xing unser angeborener Charakter und Ming unser vorbestimmtes Schicksal ist. In der mittelalterlichen chinesischen Weltanschauung sind diese von den Göttern gegeben und können nur durch göttliches Eingreifen verändert werden. Tatsächlich weisen die alten medizinischen Texte^{3,4} darauf hin, dass die Arbeit mit dem Qi nur dann effektiv sein kann, wenn man sowohl Xing als auch Ming berücksichtigt. In dieser Bedeutungsebene sind Xing und Ming wie eine Landschaft mit Tälern und Hügeln. Das Leben fließt durch die Täler; Krankheiten und Probleme werden als Blockaden dieses Flusses angesehen. Die Arbeit mit dem Qi kann die »Trümmer«, die ein Tal blockieren, beseitigen, aber sie kann nicht die grundlegende Landschaft der Person verändern, die ihre Stärken und Schwächen festlegen. Das bedeutet, dass der Versuch den Qi-Fluss auszugleichen, was häufig das Ziel ostasiatischer Therapien ist, zum Scheitern verurteilt sein kann, weil die festgelegte Landschaft sie in eine andere Richtung drängt.

Das Xing erspüren

Chinesische Wörter sind mehrdimensional und haben je nach Kontext viele Bedeutungsebenen. Eine tiefere Bedeutung von Xing und Ming ist weniger festgelegt und entfaltet ihre Relevanz in der explorativen Therapie. Das Zeichen für Xing kombiniert Herz und Leben und bedeutet daher die Richtung, zu der das Herz gezogen wird.



³ Commentary on the Mirror for Compounding the Medicine: A Fourteenth-Century Work on Taoist Internal Alchemy by Wang Jie (Author), Fabrizio Pregadio (Translator)

⁴ Kommentar zum *Shen Nong Bencao Jing*, Kursnotizen aus meinem Studium in China: The Divine Farmer's Materia Medica ist ein 2000 Jahre altes Buch, in dem die gesamte chinesische Kräutermedizin beschrieben ist. Die Aussage, »dass keines der pflanzlichen Heilmittel wirksam ist, wenn es nicht mit dem Xing und Ming des Menschen in Einklang steht«, stammt aus einem der Kommentare zu diesem alten Buch.

Das Ming wird als der durch diese Richtung entstandene Lebensweg gesehen und hat die Bedeutung einer *Berufung* oder eines *Berufs*⁵. Meine Fantasie von der Universalität des Lebens passt zu dieser Interpretation, und ich finde diese Bedeutung am nützlichsten, wenn ich mit Klienten arbeite, die mit chronischen Beschwerden oder den Problemen von Jugend und Alter kämpfen.

Wenn Sie jung sind, werden Sie von Freunden, Medien und Eltern dazu gedrängt, sich ihrer Weltanschauung anzupassen, was mit Ihrem Xing in Konflikt geraten kann. Sie können leicht den Weg verlieren, ohne einen inneren Sinn für Richtung zu spüren. Emotionen wie Glück und Sehnsucht zu folgen, kann Sie leicht vom Weg abbringen, weil sie sich hauptsächlich auf andere Menschen beziehen und durch äußeren Druck bedingt sind. Im Gegensatz dazu ist der Körper nicht an anderen Menschen interessiert und indem wir lernen, auf seinen Botschaften zu hören, können wir das Xing spüren. Der wesentliche Punkt ist, dass es immer ein Gefühl der Verengung oder des Zusammenziehens gibt, wenn man von seinem Herzpfad abweicht. Wenn Sie also lernen, diese tiefen, aber subtilen Empfindungen zu erkennen, können Sie feststellen, wann Sie mit dem Xing in Einklang sind.

Der Wunsch chronische Zustände zu beheben, kann oft zu einer Besessenheit werden, die uns von unserem Herzpfad abbringt. Das bedeutet jedoch, dass wir uns nie der Herausforderung der Krankheit und den Lektionen, die wir daraus lernen können, stellen. Nimmt man hingegen das Problem an und schätzt es, dann kann dies unseren Seelenzustand mildern und den Geist stärken. Dies ist der Weg des Ming: Herausforderungen annehmen und dem Weg des Herzens folgen.

Eine Klientin mit einem Hirntumor lehrte mich, wie man dies in seinem Leben umsetzen kann. Ihr Arzt hatte ihr gesagt, dass sie nur noch ein paar Monate zu leben hätte, aber die Aussicht auf den Tod hatte sie in einen Zustand der Lebendigkeit versetzt, den sie nie zuvor erlebt hatte. Sie kam zu mir, nicht um zu versuchen, den Krebs zu heilen, sondern um »ihr zu helfen, so lange am Leben zu bleiben, wie möglich«.

Ihre größte Herausforderung war ihre Angst, die ihr Gefühl der Lebendigkeit zunichte machte. Ich bat sie zunächst zu spüren, welche Teile des Körpers sich als Reaktion auf die Angst zusammenzogen. Wir erforschten, wie sie in die Organe atmen konnte, was diesen Teil des Körpers von innen aufblähte und eine echte Ausdehnung bewirkte. Sie lernte bald zu spüren, wo sie Schmerz oder Angst empfand, und diese Atemtechnik zu nutzen, um sich auszudehnen, anstatt sich zusammenzuziehen, so dass sie den Schwierigkeiten ihres Zustands mit einer offenen, positiven Haltung begegnete. Als Nebeneffekt berichtete sie, dass ihre Freunde sie nicht mehr als krank behandelten. Nach nur wenigen Sitzungen stellte sie fest, dass sie ohne meine Unterstützung auskam, und ich sah sie nur noch alle zwei Monate. Am Ende lebte sie weitere

neun Jahre, folgte ihrem Herzen und nutzte jede Gelegenheit, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Entwicklung von Selbstmitgefühl

Wenn Sie Ihre Probleme als Entwicklungschancen begreifen können, dann können Sie auf das zurückblicken, was Sie gelernt haben, und die Stärken und Fähigkeiten sehen, die Sie durch Ihren Zustand erhalten haben. Wenn Sie lernen zu spüren, wann Sie sich auf Ihrem Herzensweg befinden, und alle Hindernisse als Lektionen betrachten, die es zu lernen gilt, dann gewinnen Sie einen Sinn für den Lebenszweck, was die tiefere Bedeutung von Ming ist. Dies zeigt sich in dem chinesischen Schriftzeichen, das die Bedeutung hat, einem Embryo zu sagen, zu rufen oder anzuweisen, was es in seinem zukünftigen Leben tun soll.



Während Xing in jeder Phase des Lebens wahrgenommen werden kann, indem man bemerkt, was einem das Gefühl gibt, lebendig zu sein, wird Ming in der Regel erst später verstanden, wenn wir zurückblicken und sehen, was wir aus unserem Leben gemacht haben. Erik Eriksson charakterisierte die menschliche Entwicklung als eine Reihe von Herausforderungen, von der uns jede eine Fähigkeit lehrt.⁶ Die Herausforderung des Alters besteht darin, alle Ereignisse des Lebens gleichermaßen anzunehmen und so einen Sinn für die eigene Existenz zu finden. Eriksson nannte diesen Zustand Ego-Integration. Das Haupthindernis für diesen Prozess ist Bedauern.

Es ist schwierig, das Bedauern loszulassen. Aber Sie können Ihre Sichtweise ändern und Mitgefühl für Ihr früheres Selbst entwickeln. Ich finde es einfacher, dieses Selbstmitgefühl durch unsere Einstellung zu unserem Körper, als durch unser Verhalten in der Vergangenheit zu lernen. Sie können zum Beispiel verspannte Muskeln als Problem behandeln und versuchen, sie zu dehnen, sich über sie zu beschweren oder sich massieren zu lassen, um sie zu entspannen. Man kann sie aber auch wertschätzen und sie für ihre positive Funktion loben.

Der Zweck der Muskelspannung ist oft ein Schutz; sie hält einen verletzlichen Teil des Körpers davon ab, sich zu bewegen. Sie können dies auch dann wertschätzen,

⁵ XingMing – the Nature and Destiny of a Human Being – Elizabeth Roachat de la Vallée – TCM Academy

⁶ Erikson E. H. (1982). The life cycle completed. New York: W.W. Norton & Company

wenn der Schutz nicht mehr erforderlich ist. In der Praxis geschieht dies, indem man den Muskel bewusst weiter verdichtet. Dabei geht es nicht darum, den Muskel mit einem Trick zur Entspannung zu bringen, sondern darum, dem Muskel zu sagen, dass man mit ihm geht und seine positive Funktion wertschätzt. Wenn Sie einmal gelernt haben, körperliche Probleme auf diese Weise neu anzugehen, können Sie den gleichen Prozess auf die Dinge anwenden, die Sie in Ihrer Vergangenheit bedauern, und sie als Lektionen zu schätzen, die Teil Ihres Lebenslaufs sind, oder einfach als die Mittel zu akzeptieren, die es brauchte, um die damalige Zeit zu überleben.

Auf dieser Ebene löst das Kultivieren von Xing und Ming den Zustand der Unzufriedenheit und gibt dem Leben einen Sinn. Dadurch vermindert sich auch der Druck des Wassers in dem Beutel, um es mit meiner eingangs erwähnten Metapher auszudrücken.

Alles ist das Spiel des Dharmakaya

Es gibt eine noch tiefere Bedeutung der Worte Xing und Ming, die der Philosophie und Praxis des Dzogchen (tibetisch für »Große Vollkommenheit«) zugrundeliegt, die ich viele Jahre lang mit Chögyal Namkhai Norbu studierte und die das Zentrum meiner persönlichen Praxis bildet.

Mehrere Physiker⁷ und Philosophen⁸ vertreten die Auffassung, dass das Bewusstsein ein grundlegender Bestandteil der Realität ist. Donald Hoffmann liefert in seinem Buch *The Case Against Reality*⁹ den experimentellen Beweis, dass die materielle Realität eine Konstruktion des Bewusstseins ist und nicht etwas, dass das Bewusst-

sein passiv wahrnimmt. Er schlägt daher vor, dass wir nicht versuchen zu verstehen, wie das Bewusstsein aus der Materie entstehen kann, sondern das Bewusstsein als grundlegend zu betrachten. Unter diesem Gesichtspunkt ist jede Manifestation eine Schöpfung dieses universellen Zustands.

Aus dieser Perspektive bin ich das Universum, das sich zu einem Individuum verdichtet, um zu lernen oder auch nur zu spielen. Ich gehe nicht zur Universität des Lebens, um in einem Kurs zu lernen, sondern meine Individualität ist Bewusstsein, das seinen eigenen Kurs schafft. Namkhai Norbu zitiert oft ein Dzogchen-Spruchwort: »*Alle Manifestation ist das Spiel des Dharmakaya*«¹⁰. In der buddhistischen Philosophie ist der Dharmakaya (»Wahrheitskörper« in Sanskrit) dieses universelle Bewusstsein. Li Daochun und andere Nei Dan-Autoren³ identifizieren den Dharmakaya mit dem Ming, und das Xing ist die schöpferische Absicht dieses bewussten Universums. Aus dieser universellen Sicht gibt es keine Unzufriedenheit, jede Manifestation ist Teil des Spiels des Universums und durch das Spiel lernt es.

Über den Autor

Bill Palmer befasst sich seit 1973 mit Shiatsu und ist einer der Pioniere von Shiatsu in Europa. Er ist Begründer des Movement Shiatsu, einer ausgesprochen interaktiven Form von Shiatsu, die darauf ausgerichtet ist, Menschen zu helfen, sich durch den Körper ihrer selbst bewusst zu werden. Er unterrichtet Movement Shiatsu weltweit zusammen mit seiner Frau Theresa Hadland. Weitere Infos unter www.seed.org

⁷ z.B. *On the place of qualia in a relational universe* by Lee Smolin, Perimeter Institute for Theoretical Physics

⁸ z.B. *Galileo's Error* by Philip Goff, Penguin RIDER

⁹ z.B. *The Case against Reality* by Donald Hoffmann. Penguin 2019

¹⁰ Dzogchen View of Tantric Ngöndro - A Teaching by Döndjöm Rinpoche: https://www.encyclopaedia.org/shared/text/n/ngondro_ar_o3_dudjom_eng.php