



ANTJE JUNGFER

ELEMENT HOLZ

WIE KANN ICH WUT IN KREATIVITÄT UMWANDELN?

Wir alle kennen natürlich das Gefühl Wut, wir alle haben uns bestimmt schon mehrmals aggressiv verhalten. Auf jeden Fall wissen wir, dass, wenn wir wütend sind, eine heftige, scheinbar unsteuerbare, unkontrollierbare Gefühlsreaktion abläuft. Wir können förmlich rot sehen vor Wut.

Wut ist heftiger als Ärger, Zorn, Groll oder Geiztheit und wird entsprechend auch in der Chinesischen Medizin unterschiedlich behandelt. In der Umgangssprache allerdings purzeln die Begriffe häufig durcheinander, dabei spiegeln sie eigentlich Steigerungen wider: Sind wir durch irgendetwas verstimmt, werden wir gereizt, was, wenn sich die Stimmung nicht auflöst, zu Ärger werden kann, der, wenn er chronisch wird, sich als Groll festsetzen kann. Ärger, Zorn, Groll können zur Wut hochkochen, manchmal durch die berühmten Kleinigkeiten, die dann das Fass zum Überlaufen bringen - wir geraten außer Fassung und reagieren aggressiv: schreien, drohen, schlagen, schmeißen Gegenstände oder - auch eine Form von Aggression - gehen in den Totstellreflex, versinken in eisiges Schweigen (und bringen den Anderen damit noch mehr in Rage was ja auch der Sinn dieser Haltung ist). Zorn ist eine etwas distanziertere Form von Wut. Diese Form entwickeln wir häufig, wenn das, was uns ärgert nicht unmittelbar uns betrifft sondern etwas Übergreifendes wie die Ungerechtigkeit der Welt, geldgierige Manager usw. Die Psychologie koppelt Wut mit Aggression. Dazu gibt es im Wesentlichen drei Theorien, kurzgefasst: Die Triebtheorie nach Sigmund Freud: Sie geht von einem angeborenen Aggressionstrieb aus. Unterdrücken wir diesen gänzlich, kann es zu seelischen Störungen kommen.

Die Frustrations- Aggressions Theorie: Sie erklärt Aggression als Reaktion auf Frustration, so dass wir uns durch Wut abreagieren.

Die Lerntheorie: Danach ist Aggression ein angelerntes Verhalten, das durch entsprechende Erfahrungen und das sich Orientieren an Vorbildern (Killerspiele) antrainiert wird.

Es mag an allen drei Theorien was dran sein und sicherlich stimmen sie partiell alle drei, nur: Die Traditionelle Chinesische Medizin sieht das Alles einfacher: Hier gilt Wut als ein normales, in bestimmtem Maße notwendiges Gefühl, das uns je-

doch nicht beherrschen soll, das wir aber andererseits auch nicht unterdrücken sollen, da wir sonst Depressionen bekommen könnten - beides kann uns also krank machen. Und bevor man so denkt: ach ja, das ist ja wieder so blumenreich chinesisch, hier „westliche“ Untersuchungsergebnisse: Danach kann ständig unterdrückte Wut zu erhöhtem Cholesterin-Spiegel führen, es kommt zu Bluthochdruck, zu Erkrankungen des Herzens und auch des Kreislaufsystems. Aber auch ständig aggressives Verhalten führt zu einer Steigerung der sogenannten Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin und damit ebenfalls zu Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. All diese Krankheiten werden schon seit ca. 2000 Jahren in der CM den Energien von Leber und Gallenblase zuge-wiesen. So ist also auch aus der Sicht der westlichen Medizin erwiesen: Zu viel Wut schadet, zu wenig, sprich ihre Unterdrückung, ebenfalls. Nun ist natürlich die Frage: In welchem Masse ist Wut denn normal, sinnvoll, angemessen? Ich glaube nicht, dass es dafür eine für alle gültige Antwort gibt. Ich glaube allerdings, dass jeder das spürt, diesen wütenden Funken an Empörung, der ausgedrückt werden will und auch wann er umschlägt in nicht mehr kontrollierbares Verhalten. Ein Beispiel aus meiner persönlichen Erfahrung: Ich kann mich noch gut an eine Situation erinnern in einem Arbeitskreis, in dem eine Teilnehmerin eigentlich ständig „geladen“ war. Ich konnte auch ihre meist im angriffslustigen Ton hervorgebrachten Fragen irgendwie zu ihrer Zufriedenheit beantworten - aber ich merkte mit der Zeit, dass ich selbst immer weniger Lust hatte auf diese ständige Übertragung ihrer Wut auf mich. An einem Abend wurde ich selbst innerlich so wütend, dass ich ihr freistellte (immerhin noch) den Arbeitskreis zu verlassen - und ich spüre bis heute diesen Bruchteil von Entscheidung: lass ich mich hinreißen oder nicht (schließlich bin ich die Leiterin des Arbeitskreises!) - ich gab nach und sie rauschte raus. Ob's sinnvoll war - es sei dahingestellt. Auf jeden Fall gibt es eine Entscheidungssekunde. Ich sehe mich hierin unterstützt von der modernen Psychologie, die sagt: Gefühle sind Entscheidungssache. Das wiederum ist Ergebnis der modernen Hirnforschung, die eben dies herausfand, dass wir

nicht unseren Gefühlen hilflos ausgeliefert sind. Simple Beispiel: Wir denken wütend: „Den könnt ich jetzt umbringen“ und tun es zum Glück nicht, eben, weil wir die Entscheidung haben. Wenn wir das also haben, dieses hochlodernde Gefühl - wie schaffe ich dann die Entscheidung, dies in Kreativität umzuwandeln?

Die allererste Voraussetzung ist, dass wir diese Gefühlsmöglichkeit Wut erst einmal in uns zulassen. In unserem Kulturkreis ist Wut negativ besetzt, Aggression gilt als verwerflich, dabei heißt das Wort übersetzt erst einmal nur: aufeinander zugehen - das bedeutet: Kontakt haben wollen. Wir sehen das bei Kindern und Heranwachsenden: oft schubsen sie sich und rangeln, wenn sie Kontakt haben wollen, weil es meist noch nicht die Zeit ist zu sagen: „Du ich hab Dich total gern und würde gern Kontakt mit Dir haben“ sondern sie gehen sozusagen körperlich ran und aufeinander zu. Ich möchte nicht missverstanden werden, ich weiß natürlich, welche zerstörerische Aggression auch ausgelebt wird und wie schwer es ist zwischen einer harmlosen Rangelie und Vernichtungswillen zu unterscheiden. Aber vielleicht - und ich bin da schlussendlich ebenso hilflos wie die meisten von uns - ist ja ein möglicher Weg, früher zu lernen, wie man diese ungeheure Kraft, die in Wut und Aggression steckt anders nutzen kann.

Dazu wenden wir uns noch kurz dem Begriff Kreativität zu: Wie so viele Begriffe hat er seinen Ursprung im Lateinischen: creare, was so viel bedeutet wie etwas neu schöpfen, erfinden, erzeugen, wachsen, wachsen lassen. Das heißt: Es gibt also etwas in uns, aus dem wir schöpfen können, etwas wachsen lassen können. Ein Mensch ist also kreativ, wenn er aus seinen Kräften und Fähigkeiten etwas neu entstehen lassen kann, vielleicht ganz neu Ideen und Visionen entwickelt, scheinbar Undenkbares denkt - also all das tut, was für einen freien Fluss der Leberenergie sorgt. Wie schon erwähnt, ist die Energie der Leber für das Planen, die Ideen, die Visionen, den feinen Fluss der Energie und damit auch der Emotionen zuständig, die Gallenblase für die Ausführungen, auch für das Urteilsvermögen und den Mut zur Umsetzung der Pläne. Nun denken viele an dieser Stelle: Ich bin überhaupt nicht kreativ, mir fällt nie irgendwas ein. Aber glauben Sie mir: Jeder von uns hat Ideen und Vorstellungen in sich und die Fähigkeit, diese zu denken. Es braucht halt oft den Mut, diese auch umzusetzen.

Hierzu das Beispiel einer Patientin: Ich hatte vor Jahren eine Patientin, die wegen Hitzewallungen zu mir kam. Hitzewallungen können Ausdruck

eines gestörten Leberenergieflusses sein. Als Folge eines Nieren-Yin-Mangels kann es zu aufsteigendem Leber-Yang kommen (die entsprechenden Punkte s.u.). Sie arbeitete als Verwaltungsbeamtin, tat ihren Job gern, aber irgendwann im Laufe unserer Gespräche fragte ich sie, ob es denn mal etwas gegeben hatte, was sie gern gemacht hätte und jetzt in der Zeit der Wechseljahre vielleicht verwirklichen könne, und es stellte sich heraus sie wäre eigentlich gern Balletttänzerin geworden - durfte das aber nicht. Neben der Akupunkturbehandlung und Qi Gong Übungen für die Hitzewallungen fanden wir dann auch einen Weg wie sie ihren Wunsch jetzt umsetzen konnte.

Es gab in unserem Leben meistens schon eine Zeit, in der wir kreativ waren, nämlich als Kind. Wer erinnert sich nicht an phantasievolle Spiele, wo allein unsere Vorstellungskraft aus einem Stück Holz einen riesigen Ozeandampfer machte. Dieses Potential haben wir also in uns - es wurde nur meist durch Bewertung und Benotung verschüttet. Heute kann man in einer Reihe von Seminaren Kreativitätstechniken lernen und das mag auch für den Einen oder Anderen wichtig sein - aber darum geht es mir hier nicht. Mir geht es hier um einfache Möglichkeiten mit der Wut, die für uns nicht mehr gut ist, umzugehen und sie kreativ anzuwenden. Dafür ist wichtig, dass wir unserer Phantasie freien Lauf lassen. Erst einmal möchte ich die plötzlich hochschlagende Wut quasi stoppen. Hier hilft - so banal wie es klingt - lernen, erst einmal tief durchzuatmen. Denn dadurch ist man meist schon in der Lage, sozusagen neben sich zu stehen und aus dem Blind-Zerstörerischen rauszugehen. Rausgehen ist überhaupt eine gute Methode um sich nicht mehr dem wütenden Impuls hinzugeben. Oder man sagt sich - notfalls dauernd - den Satz im Inneren: „Ich bin jetzt total wütend“. Auch dann hat man meist noch das wütige Gefühl aber nicht mehr den Zerstörungsimpuls. Ist man immer schnell wieder in Wut zu bringen, kann es guttun diese Kraft mal körperlich umzusetzen: Sport, Laufen, Tanzen, auch Ausdauertraining können helfen, die Leberenergie wieder in einen glatten Fluss zu bringen. Wer eher grollt und immer wieder so ärgerlich ist, der könnte mal ein Ärger-Tagebuch führen: Einfach aufschreiben was ärgerlich macht und sich dabei möglicherweise auf die Spur kommen um dann das Ärger-Denken umzuswitchen: z.B. nicht mehr zu denken: „Was ist der Mieter über mir mal wieder laut“, sondern: „Sieh an, er ist auch zu Hause, wie schön dass hier noch andere Menschen wohnen und ich nicht ganz alleine bin.“ Klingt un-

wahrscheinlich? Genau das hab ich gemacht mit meinem lauten Mieter und siehe da, es geht mir viel besser. Und natürlich: Qi Gong Übungen oder auch andere Entspannungsübungen. Auch da hilft mal wieder eine Studie, die man kürzlich an der Universität Wisconsin durchführte. Dabei wurden die Gehirne buddhistischer Mönche während der Meditation untersucht. Alle Meditierenden zeigten in ihren Hirnbildern positivste Stimmungen. Weiterhin können wir uns auch mal ausmalen, welche Fähigkeiten wir noch in uns entwickeln können, welche ungelebten Wünsche haben wir, wie können wir sie kreativ umsetzen? Und natürlich die Behandlung durch Akupunktur. Hier nun einige Angaben für Kolleginnen und Kollegen, die bereits mit Akupunktur praktizieren.

Disharmoniemuster der Wut

1. Qi Stagnations-Typ der Wut:

Diese Menschen erlauben sich nicht, ihre Gefühle, vor allem ihre Wut zu zeigen: Sie sind stets bemüht, sie zurückzuhalten und zu kontrollieren, denn Gefühle wurden und werden als bedrohlich empfunden. Die Leber Energie staut sich, es kommt zu unterdrückter Wut, irgendwie wirken diese Menschen permanent geladen, innerlich. Oft natürlich auch äußerlich angespannt, leiden an schlechter Laune bis hin zu Depressionen.

Mögliche Akupunkturpunkte: Le 2, Le 3, Le 14, Bl 18, Gb 34, H 7, Lu 7, Bl 17, Mi 10.

2. Blut-Leere-Typ der Wut:

Menschen mit einer energetischen Blutleere fühlen sich müde und schwach, überfordert. Sie sind unentschieden und unentschlossen und sticheln gerne. Sie sind unruhig, nervös, nörgelig und leicht reizbar. Mögliche Akupunkturpunkte: Bl 17, Mi 10, Le 8, Bl 20, Bl 18.

3. Yin-Leere-Typ der Wut:

Sie sind dem Blut Leere Typ sehr ähnlich, nur Alles quasi stärker, das Nörgeln, die Reizbarkeit, die Nervosität. Sie schlucken ihren Ärger nicht runter und sind ständig übererregt.

Mögliche Akupunkturpunkte: Le 3 ton., Le 8 ton., Bl 18. Bei Nieren Yin Leere als Ursache: Ni 3 ton., Mp 6 ton., KG 4 ton., KG 6 ton., Ma 36 ton.

4. Aufsteigendes-Leber-Yang-Typ der Wut:

Der Mensch ist aufbrausend, die Gefühle lodern auf, wilde, unkontrollierte Gesten, erregtes aufgeregtes Gebaren.

Mögliche Akupunkturpunkte: akut: Le 2 sed., chronisch: Le 3 sed., GG 20 sed., Gb 20 sed.

Falls Leben Yin Mangel als Ursache: Le 8 ton.

Sie sehen also. die CM hat schon seit 2000 Jahren Zusammenhänge entwickelt, die wir heute mit anderen Methoden wieder neu „entdecken“. Wir können also mithilfe der Akupunktur, des Qi Gong, der Kräuterheilkunde und Verhaltensanregungen die Energie der Wut in für uns Kreatives umsetzen. Vielen Dank.

(Vortrag vom „Tag der chinesischen Medizin“ der Samuel-Hahnemann-Schule am 26. März 2011 zum Element Holz.)

Hp Antje Jungfer

Akupunktur, Homöopathie, Cranio Sakral Therapie, Qi Gong, Bachblüten.

Kontakt: Naturheilpraxis Jungfer
Ansbacher Straße 70, 10777 Berlin,
Telefon/Fax: (030) 214 02 60,

E-Mail: antjejungfer@yahoo.de

Internet: www.naturheilpraxis-jungfer.de



Michael Kern

Die Weisheit im Körper

Der biodynamische Ansatz der Craniosacral-Therapie

352 S. mit 56 Abb., kart., Euro 38,- ISBN 978-3-7905-0981-6

Michael Kern zeigt wie die eingeschlossenen Kräfte und angestauten Belastungen des Lebens, die den Krankheitsmustern und Leiden von Geist und Körper zu Grunde liegen, aufzulösen sind. Ein Grundlagenwerk für Craniosacral-Therapeuten und alle Leser, die das natürliche Bestreben des Körpers nach Heilung verstehen möchten.



Richard Pflaum Verlag – www.pflaum.de