

Prof. TCM (Univ. Yunnan) Li Wu

DIE ORGANUHR



Leben im Rhythmus der
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

krankheitsauslösende
Faktoren eindringen
konnten. (...) Heutzutage
sind die Menschen anders.
In ihrem Inneren sind sie
Sklaven ihrer Emotionen
und Sorgen. Sie
überanstrengen ihren Körper
mit harter Arbeit. Sie folgen
nicht mehr dem
rhythmischen Wandel der
Jahreszeiten und werden so
anfällig für Angriffe durch
,Räuber' und Winde.“

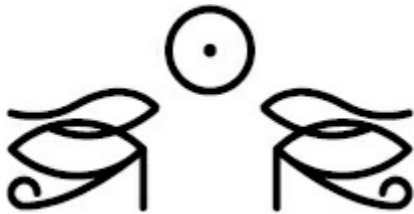
(Quelle: Maoshing, Ni
(Hrsg.): Der gelbe Kaiser,
Knaur, München 2011, S. 78f.)

Auch der Mensch ist eingebettet in diese
rhythmischen Prozesse der Natur. Unser

Leben wird tagein, tagaus bestimmt vom Lauf der Jahreszeiten, von Sonne und Mond, von Tag und Nacht. Wir unterliegen einem 24-Stunden-Rhythmus, einem täglich neu einsetzenden Energiekreislauf. In gleicher Weise hat auch jedes unserer Organe seine aktiven Phasen und seine Ruhephasen. Beschwerden, die zu bestimmten Tageszeiten auftreten, verweisen auf bestimmte Organe. Auch Behandlungen können zu bestimmten Zeiten am wirkungsvollsten sein. Und selbst unsere Arbeitszeiten können wir nach diesem inneren Schrittmacher, der Organuhr, ausrichten.

Für unsere Gesundheit und unser Lebensglück tragen wir selbst die meiste Verantwortung. Erst wenn wir unseren Alltag wieder nach unseren natürlichen

Bedürfnissen ausrichten und wenn wir achtsam und im Einklang mit unserer inneren Uhr leben, finden wir zu unserem natürlichen Biorhythmus zurück – eine der wichtigsten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit und vor allem auch Zufriedenheit.



*Das ganzheitliche
Weltbild in der
TCM*

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Doch das Individuum steht nicht isoliert und losgelöst von seiner Umgebung: Gleichzeitig ist es auch untrennbar in ein universales Gesamtgefüge, eine universelle Ordnung eingebunden. Dieselben Urkräfte, die diesen Makrokosmos lenken, wirken im Kleinen auch auf den Mikrokosmos des Menschen.

Wie die Natur und der ganze Kosmos unterliegt jeder einzelne Mensch einem alldurchdringenden Prinzip – er ist nicht das Maß aller Dinge und der alleinige Beherrscher des Universums, sondern ein winziges Teil davon, ein Rädchen im Getriebe. Nur wenn alle Dinge reibungslos ineinandergreifen und harmonisch aufeinander abgestimmt sind, ist der