

# Selbstkultivierung oder China und die Qualität

H. U. Schläpfer

Dieser Aufsatz ist das «Destillat» aus einer Reise des Verfassers mit der «Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng», Bonn, im September 2001 in die Wudang-Berge. Sie liegen in Zentralchina (Provinz Hubei) und gehören zu den heiligen Bergen des Daoismus. In der Ming-Dynastie (1368–1643) wurden zahlreiche Klöster, Tempel und Pilgerwege in die sagenumwobene Landschaft gebaut. Heute gehört sie zum Weltkulturerbe der UNO.

## Zhen Wu, der wahre Krieger

Zhen Wu, ein legendärer Prinz, verliess mit vierzehn Jahren seine kaiserliche Familie, um seinen Geist in den Wudang-Bergen zu kultivieren. Die Familie verstand dies nicht und wollte ihn zurückholen. Zhen Wu rettete sich, indem er mit einem gewaltigen Schwertstreich eine tiefe Schlucht hinter sich aufriss, die seinen Verfolgern den Weg abschnitt.

Zehn Jahre hatte er an sich gearbeitet, ohne ein Ziel zu erreichen. Da verlor er den Glauben an seinen Weg und wollte in die Welt zurückkehren. Unterwegs begegnete er einer alten Frau, die einen groben Eisen-

stab schliff. Neugierig fragte er sie, was daraus werden solle, und erhielt zur Antwort: «Ich kann wohl einen Eisenstab zu einer Nadel schleifen in der Zeit, die du brauchst, um zu dir selbst zu kommen.» Zhen Wu verstand und kehrte in die Berge zurück, um sich weiter zu kultivieren.

Nach 42 Jahren sah er beim steil abfallenden Südfelsen, wie eine schöne, junge Frau von einem schwarzen Tiger verfolgt wurde. Er zog sein Schwert und schlug den Tiger in die Flucht. Überglücklich machte ihm die Frau einen Heiratsantrag, doch er wies ihn freundlich zurück. Die Frau, beschämt und tief enttäuscht, sprang über den Fels in die Tiefe. Bestürzt, dass er die junge Frau in den Tod getrieben hatte, sprang Zhen Wu ihr nach, um sie zu retten. Da erschienen fünf goldene Drachen, fingen ihn auf und trugen ihn auf die höchste Bergspitze, wo er Unsterblichkeit erlangte. Die alte und die junge Frau aber waren niemand anders als der Lehrer von Zhen Wu, der seinem Schüler auf diese Weise den Weg wies.

## Selbstkultivierung – was soll das?

Selbstkultivierung hat in unseren Ohren einen fragwürdigen Klang. Die Assoziationen reichen vom Ego-Trip über irrationale Esoterik bis zur Selbstverwirklichung. In China klingt das Wort anders. Selbstkultivierung löst die zentrale Stellung des Ich auf, die es für gewöhnlich innehat. Dies erzählt eine Geschichte von Zhuang Zi, einem Klassiker des Daoismus:

«Der Herr der gelben Erde wandelte jenseits der Grenzen der Welt. Er kam auf einen sehr hohen Berg und schaute den Kreislauf der Wiederkehr. Da verlor er seine Zauberperle. Er sandte Erkenntnis aus um sie zu suchen, aber er bekam sie nicht wieder. Er sandte Scharfblick aus um sie zu suchen und bekam sie nicht wieder. Er sandte Denken aus um sie zu suchen und bekam sie nicht wieder. Da sandte er Selbstvergessenheit aus. Selbstvergessenheit fand sie. Der Herr der gelben Erde sprach: Seltsam fürwahr, dass gerade Selbstvergessenheit fähig war, die Zauberperle zu finden.» [1]

Korrespondenz:  
Dr. med. H. U. Schläpfer  
Kasernenstrasse 30  
CH-9100 Herisau  
E-Mail: schlaepfer11@bluewin.ch



Perlen-Tempel  
auf dem Xiaolian,  
Wudang-Berge.



Daoistischer Einsiedler-Mönch, Wudang-Berge.

#### «Der Weg ist Nicht-Tun, ...

... mit Nicht-Tun wirst du alles vollbringen». Diese These ist für uns, die wir in einer Macherkultur leben, eine Provokation. Sie besagt, dass Dinge und Menschen ihren eigenen Sinn haben und sich selbst organisieren. Es geht in der Selbstkultivierung darum, selbstvergessen diesen Eigen-Sinn von Dingen und Menschen wahrzunehmen und anzuerkennen. Das Richtige geschieht dann wie von selbst. Die moderne Chaostheorie ist im Begriff, diese Erkenntnis nachzuvollziehen und zu begründen. Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeinmedizin hat wohl aus dieser Einsicht einem ihrer letzten Kongresse den Titel gegeben: «Die Ästhetik des Unterlassens». Diese Ästhetik ist besonders für Ärzte schwer verständlich. Unsere angespannte Hektik rührt vielleicht daher, dass wir allzuoft unsere medizinischen und anderen Ideologien mit dem Eigen-Sinn der Menschen und Dinge verwechseln. Es strengt an, ihnen einen Wider-Sinn aufzuzwingen.

#### Lockerheit oder «Es gibt keine Sorgen zwischen Himmel und Erde»

Unmittelbare Folge des «Nicht-Tuns», was ganz anderes als Nichts-Tun bedeutet, ist die Pflege der Lockerheit. Sie ist keine Schläffheit, sie meint so etwas wie die Ökonomie der Kräfte. Anschaulich sehen wir das bei Tieren, etwa einer Katze. Völlig entspannt liegt sie auf der warmen Ofenbank, auch wenn sie im nächsten Augenblick vors Fenster an die kalte Luft gesetzt wird. Und mit höchster, zugleich entspannter Aufmerksamkeit sitzt sie vor dem Mauseloch und wartet geduldig, bis die Maus sich zeigt, um dann blitzschnell zuzupacken.

Tiere haben es einfach. Ihnen fehlt der menschliche Blick in die Zukunft, den wir, auch in der Medizin, vorwiegend dazu brauchen, um befürchtetes Unheil schon jetzt als Angst und Sorge mit uns herumzutragen. Die Sorgen machen wir uns selbst. Sie verbessern den Lauf der Dinge nicht, im Gegenteil. Sie lassen uns erstarren und ziehen das Unglück an, das sie befürchten.

Lockerheit kann man üben. Sie ist ein körperliches und, was dasselbe bedeutet, ein geistiges Phänomen. Ihr Ausdruck ist das entspannte Lächeln. Doch das Lachen ist uns in den letzten Monaten vergangen. Wir erfahren, dass unsere vermeintlich sichere Welt unsicher und unvorhersehbar geworden ist. Um so wichtiger ist die Einübung der Lockerheit. Sie hiess in unserer Kultur früher «Gottvertrauen». Sie gestattet es, auf unerwartete Umstände rasch und angemessen zu reagieren, ohne sich an Besitzstände zu klammern. Es ist eine Fähigkeit, die noch selten so wichtig war wie heute.

#### Yin und Yang – die doppelte Kultivierung

Seit jeher haben die Menschen in China verstanden, dass Einseitigkeit zum Absturz oder, medizinisch gesprochen, zu Krankheit und Tod führt. Nur die ausgeglichene Förderung der Kräfte lässt einzelne Menschen, Menschengruppen und ganze Kulturen gedeihen. Darum hat Kultivierung immer einen doppelten Sinn: Es ist Pflege des Körpers *und* des Geistes, des Inneren *und* des Äusseren, des Selbst *und* der Andern. Die Paare lassen sich beliebig vermehren und führen zur Frage, wo unsere Einseitigkeiten sind. Von dorther droht uns Gefahr. Dort können wir ausgleichend und im eigentlichen Sinn präventiv wirken.

Das Schlechte ist in der chinesischen Kultur nicht die andere, als böse definierte Hälfte der Welt, sondern die übertriebene Einseitigkeit. Dies hat sie vor unserem ungebrochenen Wahn bewahrt, Krankheiten ausrotten zu wollen. Aber die Krankheiten vermehren sich schneller als wir sie bekämpfen können. Wir sehen es daran, dass die Zahl der gestellten Diagnosen jedes Jahr wächst und wir die wenigen Gesunden nur noch als ungenügend untersuchte Kranke verstehen. Es ist der Ausdruck einer kaum hinterfragten Ideologie, die den Eigen-Sinn der Menschen aus den Augen verloren hat.

So finden wir uns mitten im Problem unserer Medizin und ihrer Ärztinnen und Ärzte wieder: Wir sind ein Versprechen eingegangen, das wir nicht halten können. Es stimmt mich traurig, wenn ich Umfrageresultate lese, welche die Berufszufriedenheit von Ärzten oder ihren Burnout-Status untersuchen und wenn Suizidraten unseres Berufsstandes publiziert werden. Trotzdem fahren wir unbeirrt fort, unsere äusseren, technischen Fähigkeiten zu erweitern und zu perfektionieren. Was geschieht eigentlich mit uns?

### Der Westen und die Qualität

Qualität ist zum Modewort, ja zum Hoffnungsträger einer besseren Medizin geworden. Genau wie die Medizin selbst verstehen wir sie als äusseres Geschehen, das man messen, dokumentieren und zertifizieren kann. Unsere Aus-, Weiter- und Fortbildungspläne sind reglementiert und obligatorisch, aber die Menschen, die sie durchlaufen müssen, kommen darin nicht vor. Trotzdem ist unbestritten, dass Qualität immer zuerst persönliche Qualität ist. So schreibt D. Rössler in der «Praxis» [2]: «Wie immer Fortschritt und Reform die Medizin bestimmen werden: den letzten Ausschlag wird stets die Persönlichkeit des Arztes geben.» Wie ist es möglich, dass wir diese Persönlichkeit vergessen haben? Wie gross ist unser blinder Fleck? Oder fehlt uns einfach die Sprache dafür? Ich glaube, dass die zukünftige Qualität der Medizin wesentlich davon abhängt, wie wir diese unsere «Persönlichkeit des Arztes» pflegen und entwickeln können.

### Ärztliche Selbstkultivierung – Schwärmerei oder elementare Notwendigkeit?

Selbstkultivierung gab und gibt es auch in unserer Kultur: Als Suche nach dem Seelenheil in der Religion, wo das «Fleisch» als grosses Hindernis verstanden wurde und wird; als Sport und Fitness, wo die körperliche Leistung im Mittelpunkt steht; als Kunst, bei der das Kunstwerk zählt und die Auswirkung auf die Person des Künstlers oft vergessen wird; als Kosmetik, die immer mehr ein Betätigungsfeld der Medi-



Pilgerweg zur Goldenen Halle auf der Spitze der Wudang-Berge.

zin wird; als Psychotherapie und Lebensberatung in vielen Spielarten; als Selbstkultivierung im engeren Sinn, wie sie zunehmend gefragt ist, in Form von Selbsterfahrung, Meditation, Tanz, östlichen Bewegungs-, Kampf- und Atemübungen. Man kann sogar den Humor dazuzählen.

Auch für die Akteure des Gesundheitswesens selbst gibt es einige Institutionen, die man so verstehen kann: Die Lehranalyse der Psychotherapeuten, die auch Supervision und Intervision erfunden haben. Sie wurde zur Teamsupervision weiterentwickelt und findet als solche vor allem im Pflegebereich oder in Konfliktsituationen von Spitalteams Anwendung. Balintgruppen und neuerdings Qualitätszirkel erfüllen ähnliche Funktionen.

Mit wenigen Ausnahmen ist diesen Selbstkultivierungstechniken gemeinsam, dass sie gar nicht als solche verstanden werden. Wir geben ihnen äussere Begründungen. Dies widerspiegelt die Tatsache, dass wir in unserer säkularisierten Welt den äusseren Kompetenzen sehr viel Beachtung schenken und die personalen Fähigkeiten meist übergehen. Genau hier ist der entscheidende Punkt. Im Grunde kann man jede Tätigkeit als Selbstkultivierung verstehen und ausüben. Es kommt aber darauf an, dass man bewusst, auch in äusseren Aktivitäten, sich selbst zum Thema wird und für sich etwas tut. Kaum ein Beruf hat dies so nötig wie der ärztliche und kaum einer vernachlässigt diese Aufgabe so sehr. Wir brauchen die Pflege unserer selbst nicht nur, um den Anforderungen der Arbeit körperlich, emotional und intellektuell gewachsen zu sein. Wir brauchen sie auch, damit die «Droge Arzt» ihre Wirkung entfalten kann. Dies gilt erst recht für technische Disziplinen, wo Dialogfähigkeit, Glaubwürdigkeit und Empathie entscheidend sind, um kalte Maschinen zur Linderung menschlicher Not einsetzen zu können.

### Was ist zu tun?

Wu wei – Nicht-Tun sagt die chinesische Erfahrung: Immer wieder innehalten um das Instrument zu pflegen, das wir selbst sind und auf dem wir zugleich spielen. Es ist sein Sinn, die Melodie der Medizin zum Klingen zu bringen. Welcher Art diese Pflege sein soll, muss jeder Spieler, jede Spielerin selbst erfinden. Man kann sie weder reglementieren noch zertifizieren. Es lässt sich nur soviel sagen: Selbstkultivierung ist eine Grundvoraussetzung ärztlicher Qualität. Sie ist an keine äusseren Umstände gebunden. Sie ist unspektakulär, hat einen Rhythmus und braucht Zeit. Sie tut sowohl Ärzten wie Patienten gut und ist eine lebenslange Aufgabe. Wenn sie gelingt, kann man die Medizin Heilkunst nennen.

### Literatur

- 1 «Zhuang Zi», Buch 12.4, zitiert nach der Übersetzung von R. Wilhelm, 1988, S. 131.
- 2 Rössler D. Kritischer Blick auf die Medizin von morgen. Praxis 2000;89:485-91.