

Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin¹

Ishimpô als ein Entwurf in Japan aus phänomenologischer Sicht

Für chinesische Medizin ist es charakteristisch, dass man die Harmonie sowohl zwischen Makro- und Mikrokosmos als auch im Mikrokosmos-Menschen zu bewahren suchte. Deshalb konzentrierten die alten Chinesen ihr medizinisches Denken zu einem großen Teil auf den Leib stärkende Maßnahme, die sich unter dem Begriff „Pfleger des Lebens“ zusammenfassen lassen. Anstatt der Krankenheilung, so lässt sich sagen, stand also Gesundheitspflege im Vordergrund ihres Bestrebens, den Menschen zu helfen. Unter mannigfaltigen Methoden der Lebenspflege gibt es auch spezifische Praxen wie Meditation, Gymnastik, Atemtechnik usw., aber wichtiger sind die alltäglichen Gewohnheiten und der diese umfassende Lebensstil. Dazu gehört auch Diätetik, d. h. die Lehre von der Gesundheit fördernden Ernährung. Essen ist die Grundlage des Lebens überhaupt, aber in Hinsicht auf die Lebenspflege ist es wichtig nicht nur für bloßes Leben, sondern vor allem für *gesundes* Leben. Wie das Essen sein soll, hängt also mit dem allgemeinen Konzept der Gesundheit zusammen. Von daher muß die Problematik der Diätetik in bezug auf die Idee der Lebenspflege behandelt werden.

Was ist dann gesundes Leben? Was bedeutet Gesundheit? Wie man Gesundheit und Krankheit versteht und sich dazu verhält, hängt von der für die betreffende Gesellschaft charakteristischen Vorstellung von Menschen

¹ Für aufschlußreiche Hinweise und stilistisch-begriffliche Verbesserungen möchte ich Herrn Dr. Guido Rappe, Prof. Dr. Gudula Linck, Frau Isabella Schmitz und Dr. Harald Lemke danken. Für intensive Diskussionen und sinologische Beratung bedanke ich mich bei meiner Frau Tomoe Kajitani. Für die finanzielle Unterstützung meines Forschungsaufenthalts in Deutschland, zu der die Ausarbeitung dieses Aufsatzes und die dazu beitragenden Diskussionen mit deutschen Wissenschaftlern gehören, bin ich der Alexander von Humboldt-Stiftung zu Dank verpflichtet.

und Welt ab. Dies gilt insbesondere für chinesische Medizin, weil sie mit einer umfassenden Kosmologie und Anthropologie eng verbunden ist. In diesem Aufsatz versuche ich die Idee der „Lebenspflege“ herauszustellen. Dabei behandle ich hauptsächlich ein altes japanisches medizinisches Werk, *Ishimpô* genannt, das stark von der traditionellen chinesischen Medizin beeinflusst war, aber auch eigenständige Züge aufweist.² Der Gedanke der Gesundheit durch Lebenspflege, der darin zum Ausdruck kommt, soll dabei aus leib-phänomenologischer Perspektive anhand von direkt Erfahrbarem (hier: leiblichem Spüren) bzw. anhand von verschiedenen praktischen Anweisungen analysiert werden. Dies ist von Vorteil, insofern man dadurch eine gemeinsame Basis für das Verständnis der anderen Kulturen gewinnt, zu denen auch das vormoderne Japan gehört. Wenn man sich dagegen an der Theorie orientiert, muß man sich oft mit den ganz fremden Begriffen beschäftigen und kann davon nicht einfach loskommen.

Mein Aufsatz ist in drei Teile gegliedert: Zunächst werde ich das Werk *Ishimpô* in seinen historischen Hintergrund einordnen. Danach werde ich auf die darin enthaltenen „Grundprinzipien der Lebenspflege“ eingehen. Im dritten Schritt werden die Anweisungen zur „alltäglichen Lebensführung“ behandelt und in dieser Perspektive wird die Grundidee der Diätetik herausgestellt. Zum Schluß wird die Gesundheit im Rahmen der ostasiatischen Medizin als das Prinzip der Lebensführung hervorgehoben.

1. Der geschichtliche Hintergrund von *Ishimpô*³

Ishimpô bedeutet „zentrale Methoden der Medizin“. Mit seinen 30 Bänden

² Chinesische Begriffe werden mit dem in der Volksrepublik geläufigen Pin-yin-System (klein geschrieben), und danach auch in der japanisch-chinesischen On-Lesung (groß geschrieben) angegeben.

³ Zur ausführlichen Darstellung dieses geschichtlichen Hintergrundes von *Ishimpô* vergleiche meinen umfangreicheren Beitrag: Shinji Kajitani, „Über Grundideen der Lebenspflege durch *Ishimpô* – Eine philosophische Untersuchung zur altjapanischen Medizin“, in: *Interkulturelle Philosophie und Phänomenologie in Japan. Beiträge zum Gespräch über Grenzen hinweg*, hrg. v. T. Ogawa, M. Lamarin, G. Rappe, Verlag Iudicium 1998. Hier lassen sich die genaueren Quellenangaben der meisten von den in diesem Aufsatz hingewiesenen Zitaten finden.

3. Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin

ist es das älteste japanische medizinische Werk, das komplett überliefert wurde. Lange galt es als die wichtigste Grundlage der japanischen Medizin. Von ihm wurden viele unterschiedliche Duplikate und Auszüge hergestellt. Es wurde von dem Hofarzt Yasuyori Tamba (794-1192) um 984 n. Chr. verfaßt. Als Hintergrund der Entstehung des *Ishimpô* sind folgende Umstände zu beachten: Wie die Kultur überhaupt, wurde die Medizin in Japan durch die Rezeption chinesischen Gedankengutes, also hier die der altchinesischen Medizin, stark beeinflusst und gefördert. Durch die diplomatischen Beziehungen zu China, die seit 607 n. Chr. bestanden, wurde unterschiedliche chinesische Literatur in großen Mengen direkt nach Japan gebracht, während sie davor erst den Weg über Korea nehmen mußte. Als die Beziehungen zu China 894 abbrachen, begann die japanische Medizin eigene Wege einzuschlagen, allerdings immer noch unter großen chinesischen Einfluß. Dabei war es vor allem notwendig, die bis dahin rezipierten chinesischen Texte zu sammeln und systematisch zusammenzustellen, so dass sie den japanischen Gegebenheiten einschließlich des Klimas, der Flora, der Fauna, der Mineralien usw. angepaßt werden konnten. Das scheint die grundlegende Absicht der Abfassung des *Ishimpô* gewesen zu sein. Die Gesamtzahl der zitierten chinesischen Literatur beläuft sich auf über 200 Titel, unter denen auch 34 außermedizinische Texte, z. B. des Daoismus, Konfuzianismus, Buddhismus sowie Geschichtswerke enthalten sind. Ein großer Teil der zitierten Texte ist sowohl in Japan als auch in China verlorengegangen. Deshalb ist das *Ishimpô* auch ein historisch bedeutendes Zeugnis für die altchinesische Medizin.

Darüber hinaus versuchte Tamba, die chinesische Medizin umzuwandeln: Schon an der Konstruktion des gesamten Werks und der Gliederung jedes einzelnen Bandes ist die Eigenart des *Ishimpô* deutlich zu erkennen. Dies zeigt sich vor allem in bezug auf Akupunktur und Moxibustion: Es war in China ungewöhnlich, dass – wie im *Ishimpô* – schon der 2. Band diesen spezifischen Heilmethoden gewidmet ist. Nach Keiji Yamada, einem Spezialist der altchinesischen Wissenschaft, sind diese Verfahren von Tamba als unabhängige Heilmethoden konzipiert worden, während sie in China komplementäre Mittel darstellten und

dementsprechend normalerweise erst in späteren Bänden erschienen.⁴ Dass Tamba selber Akupunkteur war, wird dabei gewiß eine große Rolle gespielt haben. Seine systematische Darstellung zeigt in jedem Fall, dass bei ihm Akupunktur und Moxibustion eine besondere Rolle spielten. Dies war entscheidend für ihre eigenständige Entwicklung in Japan. Außerdem ist es interessant, dass Tamba die Lehre von der Energie-Leitbahn (*jing-luo / KEI-RAKU*), die für die chinesische Medizin ab der Han-Zeit unerlässlich war, zurückwies und die Reizpunkte (*jing-xue / KEI-KETSU*) davon abtrennte. In der Einleitung des 2. Bandes schreibt Tamba zwar, dass die Lehre der Akupunktur und Moxibustion schwierig zu verstehen sei und zur direkten Therapie als wenig geeignet erscheine. Daher lokalisierte Tamba die Reizpunkte nicht mehr entlang der Energie-Leitbahnen, sondern klassifizierte sie gemäß ihrem Ort auf den Körperteilen. Außerdem, und damit zusammenhängend, lehnte er auch einen anderen zentralen Teil der chinesischen Medizin ab, nämlich die in China bis heute für die Krankheitsermittlung grundlegende Pulsdiagnose, und hielt sich gegenüber der mit dieser verbundenen Theorie der 5 „Wandlungsphasen“ (*Wu-xing / GO-GYÔ*) zurück. Hierin sieht Yamada eine starke Orientierung am Sichtbaren und einen Skeptizismus gegenüber dem mit der Pulsdiagnose verbundenen Konzept der 5 Wandlungsphasen. Tamba erscheint damit als Vertreter eines therapeutischen und pädagogischen Pragmatismus.⁵ Durch die Distanz gegenüber der ursprünglichen Konzeption und späteren Richtungsänderungen in den chinesischen Wissenschaften prägte *Ishimpô* entscheidend die medizinische Entwicklung Japans.

Solch selektive Aufnahme der chinesischen Kultur zeigt sich auch bei der Idee der „Pflege des Lebens“ (*yang-sheng / YÔ-SEI*), die besonders in den letzten fünf Bänden der Sammlung behandelt wird.

⁴ Vgl. Keiji Yamada, *Nihon Igaku Kotohajime – Yokoku no Sho toshiteno Ishimpô* (Der Beginn der japanischen Medizin – *Ishimpô* als Wegweiser), in: *Rekishi nonakano Yamai to Igaku (Krankheit und Medizin in der Geschichte)*, hg. v. K. Yamada und S. Kuriyama, Kyoto (Shibunkaku Shuppan) 1997, S. 14.

⁵ Vgl. Keiji Yamada, a. a. O., S. 25f.

2. Die Grundprinzipien der Lebenspflege

In China hängt die „Pflege des Lebens (*sheng / SEI*)“ seit der Jahrtausendwende mit der „Pflege der angeborenen Anlage (*xing / SEI*)“ untrennbar zusammen. Die Zeichen *sheng / SEI* und *xing / SEI* haben ähnliche Aussprache, so dass beide als sachlich nah verwandt angesehen werden. Auf diese Tradition bezieht sich Tamba gerade am Anfang des 1. Kapitels („Allgemeine Prinzipien“) vom Bd. 27. Dort zitiert er aus dem Buch „Tausendfach goldwerte Rezeptvorschriften“ (*Qian-jin-fang*) von Sun Si-miao (581-682?):

„Die Lebenspflege muß erlernt werden, und dann wird sich die Anlage entwickeln. In diesem Fall wird sich ein guter Erfolg ergeben; sonst nicht. Mit einer guten Anlage werden wir sowohl innerlich als auch äußerlich niemals krank, und nie von Übel, Aufruhr und Unheil betroffen. Dies ist das Prinzip der Lebenspflege. Nach meiner Meinung ist also die Pflege der angeborenen Anlage eine Vorbeugung gegen Erkrankungen.“ (Bd. 27, Bl. 1)

Die angeborene Anlage wird dann mit einem Zitat aus dem Buch „Klassiker der Mitte“ (*Zhong-jing*) weiter erklärt. Sie sei dem einzelnen Menschen als sein *qi / KI* verliehen, und habe unterschiedliche Qualitäten, wie ruhig, beweglich, steif oder schmiegsam. Im Grund sei sie nicht zu verändern und hat Vor- und Nachteile. Sie könne nicht immer positiv, sondern auch negativ wirken. Von daher müsse man sich darum kümmern, ihre Vorteile zu entwickeln. Zwar hänge die Lebensdauer gewissermaßen von der Qualität der angeborenen Anlage ab, aber ohne Lebenspflege sei ein langes Leben unmöglich.

Dass sich das Leben des einzelnen Menschen vom *KI* her bestimmen läßt, ist eine allgemeine Ansicht in China, die auch im *Ishimpô* akzeptiert ist. Das *KI* kommt in der Natur vor als Klima, Luft, Wind, Hitze, Kälte, Feuchtigkeit, Trockenheit usw., also als Atmosphäre im weitesten Sinne, aber auch in der Erde und in jedem Lebewesen, also letztlich überall. Da das Leben der Einwirkungen des *KI* ausgesetzt ist, sollte man immer achtsam sein und jede Art übler oder schädlicher Einflüsse im voraus vermeiden.

Dieses *KI* konstituiert auch den Menschen. Es erscheint hier sowohl in Form des feinen - leichten *KI* als *shen* / *SHIN*, als auch in Form des groben - schweren *KI* als *xing* / *KEI*. Man könnte das Erstere mit „Lebenskraft“ (bzw. „individueller Lebenskraft“), „Bewußtsein“ oder „Geisteskraft“ übersetzen, und das Letztere mit „Gestalt“ oder eventuell mit „Körper“ übersetzen. Jedoch ist zu beachten, dass beides aus *KI* besteht, einander durchdringt und es dazwischen keine scharfe Grenze bzw. Spaltung gibt. Tamba legte bei der Pflege des Lebens auf die Lebenskraft (*shen*) mehr Wert als auf die Gestalt (*xing*). Entsprechend sind die Kapitel des Bandes 27 so angeordnet: Nach dem 1. Kapitel „Allgemeine Prinzipien“ wird „Die Pflege der Lebens- bzw. Geisteskraft“ im 2. Kapitel und dann „Die Pflege der Gestalt bzw. des Körpers“ im 3. Kapitel erörtert.

Das 2. Kapitel, „Die Pflege der Lebenskraft“, beginnt Tamba mit einem Zitat aus dem *Dao-de-jing* (6. Kapitel), das dem Laotse zugeschrieben wird. Der erste Satz wird meistens, z. B. von Richard Wilhelm, so übersetzt: „Der Geist (*shen*) der Tiefe stirbt nicht.“⁶ Dagegen zog Tamba eine ganz andere, abseitige Interpretation heran, die eigentlich von dem legendären Daoist He-shang Gong stammte, ohne dessen Namen zu nennen. Bei ihm heißt es dann: „Wenn man Geist(eskraft) (*shen*) pflegt, wird man nicht sterben.“ (Bd. 27, Bl. 8) Es handelt sich um das Verständnis des Zeichens *gu* / *KOKU*. Dieses bedeutet normalerweise „Tal“, was nach den meisten Interpretationen vom *Dao-de-jing* soetwas wie „Tiefe“ symbolisiert. Jedoch läßt es sich dadurch, dass es denselben Laut hat, auf *gu* / *KOKU* „Getreide“, aber auch „Pflegen“ beziehen. Daher ist die Interpretation von He-shang Gong, die Tamba aufnahm, nicht gänzlich falsch. Dadurch werden auch die anschließenden Sätze ganz eigenartig umgedeutet. Sie wurden von Wilhelm in dessen *Dao-de-jing* Übersetzung so übertragen: „Das ist das Ewig-Weibliche. Des Ewig-Weiblichen Ausgangspforte ist die Wurzel von Himmel und Erde.“⁷ Das „Ewig-Weibliche“ weist auf das chinesische Wort *xuan-pin* / *GEN-PIN*, das etwas wie die „tiefwirkende Erzeugungskraft“ bedeutet. Mit He-shang Gong versteht Tamba dagegen *xuan* / *GEN* als

⁶ Richard Wilhelm, *Laotse. Tao Te King. Das Buch des Alten. Vom Sinn und Leben*, Jena 1976.

⁷ R. Wilhelm, a. a. O.

3. Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin

„Himmel“ und *pin / PIN* als „Erde“, und läßt sie jeweils der „Nase“ und dem „Mund“ entsprechen. Damit ist dann folgendes gemeint: Man assimiliert die belebende Kraft des Himmels durch die Nase (d. h. durch Atmung), und die belebende Kraft der Erde durch den Mund (d. h. durch Essen), so dass man darin den Weg zur Lebensverlängerung bzw. leiblichen Unsterblichkeit finden kann. Insgesamt interpretiert er also diese Passage aus dem *Dao-de-jing* als Hinweis auf Atemtechnik und Diätetik zur Verlängerung des Lebens, wobei er die zentrale Rolle der Pflege der Lebenskraft bzw. Geisteskraft betonte.

Gleich nach dem Zitat aus dem *Dao-de-jing* führte Tamba eine Passage aus dem Buch „Historische Aufzeichnungen“ (*Shi-ji*; Si-ma Qian, 145-86 v. Chr.):

„Die Lebenskraft (Geisteskraft, Bewußtsein) (*shen*) ist der Grund des menschlichen Lebens und siedelt im Körper (Gestalt) (*xing*). Wenn die Lebenskraft sich verbraucht, wird sie versiegen. Wenn der Körper sich strapaziert, wird er sich auszehren. Die Lebenskraft verläßt dann den Körper, so dass der Mensch stirbt.“ (Bd. 27, Bl. 8)

Weiter wird folgende Stelle aus dem fünften Kapitel des Werks *Bao-pu-zi* von einem Taoist Ge Hong (283-343?):

„Wie das Sein aus dem Chaos entsteht, so kommt der Körper (bzw. Gestalt) (*xing*) durch die Lebenskraft (Geisteskraft) (*shen*) zustande. Wie das Seiende das Chaos in sich enthält, so ist der Körper die Behausung der Lebenskraft.“ (Bd. 27, Bl. 8)

Entsprechend dem Vorrang der Pflege der Lebenskraft, nämlich des fein-leichten *KI*, wird im *Ishimpô* unter den Methoden der Aneignung des *KI* erstens die Atmung, zweitens *dao-yin / DÔ-IN* als die Technik zum Leiten und Dehnen des *KI* durch Massage und tierartige Körperbewegungen ausführlich erklärt. Durch beide Methoden wird beabsichtigt, sich die heilsamen Einflüsse anzueignen und unheilvolle Einflüsse zu vermeiden. Erstere werden als klar, lebendig, richtig, fein und leicht charakterisiert und

bestimmen damit die Gesundheit. Letztere gelten als dunkel, tot, falsch, trüb und schwer, und bringen so alle möglichen Krankheiten hervor. Was aber diese Charakterisierung in Bezug auf die Lebenspflege genauer bedeutet, läßt sich an konkreten Anweisungen für die alltägliche Lebensführung ablesen.

3. Die alltägliche Lebensführung

Im Zusammenhang mit dem Vorrang von Lebens- und Geisteskraft und von Bewusstsein, die man in China mit *shen* und in Japan mit *SHIN* bezeichnet, werden verschiedene Vorschriften für das alltägliche Verhalten und die Bildung der Persönlichkeit gemacht, um möglichst die schädlichen Wirkungen abzuwenden und dadurch die Menschen und ihre Umgebung rein zu erhalten. Im 1. Kapitel steht ein prinzipieller Hinweis auf die „Zwölf Minderungen (*shi-er-shao* / *JÛ-NI-SHÔ*)“ aus dem Text „Klassiker der Minderung“ (*Shao-you-jing*): Diese Minderungen sind : 1. wenig Grübeln, 2. wenig Nachdenken, 3. wenig Gier, 4. wenig Beschäftigung, 5. wenig Sprechen, 6. wenig Lachen, 7. wenig Sorge (bzw. Kummer, Trauer), 8. wenig Vergnügung, 9. wenig Freude, 10. wenig Ärger, 11. wenig Lust, 12. wenig Haß (vgl. Bd. 27, Bl. 2). Außerdem hält *Ishimpô* auch Hybris, Stolz, Neid und Kriecherei für schädlich (vgl. Bd. 27, Bl. 6).

Damit ist meiner Meinung nach zweierlei beabsichtigt: Erstens Schonung der vitalen Kräfte des *KI* durch sparsame Gefühlsäußerungen, und zweitens Erhaltung eines Gleichgewichts unter diesen Kräften im Körper. Wie oben diskutiert wurde, werden sowohl Lebens- oder Geisteskraft (*shen*) als auch Gestalt bzw. Körper (*xing*) von den Einflüssen des *KI* gepflegt. Diesen Vorstellungen liegt der Gedanke zugrunde, dass jede Tätigkeit des Menschen ein Gebrauch oder eine Bewegung des *KI* ist. Wenn das *KI* unkontrolliert verwendet, fehlgeleitet oder in Unruhe versetzt wird, verschwendet man es oder es lagert sich im Körper partiell bzw. unangemessen an, so dass die Balance der vitalen Kräfte verlorenght. In diesem Zusammenhang sind weiter aus dem Werk „Lehre der Lebenspflege“ (*Yang-sheng-lu*) von Ji Kang (223-262). „Fünf Hindernisse (*wu-nan* / *GO-NAN*)“ angegeben, nämlich: 1. Ruhm und Reichtum, 2. Extreme Gefühle wie Freude und Ärger, 3. anziehende Musik, Farbenpracht und Frauenschönheit, 4. Feinschmeckerei

3. Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin und 5. Verbrauch und Verstreuung der Lebenskraft bzw. Geisteskraft (*shen*). Anschließend wird darauf aufmerksam gemacht, dass die Aneignung des *KI* wegen dieser Hindernisse erfolglos bleibt (vgl. Bd. 27, Bl. 4f.). Dies könnte als „Mißbrauch von *KI*“ bezeichnet werden.

Um besser zu verstehen, was dieser „Mißbrauch von *KI*“ und die dagegen entwickelte Lebenspflege bzw. gezielte „Schonung von *KI*“ besagt, scheint es günstig, hier auf die in der Neuen Phänomenologie von Hermann Schmitz getroffene Unterscheidung von „Leib“ und „Körper“ hinzuweisen. Nach ihm ist der Körper durch Sehen und Tasten zugänglich, zu messen und zu teilen. Er entspricht also ungefähr dem *xing / KEI*, solange damit etwas deutlich Gestaltetes gemeint ist. Dagegen ist der Leib der Inbegriff dessen, was man in der Körpergegend ohne die Hilfe der Sinnesorgane von sich spürt, z. B. bei „leiblichen Regungen“ wie Schmerz, Hunger, Durst, Schreck, Behagen usw.⁸ Damit läßt sich sagen, dass der „Mißbrauch von *KI*“ als emotionale und leiblich spürbare Erregungen und Spannungen erscheint. Partielles oder unangemessenes Anlagern von *KI* könnte auf die Lokalisation leiblicher Regungen hinweisen, ähnlich dem Begriff des Regungsherde, der sowohl phänomenologische wie medizinische Züge trägt. In der Lebenspflege geht es dagegen um ein ausgeglichenes und ruhiges leibliches Befinden, so dass das *KI* geschont und ‚gespart‘ wird.

Dazu trägt auch eine moralische Haltung bei. Am Anfang des 1. Kapitels wird mit einem Zitat aus dem Buch „Tausendfach goldwerte Rezeptvorschriften“ (*Qian-jin-fang*) von Sun Si-miao (s. o.):

„Ohne tugendhafte Taten kann man selbst mit dem Elixier und den alchemistischen Arzneien niemals das Leben verlängern.“ (Bd. 27, Bl. 1)

Weiter wird im 1. Kapitel noch einmal mit einer Passage aus dem *Bao-pu-zi* von Ge Hong (s. o.) konkreter vorgeschrieben:

„Wenn du ein langes Leben suchst, mußt du dich immer darum bemühen,

⁸ Hermann Schmitz, *System der Philosophie* Bd. 2 Teil 1, *Der Leib*, Bonn 1998 (1. Aufl. 1965), S. 1f., 169f.; ders., *Der unerschöpfliche Gegenstand. Grundzüge der Philosophie*, Bonn 1995 (1. Aufl. 1990), S. 115-127.

für deine Mitmenschen einen Beitrag zu leisten, ihnen Wohltaten zu erweisen, barmherzig zu sein und dich mit Mitgefühl in die Lage der Anderen zu versetzen. Liebe auch Insekten, freue dich über das Glück der Anderen, trauere um ihr Unglück. Du mußt dich sorgfältig um die Anderen kümmern und sie aus Notlagen retten.“ (Bd. 27, Bl. 6)

Auch im letzten Kapitel führt Tamba weitere vielfältige moralische Verbote und Gebote an. Das Problem liegt hier nicht unbedingt darin, dass die dort verbotenen Taten im moralischen Sinne zu tadeln sind, sondern vielmehr darin, dass sie den Menschen zum „Mißbrauch von *KI*“ führen und damit für die Lebenspflege schädlich sind. Solche Übeltaten hängen auch meistens mit leiblicher Unruhe, Spannung, Schwere, Erregungen usw. zusammen und zerstören das stabile, ausbalancierte leibliche Befinden.

In dieser Sicht lassen sich auch die anderen Hinweise von Tamba z. B. auf Sprechen, Wohnen und Diätetik besser verstehen. Am Anfang des 8. Kapitels, wo es sich um das Sprechen handelt, schreibt Tamba mit einem Zitat aus dem Buch „Ausgewählter Text der Lebenspflege“ (*Yang-sheng-yao-ji*), als dessen Autor Zhang Zhan (Mitte bis Ende 4. Jh.) gilt: Man müsse möglichst weniger sprechen und lachen, dürfe nicht miteinander streiten, um Recht zu haben (Bd. 27, Bl. 27). Dies beruht auf der Vorstellung, dass das Sprechen selber die Ausströmung von *KI* ist. Je mehr man spricht, desto mehr verliert man sein *KI*, was möglichst vermieden werden muß. Ein emotional-leiblicher Aspekt zeigt sich an den Stellen, wo vor angeregtem und gespanntem Sprechen gewarnt wird.

Was das Wohnen betrifft, so empfiehlt Tamba im 10. Kapitel mit einem Zitat aus dem „Ausgewählten Text der Lebenspflege“, zuerst ganz allgemein, dem Gesetz von Himmel und Erde folgend zu leben. Dann führt er folgende Passage aus dem schon zitierten Buch „Tausendfach goldwerte Rezeptvorschriften“ aus dem 7. Jh. n. Chr. an:

„Die Wohnung darf nicht prächtig oder luxuriös ausgestattet sein, sonst wird man geizig und ist niemals zufrieden und verliert seine Gesinnung. Am besten sollte man sich mit einem schlichten, sauberen Leben begnügen.“ (Bd. 27, Bl. 29)

3. Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin

Anschließend wird weiter darauf aufmerksam gemacht, dass die Wohnung ohne jede Spalte dicht sein muß, damit es drinnen nicht zieht. Dies weist nicht unbedingt auf eine architektonische Abgeschlossenheit hin, sondern auf den Ausschluß windartiger, schädlicher Einflüsse des *KI* (*feng-qi* / *FÜ-KI*). Hierin läßt sich im Schmitzschen Sinn von „Umfriedung“ sprechen, also von einer „Frieden und entspannte Ruhe gewährende(n) Abschließung“, ⁹ weil das *KI* auch Gefühle und Atmosphären umfaßt. Damit bildet die „Umfriedung“ eine für die Lebenspflege und selektive Aneignung von *KI* notwendige Voraussetzung, um die Ruhe und Stabilisierung des leiblichen Befindens zu erreichen. Der Gedanke, dass es gesundheitsschädlich ist, wenn man den Innenraum zu prächtig einrichtet, deutet auf die Kraft der Eindrücke hin, die wie das *KI* Wirkungen ausüben und zu emotionaler und leiblicher Unruhe führen können.

Auch die Speisediätetik im *Ishimpô* läßt sich erst in dieser Hinsicht gut erklären. Im ersten Kapitel des Bandes 29 stehen die allgemeinen Hinweise. Insbesondere wird vor der Sättigung ausdrücklich gewarnt. Daher wird nicht empfohlen, mit großem Hunger zu essen und mit großem Durst zu trinken. Man darf weder nach erschöpfender Arbeit essen noch nach dem Schwitzen trinken, damit man nicht zuviel nehmen muß (Bd. 29, Bl. 3; vgl. a. ibd., Bl. 5 und Bd. 27, Bl. 32). Deshalb empfiehlt Tamba, dass man öfter jeweils wenig essen soll, statt auf einmal viel zu essen (vgl. Bd. 29, Bl. 4). Bei einer derartigen Enthaltbarkeit beim Essen scheint es auch beabsichtigt zu sein, die drastische Veränderung des leiblichen Befindens zu vermeiden und dessen Ausgeglichenheit zu erhalten. Gut verständlich wird daraus die mehrmals angeführte Vorschrift, dass man weder vor noch bei, noch nach dem Essen traurig, ärgerlich oder angeregt sein darf. Damit ist auch hier vorgeschrieben, in Ruhe und Ausgewogenheit zu essen (vgl. Bd. 29, Bl. 3, 6).

⁹ Hermann Schmitz, *System der Philosophie* Bd. 3 Teil 4, *Der Göttliche und der Raum*, Bonn 1995 (1. Aufl. 1977), S. 211.

4. Schluß – Gesundheit als das Prinzip der Lebensführung

Bei den hier erörterten Grundideen der Lebenspflege zeigt sich insgesamt, dass es Tamba weniger um ein Unterdrücken als um ein Regulieren der Gefühle zwecks Ausschaltung schädlicher, also unausgewogener und erregender Wirkungen geht. Die profanen Angelegenheiten des Lebens sind nur dann schlecht, wenn man von ihnen affektiv gefangen ist, d. h. wenn man sich den ergreifenden Verlangen und leiblichen Regungen unkontrolliert überläßt. Wesentlich erscheint mir, dass hier die Gesundheit nicht bloß als Zustand ohne Krankheit, sondern darüber hinaus als ausbalancierte Stabilität des leiblichen Befindens, also als Zustand von Harmonie betrachtet wird. Diese muß im Alltag durch dauernde Aufmerksamkeit und Anpassung an die sich wandelnde Umgebung erhalten und weiter gefördert werden. Gesundheit wird dadurch zum Prinzip der Lebensführung, das leibliche und moralische Aspekte vereint.

Erst von dieser Perspektive erhält die Diätetik in *Ishimpô* ihren vollen Sinn: Im Essen handelt es sich nicht bloß um Nahrungsaufnahme, sondern um eine Praxis, mit der man sowohl mit der Umgebung als auch mit sich selbst Harmonie bilden und erneuern soll, wie es in der Lebenspflege überhaupt der Fall ist. Ostasiatische Medizin ist also auch nicht sogenannte holistische Medizin, sondern zielt auf viel mehr: Bestrebt wird nicht die Balance im Körper (hinsichtlich der Nährstoffe und Funktionen), sondern das harmonische Verhältnis zu eigenem leiblichen Selbst und zu der aktuellen Situation, in der man sich befindet. Von daher sollen Gemütlichkeit, Gelassenheit, Langsamkeit und Zufriedenheit auch für das Essen wichtig sein.¹⁰

¹⁰ Im Band 30 sind zwar mannigfaltige Lebensmittel als Medikamente angegeben, deren Effekte mit dem auf Fünf Wandlungsphasen (*Wu-xing* / *GO-GYÔ*) basierten begrifflichen Zusammenhang von Eingeweide (*Zang-fu* / *ZÔ-FU*), Geschmack (*Wei* / *MI*) und Eigenschaft (*Xing* / *SEI*) erklärt sind. Diese Theorie könnte im Kontrast zu analytischen Theorie der modernen Biomedizin als „holistisch“ bezeichnet werden. Aber man kann auch nicht sagen, dass die biomedizinische Theorie kein Konzept von Balance im Körper hätte. Andererseits können die chinesischen Kenntnisse - trotz des großen Unterschieds auf der theoretischen Ebene - in praktischer Anwendung wohl in ähnlicher Weise wirken wie die Kenntnisse von chemisch analysierten Nährstoffen in der modernen Biomedizin, solange man damit auf ganz bestimmte, beschränkte Effekte zielt, ohne die Balance im Körper zu berücksichtigen.

3. Konzept der Gesundheit und Kontext der Diätetik in ostasiatischer Medizin

In diesem Beitrag habe ich versucht, deutlich zu machen, dass die Dimension der Leiblichkeit und das damit verbundene Begriffssystem der Neuen Phänomenologie einen Zugang zu Tambas Ausführungen zur Leib- und Lebenspflege eröffnen. Hier konnte nur ein kleiner Einblick in die Möglichkeiten weiterer Forschung auf diesem Gebiet gegeben werden. Die Geschichte und die kulturellen Unterschiede der Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit weiter zu verfolgen, - dazu bedarf es umfangreicherer Untersuchungen.

