

# Arbeiten mit dem Ming & Xing

Von Bill Palmer M.Sc. ADPT FwSS

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 bei der kollektiven Überwindung von Hindernissen dokumentiert, um Nahrung zu finden<sup>1</sup>. 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 jedes Unbehagen behebbar sein sollte. Das gibt dem Marketing, der Religion und der Politik einen Aufhänger, mit dem sie unser Verhalten steuern können. 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.



Aber der Preis für die Menschheit ist, dass wir leicht süchtig nach schnellen Lösungen werden und ständig unzufrieden sind. Dieser unersättliche Zustand führt zu einem Superkonsumismus, bei dem wir ständig Dinge erwerben, die wir nicht brauchen, wenn wir sie uns leisten können, und uns nach diesen Dingen sehnen, 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 die Hungrigen Geister<sup>2</sup> nennt.

Dieses schwarze Bild ist jedoch nicht die ganze Geschichte. Wir haben auch eine enorme Kapazität für Liebe, für Bewusstsein und Mitgefühl. Mein Ziel in diesem Artikel ist es, zu erforschen, wie der Akt der 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 imaginären Ursache. Stellen Sie sich einen Beutel vor, der mit Wasser überfüllt ist, so dass die Membran durch die Belastung reißt und das Wasser herauszuspritzen beginnt. Es gibt zwei offensichtliche Möglichkeiten, dieses Problem zu beheben. Die erste, die wir mit der westlichen Medizin in Verbindung bringen könnten, besteht darin, das Loch zu flicken - aber dann neigt der Druck des Wassers dazu, die Haut an einer anderen Stelle zu spalten. Die zweite Möglichkeit, die eher der ostasiatischen Medizin zuzuordnen ist, besteht darin, das Material zu verstärken, aus dem der Beutel hergestellt ist. Aber in dem begrenzten Rahmen der Therapie kann man nur eine lokale Schwachstelle ausmachen und diese verstärken; dadurch werden andere Bereiche stärker belastet, so dass neue Löcher entstehen.

Das eigentliche Problem ist der Druck des Wassers, den wir in meiner Metapher mit dem Druck der Unzufriedenheit gleichsetzen. Wenn es gelänge, diesen Druck zu verringern, dann könnte die Tasche *ohne Veränderung* ohne Pflaster oder Verstärkung standhalten. Der soziale Druck treibt uns dazu, anders sein zu wollen, als wir sind. Es ist dieser Wunsch nach Verbesserung *über die Grenzen unserer Natur hinaus*, der dem Gewebe unseres Wesens Schaden zufügt.

Viele Therapien, darunter Shiatsu und chinesische Medizin, konzentrieren sich auf die Stärkung der Schwachstellen im Gewebe. Dies ist nachhaltiger als das bloße Flickern von Löchern. Da jedoch der Therapeut der aktive Partner ist, während der Klient relativ passiv ist, hält die *Form* der Therapie das zugrunde liegende Problem aufrecht. In dieser Dynamik nimmt der Klient den Therapeuten als die Person wahr, die ihn vor seinem Problem rettet, und dies verstärkt seine Tendenz zur Unzufriedenheit; wenn er sich das nächste Mal schlecht fühlt, wird er wieder zur Therapie kommen, um es beheben zu lassen. Selbst wenn der Therapeut dem Klienten Übungen vorschlägt, die er zu Hause durchführen kann, handelt es sich dabei in der Regel eher um Verordnungen als um Erkundungen. Obwohl der Klient also aktiv ist, ist er nicht für seine Aktivität verantwortlich: Er ist immer noch davon abhängig, dass der Therapeut ihm sagt, was er tun soll. Auf diese Weise kann die Therapie zu einem Konsumprodukt werden und nicht zu einem Weg der Befreiung und Ermächtigung.

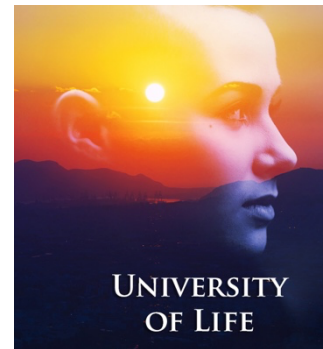
Diese Dynamik aus aktivem Experten und passivem Klienten ist in der Psychotherapie seltener anzutreffen, da sie sich darauf konzentriert, dem Klienten durch Introspektion zu helfen, sich seiner selbst bewusst zu werden. Physikalische Therapien sind eher präskriptiv, einfach weil die inneren Abläufe des Körpers dem Bewusstsein weniger zugänglich sind. Energietherapien wie Shiatsu sind für den Klienten noch unzugänglicher, weil die meisten Therapeuten eine mysteriöse Qi-Diagnose und eine ebenso obskure Behandlung durchführen. Der Klient hat in diesem Paradigma keine andere Wahl, als passiv zu sein.

Es gibt also im Wesentlichen drei Möglichkeiten der Therapie: die Behandlung der Symptome (Flicken des Lochs), die Aktivierung der körpereigenen Systeme (Stärkung des Gewebes) und drittens der Abbau des Drucks der Unzufriedenheit. Dies gelingt am besten, indem man dem Klienten hilft, sich selbst aktiv zu erforschen und seine Probleme als wertvolle Informationsquellen zu nutzen, anstatt zu versuchen, sie loszuwerden. Sowohl die ostasiatische als auch die westliche Medizin konzentrieren sich auf die ersten beiden, aber in der modernen Welt wird die dritte Option meist vernachlässigt.

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 Paradigmen dazu neigen, den Zustand der Unzufriedenheit zu befriedigen. Wie können wir also in diesem dritten Modus arbeiten?

## Das Leben als Kurs

Ich habe eine Fantasie. Es spielt 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 bewarb mich für die Einschreibung. Sie sagten 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!



Unter diesem Gesichtspunkt werden Probleme von Hindernissen in 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. 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 Neidan betont die Verfeinerung und das Eingehen auf das, was wir sind, anstatt zu versuchen, uns zu verändern.

Die oberflächlichste Übersetzung lautet, dass Xing unser angeborener Charakter und Ming unser vorbestimmtes Schicksal ist. In der mittelalterlichen chinesischen Weltanschauung wurden diese von den Göttern gegeben und konnten nur durch göttliches Eingreifen verändert werden. Die ältesten medizinischen Texte<sup>3,4</sup> weisen darauf hin, dass die Arbeit mit dem Qi nur dann effektiv sein kann, wenn man sowohl Xing als auch Ming berücksichtigt. Auf dieser Bedeutungsebene bilden sie eine feste Landschaft, die die Stärken und Schwächen eines Menschen vorgibt. Das bedeutet, dass der Versuch, die Aktivität des Qi auszugleichen, was oft das Ziel ostasiatischer Therapien ist, zum Scheitern verurteilt sein kann, weil ihre feste 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 eher für die explorative Therapie relevant. Das Schriftzeichen für Xing setzt sich aus Herz und Leben zusammen und bedeutet somit die Richtung, in die sich das eigene Herz bewegt. Das Ming wird als der Weg durch das Leben gesehen, der durch diese Richtung geschaffen wird, und hat die Bedeutung einer *Berufung* oder *Berufung*<sup>5</sup>. Meine Fantasie über die Universität des Lebens passt zu dieser Interpretation, und es ist diese Bedeutung, die ich bei der Arbeit mit Klienten, die mit chronischen Krankheiten oder den Problemen von Jugend und Alter zu kämpfen haben, am nützlichsten finde.



Wenn wir jung sind, setzen uns Freunde, Medien und Eltern unter Druck, in ihre Weltanschauung zu passen, die mit unserem Xing in Konflikt geraten kann. Wir können uns leicht verirren und ohne inneren Orientierungssinn sein. Emotionen wie Glück und

Sehnsucht zu folgen, kann uns vom Weg abbringen, weil sie durch äußeren Druck bedingt sind. Im Gegensatz dazu kümmert sich der Körper nicht um andere Menschen, und wenn wir lernen, auf seine Botschaften zu hören, können wir lernen, das Xing zu spüren. Der wesentliche Punkt ist, dass wir, wenn wir von unserem Herzweg abfallen, immer ein Gefühl der Deflation oder Kontraktion verspüren. Wenn wir also lernen, diese tiefen, aber subtilen Empfindungen zu erkennen, können wir feststellen, wann wir mit dem Xing in Einklang sind.

Der Wunsch, chronische Krankheiten zu heilen, kann oft zu einer Besessenheit werden, die uns von unserem Herzensweg abbringt. Wir stellen uns nie der Herausforderung des Zustands und den Lektionen, die wir daraus lernen können. Andererseits kann die Schwierigkeit, wenn wir sie annehmen und wertschätzen, unsere Seele mäßigen und unseren Geist stärken. Dies ist der Weg der Ming: Herausforderungen annehmen und unserem Herzensweg folgen. Eine Klientin namens Claire, die an einem Hirntumor erkrankt war, lehrte mich, wie man auf diese Weise arbeitet. 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 ihr noch bleibt"*.

Claire's größte Herausforderung war die Angst, die ihr Gefühl der Lebendigkeit beeinträchtigte. Ich bat sie zunächst zu spüren, welche Körperteile sich als Reaktion auf die Angst zusammenzogen. Wir erkundeten, wie sie in die Organe atmen konnte, die diesem Körperteil zugrunde lagen. Diese Organatmung vermittelt ein Gefühl innerer Ausdehnung, das entspannt und offen ist, im Gegensatz zur anstrengenden Atmung der Muskeln, die dazu neigt, ein Gefühl der Kontraktion aufrechtzuerhalten. Sie lernte bald zu spüren, wo in ihrem Körper sie Angst verspürte, 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 ansahen. Nach nur wenigen Sitzungen stellte sie fest, dass sie ohne meine Unterstützung auskam, und ich sah sie nur noch etwa alle zwei Monate zur Auffrischung. Der Krebs verschwand nicht, aber sie schätzte ihn schließlich für die Lebensqualität, die er ihr gab, und vielleicht aufgrund dieser Einstellung genoss Claire das Leben weitere neun Jahre lang.

### Entwicklung von Selbstmitgefühl

Wenn wir unsere Probleme als Entwicklungschancen begreifen können, dann können wir



auf das, was wir gelernt haben, zurückblicken und die Stärken und Fähigkeiten sehen, die uns unser Zustand gegeben hat. Wenn wir lernen, zu spüren, wann wir auf unserem Herzensweg sind, und alle Hindernisse als Lektionen betrachten, die wir lernen müssen, gibt uns das ein Gefühl von Zielstrebigkeit, was die tiefere Bedeutung von Ming ist. Dies zeigt sich in dem chinesischen Schriftzeichen, das die Bedeutung hat, einem Embryo mitzuteilen, zu rufen oder anzuweisen, was er in seinem zukünftigen Leben tun soll.

Xing kann in jeder Lebensphase wahrgenommen werden, indem man darauf achtet, was uns lebendig fühlen lässt. Andererseits wird Ming in der Regel erst später verstanden, wenn wir zurückblicken und sehen, was wir aus unserem Leben gemacht haben. Erik Eriksson charakterisiert die menschliche Entwicklung als eine Reihe von Herausforderungen, die jeweils eine Fähigkeit lehren<sup>6</sup>. Er bezeichnet die Herausforderung des Alters als "Ego-Integration", was bedeutet, dass wir alle Ereignisse unseres Lebens gleichermaßen annehmen und so unserer Existenz einen Sinn geben. Die Haupthindernisse für diesen Prozess sind Bedauern und Reue.

Es ist schwierig, das Bedauern loszulassen. Aber es ist möglich, unsere Sichtweise auf sie zu ändern und Mitgefühl für unser vergangenes Selbst zu entwickeln. Ich finde, es ist einfacher, dieses Selbstmitgefühl über unsere Einstellung zu unserem Körper zu lernen als über unser früheres Verhalten. Zum Beispiel behandeln wir verspannte Muskeln oft als Problem, versuchen sie zu dehnen, beschweren uns über sie oder lassen uns massieren, um sie zu entspannen.

Aber der Zweck der Muskelanspannung ist oft ein Schutz; sie hält einen verletzlichen Teil des Körpers davon ab, sich zu bewegen. Wir können dies schätzen, auch wenn der Schutz nicht mehr benötigt wird. Praktisch können wir dies tun, indem wir den Muskel bewusst weiter anspannen. Dies geschieht nicht, um den Muskel zur Entspannung zu bringen, sondern um ihm zu sagen, dass wir mit ihm gehen und seine positiven Funktionen wertschätzen. Wenn wir einmal gelernt haben, körperliche Probleme auf diese Weise neu zu betrachten, ist es einfacher, den gleichen Prozess auf die Dinge anzuwenden, die wir in unserer Vergangenheit bedauern, und sie als Lektionen zu bewerten, die Teil unseres Lebenslaufs sind, oder einfach als Möglichkeiten, wie wir damals überleben konnten.

Auf dieser Ebene löst die Kultivierung von Xing und Ming den Zustand der Unzufriedenheit auf, indem sie dem Leben einen Sinn gibt. In unserer Metapher des mit Wasser gefüllten Beutels wird dadurch der Druck verringert, so dass der Beutel das Wasser ohne Veränderung halten kann.

### **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") zugrunde liegt, die ich bei Chögyal Namkhai Norbu studiert habe und die das Zentrum meiner persönlichen Praxis bildet.

Mehrere Physiker<sup>7</sup> und Philosophen<sup>8</sup> vertreten die Auffassung, dass das Bewusstsein ein grundlegender Bestandteil der Wirklichkeit ist. Donald Hoffmann führt in seinem Buch *The Case Against Reality*<sup>9</sup> experimentelle Beweise dafür an, dass die materielle Realität eine Konstruktion des Bewusstseins und nicht etwas ist, das das Bewusstsein passiv wahrnimmt. Er schlägt daher vor, das Bewusstsein als grundlegend zu betrachten, anstatt zu versuchen



zu verstehen, wie es aus der Materie entstehen kann. Von diesem Standpunkt aus gesehen ist jede Manifestation eine Schöpfung dieses universellen Zustands.

Aus dieser Perspektive bin ich das Universum, das sich als Individuum manifestiert, um zu lernen oder auch nur zu spielen. Ich **gehe** nicht zur Universität des Lebens, um einen Kurs zu lernen, sondern meine Individualität **ist das** Bewusstsein, das seinen eigenen Kurs erschafft. Namkhai Norbu zitiert oft ein Dzogchen-Spruchwort: "*Alle Manifestation ist das Spiel des Dharmakaya*"<sup>10</sup>. In der buddhistischen Philosophie ist der Dharmakaya ("Wahrheitskörper" in Sanskrit) das universelle Bewusstsein. Li Daochun und andere

Neidan-Autoren<sup>3</sup> identifizieren Dharmakaya mit Ming, und Xing ist die schöpferische Absicht dieses universellen Zustands. Von diesem universellen Standpunkt aus gibt es keine Unzufriedenheit, jede Manifestation ist Teil des Spiels des Universums, und durch das Spiel lernt es.<sup>11</sup>

*Bill und Teresa veranstalten vom 7. bis 12. April 2024 einen fünftägigen Kurs über die **Arbeit mit den Ming**. Die meisten ihrer anderen Kurse weltweit im Jahr 2024 haben das gleiche Thema. [Siehe www.seed.org](http://www.seed.org) für weitere Informationen.*

---

<sup>1</sup> Rennie J (13. November 2017). "[Die wunderbare Intelligenz von Bakterien und anderen Mikroben](#)". *Quanta Magazin*

<sup>2</sup> Irmgard Schögl. *Der Zen-Weg*. Das Zen-Zentrum 1987

<sup>3</sup> Kommentar zum Spiegel für die Zusammenstellung der Medizin: Ein Werk aus dem vierzehnten Jahrhundert über taoistische innere Alchemie) von [Wang Jie](#) (Autor), [Fabrizio Pregadio](#) (Übersetzer)

<sup>4</sup> [Kommentar zum Shen Nong Bencao Jing](#), Kursnotizen aus meinem Studium in China.

*Die Materia Medica des göttlichen Bauern 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.*

<sup>5</sup> XingMing - die Natur und das Schicksal des Menschen - Elizabeth Rochat de la Vallée - TCM Akademie

<sup>6</sup> Erikson E. H. (1982). *Der abgeschlossene Lebenszyklus*. New York: W.W. Norton & Company

<sup>7</sup> z.B. On the place of qualia in a relational universe von Lee Smolin, Perimeter Institute for Theoretical Physics

<sup>8</sup> z.B. Galileo's Error von Philip Goff, Penguin RIDER

---

<sup>9</sup> z.B. The Case against Reality - Donald Hoffmann. Penguin 2019

<sup>10,11</sup> Dzogchen-Ansicht des tantrischen Ngöndro - Eine Lehre von Düdjom Rinpoche:  
[https://www.aroencyclopaedia.org/shared/text/n/ngondro\\_ar\\_03\\_dudjom\\_eng.php](https://www.aroencyclopaedia.org/shared/text/n/ngondro_ar_03_dudjom_eng.php)