

# Ruth Schmid, die Fachfrau TCM

TCM steht für Traditionelle Chinesische Medizin

Sie ist eine Bewegte! Sie, Ruth Schmid, im Herzen des oberen Zürcher Oberlandes aufgewachsen, mit der Natur verbunden, stets gerne auf den Füßen oder auf dem Velosattel in Bewegung. Sie lebt die Themen ihres bisherigen Lebens in integrierter Form. Es ist für sie wie ein Puzzle, die Teile fügen sich zu einem Bild, das zunehmend reicher wird. Ruth Schmid betreibt eine Praxis für Chinesische Naturheilkunst, hat einen kleinen Lehrauftrag, gibt Qi-Gong-Unterricht, führt Qi-Gong-Wanderungen, befasst sich mit Kalligraphie und ist eine politisch und ökologisch Denkende.

Der Lehrer findet die Primarschülerin müsse ans Gymnasium. Die Eltern, obzwar Leute, denen Bildung noch verwehrt war, billigen den Rat – die Mutter, weil sie selber damals gerne weiter die Schule besucht hätte und der Vater, weil er praktischerweise denkt, Ruth könnte Ärztin werden. Ohne irgendeine Vorbereitung fährt sie am Tag der Aufnahmeprüfung nach Wetzikon, weiss nicht einmal, wo sich die Kantonsschule befindet. Sie findet die Schule, besteht die Prüfung und bald beginnt ein neuer Alltag. Unter lauter ehemaligen Spitzenprimarschülerinnen ist die Konkurrenz gross und die Anforderungen sind hoch. Das einleuchtende Ziel, Medizin zu studieren begleitet sie die ganze Schulzeit. Ins Wanken kommt es erst nach Informationsveranstaltungen an der Uni mitten in der Maturazeit und durch Erzählungen von frisch gestarteten Medizin Studierenden. In einem Jugend- und Sport-Kurs trifft sie zwei Turnlehrerstudenten, «ein bisschen Lebemenschen», erzählt sie, die ihr eine ganz neue Welt offenbaren. Sie beginnt das Studium als Sportlehrerin an der ETH. Es gefällt ihr gut in dieser lebensfreudigen und vielseitigen Abteilung. Sie besucht medizinische Vorlesungen, befasst sich mit Methodik, Didaktik und vielem mehr und natürlich mit der Praxis. In den Vorlesungen an der ehrwürdig ernstesten Eidgenössisch Technischen Hochschule, an der Uni, im Triemli erscheinen die Bewegungsmenschen, die immer mit Sporttaschen rumlaufen als Exoten. In dieser Welt trifft sie aber auch andere Menschen, so eine Bekannte die Geologie studiert oder Agronomen, die den Naturbezug demonstrieren. Es geht Ruth Schmid ein Licht auf: «Mit mehr Auseinandersetzung punkto Studien, wäre die Wahl auf etwas anderes gefallen!» Nun, mitten in der Ausbildung will sie nicht ans Wechseln denken – sie ist weder eine Studierstuben- noch eine Bürofrau.

Mit 24 beginnt sie im Kanton St. Gallen als Turnlehrerin mit Schülern von der ersten bis zur neunten Klasse zu arbeiten. Jetzt will sie sich ihre Unabhängigkeit verdienen. Nach zwei Jahren legt sie ein Zwischenjahr in der Westschweiz ein, vertieft ihr Französisch und übt es in Haute-Nendaz als Skilehrerin. Sie kehrt anschliessend ins Zürcher Oberland zurück, übernimmt Stunden an einer Oberstufe und beginnt Französisch zu studieren. Als sie die ersten Sprachstunden gibt, bricht sie das Experiment ab. Ganz im Gegensatz zu den Turnstunden, wird ihr nicht klar, was beim Französischunterricht in den Schülerköpfen vorgeht.

Heute ist auch das Element des Lehrens in ihrem Alltag verankert. Sei es als Akupunkteurin, die Ideen über gesundes Leben vermittelt, sei es als Qi-Gong-Leiterin oder als Dozierende mit Kleinpensum über Qi-Gong und Gesundheit in anderen Kulturkreisen an der Pädagogischen Hochschule. Bis es aber soweit ist, gibt es noch einige Hürden zu überwinden.

Neben der Tätigkeit als Oberstufen-Turnlehrerin absolviert sie, mittlerweile 28-jährig, eine Tanztherapeutinnen-Ausbildung und kann dabei ihre kreative Seite entfalten, erkennt aber bald, dass ein Gewinn eher für sie persönlich entsteht als für ihre berufliche Laufbahn. Es folgt dann ein Stellenwechsel an eine Berufsschule, wo sie während 10 Jahren 15 Klassen je eine Lektion pro Woche erteilt. Es sind Pubertierende, vor allem Jünglinge, mit einem grossen Gefälle an körperlicher Leistungsfähigkeit, zu denen in einer Einzelstunde eine Klassenbeziehung nur schwer aufzubauen ist. Im Rückblick findet sie, mit mehr Charme denn Strenge, wäre sie weiter gekommen. Das erkennt sie am Beispiel einer schwierigen Klasse, in die ein 27-Jähriger eintritt, der einen Lehrab-

schluss nachholen will. Dieser erwachsene Mann nimmt seine Turnlehrerin als Frau wahr, flirtet mit ihr, während die Jungmänner eifersüchtig werden und beginnen, sich auch um sie zu bemühen. Sie erinnert sich: «Von da an waren alle motivierter, es war eine Kehrtwende um 180 Grad.»

Was sie später bei den «Chinesen» kennen lernt, ist das Fließen der Energie im Kosmos und im Körper. Ist der Körper krank, muss man ihm Energie zuführen. Das erfährt sie nun am eigenen Leib. Die Arbeit belastet die Vierzigjährige enorm, sie wird krank und steigt aus. Die Jahre an der Berufsschule lassen sie auch erkennen, dass Einkommen und Sicherheit nicht alles sind. Es kommt eine Zeit der Suche und des Umbruchs. Unter anderem mit Hilfe von Akupunktur erholt sie sich langsam. Ihr Therapeut rät ihr zu einem Kurs über die fünf Elemente der chinesischen Medizin. Nach einem Umweg über Kunsttherapie beginnt sie ein Studium an der Akademie für Chinesische Naturheilkunst in Chinesischer Medizin. Während fast vier Jahren lernt sie, nimmt alle vorhandenen Möglichkeiten wahr, bei einem erfahrenen Lehrer Praxiskurse zu besuchen, beginnt mit dem Qi-Gong und unternimmt am Ende des Studiums eine Qi-Gong-Reise nach China, die sie mit einem medizinischen Praktikum in einer Klinik in Kungming, der Partnerstadt von Zürich, verbindet.

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) kann als ein eigenständiges heilkundliches Konzept verstanden werden, durch unzählige Gelehrte geschaffen und weiterentwickelt in den letzten zwei Jahrtausenden. Die funktionale Betrachtungsweise der TCM kann als komplementär zur mehr quantitativ-stofflich orientierten hiesigen Schulmedizin gesehen werden. TCM stellt eine ganzheitliche Sicht dar und bezieht folgende Aspekte und Heilverfahren mit ein:

- Beratung in der Lebensführung.
- Ernährungslehre.
- Arzneimitteltherapie.
- Akupunktur, Moxibustion.
- Qi Gong, Tai Ji, Massage und bone setting.

Die eigenständige Diagnostik und Therapie erkennt krankhafte Systemabweichungen als Disharmonie von Organ-Funktionskreisen und will sie wieder in ein physiologisches Gleichgewicht führen.

China vermittelt wichtige, aber auch ernüchternde Einblicke. Die Übersetzerin ist die Frau des Klinikdirektors, sie hält beflissen Abstand von Ruth Schmid, so dass diese sich ausserhalb der Praxiszeiten selber überlassen ist. Zum praktischen Arbeiten kommt sie wenig und wenn sie einmal eine Nadel setzen darf, dann schauen fünf Argusaugenpaare zu. Als eines Tages wegen eines Kongresses ein Ärztemangel in der Klinik entsteht, darf sie plötzlich selbstständig mitschaffen – eine Form von Anerkennung. Nach und nach nähert sich im Verborgenen diese oder jener und entpuppt sich als des Englischen kundig. Da sie aber rangtiefer sind als einige nicht Englischsprechende, darf das nicht offiziell geschehen. Ruth Schmid nimmt wahr, dass die Kulturrevolution eine Art Standardisierung der facettenreichen TCM gebracht hat, man arbeitet rezepthaft und mechanistisch. Es scheint viel altes Wissen brach zu liegen, ja verloren zu gehen. So ist es ein Glück, dass viele Meister auswandern, meist in die USA, von wo aus sie TCM weiter lehren. Bei so einem Kundigen bildet sich Ruth Schmid heute laufend weiter. Dieser hat sein Wissen von seinem Grossvater. Sie kommt sich neben dem enormen Fundus klein vor, akzeptiert aber die Fülle und entscheidet sich bestimmte Bereiche zu nutzen, diese stets weiter zu verfeinern und vertiefen.

Seit Anfang 2002 betreibt sie ihre Praxis. Diese ist heute in ihr Leben eingewoben. Es ist die Philosophie der TCM, die alles beeinflusst. Qi-Gong ist nicht nur ein Teil ihres Angebotes, sondern auch tägliche Praxis, meist draussen in der Natur, mit der sie in Einklang leben will. Wenn sie am Morgen im Praxisraum eintrifft, stets zwanzig Minuten vor den Patientinnen und Patienten, richtet sie

zuerst die Blumen her, kommt nach und nach an. Eine Erstbehandlung dauert eineinhalb Stunden. Eine Fragenliste wird durchgearbeitet, Muster werden erkundet, es wird nach der Gesamtverfassung geforscht. Sie beginnt mit einem einfachen Behandlungsmuster, auch weil sie sich erst allmählich ein Bild über die Bedürfnisse macht. Weiter geht es darum, die ersten Erfahrungen auszuwerten und die Fortsetzung zu planen. Wichtig ist es für die Menschen, das Gefühl zu erhalten, ernst genommen zu werden, weil gerade diese Erfahrung andernorts oft fehlt. Es kann anfänglich Gespräche über die Behandlungsmethode geben, existieren doch auch Klischees über Akupunktur, zum Beispiel, dass der Zustand anfänglich schlechter werden müsse. Es gibt dann Leute, die kommen wieder mit Sprüchen wie «Nützt's nichts, so schadet's nichts», was sie hellhörig macht auf die Motive und den Umgang mit dem Ungewöhnlichen. Da gibt es ein Spektrum zwischen Skepsis und Euphorie.

Die Behandlungsstunden laufen meistens ähnlich ab. Sie fragt zuerst nach dem Befinden, der Situation und dann folgt die Behandlung, allenfalls dann noch ein Nachgespräch. Die Behandlung besteht aus unterschiedlichen Elementen. Bei ihr sind es die Akupunktur; Tui Na, das ist eine sanfte, ganzheitliche Massagetechnik; Ernährungsberatung, abgestimmt auf das individuelle Disharmoniebild der Patienten; Moxibustion, die die Akupunkturpunkte wärmt durch das Abbrennen von getrockneten Blättern der *Artemisia vulgaris* (Beifuss); Schröpfen, welches die Punkte mit Schröpfgläsern stimuliert.

Selbst in der TCM fällt Administration an. Diese gehört nicht gerade zu ihren Leidenschaften, wird aber mitgetragen vom Ehemann.

Ein Praxistag braucht Energie, dem gesellt sie erholsame Aktivitäten bei. So ist sie neben dem Qi-Gong und Phasen des Rückzuges oft mit ihrem Mann und dem Bike unterwegs, oder im Garten anzutreffen, bei der Hausarbeit, beim Kalligraphieren, was sie in kreativer Form tut oder im Gespräch mit anderen Menschen. Während Jahren hat sie sich politisch engagiert und in einer sozial-ökologischen Vereinigung verantwortlich mitgearbeitet.

Hat Ruth Schmid Visionen? Arbeiten und leben könne noch mehr verbunden werden parallel zum Älterwerden: Qi-Gong-Raum in der Nachbarschaft von Praxis, Ateliers von Dritten, Wohnen... Sie wird sicher über 65 hinaus arbeiten, will auch ihr Wissen stets vermehren und es weiter anwenden. Sie schliesst: «Wichtig ist mir, wie ich mich jetzt fühle. Es muss mir wohl sein. Die Belastung muss in Grenzen bleiben. Ich versuche die Arbeit so zu verteilen, dass Inseln für mich selber Platz finden.»

Text aus dem Praxis-Flyer von Ruth Schmid:

Meine Füsse berühren die Erde  
 meine Augen sehen die Weite  
 meine Ohren hören die Stille  
 und ich spüre wieder  
 was leben heisst.

Juli 2007

## Was ist in der Zwischenzeit gelaufen?

- Seit Mai 2008: Intensive Weiterbildung im Qi Gong bei Christine Reist, was mich immer wieder herausfordert, die Theorie der TCM auch praktisch zu erfahren und zu verstehen.
- Februar/März 2010: Arbeit als TCM-Therapeutin in einem Kinderheim in Sikkim/Nordindien.
- Seit Mai 2010: Mitarbeit am Projekt Berufsreglementierung der Alternativmedizinerin (BRAM); Leiterin der Steuergruppe im Projekt BRAM (20% Beschäftigung). Die Mitarbeit am Projekt ist für mich wichtig, da ich mein Berufsleben noch mehr reflektieren muss.
- Oktober 2011: Neue Praxis in alter Villa in Pfäffikon ZH. In meinem neuem Praxisraum fühle ich mich wohl. Den Kontakt zu weiteren Mietern und vor allem zum Vermieter, eine soziale Institution für Ausbildung, schätze ich sehr.

Juli 2013