

MARIAN LEUTHOLD

DIE KRAFT DER  
WANDLUNGSPHASEN

*Einführung in die Fünf-Elemente-Lehre*



THESEUS VERLAG

© Theseus Verlag in J. Kamphausen Verlag & Distribution GmbH, Bielefeld 2010

Layout/Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin

Lektorat: Susanne Klein

Umschlaggestaltung: Morian & Bayer-Eynck, Coesfeld, [www.mbedesign.de](http://www.mbedesign.de)

Umschlagfoto und im Buch verwendete Fotos: © Ursula Müller, Uerikon/Schweiz

Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau GmbH

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

1. Auflage 2010

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-89901-359-7

*Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.*

*Weitere Informationen hierzu finden Sie unter*

[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe,  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

# Inhalt

Vorwort	7
Einführung	13
Philosophischer Hintergrund	16
Die fünf Wandlungsphasen	22
Die Wandlungsphasen in der Diagnostik	30
WANDLUNGSPHASE HOLZ	35
WANDLUNGSPHASE FEUER	61
WANDLUNGSPHASE ERDE	85
WANDLUNGSPHASE METALL	111
WANDLUNGSPHASE WASSER	137
Akupunktur der fünf Wandlungsphasen	168
Nachwort	175
Literatur	179
Dank	181
Über die Autorin	183

Dieses Buch widme ich all meinen Patientinnen und Patienten. Über sie erfahre ich täglich die vielen Ausdrucksformen der fünf Wandlungsphasen; durch sie wächst mein Verständnis für die grundlegenden Fragen der fünf Wandlungsphasen; ihr Vertrauen und ihre Offenheit helfen mir, die Essenz der fünf Wandlungsphasen immer deutlicher wahrzunehmen. Es ist für mich ein großes Geschenk, an ihrer Entwicklung teilnehmen zu dürfen, und ich freue mich mit jedem Einzelnen über die kleinen Schritte im Leben.

Dieses Buch widme ich all meinen Patientinnen und Patienten, damit sie ihrerseits teilhaben können an der Schönheit der Fünf-Elemente-Lehre. Eine Lehre, die bereits vor sehr langer Zeit formuliert wurde und heute aktueller ist denn je.

## Vorwort

Ich habe eine Vision! Ich möchte ein Zentrum errichten, das auf dem Leitbild der Fünf-Elemente-Lehre basiert. Ein Zentrum, keine Gesundheitspraxis. Ich stelle mir dieses Zentrum architektonisch und funktionell vor wie eine wilde Rose. Aus ihrem Zentrum entstehen fünf Blütenblätter, ein Pentagramm, das bekanntlich eine besonders enge Beziehung zum goldenen Schnitt aufweist und als eines der ältesten magischen Symbole gilt.

Jedes Blütenblatt entspricht einem der fünf Elemente mit dem zugehörigen Angebot. Das grüne Blütenblatt der Wandlungsphase Holz ist ein Raum, in dem Kampfsport und Selbstverteidigung angeboten werden. Das rote Blütenblatt der Wandlungsphase Feuer bildet einen Raum mit einer Theaterbühne. Dort wird die Freude an Tanz und Theater gepflegt. Das dritte, das gelbe Blütenblatt ist eine große Küche. Hier finden Kochkurse und Anleitungen zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung statt. Das vierte, weiße Blütenblatt soll Möglichkeiten bieten zur Meditation. Ein Raum der Stille, wo man zur Ruhe kommt, angeleitet oder frei. Das fünfte, das blaue Blütenblatt schließlich ist ein wunderschönes Heilbad. Hier findet man Ruhe und Entspannung im Wasser. Und dies alles wird zusammengehalten im Zentrum, denn in der Mitte befindet sich ein Raum der Begegnung, des Austausches und der Information. Dieser Traum ist im kleinen Rahmen schon längst Wirklichkeit und wird vielleicht einmal mit Hilfe interessierter Menschen in einem größeren Rahmen stattfinden.

Die Fünf-Elemente-Lehre ist wie die Blüte einer wilden Rose. Sie ist so schlicht und schön, dass sie in jeden Raum passt. In eine kleine Praxis, in ein Büro mit einem größeren Team, in eine Schule mit vielen

Studenten, in ein Sportstudio. Egal in welchem Rahmen, ob groß oder klein, ob im Dialog oder im Austausch mit vielen Menschen, die Fünf-Elemente-Lehre fällt immer auf fruchtbaren Boden. Denn das Modell der fünf Elemente hilft uns, uns selbst und das Leben überhaupt besser zu verstehen. Krankheiten und Beschwerden können dadurch in einem anderen Kontext gesehen werden. Konstellationen in Firmen und Familien, Probleme in der Partnerschaft, politische und ökologische Zusammenhänge können über das Verständnis der fünf Elemente objektiver, ganzheitlicher und kreativer betrachtet werden.

Die schlichte Schönheit der Fünf-Elemente-Lehre liegt in ihrer Einfachheit und Bildhaftigkeit. Die Natur ist dabei unsere große Lehrmeisterin. Ihre Rhythmen, Bewegungen und Gesetze finden wir auch in uns Menschen. Nehmen wir als Beispiel die Rhythmen der Jahreszeiten. Welche Energien sind mit einer Jahreszeit verbunden? Welche Kräfte wirken in dieser Zeit? Und welche Parallelen finden wir dabei in uns Menschen?

Stellen wir uns einen Frühlingstag Ende März vor: Die Tage sind nicht mehr so kalt, kurz und dunkel. Schon spüren wir die Kraft der Sonne und nehmen eine gewisse Ungeduld in der Natur wahr. Mit hoffnungsvoller Beharrlichkeit beginnt sich unter dem noch kalten Boden das Leben zu regen. Zwiebeln brechen auf, Blumen zwängen sich durch die harte Erde dem Licht und der Sonne entgegen. Und wenn sie auch immer wieder von einer Schneedecke zugedeckt werden oder sie gar eine Eisschicht am Wachstum hindert, sie lassen sich nicht entmutigen, sie geben nicht auf.

Diese starke, beharrliche Frühlingsenergie finden wir auch in Menschen des Konstitutionstyps Holz. Das sind die Kämpfer, die Abenteurer, die Rebellen. Die Kraft des Frühlings treibt sie an, diese Energie ist ihr Potenzial und kann zu ihrer großen Qualität werden, wenn sie sie angemessen zu nutzen lernen. Angemessen! Disharmonie entsteht dann, wenn eine Energie unangemessen eingesetzt wird. So kann ein Mensch mit der Grundkonstitution Holz diese Kraft zum Beispiel übermäßig einsetzen. Zu viel Drängen, zu viel Druck zeigt sich dann im Verhalten als Sturheit, im Körper oft als Hypertonus. Zu wenig

Durchsetzungskraft manifestiert sich wiederum als Reizbarkeit oder körperlich in Form von Allergien.

Wenn wir körperliche und emotionale Symptome auf diese Weise betrachten, bekommen wir die Chance auf ein tieferes Verständnis ihrer Ursache. Und mit dem Verständnis der Zusammenhänge eröffnen sich uns neue Wege zur Auflösung eines Musters. Eine jahrelange Migräne aufgrund von zu viel Spannung kann zum Beispiel verschwinden, wenn ein Patient lernt, ein Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu schaffen.

Disharmonie, ob körperlicher, geistiger, emotionaler oder seelischer Art, erhält dadurch eine Bedeutung. Nicht immer einen Sinn, aber zumindest eine Bedeutung. Und damit die Aufforderung und die Chance, uns in der Natur wiederzuerkennen. Oft ist es heilsam, wenn wir uns daran erinnern, dass wir ein Teil des großen Ganzen sind. Dass unsere Probleme und Sorgen in der Natur ihre Entsprechung finden, kann uns dabei ein großer Trost sein.

Doch nicht nur Krankheiten sind mit Hilfe der Fünf-Elemente-Lehre besser zu verstehen, auch Konfliktsituationen in einem Team oder Ehekrise bekommen eine neue Bedeutung, wenn wir sie im Zusammenhang mit den Kräften und Gesetzmäßigkeiten der fünf Elemente sehen. Eine Bedeutung, nicht immer einen erkennbaren Sinn und manchmal auch keine Lösung.

Der Ausbruch des Vulkans unter dem Eyjafjalla-Gletscher in Island, Frühjahr 2010: Der Vulkan liegt in einem Gletschergebirge. Heiße Lava brodelt seit Urzeiten unter einer dicken Eisschicht. Der Vulkan und der Gletscher hatten 200 Jahre lang eine Abmachung: Ich lasse dich in Ruhe brodeln, du lässt mich in Ruhe gefrieren. Irgendwann muss es durch diese unglaubliche Spannung zwischen den Gegensätzen zu einer Explosion kommen. Das Feuer suchte sich also am 21. März 2010, Frühlingsanfang notabene, mit einer ersten, kleineren Eruption einen Ausgang. Zunächst hielt der Gletscher mit dickem Panzer dagegen, dann verstärkte der Vulkan seine Aktivität, bis eine riesengroße Rauchwolke aus Asche und Wasserdampf den Flugverkehr

in ganz Europa lahmlegte. Gewaltige Mengen Schmelzwasser führten zu Überschwemmungen, die Erde bebte, Orte wurden evakuiert, internationale Verbindungen für Wochen unterbrochen.

Die Kraft des Feuers und die Kraft des Wassers treffen über die Kraft des Holzes mit voller Wucht aufeinander. Das kann auch das Muster in einer Ehe sein. Zwei Menschen, Feuer und Wasser, begegnen sich. Die Anziehung ist groß, denn die Gegensätzlichkeit verursacht große Spannung. Diese Spannung kann über einen langen Zeitraum hinweg für ein angenehmes Prickeln sorgen. Werden die Gegensätzlichkeiten dann aber zu extrem, führt es zu einer Eruption: Einer bricht aus.

Die Natur hat keine Wahl. Der Vulkan kann nicht weg, der Gletscher auch nicht. Wir Menschen haben die Wahl. Wir können das Muster verstehen, uns zusammenraufen und das Positive der Spannung kultivieren, oder wir können uns trennen und einen Partner suchen, der uns etwas ähnlicher ist.

Beziehungen im Kontext der Fünf-Elemente-Lehre zu betrachten kann sehr spannend sein. Bilder aus der Natur sind wertfrei und können den Partnern helfen zu verstehen, was in der Beziehung abläuft, ohne dass sie auf ihrem Standpunkt beharren müssen. Hier soll uns dies zunächst nur als Beispiel dafür dienen, wie die verschiedenen Elemente auf- und miteinander wirken.

Seitdem ich mich intensiv mit den fünf Elementen beschäftige, habe ich dadurch auch ein größeres Verständnis für Zusammenhänge, mehr Bewusstsein über das Sein und mehr Freude an der Vielfalt des Lebens gewonnen. Meine Begeisterung für diese Lehre geht weit über meinen Beruf hinaus.

Immer wieder wecke ich in Menschen Interesse für die fünf Elemente und werde gefragt, welche Bücher sie zu diesem Thema lesen könnten. In der Fachliteratur finden wir zum Beispiel Bücher von J. R. Worsley. Einige Schülerinnen und Schüler von Worsley wie Nora Franglen, Angela und John Hicks, Peter Mole und Joseph Müller haben überaus wertvolle Bücher zu den Themen Akupunktur und

Fünf-Elemente-Lehre geschrieben. Doch diese Bücher sind vor allem für Therapeuten gedacht und für Laien nicht einfach zu verstehen.

Das vorliegende Buch widme ich meinen Patientinnen und Patienten und allen Interessierten. Ich möchte auf anschauliche und gut verständliche Art eine Einführung in diese wunderbare Lehre geben und hoffe, dass meine tiefe Begeisterung auf den einen oder anderen Leser übergeht.

*Anmerkung zur Nennung der männlichen und weiblichen Form*

Im Folgenden verzichte ich bewusst auf die Nennung der männlichen und weiblichen Form. Für mich stört es den Lesefluss. Als Ausgleich zur männlichen Form im Text habe ich zu jedem Element die Porträtaufnahme einer Frau ausgewählt. Ist das gerecht genug?

*Anmerkung zu den Bildpaaren der Fotografin Ursula Müller*

Vor einiger Zeit besuchte ich die Vernissage der Ausstellung einiger Zürcher Fotografen in der Roten Fabrik in Zürich. Dort fielen mir drei Bildpaare der Fotografin Ursula Müller besonders auf. Unter dem Titel »Selbst« stellte sie drei Porträtaufnahmen neben drei Landschaftsbilder. Beim Betrachten erkannte ich, dass die drei Bildpaare einen ganz speziellen, verborgenen Teil der Wandlungsphasen Holz, Feuer und Metall zeigen.

Ursula Müller interessierte sich sehr für meine Idee, ein Buch über die fünf Elemente mit ihren Bildpaaren zur Veranschaulichung herauszugeben, und fotografierte für dieses Buch auch die zwei fehlenden Bildpaare zu den Elementen Wasser und Erde.

Ihre Bilder sind sehr speziell und alles andere als plakativ. In meinen Augen zeigen sie nicht die strahlende Kraft einer Wandlungsphase, sondern die Sehnsucht nach dieser Kraft. Die Sehnsucht, die im Stillen, in der Introspektion entsteht.

Wenn wir die Bilder unter diesem Gesichtspunkt betrachten, können wir auch die Herausforderung darin sehen, zur charakteristischen Kraft eines jeden Elements zu gelangen. Und dann sehen wir zum Beispiel vor uns, wie sich das Bildpaar der Wandlungsphase Metall zu verändern beginnt; wie sich die Balletttänzerin plötzlich aufrichtet und

sich in ihrer stolzen, selbstbewussten Größe zeigt; wie sich die Nebel lichten und der mächtige Schneeberg in voller Kraft und Größe zum Himmel aufragt. Oder bei dem Bildpaar der Wandlungsphase Erde können wir uns vorstellen, wie sich die verträumt und sehnsüchtig dreinblickende Frau langsam umdreht, lächelnd ihre Kinder in den Arm nimmt, ihren Mann begrüßt und sich mit der ganzen Familie innerlich ausgeglichen und zufrieden an einen reich gedeckten Tisch setzt, inmitten eines üppig blühenden Gartens (was übrigens auch der Wahrheit entspricht).

Nach innen schauen – erkennen – planen – verbinden – nach außen zeigen. Das sind die Urkräfte von Wasser, Metall, Holz, Erde und Feuer. Die Verbindung all dieser Kräfte macht erst den Wandel möglich. Wenn wir es schaffen, all diese Kräfte zu leben, bewegen wir uns durch das Rad der Zeit – mit Freude, Zuversicht und Fülle.

# Einführung

Seit es uns Menschen gibt, gibt es die großen Fragen nach dem Sinn des Lebens. Wer bin ich? Wie bin ich hierher gekommen? Wie ist die Welt beschaffen? Was ist das für eine Welt, in der ich lebe? Was unterscheidet mich von anderen?

Jede Kultur, jede Religion und die Wissenschaft suchen und geben Erklärungen und Antworten zu diesen großen Fragen. Antworten, die uns Menschen Halt und Sicherheit geben. Alle Erklärungsversuche haben das Ziel, eine Ordnung in das Ganze zu bringen. Ohne Erklärungen können wir uns in der Welt nicht orientieren.

Die Ansätze zum Verständnis und zur Erklärung der Welt sind unterschiedlich. Laotse, der Begründer des Daoismus, beschrieb die Welt, ja das ganze Universum, als ein ineinander verwobenes, sich stets wandelndes und miteinander kommunizierendes Ganzes. Jeder einzelne Teilaspekt, ob groß oder klein, kann nur im Zusammenhang mit dem Ganzen existieren. Dieses große Ganze, dieses Netzwerk ist nie völlig ruhig und fix. Alles ist ständig in Bewegung und Wandlung. Sobald ich einen einzelnen Teil aus dem Gesamtgefüge herauslöse, um ihn besser betrachten zu können, laufe ich Gefahr, den Zusammenhang zu verlieren. Die chinesische Medizin beruht auch heute noch auf diesem Gedankengut.

Bei uns im Westen findet zwar ein Umdenken statt, doch verharren wir in vielen Bereichen immer noch in einer reduktionistischen Denkweise. Die Trennung und Aufsplitterung des Ganzen in Teilbereiche ist im Bereich der modernen Physik, der Ökologie und der Biochemie jedoch inzwischen an Grenzen gestoßen. Das mechanistische Weltbild Descartes' scheint langsam seine Geltung zu verlieren. Durch die

moderne Physik wissen wir, dass subatomare Teilchen keine Grenzen haben. Quantenphysiker entlarven die Grenze als menschliches Konstrukt. Tatsächlich ist alles in Bewegung, alles ist miteinander verwoben und vernetzt – ein großes, fluktuierendes Netzwerk.<sup>1</sup>

Trotz des Umdenkens ist die Trennung und Reduktion auf isolierte Komponenten noch tief in unserem Denken verankert. Viele Menschen betrachten sich selbst noch weitgehend als aufgeteilt in Körper, Geist und Seele.

Wenn der Körper nicht funktioniert, wie er sollte, bringen sie ihn zum Arzt, damit er ihn so schnell wie möglich wieder richtet. Manche Menschen behandeln ihren Körper schlechter als ihr eigenes Auto. Ihr Auto pflegen und lieben sie, es wird gewaschen, poliert, verziert. Der Körper hingegen wird vernachlässigt, bekommt schlechte Nahrung, wird träge, fett. Oder er wird gestählt, um in eine Form zu passen, die ihm gar nicht behagt. Wollen wir den Körper wie ein Auto in die Werkstatt bringen? Kleine Inspektion, Radwechsel, Ölwechsel. Und in der Zwischenzeit gehen wir Kaffee trinken?

Der Körper ist keine Maschine, er ist das Haus unserer Seele und der Sitz unseres Geistes. In der chinesischen Philosophie und Medizin sehen wir alles immer im großen Zusammenhang. Keine Krankheit, kein Symptom betrachten wir isoliert. Es geht immer darum, zu verstehen, was die Ursache des Ungleichgewichts ist. Wir versuchen deshalb auch, ein möglichst vielschichtiges und genaues Bild eines Patienten zu bekommen.

1 Literaturempfehlungen zum Thema Denken in Ost und West:

Der Physiker Fritjof Capra beschreibt in seinen Werken »Das Tao der Physik«, »Wendezeit« und »Lebensnetz« das Umdenken in der modernen Physik. Ebenso gibt er uns einen Überblick über die Entstehung des westlichen, mechanistischen Denkens und zeigt Parallelen zum östlichen, ganzheitlichen Denken (u. a. in »Das Tao der Physik«, Kapitel 1 und 2) auf.

Der Bewusstseinsforscher Ken Wilber zeigt in seinem Buch »Wege zum Selbst« wie wir als Betrachter Grenzen setzen und damit den Zusammenhang mit dem Ganzen verlieren.

Wir fragen in der Behandlung deshalb nicht nur nach dem Symptom, sondern auch nach dem sozialen Umfeld, dem Beruf, den Vorlieben und Abneigungen; wir sehen die Farbtöne im Gesicht, nehmen Gerüche wahr, hören auf den Tonfall der Stimme; wir tasten die verschiedenen Pulse, betrachten die Zunge, palpieren den Bauch.

Der Mensch ist für uns wie ein großes Puzzle. Wir sind bemüht, möglichst viele Puzzleteile zu finden. Diese breiten wir dann vor uns aus und versuchen, das ganze Bild zu erkennen. Wenn die einzelnen Teile kreuz und quer auf dem Tisch liegen, fehlt uns der Überblick. Wenn wir zu wenige Teile haben, können wir das Ganze nicht erkennen. Wir müssen die einzelnen Puzzleteile zuerst ordnen und dann Stück für Stück zusammensetzen. Wenn dann alle vorhandenen Teile zusammengesetzt sind, wird sichtbar, wo die Ursache liegt. Vielleicht fehlt ein Teilstück, eventuell ist ein Teil beschädigt. Jetzt erst kann eine Behandlungsstrategie entwickelt werden, die das ganze Bild berücksichtigt. Ein kaputtes Teil wird repariert, fehlende Teile wenn möglich wiederhergestellt. Wir arbeiten zwar mit den einzelnen Elementen des Puzzles, verlieren dabei aber nie den Überblick über das ganze Bild.

# Philosophischer Hintergrund

Bevor ich auf die einzelnen Elemente, Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, näher eingehe, streife ich kurz die philosophischen Prinzipien von Yin und Yang, von Qi und Dao.

Diese Prinzipien sind in der chinesischen Philosophie und Medizin absolut grundlegend. Ohne ein minimales Verständnis dieser Grundlagen ist das Konzept der fünf Wandlungsphasen nicht verständlich.

## Yin und Yang

Das Konzept von Yin und Yang kann als das grundlegendste Prinzip der chinesischen Philosophie betrachtet werden. Das Symbol für Yin und Yang ist uns wohl allen bekannt.



Yin und Yang sind polare Gegensätze, die sich ergänzen, ineinander übergehen, ineinander enthalten sind und nur miteinander das Ganze, den Kreis, erschaffen und ausfüllen. Der schwarze Teil steht für Yin, der weiße Teil für Yang. In beiden Teilen ist der Gegenpol als Punkt vorhanden. Die Punkte muss man wiederum als Yin-Yang-Symbol

betrachten. Und so wird verständlich, dass sich das Zeichen endlos ins Kleine und endlos ins Große bewegt.

Das Schriftzeichen für Yin bedeutet »Die Schattenseite des Berges« oder »Mondlicht«. Yin steht für Eigenschaften wie dunkel, kalt, leise, passiv, weiblich etc. Das zugehörige chinesische Zeichen ist ein Piktogramm. Es zeigt einen Berg und eine Wolke.



Das Schriftzeichen für Yang bedeutet »die Sonnenseite des Berges« oder »Sonnenlicht«. Yang steht für Eigenschaften wie hell, heiß, laut, aktiv, männlich etc. Das Piktogramm zeigt einen Berg und die über dem Horizont aufgehende Sonne.



Yin und Yang sind zwar Gegensätze, doch können sie nicht ohne einander existieren. Nur gemeinsam bilden sie das Ganze.

Wir nehmen die Welt dualistisch wahr, wir können gar nicht anders. Der Tag existiert nicht ohne seinen Gegenpol, die Nacht. Dunkelheit gibt es nur im Zusammenhang mit Helligkeit. Wir können nicht von Temperatur sprechen, wenn wir nicht die Gegensätze heiß und kalt kennen. Wenn wir etwas oder jemanden beschreiben, benutzen wir Adjektive. Und fast alle Adjektive haben ihren Gegenpart:

dick – dünn

groß – klein

hübsch – hässlich

stark – schwach etc.

Yin und Yang sind also zwei Teile, die ein Ganzes bilden. Sie brauchen einander, sie definieren einander, sie gehen ineinander über, sie sind voneinander abhängig. Oder mit den Worten des Religionsphilosophen Alan Watts:

»Sie sind also wie die verschiedenen, aber voneinander nicht zu trennenden Seiten einer Münze, die Pole eines Magneten oder Puls und Intervall einer Schwingung.«

WATTS, 1983, S. 48

In der chinesischen Medizin werden der Körper und alle Krankheiten nach Yin und Yang eingeteilt und behandelt. Krankheiten entstehen, wenn das relative Gleichgewicht zwischen Yin und Yang gestört ist. Wenn ein Pol über längere Zeit dominiert, ist das Gleichgewicht gefährdet. Zum Beispiel kommt es zu Symptomen wie Hitze und Trockenheit, wenn das Yang übermächtig wird und das Yin unterdrückt. Wenn das Yang hingegen zu schwach ist, entstehen Symptome wie Kälte, Schwäche, Müdigkeit.

Yin und Yang unterliegen bestimmten Gesetzen.<sup>2</sup> Ganz wichtig ist hierbei, dass wir uns die polaren Kräfte Yin und Yang nicht statisch vorstellen. Auch wenn das schöne Zeichen so perfekt und unbeweglich aussieht, Yin und Yang sind immer in Bewegung, nie still und nie völlig ausgeglichen. Die auf den griechischen Philosophen Heraklit zurückgeführte Formel *panta rhei*, »alles fließt«, gilt auch für Yin und Yang.

In der Regel gehen Yin und Yang ineinander über. Mit der Morgendämmerung geht die Nacht allmählich, in warmen Farben und ohne Hektik, in den Tag über. Ganz langsam breitet sich das Licht in der Dunkelheit aus, und die Sonne erscheint am Horizont. Dann verdrängt das Licht bald ganz die Dunkelheit. Zur Mittagszeit erreicht die

2 Literaturempfehlung dazu: Ted. J. Kaptchuk, *Das große Buch der chinesischen Medizin*, Kapitel 1, S. 19 ff., oder Giovanni Maciocia, *Die Grundlagen der chinesischen Medizin*, Kapitel 1, S. 5 ff.

Sonne ihren Höchststand, danach bewegt sie sich langsam wieder abwärts, die Farben werden rot und golden, und die Sonne verschwindet hinter dem Horizont. Die Übergangszeit, die Zeit also, in der das Yang ins Yin übergeht, empfinden wir Menschen oft als inspirierend und harmonisch.

Wenn Yin und Yang als starke Gegensätze auftreten, kann das ebenso faszinierend sein. Doch ist es dann eine aufgeregte, vielleicht erschreckende Faszination. Zum Beispiel, wenn wir mitten in der Nacht von einem heftigen Gewitter aus dem Schlaf hochschrecken. Die tief-schwarze Nacht ist extremes Yin, der grelle Blitz ist extremes Yang.

Yin und Yang sind immer in Bewegung und nie völlig ausgeglichen. Die totale Ausgeglichenheit entspräche einem Stillstand, und Stillstand ist nicht mehr lebendig. Oft sind es wir Menschen, die die Harmonie zwischen Yin und Yang verletzen. Das Zusammentreffen krasser Gegensätze hat zweifellos aber auch eine starke Faszination und ist deshalb häufig Thema in Kunst und Musik.

## Qi

Was bewegt nun aber die Pole? Was bringt das Ganze zum Fließen? Qi ist wie Yin und Yang ein grundlegender Begriff in der chinesischen Philosophie. Ted J. Kaptchuk umschreibt dieses Qi, das oft auch als Lebenskraft bezeichnet wird, meines Erachtens besonders schön:

»Wir können sagen, dass alles im Universum – sei es organisch oder anorganisch – aus Qi zusammengesetzt und durch sein Qi definiert ist. Aber Qi ist weder ein unveränderlicher Urstoff noch einfach die Lebensenergie, obwohl das Wort gelegentlich so übersetzt wird. Das chinesische Denken unterscheidet nicht zwischen Materie und Energie; aber vielleicht können wir uns Qi als Materie an der Grenzlinie zur Energie oder als Energie am Punkt der Materialisierung vorstellen.«

TED J. KAPTCHUK, 1996, S. 46

Das Schriftzeichen für Qi zeigt Reiskörner in einem Topf. Aus dem Kochtopf steigt Dampf auf:



Alle Dinge zwischen Himmel und Erde lassen sich nach den Prinzipien von Yin und Yang und nach den fünf Elementen einteilen. Die Lebenskraft Qi ist das, was sie verbindet, bewegt und wandelt. Qi ist also eine Art Katalysator oder Transformator, der die Bewegung und Wandlung erst ermöglicht.<sup>3</sup> Qi fließt in uns Menschen, in der Natur, in jedem Stein, jeder Pflanze und jedem Tier. Durch das Qi ist alles miteinander verbunden.

### Dao

Der vieldeutige chinesische Begriff des Dao schließlich bezeichnet das ganze Netzwerk im Fluss, den Lebensprozess an sich. Dao, auch oft Tao geschrieben, ist eigentlich nicht beschreibbar, da wir ihm zu nah beziehungsweise mitten in ihm sind. Wenn wir etwas beschreiben, sind wir immer etwas außerhalb davon. Wir beobachten etwas und finden dann Worte, die das beschreiben, was wir sehen und erforschen. Da das Dao aber das Ganze ist und wir nur ein Teil davon, entzieht es sich unserem Blick. Man könnte es zu umschreiben versuchen mit »intuitive Intelligenz«, »echten Weg« oder nach Alan Watts als »intelligenten Rhythmus«.

»Gleich einem Schwert, das sich selbst nicht schneiden kann;  
gleich einem Auge, das sich selbst nicht sehen kann.«

ZERIN KUSHU (China, 15. Jahrhundert)

3 Die verschiedenen Ausdrucksformen des Qi werden in den Lehrbüchern ausführlich beschrieben, z. B. bei Kaptchuk, S. 46 ff.; oder Maciocia, S. 46 ff.

Oder nochmals mit den Worten Alan Watts’:

»Indem wir den Kern beobachten, verändern wir sein Verhalten, und indem wir Galaxien beobachten, entfliehen sie uns, und indem wir das Gehirn zu erklären versuchen, scheitern wir daran, dass wir dafür kein feineres Werkzeug haben als das Gehirn selbst.«

WATTS, 1983, S. 85

Das Zeichen für Dao zeigt links einen Fuß und rechts einem Kopf mit Haaren:

