

Vom Kreislauf der Elemente

Die Fünf Wandlungsphasen der chinesischen Philosophie und Medizin

Das Fünf-Elemente- bzw. Fünf-Wandlungsphasen-Modell *Wu Xing* bildet zusammen mit der älteren Yin-Yang-Theorie und der Lehre vom universellen Qi (Lebensenergie) die Grundlagen der chinesischen Philosophie und Medizin. *Wu*, die Zahl fünf, stellt numerologisch den Bezug zur Erde her. *Xing*, Bewegung, steht für Dynamik und Wandlung im Zusammenspiel aller Erscheinungen auf der Erde. Die Bezeichnung Wandlungsphase ist deshalb treffender als die Bezeichnung Element.

Das eine Qi des Kosmos differenziert sich auf der Erde in fünf Qualitäten, die Fünf Wandlungsphasen, die als HOLZ, FEUER, ERDE, METALL und WASSER benannt werden. Jeder Wandlungsphase werden über Entsprechungen und Analogien zahlreiche Erscheinungen und Funktionen im Makrokosmos der Natur und im Mikrokosmos des Menschen zugeordnet. Das Modell beschreibt außerdem die Beziehungen und Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Wandlungsphasen.

Das Konzept von Yin und Yang

Die Lehre der Fünf Wandlungsphasen gründet auf der chinesischen Naturphilosophie des Yin und Yang und des Dao. Sie beruht auf der Beobachtung der Vorgänge in der Natur und der Übertragung der so gewonnenen Erkenntnisse auf die Wissenschaft vom Menschen und die Medizin.

Auch schon vor 4000 Jahren ist der Mensch geistig hochentwickelt und wissbegierig. Er denkt weniger in dem uns gewohnten linearen Denken von Ursache und Wirkung nach dem Kausalprinzip. Sein Denken folgt vielmehr dem Analogieprinzip. Es arbeitet assoziativ mit Bildern, Symbolen, Entsprechungen und Resonanzen, so wie es die chinesischen Schriftzeichen auch heute noch nahelegen.

Unser chinesischer Vorfahre versucht die Welt und den Menschen zu verstehen. Noch ohne technische Hilfsmittel ist er auf seine – allerdings sehr ausdauernde und genaue – Beobachtung der Natur angewiesen. Er nimmt wahr, dass Tag und Nacht, Helligkeit und Dunkelheit regelmäßig abwechseln. Und auch die Hitze des Sommers während der Zeit des Wachstums und der Reifung wechselt in die Kälte des Winters während der Zeit des Rückzugs in der Natur. Damit entdeckt er das grundlegende Konzept von Yin und Yang, die dynamische Polarität von jeweils zwei Gegensätzen,

die sich gegenseitig bedingen und hervorbringen, die sich aber auch gegenseitig begrenzen. Andauernd herrscht ein lebendiges Spiel der polaren Kräfte im harmonischen Ausgleich, nichts steht still, nichts ist unveränderbar. Er wählt für Yang das Schriftzeichen »Sonnenseite des Berges« und für Yin »Schattenseite des Berges«. Mit dem Lauf der Sonne wechseln auch die Sonnen- und die Schattenseite, wandelt sich Yang zu Yin und Yin zu Yang. So verstehen wir auch das dynamisch anmutende Symbol der Yin-Yang-Monade (Abb. 1). Beziehen wir das Yin/Yang-Prinzip auf den Menschen, so definieren wir Gesundheit als andauerndes bewegtes Gleichgewicht von Yin und Yang im Organismus.

Der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen

Durch seine Beobachtung stellt unser chinesischer Vorfahre auch fest, dass aller Wandel von Yin und Yang wiederkehrenden Regeln folgt und sich periodisch ähnlich wiederholt, z. B. im Ablauf der Tage und der Jahre. Es sind Zyklen des Werdens und Vergehens sowohl in der Natur wie im Menschen. So entstand der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen, der den Yin-Yang-Wandel überlagert und weiter differenziert.

Die Namen der Fünf Wandlungsphasen stehen symbolhaft jeweils für das Qi einer besonderen Qualität, die bildhaft auch als energetische Tönung, Färbung oder Geschmack beschrieben werden kann.¹ Das eine kosmische Qi differenziert sich in diese fünf Aspekte. Die fünf Qi-Qualitäten der Fünf Wandlungsphasen durchwirken den Makrokosmos der Natur wie den Mikrokosmos Mensch und bestimmen mit der ihnen eigenen energetischen Wirkrichtung alle grob- und feinstofflichen Vorgänge.

Die ursprüngliche kosmologische Darstellung der Fünf Wandlungsphasen bildet die ERDE im Zentrum ab und stellt damit den Lebensmittelpunkt des Menschen in die Mitte. Gleichzeitig vermittelt die ERDE-Energie auch den Übergang zwischen den vier anderen Phasen, erkennbar z. B. am chinesischen Kalender, in dem jeweils 18 Tage ERDE den Übergang von einer Jahreszeit zur nächsten vermitteln². Die spätere zyklische Anordnung (Abb. 2) verschiebt die Phase ERDE nach außen zwischen FEUER und METALL und wird als Modell für die dynamischen Beziehungen zwischen den Organfunktionen im Menschen verwendet. So gibt es einen Fütterungszyklus: Die Mutter-Kind-Regel besagt, dass eine Wandlungsphase als Mutter jeweils die nachfolgende als das Kind nährt. Der Kontrollzyklus verhindert ein pathologisches Aufschaukeln, in dem eine Wandlungsphase immer die übernächste begrenzt. So ist eine Selbstregulation des Systems möglich.

1 Vgl. Platsch, Klaus-Dieter, Die fünf Wandlungsphasen – Das Tor zur chinesischen Medizin, München 2005.

2 Vgl. Redl, Franz (Hg.), Die Welt der Fünf Elemente, Schiedberg 2002.

Im Menschen müssen die Qi-Qualitäten aller Fünf Wandlungsphasen zu jedem Zeitpunkt harmonisch zusammenwirken, um Gesundheit zu bewahren (Abb. 3). Jeder Wandlungsphase wird ein Yin- und Yang-Organ, ein Speicher- und ein Hohlorgan zugeordnet. Die Organbezeichnung in der traditionellen chinesischen Medizin meint weniger den körperlich-biochemischen als den funktionalen-energetischen Aspekt eines Organs im Sinne eines ganzen Kreises von zugeordneten Funktionen ähnlicher energetischer Färbung. Im Folgenden werden einzelne Charakteristika der Fünf Wandlungsphasen in ihrer natürlichen Reihenfolge besprochen.

HOLZ

Das Schriftzeichen für HOLZ »Mu« stellt einen Baum dar, der tief in der Erde wurzelt und nach oben wächst und seine Zweige ausbreitet.³ HOLZ steht für das grüne junge Holz voller Vitalität und Lebenskraft.

Die Holzenergie entspricht der Himmelsrichtung Osten mit dem Sonnenaufgang am Morgen und im Jahreslauf dem Frühling. Es ist die kraftvolle aufsteigende Energie des Beginns, des Wachstums des neuen Lebens aus dem überwinterten Samenkorn. Yang beginnt sich aus dem Yin zu entfalten. Auf den Menschen bezogen beschreibt HOLZ die Lebensphase Kindheit ab Geburt.⁴ Der Körper (Yin) wächst und trägt den Geist (Yang) nach oben. Der Charakter der HOLZ-Energie ist »Wachstum und Bewegung« sowohl im Makro- wie im Mikrokosmos. Dazu ist ein sicherer Raum zur Entfaltung Voraussetzung.

Dem HOLZ werden das Yin-Organ Leber und das Yang-Organ Gallenblase zugeordnet. Sie sorgen entsprechend dem zugehörigen Energieprinzip »Bewegung« für den harmonischen freien Fluss der Lebensenergie Qi und der Emotionen im Inneren des Körpers und entsprechend auch für die äußere Beweglichkeit der Muskeln und Sehnen. Ärger, Wut und Zorn können so als Ausbruch gestauter emotionaler Energie gedeutet werden. Das Spannungsfeld zwischen Durchsetzungskraft und flexibler Anpassungsfähigkeit bestimmt das Holzelement. Rücksicht, Vorsicht und Nachsicht geben den Mitmenschen ihren Raum zur Entfaltung. Das Sinnesorgan als sogenannter »Öffner« sind hier passenderweise die Augen.

Eine Stagnation im Fluss der Lebensenergie Qi kann Krankheiten auslösen mit innerer und äußerer Anspannung und Verhärtung, typische Symptome einer andauernden Stressreaktion.

FEUER

Das Schriftzeichen für FEUER »Huo« zeigt das Bild eines brennenden Holzscheits. Das Holz (Yin) nährt das Feuer (Yang).

Der Feuerenergie wird der Mittag mit dem höchsten Sonnenstand im Süden bzw. der Sommer zugeordnet. Es ist die Zeit der Blüte und vollen Ent-

3 Vgl. Focks, Claudia (Hg.), Leitfaden Chinesische Medizin, München 2010.

4 Vgl. Bohlender, Rainer (Hg.), Chinesische Medizin für Kinder und Jugendliche – Mit psychosomatischen Aspekten, Stuttgart 2008.



Abb. 1: Das Konzept von Yin und Yang

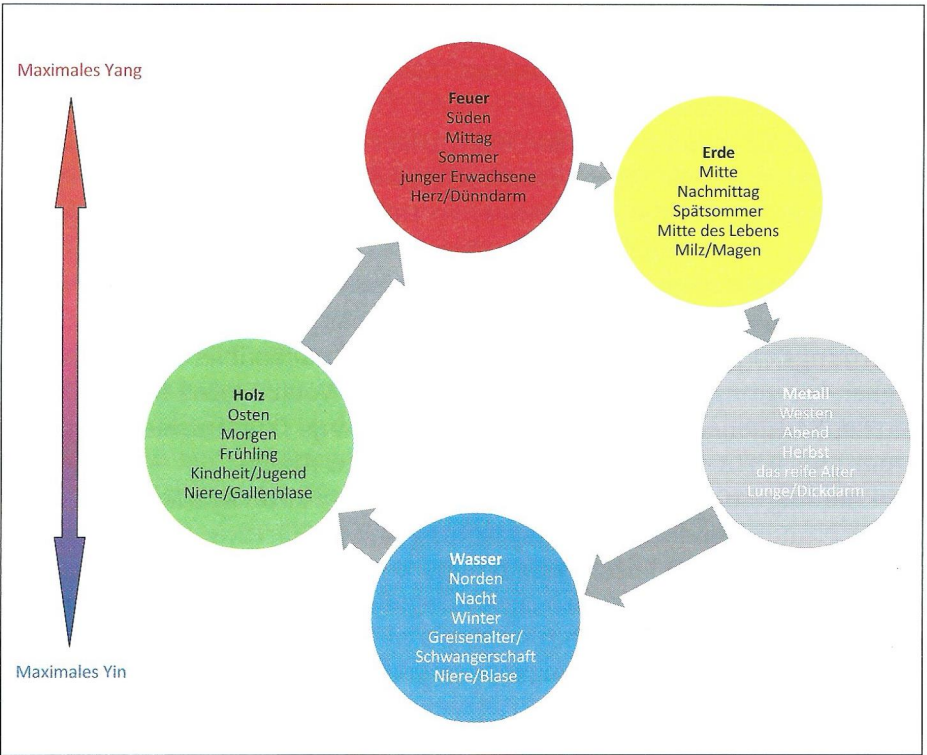


Abb. 2: Die Fünf Wandlungsphasen mit den zugeordneten Himmelsrichtungen, Tageszeiten, Jahreszeiten, Lebensphasen und Yin- und Yang-Organenergien

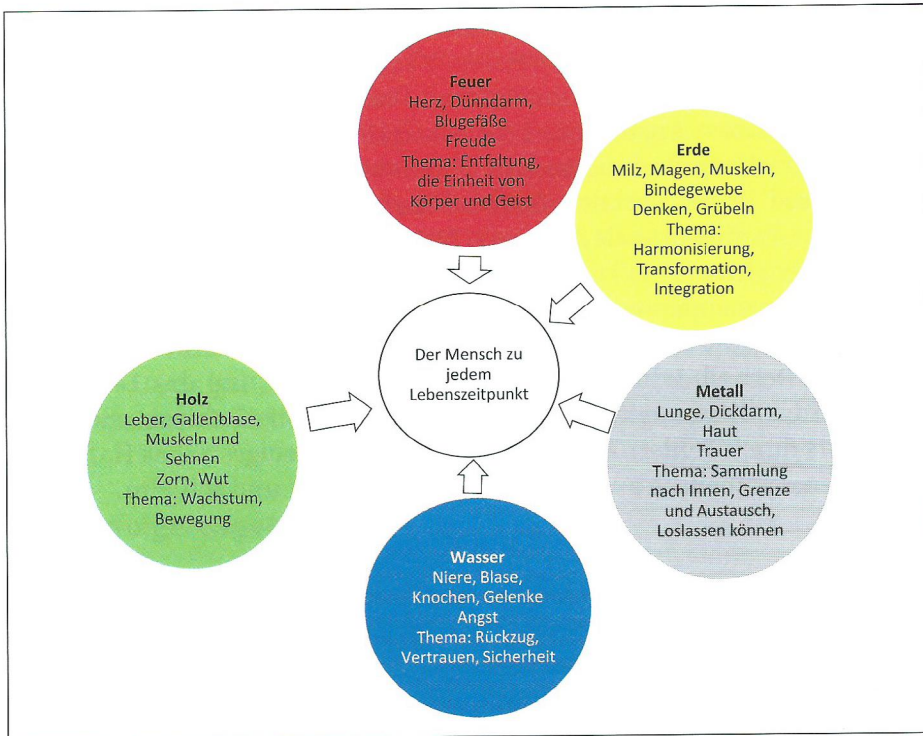


Abb. 3: Das notwendige harmonische Zusammenspiel der Fünf Wandlungsphasen im Mikrokosmos Mensch: zugeordnete Yin- und Yang-Organenergien, Körperschichten, Emotionen und Grundthemen

faltung und damit des maximalen Yang. Auf den Menschen bezogen entspricht es der Lebensphase der Adoleszenz und des jungen Erwachsenenalters. Das körperliche Wachstum ist abgeschlossen, der Geist entwickelt sich weiter und entdeckt erstmals eine spirituelle Dimension des Bewusstseins. Das Energieprinzip ist nun »Entfaltung« nach allen Richtungen entsprechend einem Licht, das nach allen Richtungen ausstrahlt.

Als Organenergien werden Herz und Dünndarm zugeordnet. Über das Herz strahlt der Geist »Shen« nach außen, das Herz kann auch die Verbindung zwischen dem persönlichen und dem transpersonalen Bewusstsein herstellen. So sieht man analog zur Stellung des Kaisers im chinesischen Reich das Herz als kaiserlichen Herrscher über alle Organe. Durch sie kann das himmlische Prinzip auf der Erde bzw. im Körper wirksam werden.

Die Gesundheit gefährden übermäßige Hektik und Erregung oder ein Ausbrennen, das dann in Verbitterung und Depression umschlagen kann. Der Organismus unterliegt dann der »herzlosen« Tyrannei eines Herzens, das sein Yin/Yang-Gleichgewicht verloren hat.

ERDE

Im Schriftzeichen für ERDE »Tu« steht eine obere waagrechte Linie für die Erdoberfläche und eine untere für den Untergrund. Ein senkrechter Strich symbolisiert alle Dinge, die die Erde hervorbringen kann. Der ERDE zuge-

ordnet werden der Nachmittag und der Spätsommer, eine ruhige Zeit im Tages- oder Jahresverlauf am Wendepunkt von Yang nach Yin, auch eine Zeit der Stabilisierung und Zentrierung. Die Lebensphase ist das mittlere Erwachsenenalter. Anstehende Lebensaufgaben sind nun das Seßhaftwerden, die Familiengründung und die Übernahme von Verantwortung in der Familie und in der sozialen Gemeinschaft. Das Energieprinzip ist das Schweben um die Mitte als Zentrum. ERDE gleicht aus, harmonisiert, verbindet und nährt.

Als Organenergien werden Milz und Magen zugeordnet, sie stehen für den Transport und die Transformation der Nahrung, somit für Analyse und Synthese. Deshalb wird auch das rationale Denken und das Lernen als Funktion der Milzenergie angesehen. Gesundheitliche Gefahren entstehen besonders durch Fehlernährung und durch unergiebiges zähes Haften an Gedanken, symbolisch ausgedrückt als Feuchtigkeit und Schleim.

METALL

Das Schriftzeichen für METALL »Jin« zeigt zwei Goldkörner im Zeichen »Tu« der ERDE. In der Wandlungsphase METALL trennt sich das reine Metall, das Gold, vom unreinen Erz der Erde.

In der Wandlungsphase METALL entwickelt sich aus dem schwindenden Yang heraus zunehmend Yin, der Zyklus beginnt sich zu schließen. Der Abend mit dem Sonnenuntergang im Westen und der Herbst entsprechen dieser Energie der Sammlung und Verdichtung. Es ist die Zeit des älteren Menschen, der sich essentiellen Lebensfragen zuwendet, der Lebensballast abwirft, Überholtes loslässt und sich auf das Wesentliche konzentriert. Der Geist trägt nun den älter werdenden Körper nach unten.

Das gemeinsame Energieprinzip aller Vorgänge im METALL ist die Konzentration, die Sammlung nach innen. Eine Voraussetzung dafür ist die Fähigkeit loszulassen. Die zugehörigen Organe Lunge und Dickdarm spiegeln dies in der Verdichtung des Einatmens und dem Loslassen im Ausatmen bzw. der Darmentleerung wider. Äußeres wird zunehmend unwichtig, der Mensch wendet sich essentiellen Lebensfragen zu. Im spiegelblanken Metall kann sich die transzendente Dimension spiegeln und eventuell Antworten auf tiefe Fragen des Lebens aufzeigen. Gefahren sind hier das Festhalten an Überholtem oder die übermäßige Trauer nach Verlusten. METALL ist dann verhärtet, starr und scharf, nicht mehr seiner Doppelnatur entsprechend auch flüssig und formbar.

WASSER

Das Schriftzeichen für WASSER »Shui« besteht aus einer senkrechten geschwungenen Mittellinie, die einen Bach anzeigt und vier kurzen Strichen beidseits, die Wasserwirbel versinnbildlichen. Wasser fließt und ist die Basis allen Lebens. WASSER steht im maximalen Yin am tiefsten Punkt des Kreislaufs der Fünf Wandlungsphasen. Es entspricht dem Norden in tiefer Nacht und dem Winter, im Menschenleben dem Greisenalter, dem Tod,

aber auch der Zeugung und Schwangerschaft eines neuen Lebens. Zwischen Tod und Zeugung liegt im WASSER das Mysterium, im Dunkel der Nacht liegt das Unwissbare über unser Leben.

Die Energierichtung ist die maximale Sammlung, der Rückzug der Natur, Ruhen und Stillstand. Die Essenz wird im Samenkorn bewahrt. WASSER steht für Stabilität, Sicherheit und Vertrauen ins Leben. Die zugeordneten Organenergien sind Niere und Blase. Die Niere speichert die Essenz, das Erbgut von unseren Eltern, und gibt diese mit der Zeugung an die Nachkommen weiter. Knochen und Mark stehen für körperliche und innere Stabilität. Eine Verletzung durch tiefe Traumatisierung schädigt die Nierenenergie: »Etwas geht an die Nieren, etwas geht durch Mark und Bein.«, weiß die leider oft nicht weiter reflektierte Weisheit unserer Sprache.

Schlussfolgerungen

Mit dem Konzept der Fünf Wandlungsphasen können alle Erscheinungen in der Natur und im menschlichen Leben und deren Wechselwirkungen untereinander beschrieben und geordnet werden. Es ist ein in sich völlig geschlossenes, logisches Denksystem, allerdings nicht im Sinne des westlichen linearen Ursache-Wirkungs-Denkens sondern eines Denkens in dynamischen Kreisläufen und auf der Basis von Entsprechungen, Analogien und Synchronizitäten.

Die Fünf Wandlungsphasen stellen einen Bezug her zur höheren Ordnung des Yin und Yang und zum kosmischen Ursprung aller Erscheinungen im Dao⁵. So wird es möglich, die kosmischen Erscheinungen des Himmels in Beziehung zu allen Vorgängen auf der Erde und damit schließlich auch im Menschen zu setzen. In seinem Eingebundensein zwischen Himmel »Qian« und Erde »Kun«, zwischen Yang und Yin, kann der Mensch Heilung finden. Er verwirklicht die untrennbare Ganzheit von Körper und Geist als innere Repräsentanten von Himmel und Erde. Die Fünf Wandlungsphasen beschreiben einerseits in ihrem zyklischen Ablauf des Nacheinanders das ewig währende Werden, Vergehen und wieder Neugebären und erhalten andererseits durch ihr gleichzeitiges harmonisches Zusammenspiel die Körperfunktionen im Menschen und damit seine Gesundheit.

RAINER BOHLAYER, geb. 1953, ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in eigener Praxis. Zudem hat er Weiterbildungen abgeschlossen in Psychotherapie, Homöopathie, Akupunktur (Diplom A und B), Chinesische Medizin TCM (Meister der Ost-Asiatischen Medizin DÄGfA) und Qigong.

5 Das chinesische Wort »Dao« kann übersetzt werden mit »Weg«, »Pfad«, »Straße«; im weiteren Sinn auch mit »Prinzip«, »Methode«.