

Katharina Sabernig Tiger bändigt Drachen

Reading excerpt

[Tiger bändigt Drachen](#)

of [Katharina Sabernig](#)

Publisher: BACOPA (Bugrim)



<http://www.narayana-verlag.com/b13055>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



DIE BEZIEHUNGEN DER FÜNF ELEMENTE UNTEREINANDER

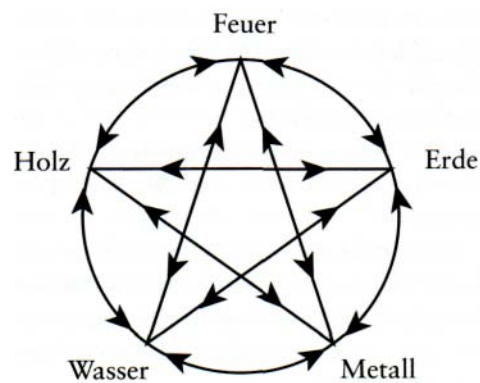
Wie bereits in den vorigen Kapiteln besprochen, zeigt sich in Asien die wahre Bedeutung einer Sache zumeist erst in ihrer Stellung oder Beziehung zur Umwelt. Diese Sicht der Dinge ist wichtig für das Verständnis des Systems der Wandlungsphasen. Die chinesische Eigenheit, Dinge in Bezug oder Relation zueinander zu setzen, hat im Laufe der Zeit eine Reihe hoch komplexer Systeme entstehen lassen, die allesamt Erklärungen dafür bieten, wie sich die Fünf Elemente gegenseitig beeinflussen und welche Rolle sie in einem größeren Zusammenhang einnehmen.

In der medizinischen Traditionen haben sich zwei Systeme erhalten, die sich zwar nicht wirklich widersprechen, sich aber dennoch deutlich unterscheiden. Man könnte sagen, sie bringen unterschiedliche Facetten ein und desselben Systems zum Ausdruck.

Das erste System - die Anordnung der Elemente im Pentagramm - übte am kaiserlichen Hof großen Einfluss aus und wurde auch gerne herangezogen, um politische Prozesse zu erklären. Wenn es um die Fünf Elemente im Allgemeinen geht, ist in der Literatur fast immer nur von diesem System die Rede.

DIE ANORDNUNG DER ELEMENTE IM PENTAGRAMM

Hier sind die Fünf Elemente in einem Fünfstern angeordnet. Die Anordnung oder Position zueinander ist dann ausschlaggebend dafür, in welcher Form sich diese fünf grundlegenden Prozesse gegenseitig beeinflussen.

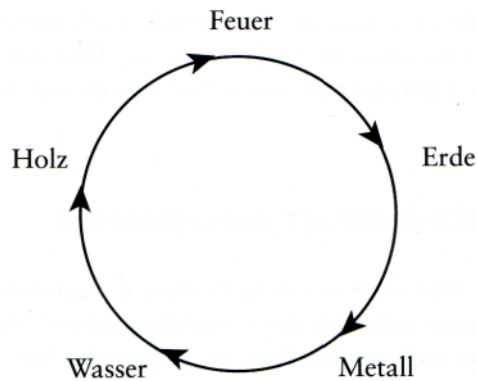


Wie bereits erwähnt, hat die Personifizierung von Kräften in China eine lange Tradition. Kein Wunder also, dass auch den Beziehungen zwischen den Elementen menschliche Rollenmuster zugeordnet wurden. Wir beschränken uns hier auf die Beziehungen zwischen Kindern und Eltern bzw. Großeltern.

Überall haben wir es mit einer zyklischen Vernetzung zu tun. Für das Verständnis natürlicher Prozesse sind vor allem der *sheng-Zyklus* und der *ke-Zyklus* von Bedeutung. Weitere Zusammenhänge ergeben sich aus diesen beiden Grundzyklen.

Aufmerksamen Lesern wird nicht entgehen, dass die Abfolge von Grossmutter - Mutter - Kind in Anordnung eines Pentagons (Fünfecks) und nicht eines Pentagramms (Fünfsterns) erfolgt. Der Einfachheit halber ist im Text jedoch immer von der Anordnung im Pentagramm - im Gegensatz zu der Anordnung der Kosmoslogischen Sequenz - die Rede, auch wenn sie geometrisch gesehen nicht ganz korrekt ist.

DER «SHENG»- ODER HERVORBRINGUNGSZYKLUS



In diesem Zyklus wird ein Element von einem anderen hervorgebracht; daher wird er auch «aufbauender» oder «Ernährungszyklus» genannt. Hier findet sich die erste Grundregel des Pentagramm-Elemente-Systems: Die Fünf Elemente produzieren und nähren einander:

Holz ist Brennstoff für das Feuer, Feuer bringt Erde (Asche) hervor, Erde enthält Metall, Metall kondensiert Wasser und Wasser ist nötig, um Holz (Pflanzen) wachsen zu lassen.

Im Mittelpunkt des *sheng-Zyklus* steht die Beziehung zwischen Mutter und Kind. Wesentlich dabei ist, dass die Mutter ihr Kind hervorbringt und nährt. Zeigt das Kind in irgendeiner Form eine Schwäche, muss der Zustand der Mutter betrachtet werden, um festzustellen, ob hier genügend Kraft vorhanden ist oder eine Stagnation vorliegt.

Verwandtschaften der Elemente innerhalb des SHENG-Zyklus

Wasser: Mutter von Holz
Holz: Mutter von Feuer
Feuer: Mutter von Erde Erde:
Mutter von Metall Metall:
Mutter von Wasser

Der *sheng-Zyklus* entspricht auch dem natürlichen Wandel der Zeiten. Erreicht eine Wandlungsphase den Zenit ihrer Qualität, geht sie in die nächste Phase über. Fehlt in einer bestimmten Phase die Kraft für die eigene Entwicklung, ist eine ungünstige Ausgangsposition für die nächste Phase geschaffen. Anders ausgedrückt: Das vorhergehende Element kann das Kommende (sein Kind) nicht nähren.

Ein Beispiel für diesen Prozess ist die Entwicklung einer Pflanze im Laufe eines Jahres. Aus dem Saatgut, das in seiner Winzigkeit alle Informationen seines künftigen Wachstums speichert (Wasser), entwickelt sich der junge Keimling (Holz). Dieser bemüht sich mit großer Kraft emporzustreben (Holz). Am Ende dieses Vorgangs entwickelt sich eine Knospe, die zu einer farbenprächtigen Blüte (Feuer) heranreift. Hat sie Glück, wird sie befruchtet (Feuer). Später zeigen sich die Früchte (Erde), die wir einsammeln und genießen (Erde). Im Herbst werden die Blätter trocken (Metall), unnötiger Ballast wird abgeworfen (Metall). Nur das «Skelett» der Pflanze, ihre Wurzeln und ihr Same mit der Information für das kommende Jahr überwintern (Wasser).

In der Natur finden wir genug Beispiele für eine mangelhafte Ernährung einer Entwicklungsphase. Wird zum Beispiel die Wachstumsphase (Holz) einer Pflanze gebremst, fehlt der Blüte in Folge die nötige Größe, damit ihre Schönheit Freude bringt (Feuer). Erleidet die Blüte durch Unwetter Schaden, wird die Ernte mangelhaft ausfallen (Erde).

In der medizinischen Praxis ist auch von Bedeutung, dass jedes Element in sich Aspekte von Yin und Yang trägt. Ein Ungleichgewicht dieser Kräfte innerhalb eines Elements kann sich über die Beziehung der Elemente untereinander fortpflanzen. So kann ein Mangel der Yin-Kraft eines Elements dazu führen, dass auch bei dessen Kind-Element ein Mangel der Yin-Qualitäten auftritt. Dieses Element kann dann eine «relative» Yang-Betonung aufweisen. Somit wurde das Ungleichgewicht weitergegeben. Dieser Umstand erklärt den scheinbaren Widerspruch, dass ein Mangel des Mutter-Elements zu einem «exzessiven» Kind führen kann. Ob dieser «Exzess» nun ein volles oder leeres Element anzeigt, kann nur im Zusammenhang mit den anderen Elementen erkannt werden. Die Beschreibung der «Dreiecke» der Elemente-Verbindungen soll dies näher bringen.

Beispiele für den Hervorbringungszyklus beim Menschen

Wasser ist Mutter von Holz

Auch beim Menschen kann eine Schwäche im Wasser eine Störung im Holz nach sich ziehen. Wasser symbolisiert die Ressourcen, die Grundlage, auf deren Basis man handeln kann. Ist diese Quelle (wenn auch nur vorübergehend) erschöpft, so kann sich das Holz nicht gesund entfalten, was sich in Form von Reizbarkeit, aber auch Depression oder schmerzhafter Menstruation zeigen kann.

Bei einem Mangel an ruhenden, bewahrenden Qualitäten des Wasserelements kann es zu einer «Überaktivität» des Holzelements kommen (Workaholic). Dies ist ein Beispiel dafür, dass ein Ungleichgewicht des Mutterelements auf das Kind übertragen wird. Holz ist hier nur scheinbar in Fülle. Die Fähigkeit des Holzelements, eine tiefe innere Zufriedenheit aufzubauen, wird dann vom Wasser nicht ausreichend genährt. Man kann auch sagen, das Wasser bringe nicht ausreichend Yin hervor, um das Yin des Holzes zu nähren. Im Alltag ist das Kräftespiel «Wasser nährt Holz» ebenfalls beobachtbar: Bei der Durchführung eines Projektes ist das Grundkapital zu beachten. Ist zu wenig Geld oder Arbeitskraft vorhanden, wird das Projekt nicht durchführbar oder zumindest in seiner Entfaltung gehemmt sein.

Holz ist Mutter von Feuer

Die Phase der potenziellen Aktivität wird nun zur aktuellen Aktivität. Gute Planung und Entscheidungskraft sind ein gesunder Ausdruck des Holzelements, Feuer koordiniert die Pläne und Entscheidungen. Sind Fehler in der Planung unterlaufen, so sind dem Feuer die Hände gebunden. In der chinesischen Medizin ist es Aufgabe der Leber (Holz), Blut zu speichern. Das Herz (Feuer) beherbergt den Geist. Hat die Leber nicht die Möglichkeit, das Blut zu speichern (in Folge von Rastlosigkeit), kann das Herz darunter leiden. Ein ruheloser Geist oder Schlaflosigkeit können die Folge sein. Hier wird das Feuer von seiner Mutter nicht mit ausreichend Ruhe oder Yin genährt. Man spricht dann vom Leere-Feuer. Auch wenn die Holzenergie stagniert, wird das Feuer ungenügend genährt. Freudlosigkeit und ein blasser Teint sind Anzeichen dafür. Dies wäre dann ein Anzeichen eines Yang-Mangels im Feuer.

Feuer ist Mutter von Erde

Projekte dürfen nicht in der Phase der Koordination und Diskussion stecken bleiben. Sie müssen real und sichtbar werden. In dieser Phase gilt es jene Früchte zu ernten, die in den vorherigen Phasen gesät worden sind. Die

Inspiration des Feuers fördert auch die Genussfähigkeit und Sinnlichkeit des Erdelements. Ein mit Liebe (Feuer) gekochtes Essen nährt unser Wohlbefinden (Erde). Auf der Ebene der traditionellen chinesischen Medizin ist es Aufgabe des Herz-Qi, das Blut in Bewegung zu halten (Feuer). Dadurch wird die Transportfunktion der Milz (Erde) unterstützt. Ist man permanent geistiger Belastung ausgesetzt, kann dies zu einer Mangelernährung des Erdelements führen. Appetitlosigkeit oder Müdigkeit sind eine mögliche Folge.

Erde ist Mutter von Metall

Auf Grund der Ergebnisse, die ein Projekt hervorgebracht hat, können nun die weiteren Strukturen entwickelt werden. Wichtiger Bestandteil dieser Phase sind das Erkennen der realen Situation und das Überdenken jener Lebensbereiche, die einer Veränderung oder Verabschiedung bedürfen. Dieser Prozess kann mit Trauer und Loslassen verbunden sein. Der Verbindung zwischen Milz (Erde) und Lunge (Metall) kommt eine besondere Bedeutung zu, da beide Organsysteme für die Bildung von nachgeburtlichem Qi verantwortlich sind. Weiters führt eine Schwäche der Milz häufig zu einer Verschleimung der Lungen.

Metall ist Mutter von Wasser

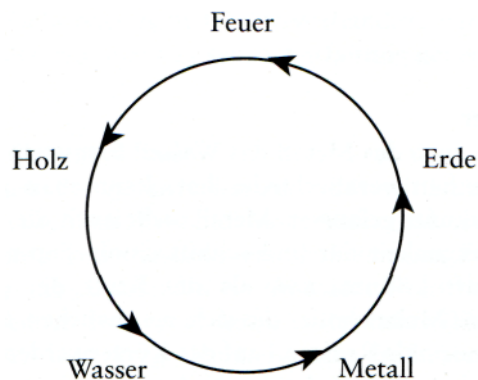
Am Ende der Kette nährt auch das Metall das Wasser. Erst wenn man sich vom Ballast der Vergangenheit verabschiedet hat, kann man zu neuen Kräften für eine bessere Zukunft gelangen. Metall stellt auch die Fähigkeit zur Verarbeitung der Vergangenheit dar und schafft damit eine neue Basis (Wasser). Diese Eigenschaft könnte man als die Kraft der gesunden Melancholie bezeichnen. Die Melancholie, die sich bei manchen Menschen im Herbst einstellt, ist eine normale Reaktion auf das Kürzerwerden der Tage oder das Abfallen des bereits verfärbten Laubs. Nur wer in diesem Zustand verharrt, kann die natürliche Transformation zum Wasserelement nicht vollziehen, und Beschwerden oder tiefe Trauer können Einzug halten. Im Körper stellt die Funktion der Lungenenergie, Flüssigkeiten hinunter zur Niere zu senden, einen Aspekt dieser Verbindung dar. Auch ist es Aufgabe der Lunge, die für die Aufnahme des Atmungs-Qi zuständig ist, dafür zu sorgen, dass die Ressourcen der Nierenenergie nicht vorzeitig verbraucht werden.

Phasen, die einem Element entsprechen

In der Natur gibt es viele verschiedene Prozesse, die alle das Schema der Fünf Wandlungsphasen durchlaufen. Der offensichtlichste Kreislauf ist

natürlich der Jahreszyklus. Auf ihn wurde schon in der Zeit der Entstehung des *Huangdi neijing suwen* Bezug genommen. Es kann jedoch leicht sein, dass ein Mensch auf Grund irgendeines Ereignisses oder seiner Veranlagung im Sommer eine Wasserphase durchläuft. Auch ein für die Jahreszeit unübliches Klima kann zu Beschwerden führen, die nicht dem der Jahreszeit typischen Element zuzuordnen sind. Ist es beispielsweise im Juli zu kalt, so stellen sich häufig «Wasserbeschwerden» wie Rückenschmerz oder eine Reizung der Harnblase ein. Im Winter würde der Körper in mitteleuropäischen Kreisen 15 Grad Celsius Außentemperatur als warm empfinden, doch im Juli friert er beim gleichen Thermometerstand. Das Klima entspricht dann nicht dem natürlichen Rhythmus. Dies kann den Praktiker leicht verwirren, doch die Erfahrung, die stetige Anwendung und das Wissen um die Relativität und den Bezug innerhalb des komplexen Gefüges werden mit der Zeit zu einem tieferen Verständnis für die Anwendbarkeit dieser sehr brauchbaren Lehre führen.

Die Sequenz der Erschöpfung



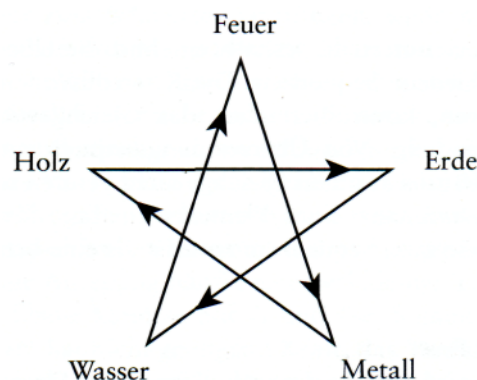
Die Sequenz der Erschöpfung stellt eine Besonderheit des Ernährungszyklus dar und lässt sich auch durch diesen erklären. Auch hier geht es um die Beziehung eines Mutter-Elements zu seinem Kind. Während der Ernährungszyklus als natürlich gilt und den gesunden Lauf der Geschehnisse darstellt, handelt es sich bei dieser Sequenz um eine krankmachende Beziehung. Das dem Kind entsprechende Element verbraucht aus irgendeinem Grunde abnormal viel Energie. Die normale Fähigkeit der Mutter, das Kind zu nähren, wird dann zu sehr strapaziert. Um den Energieverbrauch weiter aufrechtzuerhalten, zapft das Kind nämlich jene Kräfte an, die die Mutter eigentlich für sich selber benötigen würde. In der Folge wird das Mutter-Element geschwächt oder krank.

Sehr häufig ist diese Beziehung zwischen Holz und Wasser zu beobachten. Die überaktive Holzenergie lebt dann auf Kosten der Wasserenergie. Kreuzschmerzen, Knieprobleme oder glanzloses Kopfhair sind oft Folgen einer ständigen Überarbeitung.

Manchmal kommt es auch vor, dass das Wasserelement auf die Energie des Metallelements zurückgreift. Lang andauernde Erschöpfung, verbunden mit Angstzuständen, kann zu Wasseransammlungen im Oberkörper führen oder eine weinerliche Stimmung hervorrufen.

Eine übertriebene Aktivität des Feuerelements kann genauso eine Schwäche der Holzenergie nach sich ziehen, wie eine chronische Schwächung des Metallelements eine Störung der Energie der Erde bewirken kann. Ist der Grund der Belastung des «Kindes» in der Lebensweise zu finden, so kann sie entsprechend geändert werden; ist die Ursache nicht klar, ist immer das gesamte Zusammenspiel der Elemente zu betrachten. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der Zyklus der Erschöpfung erst bei lange andauernden, chronischen Fehlzuständen oder tatsächlichen Erkrankungen zum Tragen kommt, da vorübergehende Phasen meist mit dem Kontrollzyklus zu erklären sind.

DER «KE»- ODER KONTROLLZYKLUS



Im Kontrollzyklus besteht eine Verbindung zwischen einem Element zum nächsten Element innerhalb des Pentagramms. Als Familienstruktur stehen hier die Großmutter und ihr Enkelkind miteinander in Verbindung.

Hier kontrolliert Wasser Feuer, Feuer kontrolliert Metall, Metall kontrolliert Holz, Holz kontrolliert Erde, und Erde kontrolliert wiederum Wasser. Die Bedeutung dieser Zusammenhänge liegt vor allem darin, dass jedes Element ein anderes kontrolliert und selbst von einem weiteren kontrolliert wird. Der Kontrollzyklus sichert somit das Gleichgewicht zwischen den Ele-

menten und stellt sicher, dass das Enkelkind-Element nicht Überhand nimmt. Diese Zusammenhänge lassen sich bis auf den Begründer des chinesischen Naturalismus zurückführen und wurzeln in Alltagsbeobachtungen: So löscht Wasser Feuer, Feuer schmilzt hingegen Metall, Metall kann Holz schneiden, Holz erstickt Erde und Erde kann Wasser eindämmen. Bei näherer Betrachtung scheint es, dass das Großmutter-Element eher eine zerstörende Wirkung auf sein Enkelkind hat. Deshalb wird dieser Zyklus von manchen Autoren auch «Zyklus der Zerstörung» oder «Zyklus der Eroberung», manchmal auch einfach «abbauender Zyklus» genannt. Diese Bezeichnungen haben mit Sicherheit eine Berechtigung. Sie stellen jedoch eine einseitige Betrachtung dar. Im Normalfall steht die Funktion der Kontrolle mehr im Vordergrund. So wie die politische Opposition darauf achten sollte, dass die Regierung keine Fehler begeht, so bändigt das Großmutter-Element das Enkel-Element. Erst wenn die Opposition übermächtig wird und die Regierung stürzen möchte oder wenn die Großmutter zu dominant wird, können wir von Destruktion sprechen. Dann wird das Enkelkind geschwächt, die Regierung dankt ab oder Krankheit kann auf Grund eines ungleichen Kräftespiels entstehen.



Katharina Sabernig

[Tiger bändigt Drachen](#)

Eine Anleitung zum besseren
Verständnis der traditionellen
chinesischen Heilkunde insbesondere der
fünf Wandlungsphasen

268 pages, hb
publication 2006



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com