

MARIAN LEUTHOLD  
DIE KRAFT DER WANDLUNGSPHASEN  
*Einführung in die Fünf-Elemente-Lehre*



MARIAN LEUTHOLD

# DIE KRAFT DER WANDLUNGSPHASEN

*Einführung in die Fünf-Elemente-Lehre*

2., überarbeitete Auflage 2022

© taotime verlag, Kappelen 1, CH-5706 Boniswil, Schweiz

Autorin: Marian Leuthold

Illustration: Alain Poussot

Lektorat 2. Auflage: Marco Caduff

Layout/Satz: Ingeburg Zoschke, Berlin, und Marc Schmuziger, Boniswil

Druck und Verarbeitung: Books on Demand GmbH, Deutschland

1. Auflage 2010: Theseus Verlag

in J. Kamphausen Verlag Distribution GmbH, Bielefeld

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 978-3-906945-41-5

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

# Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	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	182
Über den Illustrator	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 zur 2. Auflage

2010 ist mein Buch „Die Kraft der Wandlungsphasen“ beim Theseus Verlag erschienen. Inzwischen sind zwölf Jahre vergangen. Zwölf Jahre mit Frieden und Krieg, Geburt und Tod, Liebe und Hass, Licht und Schatten, Gesundheit und Krankheit im Großen wie im Kleinen, global und höchstpersönlich.

2010 war das Jahr des Metall-Tigers, heute, im Jahr 2022, stehen wir im Jahr des Wasser-Tigers. Das passt. Mein zwölf Jahre altes Buch erscheint nun in einem neuen Kleid. Das neue Kleid in Form von Zeichnungen statt Fotografien zu den fünf Elementen gefällt mir ausgesprochen gut. Der Künstler Alain Poussot hat auch bereits die Bilder zu meinem 2020 beim taotime-Verlag erschienenen Buch „Die Kaiserin und ihre Tiere“ gezeichnet. „Die Kaiserin und ihre Tiere“ ist eine Weiterführung des hier vorliegenden Buches. Ich präsentiere darin die zwölf Organe als Ministerinnen und Minister eines Kaiserreiches und stelle ihnen zur weiteren Verdeutlichung das entsprechende Tier aus den zwölf Erdenzweigen zur Seite. Das Buch bietet eine neue Sicht auf unseren Körper und damit die Möglichkeit, mit unseren Organen in Zwiesprache zu kommen.

Durch die neuen Zeichnungen von Alain Poussot erscheint „Die Kraft der Wandlungsphasen“ nun wie ein kleiner Bruder oder eine kleine Schwester von „Die Kaiserin und ihre Tiere“. Es freut mich außerordentlich, dass die zwei Bücher jetzt auch optisch zusammenpassen.

Aber jetzt zum Vorwort. Ich beginne mit drei Parabeln.

Das Leben ist wie ein Fluss. Nach ein paar Monaten nährender Geborgenheit werden wir in den Lebensfluss entlassen. Jetzt müssen wir selber schwimmen, eigenständig atmen und diese beschränkte Wegstrecke

als kleines Pünktchen im großen Strom durchleben. Den Ort und die Umstände unseres Lebensweges können wir nicht beeinflussen. Vermutlich ist es nur ganz wenigen Menschen vergönnt, ein Leben lang ruhig und gemächlich mit minimaler Kraftanstrengung eine ungefährliche Flussstrecke dahinzugleiten. Die meisten von uns geraten ab und zu unter Wasser, wir strudeln, tauchen ab, meinen zu ertrinken, werden dann doch wieder hochgespült, reiten ab und zu glücklich auf einer Welle, springen übermütig wie ein Delfin hoch in die Luft, um dann gleich erneut in eine Stromschnelle zu gelangen oder über einen Wasserfall in die Tiefe zu stürzen. Im besten Fall begegnen wir anderen Pünktchen, die uns auf einem Teil des Weges liebevoll begleiten. Im Optimalfall lernen wir mit der Zeit, wie wir die Hindernisse im Lebensfluss möglichst elegant nehmen können. Im schlechtesten Fall klammern wir uns aus Angst an einem Stein fest und schauen zu, wie das Leben an uns vorbeifließt.

Das Leben ist wie ein Musikstück, komponiert von einem großen, unbekannten Meister. Nach ein paar Monaten ruhiger Geborgenheit werden wir aufgefordert, unseren Platz im Orchester einzunehmen. Das Stück ist geschrieben. Jetzt können wir verschiedene Instrumente ausprobieren. Die meisten von uns bringen zuerst eher schrille Töne zustande. Es gibt nur ganz wenige Menschen, die mit dem absoluten Musikgehör geboren werden. Wir müssen üben, immer wieder dieselben schwierigen Passagen durchspielen, immer und immer wieder neu ansetzen, bis uns die wohlklingende Melodie gelingt. Wenn alles rund läuft, verstehen wir uns gut mit unseren Kolleginnen und Kollegen. Im Optimalfall spielen wir unter der Leitung eines wohlwollenden Dirigenten die schönste Melodie unseres Lebens. Im schlechtesten Fall wählen wir ein Instrument, das uns gar nicht liegt, und sind frustriert, weil es nie wirklich schön klingt.

Das Leben ist wie ein Theaterstück mit uns in der Hauptrolle. Die Bühne ist vorgegeben, der Spielrahmen begrenzt, die Zeitdauer des Stücks ist ebenfalls terminiert. Nach ein paar Monaten Geborgenheit müssen wir raus auf diese Bühne und uns vertraut machen mit unserer Rolle. Das Lebenstheater ist manchmal eine Komödie, ab und zu ein



Trauerstück, hin und wieder ein chaotisches Gerangel und dann wieder ein Liebesspiel. Welche Rolle wir in diesem Theater einnehmen, ist bis zu einem gewissen Grad beschränkt. Spielen wir den egoistischen, machtbesessenen Bösewicht? Sind wir Held, Teufel, Engel, Ignorant, Retter, Feigling, Hedonist, Kämpfer, Weiser? Alles ist möglich und alles ist eine Frage der Interpretation der Rolle, die wir in diesem Theaterstück einnehmen. Im besten Fall spielen wir die Rolle, die unsere Qualitäten am ehesten zum Vorschein bringt, und schauen, dass das Theaterstück nicht in einem Fiasko, in der totalen Zerstörung endet. Im schlechtesten Fall verstricken wir uns in einer Rolle, die wir in unserem Innersten eigentlich gar nicht spielen wollen.

Was ist vorgegeben? Wieviel Freiheit haben wir in unserem Denken und Handeln? Welche Veranlagungen bringen wir mit in dieses Leben, und wie können wir die beste Version unseres Selbst leben?

Seit ich mich mit der Lehre der fünf Wandlungsphasen – besser bekannt unter dem Begriff fünf Elemente – beschäftige, entwickle ich mehr und mehr Verständnis für die Zusammenhänge im Leben. Immer mehr komme ich ab von Bewertungen, weg von der Einteilung in Gut und Schlecht, Richtig und Falsch, Gesund und Krank. Immer öfter sehe ich auch in Krankheitsmustern die Chance auf eine Entwicklung. Körperliche oder seelische Krankheiten, Schmerzen aller Art sind für mich keine Feinde, die es zu bekämpfen gilt. Krankheit ist nicht per se schlecht. Unangenehm, ja. Wer möchte nicht schmerzfrei sein? Wer sehnt sich nicht nach einem ruhigen, gemächlichen Leben mit Liebe, Gesundheit und Sicherheit? Doch Schmerzen gehören zum Leben, so wie die Stromschnelle ein Bestandteil des Flusses ist.

Die Grundmuster der fünf Elemente Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall sind in der Natur und in uns Menschen als Teil der Natur überall und immer wieder abgebildet. Wir müssen nur genau hinschauen, ein bisschen dahinter schauen, und schon erkennen wir, dass sich alles in allem widerspiegelt.

Als denkende Wesen mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion haben wir Menschen die Möglichkeit, uns unserer Verhaltensmuster, unserer Fähigkeiten, unserer Schwächen und Grenzen bewusst zu werden.

Ein Käfer kann das nicht, genauso wenig ein Vulkan oder ein Eisberg. Treffen Vulkan und Eisberg aufeinander, kann das jahrelang mehr oder weniger gut gehen. Vulkan brodeln, Eisberg hält eisig dagegen. Irgendwann kracht es. Das kann auch die Dynamik in einer menschlichen Beziehung sein.

Der Käfer kennt nur zwei Dimensionen. Stellen wir ihn auf ein Blatt und drehen dieses immer um, wenn der Käfer an den Rand kommt, dann krabbelt er unaufhörlich im Kreis und merkt es nicht.

Auch unsere menschliche Wahrnehmung ist beschränkt. Doch können wir uns im Gegensatz zu Käfer, Vulkan und Eisberg unserer Muster bewusst werden. Dann kracht es weniger. Dann drehen wir uns weniger im Kreis und begegnen einander mit mehr Respekt und mehr Verständnis für die verschiedenen Ausdrucksformen des Seins. Im besten Fall erkennen wir, welches Instrument uns am meisten liegt, welche Rolle unsere Fähigkeiten optimal zum Tragen bringt und wie wir vertrauensvoll, verantwortungsbewusst und mit einer gewissen Eleganz den Lebensfluss durchschwimmen können.

Es gibt in der Akupunktur einen Punkt auf dem Brustkorb, circa zwei Zentimeter unterhalb des Schlüsselbeins. „Inmitten von Eleganz“ heißt der Punkt. Das ist einer meiner Lieblingspunkte. Immer und immer wieder aktiviere ich diesen Punkt auf dem Nierenmeridian auch bei mir selbst. Und ich sage mir dabei: Komm, auf geht's, nimm die nächste Hürde im Leben mit Eleganz. Bleib locker, schau gut hin, vertraue auf deine Fähigkeiten und entscheide gut, wie du das Hindernis in deinen Weg integrieren kannst. Manchmal musst du unten durch. Unangenehm! Aber man kann auch elegant wie ein Akrobat sich unter dem Hindernis durchbiegen. Gewisse Hindernisse sind besser zu umgehen. Es lohnt sich deshalb ab und zu ein Blick auf die Seite. Ist die Hürde nicht zu breit, kannst du sie umgehen. Schön natürlich, wenn du sie mit einem eleganten Sprung nimmst. Einfach nie davor stehen bleiben, nicht lamentieren,

---

nicht klagen und andere beschuldigen, dass sie dir ein Hindernis in den Weg gestellt haben. Das bringt gar nichts, so kommst du keinen Schritt weiter. Es gibt immer einen Weg und immer eine Lösung, wenn du dir deiner Fähigkeiten und deiner Grenzen bewusst bist und wenn du Hilfe annimmst.

Und schließlich noch eine Anmerkung zum Umgang mit den Genderformen:

Ich habe das Buch „Die Kraft der Wandlungsphasen“ vor zwölf Jahren geschrieben und dabei bewusst auf die Nennung der weiblichen und der männlichen Form verzichtet, weil es für mich damals den Lesefluss störte. In der neuen Auflage werde ich nichts daran ändern. Wer mich kennt, weiß, dass ich alle Gender gleichermaßen wertschätze.



# 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.

The image shows the Chinese character for Yin (陰), which is a pictograph. It consists of a mountain (berg) and a cloud (wolke) below it, representing the dark, hidden side of the mountain.

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

The image shows the Chinese character for Yang (陽), which is a pictograph. It consists of a mountain (berg) and a sun (sonne) above it, representing the bright, visible side of the mountain.

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

hübsch – hässlich

groß – klein

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«, »echter 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 Kushi (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 einen Kopf mit Haaren:

