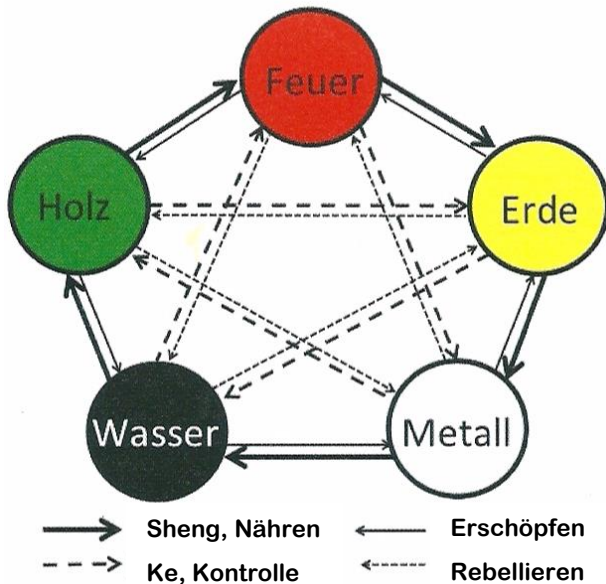


5 Wandlungsphasen / wu xing

Zusammen mit der Yin-Yang Theorie ist das Konzept der fünf Wandlungsphasen (Elemente) die Basis der chinesischen Medizin. Es werden alle Phänomene der Natur den fünf Wandlungsphasen Holz (mu), Feuer (huo), Erde (tu), Metall (jin) und Wasser (shui) zugeordnet.

Dabei stehen die fünf Wandlungsphasen in engem Kontakt zueinander und wandeln sich ineinander um.

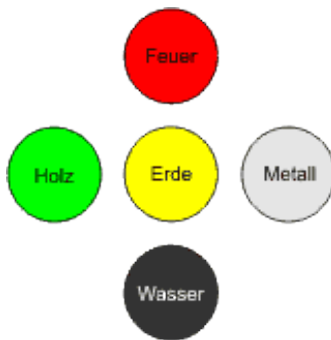


Die beiden physiologischen **Sheng-/ Nähr-Zyklus** und **Ke-/Kontroll-Zyklus** bilden die Grundlage für das Zusammenspiel. Man sagt auch die Mutter nährt das Kind und die Grossmutter kontrolliert den Enkel. Somit wäre z.B. das Holz die Mutter und das Wasser ist die Grossmutter vom Feuer. Das Feuer wiederum wäre die Mutter von der Erde und die Grossmutter vom Metall. Somit hat jede der fünf Wandlungsphasen gleich viel Macht (es nährt und wird genährt, kontrolliert und wird kontrolliert) und steht mit allen anderen Wandlungsphasen in einer direkten Beziehung. Neben den physiologischen Zyklen gibt es auch die pathologischen, wenn z.B. das Enkelkind gegen die Grossmutter rebelliert (das Feuer verdampft das Wasser) oder das Kind die Mutter erschöpft und missachtet (das Holz saugt alles Wasser auf und trocknet aus).

Holz	木 mù	Aufbruch, Wachstum, Erkundung, planen, umsetzen und tun
Feuer	火 huǒ	Kreativ, Neugierde, Begeisterung, ausprobieren, lebendig
Erde	土 tǔ	Sesshaft werden, sich festigen, verwurzeln und zentrieren, Fürsorge
Metall	金 jīn	Reife, Ernte, Loslassen, Zurückziehen, auf das wesentliche konzentrieren
Wasser	水 shuǐ	Weisheit, im Fluss, Anpassungsfähig, Anfang und Ende

Beispiele aus der **Natur** veranschaulichen diese Wandlungsphasen: Das Wasser nährt das Holz, damit dieses wachsen kann. Das Holz wiederum ist Nahrung für das Feuer. Das Feuer verbrennt das Holz und bildet so Asche, welche die Erde wieder nährt. In der Erde, respektive im Gebirge, Gestein bildet sich Erz, was die Grundlage für das Metall ist. Das Metall bildet die Mineralien für das Wasser. Über den Kontrollzyklus kontrolliert das Wasser das Feuer, damit dieses nicht zu stark wird und alles verbrennt. Das Feuer kann das Metall kontrollieren und bei Bedarf einschmelzen. Das Metall, die Axt kann das Holz kontrollieren und fällen. Das Holz, die Wurzeln kontrollieren die Erde und lockern diese auf. Und die Erde kontrolliert das Wasser, indem es die Seen und Flüsse mit dem Ufer begrenzt oder das Wasser aufsaugt, respektive austrocknet.

Auf einen **Lebenszyklus des Menschen** bezogen kann das z.B. wie folgt angeschaut werden. Die Geburt ist im Wasserelement. Das Kleinkind, welches alles erforscht und selber grosse Entwicklungen, inkl. Wachstum durchmacht wird dem Holz zugeordnet. Der jugendliche Mensch, der sich für vieles begeistern lässt und voll aktiv, mit Unbekümmertheit viele Projekte/Ideen kreierte und anpackt, wird dem Feuer zugeordnet. Wenn man sesshaft wird und eine Familie gründet, gehört dies zum Erdelement. Später, wenn es in Richtung Pensionierung geht und man sich von diesem und jenem wieder trennt, gehört dies zum Metall. Das Greisenalter und schliesslich der Tod werden wiederum dem Wasser zugeordnet, wodurch sich der Kreislauf schliesst.



Auch die **Jahreszeiten** lassen sich in die fünf Wandlungsphasen einordnen. Das Metall steht für den Herbst. Alles Überflüssige wird abgeworfen, um die Energie zu speichern und für den Stamm zu verwenden. Diese gespeicherte Energie wird im Winter, dem Wasserelement gebraucht, damit man diesen unbeschadet übersteht. Aus dem Winter kommt der Frühling, das Holz, wo alles wieder zu wachsen und spriessen beginnt. Der Sommer wird dem Feuerelement zugeordnet. Die Erde steht einerseits für den Spätsommer, die Erntezeit oder aber auch als Übergang zwischen allen Jahreszeiten. Daher wird die Erde für diese Betrachtungsweise oft auch als Zentrum der fünf Wandlungsphasen dargestellt.

All diese spezifischen Eigenschaften kann man weiter zuordnen und miteinander verknüpfen. So gehören z.B. die Organe Lunge und Dickdarm zum Metall. Genau wie im Herbst das Loslassen ein Thema ist, ist es auch für die Lunge und den Dickdarm sehr zentral. So zeigt sich das körperlich betrachtet z.B. bei der Verdauung, Stuhlgang oder der Atmung. Der Körper ist aber auch direkt mit der Psyche, mit den Emotionen gekoppelt. Das Loslassen oder Trauern um einen Verlust wird ebenfalls dem Metallelement zugeordnet und somit auch in Verbindung mit Lunge und Dickdarm gebracht. Im menschlichen Lebenszyklus gehört das Pensionsalter ebenfalls zum Metall. In dieser Zeit, in der man sich von seinem Beruf trennt und die eigenen Kinder ausgezogen sind und ihre eigenen Familien gründen, ist das Thema «Loslassen» ebenfalls ein sehr zentrales Thema.

Nachfolgend eine Tabelle mit diversen Zuordnungen zu den Wandlungsphase. Sie ist nicht absolut oder als vollständig zu verstehen, sondern soll dem Leser einen kleinen Einblick geben.

Zuordnung	Holz <i>mu</i>	Feuer <i>huo</i>	Erde <i>tu</i>	Metall <i>jin</i>	Wasser <i>shui</i>
Yin / Yang	kleines Yang	grosses Yang	ausgeglichen	kleines Yin	grosses Yin
Zang Fu - Organe	Leber <i>gan</i> Gallenblase <i>dan</i>	Herz <i>xin</i> Dünndarm <i>xiao chang</i> Perikard <i>xin bao</i> San Jiao <i>san jiao</i>	Milz <i>pi</i> Magen <i>wei</i>	Lunge <i>fei</i> Dickdarm <i>da chang</i>	Niere <i>shen</i> Blase <i>pang guang</i>
Richtung	Osten	Süden	Mitte	Westen	Norden
Jahreszeit	Frühling <i>chun</i>	Sommer <i>xia</i>	Übergang z.B. Spätsommer <i>chang xia</i>	Herbst <i>qi</i>	Winter <i>dong</i>
Klima	Wind <i>feng</i>	Hitze <i>re</i> , Sommer- Hitze <i>shu</i>	Feuchtigkeit <i>shi</i>	Trockenheit <i>zao</i>	Kälte <i>han</i>
Farbe	Grün <i>qing</i>	Rot <i>hong</i>	Gelb <i>huang</i>	Weiss <i>bai</i>	Schwarz <i>hei</i>
Entwicklung	Geburt	Wachstum	Umwandlung	Ernte	Speicherung
Körper- gewebe	Sehnen, Muskeln (Aktivität) Nägel	Blutgefässe	Bindegewebe Fett Muskelfleisch	Haut Körperhaare	Knochen, Zähne Kopphaare
Sinnesorgan	Augen <i>mu</i>	Zunge <i>she</i>	Mund <i>kou</i> , Lippen	Nase <i>bi</i>	Ohren <i>er</i>
Sinnes- funktion	Sehen	Sprache	Geschmack	Geruch, Tasten	Hören
Körper- flüssigkeit	Tränen <i>lei</i>	Schweiss <i>han</i>	Speichel <i>xian</i> Verdauungssaft	Schleim, Nasensekret <i>ti</i>	Spucke <i>tuo</i> , Zahnspeichel
Geschmack	sauer <i>suan</i>	bitter <i>ku</i>	süss <i>gan</i>	scharf <i>xin</i>	salzig <i>xian</i>
Ausdruck	schreien rufen	lachen	singen	jammern weinen	stöhnen
Gelenke	Schultern	Ellbogen	Hüfte	Handgelenk	Knie-, Fussgelenk
Eigen- schaften	Kreativität Toleranz	Schöpferische Optimismus Respekt	Fürsorge Konzentration Selbstbewusst	Vitalität, Instinkt Zuverlässigkeit Rechtschaffen	Wille Weisheit Sanftheit
Emotionen	Zorn, Wut, Ärger Frustration Depression	Freude	Nachdenken Grübeln Nachdenklichkeit	Trauer Melancholie Zukunftssorgen Raumangst	Angst Todesangst