

# Aufnehmen und transformieren

Die Wandlungsphase Erde  
 Von Joachim Stuhlmacher

Die Erde bildet das Zentrum der fünf Wandlungsphasen, sowohl bei ihrer Platzierung in der Mitte als auch bei einer Zuordnung zum Spätsommer, sozusagen der Mitte des Jahres. Neben Magen und Milz gehört zu ihr in der klassischen chinesischen Medizin auch das Herz. Dessen Impulse sollen auf der Erdebene ins Handeln, in den konkreten Alltag umgesetzt werden. Die Hauptaufgabe der Mitte sind Aufnahme, Transformation und Verteilung, und zwar nicht nur von Nahrung, sondern von allem, was wir »verdauen« müssen. Joachim Stuhlmacher weist darauf hin, dass die stabilisierende Funktion des Erdelements auch eine wichtige Rolle für das Immunsystem spielt.

ABSTRACT

**Absorption and transformation  
 The transformational phase Earth  
 By Joachim Stuhlmacher**

Earth forms the centre of the five transformational phases, due to both its position in the centre and its identification with late summer, which can be seen as the middle of the year. In classical Chinese medicine not only the stomach and pancreas are assigned to this element, but also the heart. At the Earth level its impulses can be transformed into action, into practical everyday life. The main tasks of the centre are absorption, transformation and distribution – not only of nutrition but of everything that we need to »digest«. Joachim Stuhlmacher demonstrates that the stabilising function of the Earth element also plays an important role for the immune system.

Zum Abschluss unserer Reihe zu den »fünf Wandlungsphasen – Wu Xing« kommen wir zur zentralen Wandlungsphase, der Erde. In der kosmologischen Sequenz der Wandlungsphasen war die Erde die Darstellung der Mitte. Sie entsteht aus dem Wirken der anderen vier Wandlungen und ist der Dreh- und Angelpunkt der Kommunikation der Wandlungsphasen untereinander.



Wollen wir uns disharmonische Muster zwischen den fünf Wandlungsphasen anschauen, so wird die Erde eingeordnet und zwischen Feuer und Metall platziert. Die Erde ist letztlich der Bereich, in dem alle anderen Wandlungen tätig und ihre Funktionen direkt erfahrbar sind. An dieser Stelle sei der kurze Hinweis erlaubt, dass in den alten Texten zur klassischen chinesischen

Medizin, beispielsweise dem »Shouwen Jiezi«, die Wandlungsphase Erde neben den Organnetzwerken Magen und Milz auch das Herz beinhaltet. Dies ist umso bedeutender, als diese Zuordnung in der modernen TCM nicht mehr zu finden ist, sie im Leben und insbesondere in der therapeutischen Anwendung aber nach wie vor äußerst aktuell ist.

Nur wenn die Funktionen und »Impulse« des Herzens, als dem übergeordneten Organnetzwerk, auch wirklich bis zur Erde durchdringen und im Alltag ankommen, gibt es relevante Auswirkungen des »Herrschers«. Nur wenn dem Reden auch Taten folgen, wenn die Ideen auch umgesetzt werden, kann das Herz die notwendigen Richtungshinweise und die nötige Klarheit für alle Organnetzwerke adäquat vermitteln und tief greifender Wegweiser des Lebens werden. Ansonsten bleiben die Impulse in der Theorie oder an der Oberfläche stecken und können Zustände sogar verschlimmern.

Die alte Zuordnung des Herzens als Erdorgan ist also nicht nur nachvollziehbar, sondern sie macht absolut Sinn und hat tief greifende Bedeutungen und praktische Auswirkungen. Die Idee der handfesten, pragmatischen Anwendung ist ebenso ein Merkmal der Wandlungsphase Erde. Haben wir etwas wirklich verstanden, besser durchdrungen, so muss es im Alltag praktische Auswirkungen haben und somit feststellbar sein. Auch dieses »Wir haben verstanden« ist ein Zusammenfügen von Yi (Ratio/Denken – Geistwesen der Milz) und Shen (Bewusstheit/Selbst – Geistwesen des Herzens). Herz und Verstand werden eins und damit stellt sich Klarheit im Tun, im Leben ein.

## Verteilen und nähren

Die Erde, definiert als Mitte, geht weit über unsere oft zutage tretende Vorstellung derselben hinaus. Die Mitte ist nicht nur physikalisch, also etwa als Mittelpunkt des Menschen im Bereich Nabelhöhe gemeint, sondern gleichfalls als harmonisches Gefüge insgesamt. Auch hier sollen im Ideal mit Jing, Qi und Shen alle drei Ebenen des Menschen angesprochen werden und in ihrer jeweiligen Mitte sein.

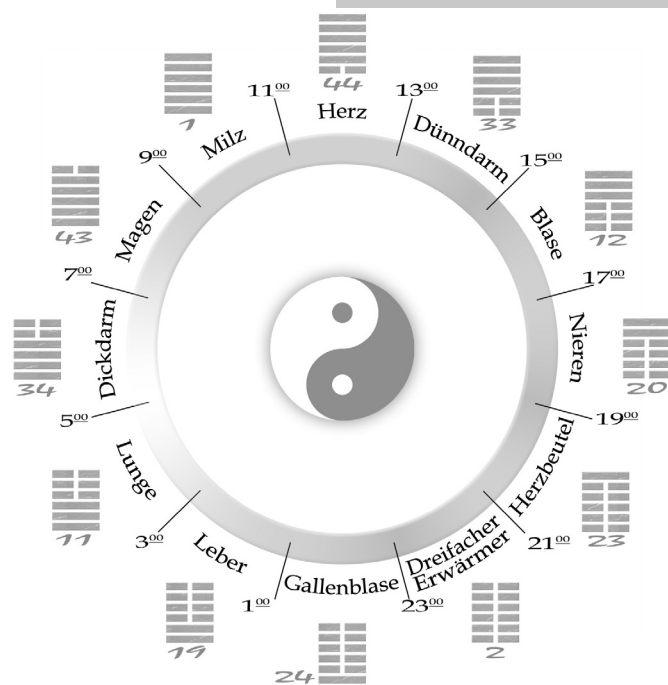
Ein Hauptaspekt der Mitte ist die Verteilungsfunktion. Funktioniert die Mitte, so wird alles genährt. Magen und Milz sorgen für die Transformation aller Dinge, mit denen wir als Mensch konfrontiert werden. Das ist natürlich zunächst die Nahrung. So sind Magen und Milz (Wei und Pi) also zuständig für die Verdauung,

den Stoffwechsel. Unsere Vorstellung vom Magen hat so gut wie nichts mit der Vorstellung der Chinesen vom Magen gemein. Die Chinesen sind wahre Weltmeister im Querdenken, halten sich gerne Möglichkeiten offen und lassen flexibel dem Wandel den richtigen Stellenwert zukommen, und so finden sich in den Funktionen des Magens und der Milz viele Aspekte anderer Organe.

Aber auch Emotionen landen zuerst im Magen und »schlagen« ja oft auch auf denselben. Und wenn wir dann erst einmal etwas verdauen müssen, muss nicht zwingend etwas Essbares gemeint sein. Im Zwölfersystem der Organnetzwerke aus der Han-Zeit, also etwa 200 v. Chr., wird die Milz, das Yin-Organ, als weibliches und bescheidenes Organnetzwerk bezeichnet.

Warum bescheiden und weiblich? Nun, wie wir in der obigen Grafik sehen können, trägt es eine wahnsinnige Kraft in sich – alle sechs Yang-Striche, Power pur –, die eben fantastische transformatorische Kräfte verdeutlichen sollen. Bescheiden ist die Milz aus der Idee heraus, dass sie trotz dieser gewaltigen Kraft nicht den Führungsplatz beansprucht, sondern diesen bescheiden dem Herzen überlässt. Sie wirkt im Hintergrund, ohne in der ersten Reihe stehen zu müssen. Dies ist eine wahrhaft weibliche Qualität. Weiblich im dem Sinne, dass jeder Mensch diesen weiblichen Aspekt in sich trägt. Ein faszinierender Aspekt der Milz, der auch Begriffe wie Eman(n)zipation sicherlich nochmals anders hinterfragt und genügend Spielraum für Diskussionen und Auseinandersetzungen bietet. Nochmals, es betrifft jeden Menschen in seinen unterschiedlichen Grundenergien Yin und Yang.

Deshalb ist im Qigong gerade zu Beginn immer wieder vom unteren Dantian die Rede und es wird versucht, diese Mitte deutlich wahrzunehmen, zu lokalisieren und immer mehr auszubauen oder zu stärken. In der klassischen Tradition der chinesischen Medizin gab es gar



Die Zuordnungen der Hexagramme zu den Organnetzwerken in dieser Organuhr aus der Han-Zeit (etwa 200 v. bis 200 n. Chr.) weisen auf noch komplexere Zusammenhänge hin als in den Wandlungsphasen zum Ausdruck kommt.

意

Yi

神

Shen



Der Milz wird das Hexagramm 1 – Qian, der Himmel, zugeordnet und damit ihre gewaltige transformatorische Kraft ausgedrückt.



Für den Magen steht das Hexagramm 43 – Guai – Das Aufbrechen.



**Joachim Stuhlmacher** ist Qigong-Therapeut, Autor und Ausbilder für klassische chinesische Medizin in den Bereichen Qigong, Massage und Philosophie. Gerade sind zwei DVDs von ihm erschienen (Lotus-Press), welche die Organnetzwerke in der klassischen chinesischen Medizin im Detail vorstellen.  
[www.stuhlmacher-joachim.de](http://www.stuhlmacher-joachim.de)

eine eigene »Erde-Schule«, die ihr Hauptaugenmerk auf die Kräftigung der Erde legte und die meisten Beschwerden und Krankheiten über die Erde behandelte.

Und so werden heute noch in der chinesischen wie auch in der Schulmedizin beispielsweise Herzkrankheiten insbesondere mit Ernährungsrichtlinien, also über die Erde therapiert. Die Milz kontrolliert das Gewebe und hält das Blut in den Gefäßen. Das Gewebe hat viel mit dem Stoffwechsel zu tun und ohne Stoffwechsel gibt es kein Leben. Außerdem hat sie etwas mit der Gestalt selbst zu tun und dem Netzwerk, das unserer Gestalt Form und gleichzeitig Elastizität gibt.

Und das Blut ist immerhin der Speicher des Geistes (shen). Shen findet sein Zuhause, seinen materiellen Sitz im Blut des Menschen (Blutsbrüderschaft – Bluttransfusionen – Fieber bei Kindern). Bluthitze, wie etwa bei hohem Fieber, brennt bei Kindern die Seele in das Blut hinein. Kindererkrankungen sind, unter diesem Aspekt betrachtet, extrem wichtig für das »Ankommen« des Kindes (Transformation!) in der hiesigen Welt. Fieberschübe bringen also das Kind in diese Welt, tragen so zur Inkarnation bei und geben dadurch dem Kind Stabilität in dieser Welt!

Stabilität, wiederum eine Qualität der Mitte, der Erde, dient der Standfestigkeit auf allen Ebenen (Taijiquan, Qigong, Kampfkunst, Leben ...) und stärkt so ganz natürlich und fast nebenbei das Immunsystem. Wenn ich weiß, wer ich bin und wo ich hingehöre, weiß ich mich auch »meiner Haut zu wehren«. Und die Haut ist der äußere Arm des Immunsystems. Die Milz, als mittlerer Arm, stellt diese Kraft zur Verfügung und verwandelt sie den Anforderungen entsprechend. Sie selbst wird von den Nieren, dem inneren Arm des Immunsystems, genährt und gestützt. Welche Eltern kennen es nicht, wenn das Kind nach einer Krankheit mit einem Fieberschub wie neu und total verändert wirkt, manchmal allerdings auch unbequemer, weil gefestigter wird.

Zu viel feuchte und kalte Nahrung schwächt die Milz, weshalb die Ernährungslehre der Chinesen wenig Rohkost, Salate, Brot, Käse, grünen Tee und Ähnliches empfiehlt. Stattdessen werden bei einer Milzschwäche beispielsweise zum Frühstück eher warme, gekochte Breie aus Getreide und Kompott und ansonsten etwas Fleisch, Hülsenfrüchte, viele gekochte Gemüse und heißes, gekochtes Wasser als Hauptgetränk empfohlen. Im Huangdi Neijing heißt es: »Die Milz liebt es warm und trocken!«

Der Magen hat in der chinesischen Medizin die Aufgabe der Aufschlüsselung von allem. Der Magen entzweit alles! Dies ist ein wichtiger Satz über eine sehr wichtige Funktion des Magens. Analyse kann eine Form von Entzweien sein. Ständiges Hinterfragen von allem, was anders, was neu ist. Und sehr schnell kommen wir dann zu dem Ergebnis, dass das Neue schlecht, weil anders ist.

## Zweifeln und genießen

Das Herz herrscht über alle Organe und gehört gewissermaßen, wie schon gesagt, auch zur Erde und gibt als Kaiser(in) den Ton an. So soll der Magen zweifeln am Althergebrachten, am Materiellen, am Vordergründigen und sich mutig (Gallenblase) auf den kritischen, zweifelnden Weg zum spirituellen Tor der Herzlichkeit aufmachen. Aber wir, inzwischen von der Herzenskultur mutiert zur Magenkultur, missbrauchen den Magen, um an allem Unbekannten, Esoterischen und dem Glauben zu zweifeln.

Der Magen entzweit, während das Herz vereint. Das Hexagramm 43 für den Magen sieht aus wie ein Gefäß, welches materielle Dinge enthalten kann. Es ist oben offen und die Materie können wir hineinlegen, sie fällt nicht heraus. Der Behälter des Herzens, zu erkennen im Hexagramm 44 (Paarhexagramme im Yijing), ist nach unten hin geöffnet. Quasi ein umgedrehtes Gefäß. Materie würde herausfallen, aber leichte, gasförmige Dinge wie Demut, Mitgefühl oder Liebe streben nach oben und füllen das Herz.

Während der Magen voll von Materie sein darf, dann meldet er sich nämlich nicht – während er knurrt, wenn er leer und wir hungrig sind –, soll das Herz leer von Materie sein und damit offen für die wirklich wichtigen Dinge des Lebens.

Außerdem steht im Huangdi Neijing: »Sexualstörungen behandle über den Magen!« Der Magen steht also nicht nur für die »Essenslust«, sondern generell für die Lust. Die Lust am Essen, am Sex, am Lernen, an der Auseinandersetzung, am Leben schlechthin. Und unter Lust sind nicht nur animalische Freuden zu verstehen. Es geht eher darum, dass das Leben eben insgesamt eine sinnliche Erfahrung ist und auch so gelebt und genossen werden soll.

So soll die Funktion des Magens zum Herzen zu einer generellen und tiefen Lebensfreude führen.

Wie schon erwähnt, übernimmt der Magen ja die erste Aufschlüsselung und Sortierung der Nahrung. In Bezug auf die Therapie schwerer Erkrankungen ist dies ebenfalls ein sehr wichtiger Punkt. Die Chinesen behandeln immer vorsichtshalber den Magen mit und kräftigen ihn, damit er die Wirkung der Medikamente entsprechend gut weiterleitet. Eine Chemotherapie sollte zumindest mit einer Kräutherapie flankierend begleitet werden, damit das typische Phänomen, dass Menschen, die eine Chemo machen, irgendwann unter heftigsten Magenstörungen und schwerem Erbrechen leiden, gar nicht erst eintritt, da dies die Heilung wesentlich erschwert.

Schließlich ist Bewegung generell eine gute Vorsorge oder Therapie von Verdauungsstörungen. So sind sowohl Qigong als auch Taijiquan hervorragend geeignet, den Verdauungstrakt zu stärken und der Erde ihre Transformationsfähigkeit zu erhalten oder diese wieder herzustellen.

Ich hoffe, ich konnte Ihnen in der Kürze der Artikel eine Idee für das klassisch chinesische Gesamtkonzept des Mensch-Seins und dessen Organnetzwerke näher bringen. Ich danke für Ihr wohlwollendes Lesen.

Eine bekannte »Erd-Übung« ist die dritte der »Acht Brokate«, »Wechselnd einen Arm heben, um Magen und Milz zu stärken«, die ebenfalls gezielt eingesetzt wird zur Stärkung der Verdauung und des gesamten Stoffwechsels.

**Dritte Brokatübung »Wechselnd einen Arm heben, um Magen und Milz zu stärken«**

Wir stehen im schulterbreiten Stand, die Knie leicht gebeugt, die Wirbelsäule aufgerichtet, der Körper entspannt und mit einem Gefühl von Weite. Der Atem ist weich, rund und fließend. Der Geist ist ruhig und voller Freude.

Die Arme steigen seitlich am Körper hoch, wobei Zeige- und Mittelfinger führen. In Schulterhöhe geht der linke Arm in Bogenform weiter nach oben, bis die Fingerspitzen über den Scheitelpunkt nach rechts zeigen. Der rechte Arm sinkt zurück nach unten. Dabei dreht sich die Hand so, dass die Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handfläche nach unten gerichtet ist, etwa auf Höhe des Beckens oder des Oberschenkels. Die Endposition ist ähnlich einer Acht und mehrdimensional spiralig. Anschließend wandern beide Arme auf Schulterhöhe zurück und wir lassen sie an die Körperrückseiten sinken.

Dann das gesamte Bild wiederholen, nur steigt nach dem Heben der Arme auf Schulterhöhe die rechte Hand hoch und die linke sinkt neben das Becken. Dieser Ablauf wird achtmal wiederholt.

Zum Abschluss sinken beide Arme zurück an die Seiten des Körpers und wir sammeln uns für etwa zwei bis drei Minuten im unteren Dantian.



## Centre Qi Gong & Tai Chi Chuan

Europäisches Zentrum für Lehrerausbildung und Erforschung des Medizinischen Qi Gong

<p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">Ferienkurse</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">7. - 12. Juni: Zeltlager in Südfrankreich 31. Juli/1. Aug: 10. Karlsruher TCC Retreat 9. - 13. Aug: Dreiburgensee (Bayern) 5. - 9. Oktober: Qi Gong/Tai Chi in Portugal</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">Profi-Kurse</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">Masterclass = Qi Gong für Profis Ein Tag - ein Thema</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">20. Mai - Yin Yang beim Tai Chi 15. Juli - Gesundheitsschützendes Qi Gong 23. September - Die Atmung beim Qi Gong 14. Oktober - Qi Gong für einen gesunden Rücken 18. November - "not to touch is not to teach"</p>	<p style="text-align: center; font-weight: bold; margin: 0;">Lehrerausbildungen</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">seit 10 Jahren: Lehrerausbildungen für Fortgeschrittene. Für Profis mit unterschiedlichem Einstiegsniveau.</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0;">Nächster Start:  29. bis 31. Oktober 2010</p> <p style="font-size: x-small; margin: 0; text-align: center;"><a href="http://www.qigong-lehrer-ausbildung.de">www.qigong-lehrer-ausbildung.de</a></p>
--	--	---

Augartenstr. 79, 76137 Karlsruhe

0721 1803698

[www.centre-qigong.de](http://www.centre-qigong.de)