

# Sich ausdehnen in die Einheit

Die Wandlungsphase Feuer  
Von Joachim Stuhlmacher

Nachdem Ursula Rimbach in der letzten Ausgabe eine allgemeine Einführung zu den fünf Wandlungsphasen gegeben hat, werden wir in einer fünfteiligen Serie genauer auf die einzelnen Wandlungsphasen eingehen. Passend zum Sommer beginnt Joachim Stuhlmacher mit dem Feuer, das nach seinem Verständnis der Inbegriff von Synthese, Synergie und dem Streben nach Einheit ist. Über die völlige Ausdehnung führt es in den Rückzug nach innen und zur Öffnung des Herzens. Im Ausdehnen und Sich-Offenbaren einerseits und der Hingabe und der absoluten Stille andererseits zeigen sich seine Yang- und Yin-Aspekte. Durch die Erfahrung der Einheit mit allem kann die Angst vor dem Alleinsein beziehungsweise dem Tod überwunden und die Verbindung zu allen anderen Lebewesen gestärkt werden.

## ABSTRACT

### **Expanding in unity The transformational phase Fire By Joachim Stuhlmacher**

In the previous issue Ursula Rimbach gave a general introduction to the five elements or transformational phases. We now present a five-part series that will deal with the individual transformational phases in more detail. Appropriately for the start of summer, Joachim Stuhlmacher begins with the element fire, which in his view is the embodiment of synthesis, synergy and the striving for unity. First moving to complete expansion, it then withdraws inwards and leads to an opening of the heart. Its yang and yin aspects are revealed in expansion and self-revelation on the one hand and in devotion and absolute calm on the other. Through the experience of unity with all things, the fear of being alone or of death can be overcome and the connection with all other living things can be strengthened.

**I**n dieser Reihe über die fünf Wandlungsphasen möchte ich überwiegend neue, noch nicht jedem bekannte Informationen und Anwendungen zum Gebiet der Wandlungsphasen vorstellen. Neben dem Bezug zur Klassik – ich beziehe mich auf Literatur beziehungsweise Wissen aus der Zeit etwa 1000 v. Chr., möchte ich immer auch kurze praktische Hinweise und Übungsideen einbringen.

Wenn wir in der chinesischen Medizin über die fünf Wandlungsphasen – fünf Elemente/Wuxing/fünf Sternkonstellationen, im Einzelnen Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser –

sprechen, so sollten wir uns unbedingt vor Augen halten, dass wir es auch hier mit einem Vierermodell zu tun haben.

Wie der Zeichnung über die kosmologische Sequenz zu entnehmen ist, wird die Erde gebildet durch die Aktivität der vier anderen Wandlungsphasen. Oder anders ausgedrückt, ist die Erde, unser alltägliches Leben, der Ort, an dem die vier Grundwandlungen wirken. Nicht unerwähnt bleiben sollte gleich zu Beginn auch, dass wir hier im Westen sofort unser analytisches Denken hervorholen und dann loslegen und erklären, um was es

sich beim System der fünf Wandlungen genau handelt, und dass wir es lieben, das gesamte System der Einfachheit halber sofort in eine leicht zu lernende Tabelle umzusetzen. Doch oft bleibt wahre Erkenntnis dabei leider auf der Strecke.

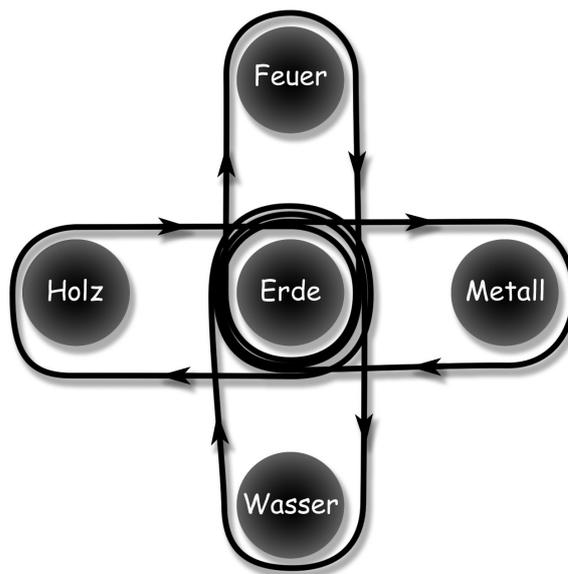
Zu wahren Verständnis gelangen wir nur, wenn wir uns in die Denkwelt Asiens hineinversetzen und **Eins werden** mit den alten Ideen der Daoisten, Buddhisten und Schamanen, die dem Menschen einen Zugang zu seiner ihm innewohnenden Natur eröffnen und ihn gleichzeitig eins mit seiner Umwelt, mit dem Kosmos werden lassen. Außerdem ist es wichtig, die angesprochenen Dinge zu erfahren, zu erleben, wahrhaft bis ins Innerste hinein zu durchdringen. Dieser praktische Ansatz fällt den meisten Menschen im Westen äußerst schwer.

Meine Lehrer haben versucht mir beizubringen, dass chinesisches Denken nicht kausal ist. Es zergliedert nicht, es setzt zusammen, es sucht nach Synthese und Synergie, nicht nach Trennung und Teilung. Die fünf Wandlungen sind also eine Art Chiffre, um die Welt und ihre gesamten Prozesse auf allen drei Seins-Ebenen als Ganzheit zu verstehen. Dieses System handelt also **nicht** zum Beispiel von den Geschmücken oder den Körperregionen, sondern von allen Lebensprozessen innewohnenden energetischen Qualitäten, die in bestimmten Phasen wiederkehren und sich gegeneinander wandeln.

## Jing, Qi und Shen – das Sein als Ganzheit

Die drei Seins-Ebenen, auf denen die Wandlungen wirken, werden in der chinesischen Medizin mit Jing, Qi und Shen benannt. Jing kann übersetzt werden mit **Essenz**, Körperlichem, fassbar Sichtbarem. Es ist die Ebene des Übersichtlichen, des leicht Verständlichen, des **Materiellen**, des **Vordergründigen**. Auf dieser Ebene ist der Westen, ist unsere Wissenschaft zu Haus, das verstehen wir schnell. Obwohl dies, wie wir sagen, sofort **einleuchtet** – was ein traditionell esoterischer oder spiritueller Begriff ist –, ist es doch bei Weitem nicht alles, was diese unsere Welt zu bieten hat.

Die nächste Ebene, sie wird als Bindeglied zwischen den beiden anderen Ebenen gesehen und beschrieben, ist die energetische, die Ebene des Qi. Wir nennen diese Ebene oft **Vitalität**, Lebenskraft, Dampf, Atem, aber auch – im Übergang zur dritten Ebene – Psyche oder **Emotionen**.



Die höchste Ebene, nachzulesen in den Klassikern der chinesischen Medizin lange vor der Zeitenwende, bildet Shen. Auf der Ebene des kleinen Shen finden wir Aspekte wie Geist, Bewusstheit, Seele in einem Übergang zum großen Shen, welches das Unfassbare, das **Mysterium**, das Unergründliche, das Universelle, das Große oder das Dao genannt wird. Wir werden darauf aufmerksam gemacht, dass längst nicht alle Aspekte des Seins verstandesgemäß zu beschreiben sind, sondern ein Mysterium an sich, eine unaussprechbare, aber dennoch erlebbare Wahrheit bilden.

Als Beispiel mag hier das Autofahren dienen. Das Auto ist materiell und sichtbar und bildet das Jing. Der Sprit, das Benzin treibt den Wagen durch Verbrennung an und kann als Qi interpretiert werden, und ein Mensch, als kleines Shen, steuert das Fahrzeug. Und wenn wir, das kleine Shen, mal nicht aufpassen und vielleicht gerade vor uns hin träumen, greift, wenn wir Glück haben, das große Shen ein und rettet uns samt Fahrzeug.

Alle drei Ebenen des Seins verschmelzen zu einer Welt, die jenseits jeglicher Worte liegt und die wir nur für unsere Betrachtungen trennen, denn die drei Ebenen sind in ihrer Natur zwingend miteinander verbunden. Dies sagt schon Laozi im ersten Kapitel des Dao-dejing: »... gezwungen **einen Namen zu nennen, nenne ich es Dao ...!**«

Gezwungen einen Namen zu nennen, nenne ich es Wandlungsphase, könnte man auch sagen, denn wie immer – alles gehört zusammen. Nichts kann wirklich getrennt werden und diese Tatsache lässt uns schon mitten hineintauchen in die Wandlungsphase Feuer, die, passend zum Erscheinungsdatum dieser

Diese Darstellung der kosmologischen Sequenz skizziert, dass die Erde, die hier auch für unser alltägliches Leben steht, durch die Aktivität von Holz, Feuer, Metall und Wasser gebildet wird.

五行

Wuxing

精

Jing

气

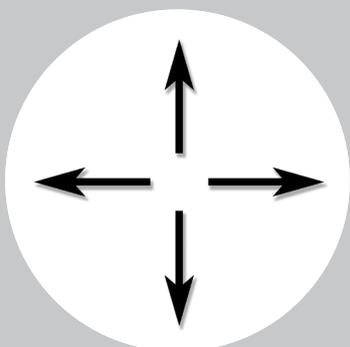
Qi

神

Shen



Die Hauptbewegungsrichtung geht beim Holz nach oben.



Das Feuer dehnt sich in alle Richtungen aus.

# 百会

**Baihui** – »Hundertfache Vereinigung«, auch »Himmlische Pforte«, 20. Punkt des Lenkmeridians Dumai, Scheitelpunkt des Kopfes

Ausgabe, den Beginn unserer Betrachtungen über dieses Konzept darstellt.

Das Feuer stellt schon in der Zuordnung der Organnetzwerke, die mit den Wandlungen verknüpft sind, eine große Ausnahme dar. Wir werden sehen, dass auch an anderen Stellen die herausragende Bedeutung des Feuers unübersehbar ist. Wir haben ja für alle Wandlungsphasen jeweils zwei Organnetzwerke, nur für das Feuer sind es vier. Die Organe Herz und Dünndarm bilden ein Zuordnungspaar zum Feuer und die Netzwerke Dreifacher Erwärmer und Herzbeutel/Perikard ein weiteres.

Am zweiten Paar erkennen wir schon deutlich, dass es sich bei den Organen der chinesischen Medizin nicht um rein anatomische Vorstellungen handelt wie bei uns, sondern gerade an diesen beiden »Organen« wird deutlich, dass es sich um Netzwerke mit vielen verschiedenen Funktionen auf den unterschiedlichen Ebenen Jing, Qi und Shen/Shen handelt. Deshalb auch oft »Funktionskreis« als Übersetzung, was sicherlich eher zutrifft als der Begriff Organ.

Das Feuer ist der Inbegriff der Synthese, der Synergie, des Strebens nach Einheit und somit Ausgangspunkt aller spirituellen Aspekte der fernöstlichen Traditionen. Interessanterweise wird die **Ausdehnung** als Bewegungsrichtung dem Feuer zugeordnet. Ist das Holz noch eine überwiegend nach oben strebende Kraft, so finden wir im Feuer die vollständige Ausdehnung in alle Richtungen.

Wenn wir dies genauer betrachten, finden wir hier und heute vieles, was scheinbar in völliger Übereinstimmung mit dem Feuer und dieser ausdehnenden Kraft steht. Erfolg, Macht, Besitz, In-der-Öffentlichkeit-Stehen, all dies hat mit Ausdehnung und prunkvoller Darstellung zu tun. Doch bei genauerem Blick erkennen wir das Missverständnis dahinter. Ausschließlich auf der Ebene des Jing gesehen und gelebt, kommen solche Dinge zustande. Doch wenn wir unsere Emotionen und unseren Geist, Qi und Shen, mit einbeziehen, erkennen wir, dass dabei vieles auf der Strecke bleibt. Wir sind durch all unseren materiellen und vorzeigbaren Reichtum nicht einen Deut glücklicher geworden.

Wenn wir der ausdehnenden Kraft des Feuers folgen, so ist dies ein Symbol! Wir sollen uns völlig öffnen, gerade auf der emotionalen als auch der geistig-seelischen Ebene. Dieses Öffnen und Ausdehnen **umarmt** zuerst unsere eigenen Ängste und Schwächen. Mit genügend Training und Erfahrung umarmen wir schließ-

lich auch unsere Freunde, dann unsere Feinde und dann umarmen wir das Glück und die Unfassbarkeit des gesamten Universums.

Das Feuer ist die völlige Erkenntnis über die Einheit!

Denn nur durch eine vollständige Ausdehnung sind wir nicht mehr angreifbar, nicht mehr von Selbstzweifeln geplagt. Und – was heutzutage kaum noch irgendwo zu finden ist – wenn wir uns in diese Offenbarung des Herzens völlig hingeben, erkennen wir, dass sich in diesem höchsten Aspekt von Yang – Ausdehnung, schon das Yin – Zusammenziehen verbirgt. Diese Erkenntnis ist uns spannenweise nicht unbekannt – »Höre auf, wenn es am schönsten ist!« –, nur wird sie nicht mehr befolgt, sie ist mega-out!

Der Sommer, in seiner ganzen Blütenpracht natürlich in der Wandlungsphase Feuer zu finden, zeigt schon auf den Niedergang, das zusammenziehende, bewahrende Element des Lebens. Nicht als negativ oder schlecht, einfach als Konsequenz aus einem Naturgesetz. Hat etwas seinen Höhepunkt erreicht, strahlt es noch einen Moment weiter, bevor es sich dann zurückzieht und freiwillig (!) untergeht, untergeht in die tief verborgenen Erdhöhlen des Dünndarms.

Aktion und Stille, Bewegen und Ausruhen, Tag und Nacht in ihrer wahren Bedeutung zu erkennen, das ist ein Aspekt des Feuers. Und zwar erkennen, dass dies nicht zwei getrennte Eigenschaften von Etwas oder getrennte Darstellungen von zwei Kräften sind, sondern dass diese beiden verschiedenen Aspekte eine Einheit bilden, eins sind und niemals getrennt waren oder sein werden. Wie viel Beruhigung liegt doch im wahren Erfassen dieser Erkenntnis. Hier liegt der Ursprung des Feuers, in seiner universellen, mystischen Erkenntnis als Erleuchtung. Ich bin eins mit allem, das kann einen nur zu wahrer Entspannung führen, denn was gibt es noch für Geschehnisse, die mich ängstigen könnten?

Feuerzeit ist Blütezeit, aber eben auch als Anlage schon das Verblühen, Verwelken als völlig natürlichem und sinnvollem Prozess, überall im Kosmos, nur in unterschiedlichen Geschwindigkeiten.

Im Qigong können wir einige dieser Gedanken und Ideen wirklich erfahren. Öffnen und Schließen als ein wichtiger Aspekt der Qigong-Praxis beruht auf dieser Tatsache. Kein Bild einer Qigong-Methode ist unendlich ausdehnbar, außer in meiner Vorstellung, in meinem Geist. Ganz im Gegenteil, es lässt mich sehr schnell spüren, wahrnehmen, dass

Ich – wie wir es kennen – nur einen sehr begrenzten Wirkungskreis habe.

Das Feuer im Qigong erfahren bedeutet zuallererst auch, dass ich meine eigenen Grenzen, es sind mehrere, erfahre. Dann natürlich die »Öffnung des Herzens«, die in dem Sinne keine einfache Übungsanweisung ist, sondern zutiefst mit wahrer, erlebter Erkenntnis zu tun hat. Den anderen wahrnehmen als mir gleich, im Streit auch den anderen sehen, in meinem Üben auch ganz andere Ebenen des Seins wahrnehmen sind nur wenige Ideen für eine erfolgreiche Qigong-Praxis. Ohne die Erkundung des eigenen Herzens, ohne die Erkenntnis der Einheit ist das unmöglich.

### Dünndarm, Perikard und Dreifacher Erwärmer unterstützen das Herz

Der Dünndarm in seiner Funktion gilt als der Vertreter, als ausführende Regierung des Herzens. Er soll die Einheit, die das Herz kennt, sendet und »predigt«, praktisch leben. Der Dünndarm steht für den **freiwilligen Rückzug ins Innere**. Logischerweise hat Meditation sehr viel mit dem Organnetzwerk Dünndarm zu tun. Und wie macht der Dünndarm dies? Er trennt rein von unrein! Das brauche ich wirklich, das nicht. Er ist bereit zu opfern (Materielles, Unwichtiges), um sich dem wirklich Wichtigen, dem spirituellen Fortschritt zu widmen. Das ist der Herz-Aspekt umgesetzt durch den Dünndarm.

Faszinierenderweise helfen uns die beiden anderen Funktionen, die dem Feuer zugeordnet sind, noch tiefer in dieses Gebiet einzudringen. Der Herzbeutel/Perikard gilt als »Minister der Freude«. Über die Freude, das Verliebtsein in das Essen, den Körper, die Welt, ja das Leben, öffnen wir uns langsam einen Zugang zu unserem inneren Herzen. Doch Vorsicht, der Herzbeutel kann schnell in die Irre führen, wenn wir in den oberflächlichen Freuden (Spaß/Hysterie) hängen bleiben und nur gierig sind nach Essen, Sex, Erfolg und Ähnlichem.

Das Huangdi Neijing warnt davor: »**Zuviel Freude/Erregtheit/Ekstase schädigt das Herz**«, heißt es dort. Freude und Verliebtsein sind die Zubringer zum Herzen, dürfen aber nicht als eigene Autobahn gesehen werden, denn dann führen sie ins Verderben, sie machen unfrei.

Der Dreifache Erwärmer hat als eine seiner Hauptaufgaben, keine Angst vor dem Alleinsein zu haben. Dies ist natürlich wiederum



nur ein weiteres Symbol, denn letztlich bedeutet es, keine Angst mehr vor dem Tod zu haben. Sicherlich mit ein Grund, warum seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama empfiehlt, einmal am Tag für eine Stunde allein mit sich zu sein. Ohne Radio, Freunde, MP3 Player, einfach nur mit sich und dem Kosmos.

Wie viel passiert im Leben, wie viele Handlungen führen wir aus, nur weil wir Angst davor haben, alleine dazustehen, allein durchs Leben gehen zu müssen. Die Erkenntnis des Herzens, dass wir letztlich unmöglich allein sein können, kann nicht bis in unser Bewusstsein vordringen, sondern wird überschattet von unserer Unwissenheit. Dies zieht weitreichende körperliche, emotionale und geistig-seelische Probleme nach sich.

Für das Üben von Qigong und Taijiquan geben uns diese kurzen Hinweise auf eine der klassischen Bedeutungen der Wandlungsphase Feuer einige Ideen für das eigene Üben und den Umgang mit uns und unseren Mitmenschen. Gutes Qigong mit einem richtig verstandenen Feueraspekt zeichnet sich auf jeden Fall dadurch aus, dass wir reifer werden im Herzen, tiefer in unserer Mitte ruhen – nicht theoretisch, sondern praktisch – und mehr Stille und weniger »Außer-uns-Sein« erfahren. Das Ausdehnen und Sich-Offenbaren ist zwar eine Qualität des Yang, die uns aber in das Yin, die absolute Stille, hineinführt, wenn wir uns denn führen lassen.

So verwundert es nicht, dass es die Anforderung im Qigong gibt: »Beim Üben keine Erwartungen!« Hingabe, ein Ausdruck des Feuers,

In der überschwänglichen sommerlichen Blütenpracht ist das Verwelken, der Rückzug, bereits angelegt.

Foto: H. Oberlack

#### Dreifacher Erwärmer

Dieser Funktionskreis, Sanjiao, ist für den Ausgleich zwischen oberem, mittlerem und unterem Rumpfbereich mit den jeweiligen Organen Herz und Lunge, Magen und Milz sowie Nieren und Därme zuständig. Wie der Name sagt, sorgt er auch für deren Wärmehaushalt. Er steht in Verbindung zu allen anderen Funktionskreisen.

und Loslassen als Hinweis, das Yang ausklingen zu lassen und dem Yin die ihm zustehende Zeit auch wirklich zu geben. Dies alles sind gute Anweisungen und Ideen für Übungen des Stillen Qigong und der Meditation.

Das Feuer also beinhaltet die Liebe zum Leben, die völlige Angstlosigkeit, die Bereitschaft zu opfern und das tiefe Wissen, dass wir tatsächlich alle derselben Quelle entspringen, dass wir alle eins sind. Mit Qigong oder Taijiquan sollten wir uns immer um diesen Feuer-Aspekt bemühen und niemals die Übungen zu reinem Sport, Wettbewerb, Gesundheitstraining oder stupidem Sitzen verkommen lassen.

Der Weg des Feuers ist die Hervorhebung des

anderen, die Selbstlosigkeit, das Wissen um die Tatsache, dass es mir gut geht, wenn ich auch meinem Gegenüber ermöglichen, dass es ihm gut geht. Die Umsetzung des Feueraspektes ist ein Üben und Leben in der Auseinandersetzung mit mir und meiner Umwelt und die höchste Aufmerksamkeit, die mir möglich ist, nach innen und außen. Die tiefe Wahrnehmung des Äußeren bringt mich ins Innere, bringt mich zum Kern des Lebens.

Qigong- und Taijiquan-Übungen sollen nicht einfach heruntergespult werden, denn dann fehlt das Feuer ganz sicher.

## Die Praxis

Eine Qigong-Übung mit Feuerbezug wäre beispielsweise aus dem Zhanzhuang, der »Stehenden Säule«. Wir stehen in schulterbreiter Position. Die Knie sanft gebeugt, das Gewicht leicht auf die Fersen gelegt, die Füße verwurzelt in der Erde. Das Kreuzbein fällt nach unten, die Lendenwirbelsäule entspannt und begradigt sich. Die Wirbelsäule ist aufrecht und Baihui, die höchste Stelle des Kopfes, sanft nach oben Richtung Himmel ausgerichtet und so der Nacken geöffnet. Die Achseln sind geöffnet und die Finger sanft gestreckt und ebenfalls leicht geöffnet. Die Augen sind sanft geschlossen oder leicht geöffnet.

Der Atem fließt ohne weitere Beachtung sanft, weich, fließend, rund und fein. Der Geist ist entspannt und ruhig. Die Übung kann auch im Sitzen praktiziert werden.

Nun stellen wir uns ein tief greifendes und umfassendes Öffnen, Weiten und Dehnen des Körpers vor. Eingeleitet über den Geist, aber völlig ohne Druck und Anstrengung. Alles wird weit, dehnt sich aus in alle Richtungen, während wir nur aus der Ferne beobachtend daran teilnehmen.

Dann öffnet und weitet sich unser Geist. Alle Vorstellungen, Urteile, Vorurteile, alles Wissen einfach und sanft ziehen lassen. Der Geist entspannt und weitet sich bis ans Ende des Universums. In diesem Bild, welchem wir von Zeit zu Zeit sanft einen neuen Impuls geben, verweilen wir für fünf oder 15 oder 50 Minuten, bevor wir die Übung langsam beenden und in den Alltag zurückkehren.



**Joachim Stuhlmacher**  
ist Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Qigong, Qigong-Therapeut und Fachbuchautor. Er beschäftigt sich seit 22 Jahren mit Qigong, Taijiquan und chinesischer Medizin.  
[www.stuhlmacher-joachim.de](http://www.stuhlmacher-joachim.de)

Fundiertes **Tai Ji Quan (T'ai Chi Ch'uan)** vom Feinsten  
Traditioneller Yang-Stil vom Ursprungsort

**Schweizerisches Yongnian Yang-Stil Taijiquan Zentrum**

Ausbildungs- und Kompetenzzentrum für den traditionellen Yang-Stil vom Ursprungsort  
In der Schweiz einzigartige und ursprüngliche Tai Ji Quan Tradition, die als vollständiges und ganzes Übungssystem gelehrt wird. Für alle Taiji-Übenden, die auf dem traditionellen und „langen“ Weg sind, oder diesen gehen möchten.



**3-jährige Yang-Stil Intensiv-Ausbildung**

zum / zur Dipl. Tai Ji Quan Kursleiter/in YTAE

Europäisch (YTAE) und schweizerisch anerkannt.

**Beginn September 09.** Wochenendkurse (Freitagabend, Sa./So.)

- Handform mit 85 Folgen nach Yang Chengfu, mit Anwendung
- Taiji-Schwertkunst mit Grundlagen, Anwendung und Partnerübung
- die 13 Grundbewegungen des Taijiquan „Taiji-Shisanshi“
- Taiji-Partnerübungen Tuishou und Taiji-Selbstverteidigung

**Urs Camenzind** Ausbildungsleitung / Offizieller und autorisierter Vertreter des traditionellen Yang-Stils

Weitere Informationen:  
Urs und Reni Camenzind  
Telefon 0041/ 41 750 05 77  
[info@tjq.ch](mailto:info@tjq.ch)



**BAI YUN YU GUAN**  
Taijiquan Qigong Institut  
Untermüli 11, CH-6300 Zug  
[www.tjq.ch](http://www.tjq.ch)

# Centre Qi Gong

Europäisches Zentrum für Ausbildung und Erforschung des Medizinischen Qi Gong



**Ferienkurse, Lehrerausbildungen**

z. B. 8. bis 13. Juni 2009:

Tai Chi Zeltlager in Südfrankreich

oder 25. bis 28. August 2009:

Ferienkurs am Dreiburgensee (Bayern)

**Und: neue Lehrerausbildungen im Herbst!**

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

**0721-1803698**