

Yung und Yang -

Älterwerden auf Chinesisch

Das Denken in Kreisläufen ist unserem westlich geprägten Kulturkreis nicht allzu vertraut. „Ja“ heißt bei uns ‚ja‘ und „nein“ heißt ‚nein‘. Das ist unverbrüchlich, denn es gibt eine klar definierte Linie, die beide Begriffe voneinander trennt.

Nicht so bei anderen Völkern: Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Chinesen der alten Schule zu Gast und fragen ihn, ob er zum Dessert Obst möchte. Was macht der höfliche Asiate? Er lächelt freundlich und wird mit erhobenen Händen ablehnen. Wer jetzt nichts mehr anbietet, blamiert sich. Vielleicht lächelt der Asiate aber auch und nickt zustimmend. Doch auch hier ist zur Vorsicht geraten. Wir wissen nicht, ob er wirklich noch etwas möchte oder nur aus Höflichkeit annimmt. Wollen wir der Sache auf den Grund gehen, gilt es zu enthüllen, was nun wirklich gemeint ist: War es nun ein ‚Ja‘ oder ein ‚Nein‘ oder sogar beides zusammen? Und ich höre mich denken. . . „Beides zusammen, das ist paradox. Das gibt es doch gar nicht.“

Doch ist das Paradoxon nicht auch Teil unseres westlichen Lebens? Je mehr Licht wir in eine Sache bringen möchten, desto mehr Schatten tauchen auf. Oder auf das Alter bezogen: Je älter wir werden, desto mehr träumen wir von der Jugend. Ganz anders denkt ein Kind: Es wünscht sich nichts sehnlicher als endlich älter zu sein. Oder chinesisch gesagt: Yin zieht Yang an und umgekehrt. Yin und Yang bedingen einander, so wie Licht und Schatten untrennbar zusammengehören.

Können wir uns das wirklich vorstellen? Bei mir war es jedenfalls so: Ich habe Yin und Yang lange Zeit als zwei voneinander getrennte Aspekte betrachtet, denn immer wieder nahm das lineare Denken das Zepter in die Hand. Links steht Yin und rechts steht Yang. Dazwischen gibt es die schon erwähnte Linie, die beide voneinander trennt.

Doch mit der Trennlinie kommen wir dem Phänomen nicht näher. Wir müssen ein anderes geometrisches Muster zu Rate ziehen: Das ist der Kreis.

Doch bei dieser Vorstellung beschwert sich unser Gehirn. Kreise sind ihm nicht sehr vertraut. Erinnern wir uns! Es begann schon in unserer Kindheit: Die Sandkiste, in der wir spielten, war viereckig. Die Schulbänke standen in ordentlichen Reihen. Und bei der Berufswahl hieß es: Willst du nun deinen Schulabschluss und was Gescheites lernen oder lieber bei der Müllabfuhr enden? „Entweder-oder“ – hier geht es um klare Entscheidungen, weit und breit ist kein „sowohl als auch“ in Sicht.

„Shen“ – der HerzVerstand

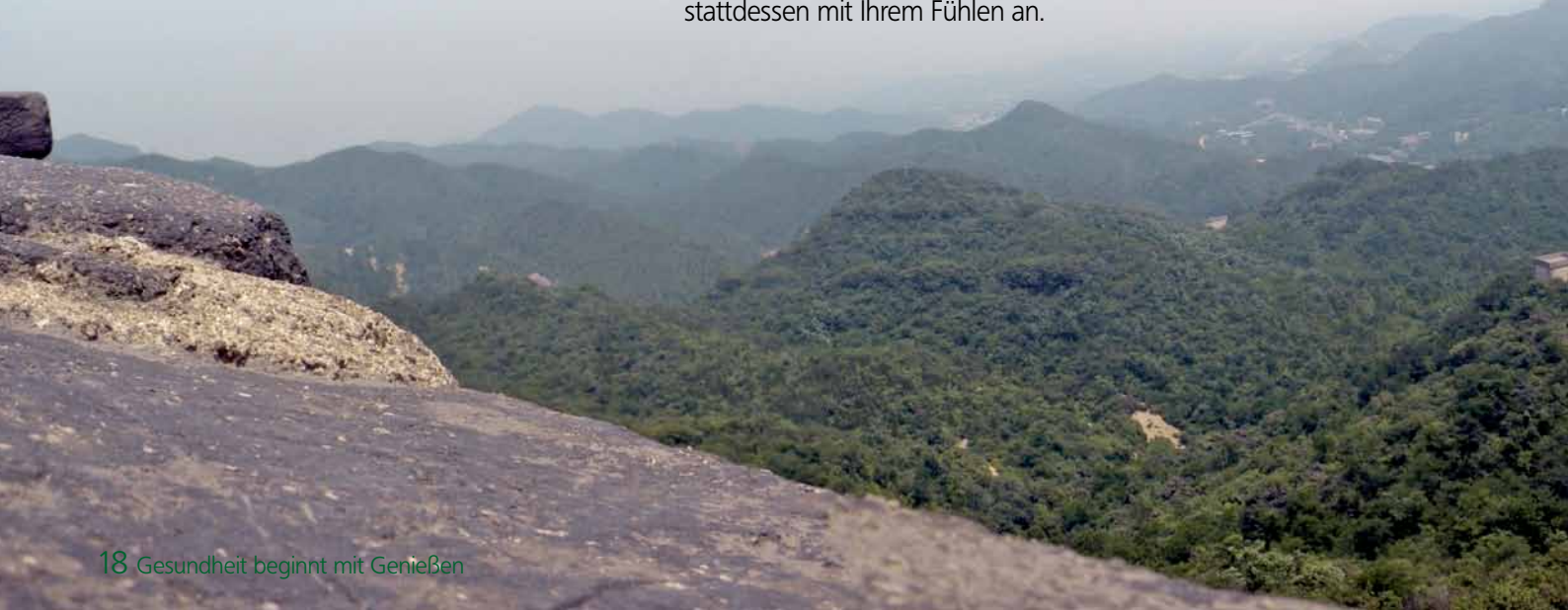
Warum dann kreisförmiges Denken, wenn sich unsere Denkgewohnheiten so dagegen wehren? Kreise scheinen nirgendwo anzufangen und ebenso wenig zu enden. ‚Im Kreis zu denken‘ macht alles viel komplexer. Alle Gesichtspunkte sind ständig in Bewegung, viele Möglichkeiten wirbeln in unserem Kopf herum und wir fragen uns, wie können wir uns bei dieser Vielfalt orientieren?

Wo finden wir unsere vertraute ‚Wenn-dann-Logik‘?

Jetzt brauchen wir eine neue Instanz. Wieder hilft uns die asiatische Denkweise weiter. Die Chinesen nennen diese geistige Instanz seit alters her „Shen“. Und die Übersetzung dieses Wortes ist absolut poetisch. Es geht hier um den ‚HerzVerstand‘. Er zieht seine Kraft nicht aus dem Gehirn, sondern ist in seinem eigenen elektromagnetischen Feld zu Hause – dem Feld des Herzens.

An dieser Stelle lade ich Sie ein zu einem Experiment. Lassen Sie sich doch mal drauf ein. Nehmen Sie mehrere tiefe Atemzüge und spüren in Ihren Herz-Raum hinein. Von hier aus können Sie ganz gelassen auf das Zwillingsspärchen Yin und Yang schauen. Beide befinden sich auf einer Kreisbahn - auf einem geschlossenen Kreis. Damit nicht genug: Die beiden bewegen sich auch noch. Vielleicht stellen Sie sich vor, wie zwei Planeten, die einander gegenüber stehen, miteinander fangen spielen. Und was gerade noch Yang war ist im nächsten Moment Yin. Und was gerade noch nach Sommer schmeckte, da weht Ihnen schon der Geruch von Herbst entgegen.

Sie sagen, dass ist Ihnen zu verwirrend? Ihr Kopf kommt nicht mehr mit? Ja, das stimmt wohl, denn unser gewohntes Denken braucht Statik, um den Dingen eine Bedeutung und ein Urteil zu geben. Folgen Sie jedoch der Bewegung, wird Ihr ‚Shen‘ aktiv. Die Bedeutungen verblassen, folgen Sie den Bewegungen einfach so, als würden Sie dem Strömen eines Flusses zusehen. Sind Sie so weit? Können Sie sich in diesem Prozess des Strömens wahrnehmen? Wenn ja, dann ist Ihr HerzVerstand aktiv. Jetzt spüren Sie Zustimmung und Gelassenheit. Begrifflichkeiten treten in den Hintergrund, und sie freunden sich stattdessen mit Ihrem Fühlen an.



Die 5 Wandlungsphasen im Lebenskreislauf

Bei den alten Chinesen stellt dieses Experiment jedoch das Leben selbst dar. In Ihrer Philosophie ist jeder Mensch auf dieser Kreisbahn unterwegs. In diesem Lebenskreislauf, den die Chinesen auch die 5 Wandlungsphasen nennen, sind wir zu Hause; und in dem wir mit dem Leben mit fließen wandeln wir uns.

Wir steigen in der Kindheit ein. Hier sind wir geprägt durch die Neugierde und Offenheit der sogenannten **Holz Energie**. Wir spüren viel Potenzial, viele Möglichkeiten und die unbändige Lust, uns auszubreiten und alles in Besitz zu nehmen. Entscheidungen fallen - manches gefällt uns gut auf unserer Kreisbahn, manches gefällt uns weniger. Wir entdecken unsere Talente und einiges wird uns zur Last. Mit nicht zu bremsendem Wachstum entwickeln wir uns in einer bestimmten Weise. Flexibel wie ein Baum passen wir uns ganz unserer individuellen Umgebung an.

Werden wir nicht zu sehr beschnitten, spüren wir die lodernde **Energie des Feuers**. Wir ergreifen einen Beruf, gründen eine Familie, verwirklichen unsere Ideen und powern, was das Zeug hält. Die Welt liegt uns zu Füßen, und wir werden uns dessen erst bewusst, wenn der Zustand vergeht.

In der nächsten Wandlungsphase genießen wir die Früchte, die dieser Lebensabschnitt für uns bereit hält. Es sind die Früchte unserer Arbeit, der Lohn unseres Schaffens. Wir sind in der **Wandlungsphase Erde** angekommen, in der Mitte. Wir beginnen zu reflektieren, und nicht selten stürzt uns dieses Nachgrübeln in eine Sinnkrise. Es geht vorüber, denken wir bei uns. Unser Körper wird runder, unbeweglicher, Krankheiten hinterlassen Spuren: Chronische Zipperlein erinnern uns daran, dass wir den Höhepunkt überschritten haben. Über uns steht die milde Sonne des Spätsommers. Wir bekommen das erste graue Haar.

Unerbittlich geht die Bewegung weiter. Das Herz könnte uns jetzt schwer werden. Wir häufen Besitztümer an, und die **Zeit des Metalls** bricht an. Jetzt könnten wir zu denen gehören, die aus ihrem reichen Erfahrungsschatz schöpfen. Wenn wir jetzt keine moralischen Grundsätze gebildet haben, uns politisch und gesellschaftlich engagieren, kann es leicht passieren, dass wir zu trauern beginnen. Wir sammeln schöne Gegenstände, spielen Golf und fahren Mercedes. Wir zergliedern die Zeit und walzen jeden Moment wie einen Kuchenteig aus. Und wir zerkauen unsere Speisen, als gälte es, der Nahrung so viel Essenz wie nur möglich zu entziehen. Wir wissen: Die Zeit wird knapp – zumindest auf dieser Kreisbahn.

Auf unserem Lebenskreis vollenden wir nun die Umlaufbahn. Wir gelangen in die **Phase des Wassers**. Oftmals suchen wir die Einsamkeit, ziehen uns zurück, freiwillig oder unfreiwillig und gelangen mit ein bisschen Glück zu Weisheit.

Es ist eine Weisheit, die unserem Herzen entspringt. Sie sagt uns, dass wir nun in einen neuen Umlauf gehen werden. Es scheint unsere letzte Runde zu sein. Das Haar erhält einen lichten Kranz. Wir werden leicht und leichter, wir machen uns bereit zum Fliegen. Wohin, wissen wir nicht. Wir ahnen es nur. Zur Seite steht uns eine tiefe innere Sicherheit, vergleichbar mit dem Vertrauen des Säuglings vor dem ersten Atemzug in dieser Welt. Wir fühlen uns wie im Mutterleib, kurz vor der Geburt. Und da spüren wir: Das ist nicht das Ende. Wir sind wieder am Anfang, bereit zum Absprung.

Sind wir nun jung oder alt? Oder sind wir vielmehr beides, jung **und** alt und vielleicht noch etwas ganz anderes? Es spielt keine Rolle mehr.



Ricarda und Wolfram Geisler
Bayreuth, September 2011
www.tao-touch.de

Foto unten: Ktausz

