

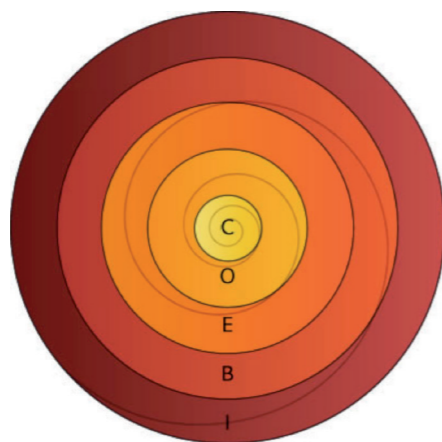
# KÖBI & DIE FÜNF ELEMENTE – TEIL 2, FEUER



## In einer Nusschale

Die Feuer-Dynamik stellt uns westlich geprägte Menschen vor verschiedene Herausforderungen (die hier nicht näher beleuchtet werden). Wenn wir uns aber darüber klar werden, dass das Element Feuer in ein dynamisches Ungetrenntes eingegliedert ist, seinen Platz und seine Funktion kennen, können wir vielen Fallstricken entgehen. Das Feuer setzt Struktur in Bewegung, es zerstört sie nicht. Feuer ist der Weg, nicht das Ziel. So können wir eine Leidenschaft kultivieren, die kein Leiden schafft, da wir uns nicht verlieren und nicht die Erde, sprich unsere eigene Struktur, unsere Beziehungen, unsere Projekte verbrennen, sondern mit der Kraft des Zentriertseins und Öffnens fokussieren können.

nen sie sofort anwenden und verfeinern unser Verständnis davon, indem wir sie verkörpern.



Die Fünf Wandlungsphasen und die fünf Köbi-Phasen entsprechen sich wie folgt:

- Wasser – zentrieren
- Holz – öffnen
- Feuer – ausdehnen
- Erde – verbinden
- Metall – integrieren

## Woher das Feuer kommt

Im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen entsteht Feuer aus dem Holz. Auf die Verben bezogen entsteht ausdehnen durch öffnen, und öffnen entsteht durch zentrieren und sinken (Wasser). Da jedes Verb die vorangehenden Verben in sich aufnimmt, bedeutet ausdehnen also offen sein. Feuer bedeutet offen sein, und dieses Offen-

sein dehnt sich aus. Obwohl Feuer und ausdehnen eine lineare, zielgerichtete Qualität haben (und erst in der Erdphase die Spiralkraft entfalten), ist es ein offenes Zielgerichtetsein, kein eingegengtes oder verbohrt. Das Feuer entsteht aus einer (gesunden) Überfülle. Durch das Öffnen wird Raum in uns geschaffen, der in der Interpretation der TCM mit Jing, Qi, Shen gefüllt wird. Ist dieser Raum voll, strömt Qi aus uns heraus und wir strömen mit. Bewegung im weitesten Sinne geschieht durch eine Überfülle, die ausströmt. Deshalb ist es angebracht, das Feuer nur dann zu kultivieren, wenn Wasser und Holz stabil sind, denn sie bilden das Gefäß dafür. Wenn keine Energie da ist, die bewegt werden kann, sollten wir sie auch nicht willentlich bewegen.

## Freude in verschiedenen Formen

Öffnen führt unweigerlich zu Freude, das Überfließen und Bewegtsein führt zu Lebens- und Bewegungsfreude. In der TCM unterscheiden wir zwei Arten der Freude: Xi und Le. Xi ist sich steigernde Freude, über die Lust und Erregung bis zur Ekstase. Le ist die seiende Freude, die Wonne, das leichte Vergnügen. Das potenzielle Problem liegt demnach eher bei der sich steigernden Freude, die ab einem gewissen Punkt der Erregung nicht mehr unter Kontrolle gehalten werden kann. In alten Schriften wird daher (und auch aus religiösen, philosophischen, genderspezifischen, politischen, sozialen und genetischen Überlegungen) immer wieder Le

als leidenschaftslose Freude idealisiert und es wird geraten, Xi zu kontrollieren oder zu unterdrücken. Wohin das Unterdrücken von Trieben führt, davon erzählt uns die Psychologie. Die Psychologie ist eine westliche Errungenschaft und zeigt Aspekte des Menschseins auf, von denen die «Alten Chinesen» schlichtweg nichts wussten. Darum empfiehlt es sich, die Triebe und die Leidenschaft nicht zu unterdrücken, sondern sie in Bezug zum Ganzen zu setzen und damit immer mehr zur Ruhe kommen zu lassen. «Trieb» bezieht sich dabei nicht nur auf den Sexualtrieb, selbst ein Gedanke kann ein Trieb sein. («Der Gedanke an ... treibt mich an – oder in den Wahnsinn.»). Ein zur Ruhe gekommener Trieb ist kein nicht existierender Trieb, sondern ein Trieb, der angemessen ist. Angemessen im Kontext und, im Fall körperlicher Triebe, in der Biologie. Eine Xi-Freude, die Le in sich trägt. Damit verhindern wir auch, dass Le, die Wonne und das Vergnügen, selbstgenügsam wird und verwässert, in Verbindung mit Erde und Wasser verschlammt und somit träge wird. Eine Le-Freude mit der nötigen Prise Xi-Leidenschaft.

## Wohin das Feuer geht. Leidenschaft, die kein Leiden schafft: von «passion» zu «compassion»

Gesteigerte Freude (Xi) ist Lust, Erregung und Ekstase. Diese Arten der Freude sind nah beieinander. Zu viel Herz-Feuer schädigt die Flüssigkeiten, vor allem das Blut (Xue) und, weil es sich direkt auf das Herz-Blut bezieht und im Herzen gespeichert wird, auch das Bewusstsein/die grundlegende Gesundheit/den Geist (Shen). Darum gilt es eine Freude zu kultivieren, die durchaus zur Ekstase fähig ist, die sich aber nicht selbst verzehrt und in sich erschöpft. Eine Freude, die nicht Leiden schafft. Leidenschaft kommt aus dem Griechischen Pathos, welches dieselbe Wurzel hat wie die Pathogenese. Die Mässigung ist eine der vier platonischen Kardinaltugenden (neben Weisheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit). Descartes sah interessanterweise in den Leidenschaften «mentale Ausflüsse der kreatürlichen Körperlichkeit des Menschen». Dieses Ausfließen korreliert wieder mit der Beobachtung der Köbi-Dynamik, dass Ausdehnen der Über-Fluss des Öffnens ist, wenn auch nicht nur im mentalen Bereich. «Passio» bedeutet im Latein nicht nur lei-

den, sondern auch aushalten. Ausgehalten wird eine Spannung. Das Feuer und die Leidenschaft sind eine Spannung, so wie es uns das zugehörige Verb ausdehnen ja auch vorzeigt. Die Leidenschaft ist der Sehnsucht verwandt. Sowohl Leidenschaft als auch Sehnsucht sind nicht der Drang nach etwas, sondern die Antwort auf etwas. Sie werden von etwas, von einem Ruf, geweckt. Jede spirituelle Disziplin, also auch Qigong, zielt darauf ab, das «Hier und Jetzt» zu kultivieren. Das können wir auch so formulieren: Wir lernen, zu agieren statt zu re-agieren. Spiritualität löst das Re auf. Antworten ist etwas Anderes als Reagieren. Es heisst in Verbindung sein. Die Leidenschaft hat also nur ein Ziel: Uns antwortend in die Verbindung zu bringen. Sind wir einmal in Verbindung, wird dies in den Wandlungsphasen als Wechsel zum Erdelement vollzogen. Das Grosse Yang des Feuers wechselt in einen Zustand der Gelassenheit und der Ausgeglichenheit. Dieses Ausgeglichensein des Erdelementes lässt sich dadurch erklären, dass die Erde und damit Verben wie verbinden, begegnen, verschmelzen unser eigentlichster Urzustand ist. Wir sind verbundene Wesen, keine entbundene. Wir leben nicht in einer Umwelt, sondern in einer Mitwelt. Wir sind nicht in erster Linie Menschen, sondern Mitmenschen. Leiden entsteht dann, wenn wir das Feuer in seiner untransformierten Form in die Begegnung hineinziehen, denn dann verhindert sie das eigentliche Begegnen. Die Leidenschaft ist das Gefährt, nicht das Ziel. Ansonsten wäre es so, als würde ich das Auto, mit dem ich nach Hause fahre, mit ins Wohnzimmer nehmen. Leidenschaft ist die Vorbereitung. Wenn ich mich nach jemandem sehne, macht das Sinn, solange dieser Mensch nicht da ist. Wenn er da ist, macht es keinen Sinn mehr, man wird sonst zur Klette und verbrennt die Beziehung. In diesem Wandel vom Feuer zur Erde wird aus dem Englischen «passion» für Leidenschaft «compassion», Mitgefühl. So wie der Mitmensch mehr ist als Mensch, so ist Mitgefühl mehr als Gefühl, weil es nicht nur selbstbezogen ist, sondern im Wir entsteht. Compassion ist die Motivation zu helfen.

**Das Feuer schafft kein Wir, es ist der Weg zum Wir.** Menschen, die ihre Leidenschaft ausleben, hüpfen von Projekt zu Projekt oder von Sexualpartner zu Sexualpartner,

ohne sich je wirklich einzulassen. Dies verhindert das Wir und hält in Isolation. Man befriedigt dann sich selbst, statt sich zu teilen und Teil zu werden. Das Feuer verbrennt dann die Projekte und Beziehungen und schlussendlich den Menschen. **Feuer verbrennt aber im Wandlungszyklus nicht Erde (was Projekte und Beziehungen sind), sondern Holz. Feuer transformiert Holz in Erde (Asche). Ist das Feuer nicht an seinem Platz, geschieht das Ausbrennen, das Burnout.** Darum ist es wichtig, dass wir dem Feuer, wie auch dem Denken, seinen Platz im Ganzen zuweisen und uns nicht von philosophisch-kulturellen Prägungen und Entfremdungsmechanismen und auch nicht von sozialen und wirtschaftlichen Leistungszwängen dazu verleiten zu lassen, andauernd im Feuer zu sein.

**Feuer ist Vorbereitung für die Erde. Leidenschaft ist Weg. Sie ist nicht Ziel und nicht Selbstzweck, sondern Gefährt. Sie bringt uns in die Verbindung, ins Begegnen, in die Gemeinschaft, sie ist aber nicht die Gemeinschaft an sich. Gemeinschaft nimmt Leidenschaft in sich auf und transformiert sie in Zusammenhalt, Engagement, Kommunikation und, eventuell, in die Realisierung eines Projekts. Ausdehnen, das Verb für Feuer, ist genau dies: ein Gefährt. Es transportiert unseren Körper in die Vernetzung (Erde).** Diese Vernetzung geschieht nach innen und nach aussen. Als «intra-connection» ins Körperinnere, als «inter-connection» in die Mitwelt. Doch die Vernetzung an sich ist bereits das Element Erde. Der Weg zur Vernetzung ist das Feuer, ist die Bewegung – und seien es nur Mikrobewegungen im Stehen wie ein Baum (Zahn Zuang).

**Ein Feuer, das auf diese Weise kultiviert und eingesetzt wird, verzehrt sich nicht selbst.** Der Geist/das Bewusstsein (Shen) wird dadurch nicht beeinträchtigt, sondern gestärkt. Das Shen «kann des Nachts ins Herz zurückkehren», da der Betreffende trotz aller Leidenschaft gut schläft.

## Der Platz des Feuers in Bewegungen der Wandlungsphasen

Das Feuer ist also zum grossen Teil die Vorbereitung einer Bewegung und zu einem kleinen Teil die Bewegung selbst. Die Bewegung selbst ist sie noch nicht

in ihrer ganzen Differenzierung, weil dafür die Intra-Connection, das innere Begegnen, Verbinden, Vernetzen geschehen muss. Diese Bewegung wird dann in der Spiralform resultieren. So gesehen lassen sich Feuer-Bewegungen natürlich nicht isoliert betrachten, doch wir können Aspekte ausdifferenzieren und üben:

- Das Vorbereiten der Bewegung. Diese Vorbereitung geschieht vor allem auf der Ebene der Faszien durch richtige Spannung, Dehnung und verschiedene Arten der Kompression.
- Das Loslassen der Bewegung durch einen Yin-Impuls (das Grosse Yang kippt in Ausgeglichenheit und von da in das Yin)
- Den Aufbau innerer Stärke als Grundlage für innere Kraft (bzw. das Sich-Erinnern, denn innere Stärke resultiert aus Wasser und Holz) und das Aktivieren der inneren Kraft
- Das Üben linearer Bewegungen mit kleinem Spiralaspekt
- Das Weiten des Bewegungsspektrums (bzw. des Strukturspektrums, denn Bewegung ist bewegte Struktur)

Aus einer anderen Perspektive können wir Bewegungen praktizieren, die den Herzraum weiten und die zugehörigen Meridiane Herz und Dünndarm aktivieren.

### Die zwei Grundfragen des Feuers

Es stellen sich dem Menschen in Bewegung zwei Grundfragen:

#### Was bewegt mich?

Aus welchem Grund bewege ich mich? Mit Grund ist nicht nur der Anlass oder das Motiv gemeint (engl. «reason»). Die Frage ist nicht primär, weshalb und *wohin* ich mich bewege, sondern *woher* (engl. «cause»). Dieses Woher kann eine persönliche Motivation sein, es kann aber auch der Überfluss an Energie sein oder das Antworten auf einen Ruf, eine Sehnsucht. Das Woher kann auf einer persönlichen oder einer transpersonalen Ebene beheimatet sein. (Ein Beispiel, wie man konkret dieses Woher erkundet und ihm die authentische Gestalt zugesteht, finden Sie im Buch «*Integrale Bewegung*», Resonanztraining.)

#### Was hindert meine Bewegung?

Das Feuer greift um sich. Es bringt uns in Bewegung und unterstützt uns, unser Bewegungsspektrum zu weiten. Es be-

reit uns darauf vor, als möglichst integraler Mensch in Kontakt zu gehen (Erde). Wo wird die freie Entfaltung des Bewegungsspektrums verhindert? Wo wird das Spektrum eingeschränkt, und warum? Der Grund dafür liegt nicht in den physischen Gegebenheiten, denn diese werden nicht als Einschränkung empfunden. Der Grund liegt da, wo wir uns selber einschränken. Dies geschieht meist unbewusst auf Grundlage von Gewohnheiten. Beginnen wir, das Bewegungsspektrum sich entfalten zu lassen, mögen Ängste hinzu kommen. Wenn wir darauf achten, dass wir unser Strukturspektrum weiten und das Feuer die Struktur nicht zerstört, können die Ängste abgebaut und in Bewegung transformiert werden. Damit das Weiten in einem sicheren Rahmen geschieht, gilt: *weiten und wahren*. Wir weiten die Struktur und wahren sie in einem einzigen Prozess.

### Therapeutische Schlussfolgerungen

Falls wir uns z.B. im Rahmen des Medizinischen Qigong mit dem Feuer befassen, ergeben sich aus dem Erörterten verschiedene Schlussfolgerungen:

- Hinter einer Feuer-Thematik steht meist eine «Grosseltern»-Thematik, also ein Wasser-Thema. Es gilt, eine (physische, kognitive, psychische) tragfähige Struktur aufzubauen, und damit innere Stärke. Fehlende innere Stärke muss dann nicht mehr durch isolierte äussere Kraft kompensiert werden.
- Es muss die Frage nach dem Woher der Bewegung gestellt werden. «Bewegung» ist hier umfassend zu verstehen. Zum Beispiel ist auch Leber-Hitze eine Bewegung.
- Feuer-Arbeit bedeutet, die Struktur in Bewegung zu bringen, ohne sie zu verlieren. Daraus entsteht ein grösseres Struktur-Spektrum, also die Fähig-

keit der Struktur, ihre stabile und agile Integrität zu weiten und auch in ungewohnten und dynamischen Situationen zu wahren. «Struktur» ist hier umfassend zu verstehen: physische, kognitive, psychische Struktur; Denk-, Wahrnehmungs-, Interpretations-, Glaubens-, Reaktions- und Verhaltensmuster.

- Struktur in Bewegung kommt an Grenzen. Es gilt zu unterscheiden zwischen den natürlichen Gegebenheiten und den Grenzen, die man sich selber auferlegt. Diese können erforscht und geweitet werden. Im Sinn des Weitens und Wahrens bedeutet dies, Grenzen auszudehnen, ohne sie zu überschreiten.
- Die Feuer-Dynamik muss in die Gesamtdynamik eingebettet werden, nur so kann sich zum Beispiel Leidenschaft voll entfalten, ohne sich und andere zu verbrennen.
- Die Anwendung von Übungen, die mit den Meridianen arbeiten, ist eine wertvolle Unterstützung bei jeder Feuer-Thematik, greift jedoch zu kurz, wenn sie ausschliesslich angewendet wird. Es muss der ganze Mensch empfangen und angesprochen werden. Übungen müssen durch eine klare Vorstellung differenziert und gewichtet werden (z.B. mehr auf einen Yin- oder einen Yang-Aspekt). Es ist auch zu beachten, dass selbst spezifische Qigong-Übungen nicht spezifisch wirken, sondern, richtig ausgeführt, sehr breit und umfassend.

Aus Kursunterlagen zur Ausbildung zum Medizinischen Qigong-Therapeuten. Der ganze Text thematisiert den Kontext alter Texte, unsere kulturelle Wahrnehmungsprägung und den Verlust, der mit der Konstruktion der TCM als geschlossenes System einherging. © Martin Schmid 2014



**Autor: Martin Schmid**

*Martin Schmid praktiziert Qigong und Taiji seit 25 Jahren. Dozent an der HPS Luzern für Medizinisches Qigong. Leiter der Golden River School of Integral Movement. Autor verschiedener Bücher. Kurse u.a. in Korsika.*