

Yin und Yang

Es kommt immer darauf an, von wo man schaut

Die Menschen im alten China haben die Natur sehr genau beobachtet und daraus Prinzipien abgeleitet, die uns bis heute helfen, die Wirklichkeit besser zu verstehen. Ein großer Teil der chinesischen Philosophie beruht auf Naturbeobachtungen. So auch das Prinzip von Yin und Yang.

Lassen Sie uns versuchen, ihren Erkenntnisweg ein Stück nachzugehen. Yang heißt so viel wie die sonnige Seite eines Berges und Yin die schattige Seite. Stellen Sie sich einmal solch einen Berg vor, der von der Sonne beschienen wird. Die eine Seite liegt im Licht, die andere im Schatten. Und die Verteilung von Licht und Schatten ändert sich fließend im Verlauf des Tages. Wie ist das so, wenn Sie auf der Sonnenseite stehen? Hell, warm, trocken, vielleicht fühlen Sie sich aktiv und voller Tatendrang. Und wie ist es im Schatten? Dunkel, kühl, feucht, vielleicht kommen Sie zur Ruhe und lassen die Dinge auf sich zukommen.

Licht und Schatten sind keine Wesenheiten, die wir voneinander trennen und für sich allein betrachten können. Beide Zustände gehen fließend ineinander über, auch wenn der Unterschied auf den ersten Blick größer nicht sein könnte. Beim Wechsel von Tag zur Nacht und von der Nacht zum Tag verhält es sich ähnlich.

Die chinesischen Naturphilosophen (und nicht nur sie) haben dieses Wechselspiel polarer Gegensätze als Grundprinzip im gesamten Universum wahrgenommen.. Wie eine Münze zwei Seiten hat, so hat alles, was existiert, auch ein Gegenstück. Beide Seiten gehören untrennbar zusammen und bedingen einander. Oben gibt es nicht ohne unten, rechts macht ohne links keinen Sinn, laut nicht ohne leise. Auch sind Gegensätze stets relativ zueinander. Hundegebell am frühen Sonntagmorgen mag Ihnen laut erscheinen verglichen mit dem Zirpen von Grillen. Aber ist es nicht leise im Vergleich zu einem Presslufthammer? Und das Haus Nummer 15 steht gleichzeitig rechts (von Haus 13) und links (von Haus 17).

Es gibt noch eine weitere wichtige Facette des Yin-Yang-Modells: Es beschreibt den fortlaufenden, zyklischen Wandel von allem, was existiert. Der Sommer geht über in den Winter, nach dem Winter kommt wieder ein Sommer, die Nacht geht über in den Tag, der Tag bringt wieder eine Nacht hervor. Der Wandel beginnt am äußersten Ende des Pols. In der tiefsten Nacht beginnt bereits ein neuer Tag, in großem Leid kann unmerklich Freude aufkeimen. Im Jahreskreislauf wird der zyklische Wandel von Yin und Yang besonders deutlich. Aus dem Winter (Großes Yin) geht der Frühling (Kleines Yang) hervor, der wieder geht über in den Sommer (Großes Yang), auf den Sommer folgt, oft unmerklich, der Herbst (Kleines Yin), auf diesen wieder der Winter (Großes Yin). Anschaulich wird dieses Prinzip auch in dem bekannten Symbol für Yin und Yang. Jeweils dort, wo Yin und Yang am stärksten ausgeprägt sind, ist bereits der Keim ihres Gegenteils zu sehen.



Lassen Sie noch einen Moment bei dem Bild vom sonnenbeschienenen Berg bleiben und von dort aus weitergehen: Zur Yang-Seite gehören nach chinesischem Verständnis das Licht, der Tag, der Sommer, das Aktive, das Männliche. Zur Yin-Seite gehören die Dunkelheit, die Nacht, der Winter, das Passive, das Weibliche. Yin und Yang haben auch eine Richtung. Die Yang-Kräfte kommen von oben, von der Sonne. Im Körper fließen sie vom Kopf und von den nach oben gestreckten Händen hin zu den Füßen. Die Yin-Kräfte kommen von unten, aus der Erde und fließen im Körper durch die Fußsohlen nach oben.

Im Laufe der Zeit haben sich viele Zuordnungen zu Yin und Yang ergeben. Der Übersicht halber möchte ich die Wichtigsten in einer kleinen Tabelle aufführen.

Yang

männlich
außen, Außenseiten des Körpers

oben
Oberkörper, Kopf
Rücken
innovativ
hell
Sommer
warm
trocken
Energie
Bewusstsein
Bewegung/Aktivität
Sympathikus
laut
Fülle

Yin

weiblich
innen, Innenseiten von Armen und Beinen
unten
Unterkörper, Beine
Körpervorderseite
traditionell
dunkel
Winter
kalt
feucht
Materie
Körper, Materie
Ruhe
Parasympathikus
leise
Leere

Yin und Yang selbst gehen hervor aus dem Dao, dem Einen, der höchsten Wirklichkeit, der Urkraft des Universums, die sich unserem analytischen Denken entzieht, von deren Existenz in uns und in der Natur wir aber intuitiv wissen. Im Yin und Yang polarisiert sich die unbeschreibbare Urenergie in zwei verschiedene Erscheinungsformen und kommt „auf die Welt“ in den „100 Dingen“.

Das Prinzip der Polarität, das im chinesischen Denken so breiten Raum einnimmt, ist nicht zu verwechseln mit Begriffen wie Dualität, Gegensatz oder Konflikt, die in anderen Kulturen vorherrschen. Es geht nicht darum, dass Licht gegen Finsternis, Gut gegen Böse, Leben gegen Tod kämpfen und dass das eine zu bejahen, das andere zu verneinen ist. So wie bei einem

Magneten der + Pol nicht ohne den – Pol sein kann, würde auch bei anderen Polaritäten der Untergang eines Aspektes den Untergang des gesamten Systems bedeuten.

Welche Bedeutung haben diese Überlegungen für unseren Alltag?

Immer geht es um Ausgewogenheit und Integration und meist hilft die Natur sich selbst auf eine höchst weise Art. Auf der körperlichen Ebene ist diese Selbstregulation besonders gut zu beobachten: Wenn ich zum Beispiel friere (Yin), fange ich an zu zittern (Bewegung > Yang), ist mir heiß (Yang), schafft das Schwitzen (Feuchtigkeit > Yin) den Ausgleich. Ich atme ein, ich atme wieder aus, meine Muskeln ziehen sich zusammen und entspannen sich wieder, meine Herzklappen öffnen und schließen sich im Wechsel. Wenn ich meiner Natur und nicht irgendwelchen Diätvorschriften entsprechend esse, werde ich bei Hitzezuständen intuitiv kühlende Nahrung bevorzugen, bei Kältezuständen eher wärmende Nahrung aufnehmen und zum Beispiel Rohkost meiden.

Auch auf seelischer Ebene finden wir eine Vielzahl von Polaritäten, zwischen denen wir hin und her schwingen und die wir im günstigen Fall zu einem größeren Ganzen integrieren: Autonomie und Bindung, Verändern und Bewahren, Lieben und Wollen.....

Für unsere Lebensgestaltung ist das Yin/Yang Prinzip von größter Bedeutung. Auf allen Ebenen ist ein Ausgleich von Polaritäten wichtig. Leben wir, wie in unserem Kulturkreis angesagt, überwiegend den Yang-Pol mit zielgerichteter Aktivität, wird spätestens ein Zusammenbruch uns zur Ruhe zwingen. Sinnvoller wäre es gewesen, Phasen der Ruhe gleichberechtigt einzubauen und dort für die Aktivität die nötige Kraft zu sammeln. Auf der psychischen Ebene geht es um Akzeptanz und Integration *aller* Gefühle und seelischen Anteile. Was wir ins Schattenreich verbannen, wird sich in unbewusster und verzerrter Form irgendwo in unserem Leben seinen Platz verschaffen. Darauf hat zum Beispiel C.G. Jung in seinem Lebenswerk der analytischen Psychologie nachdrücklich hingewiesen und in einem prägnanten Satz auf den Punkt gebracht:

Ich wäre lieber ganz als gut.

Quellen:

Joachim Schrievers: Durch Berührung wachsen, 2004

Wilfried Rappenecker: Fünf Elemente und zwölf Meridiane, 1998

Barbara Murakami