

# Lebenszyklen nach den 5 Wandlungsphasen

Der Mensch steht zwischen Himmel und Erde - Den Gesetzen der Natur zu folgen und diese zu kennen ist für uns daher vorteilhaft.

## **Die erste Lebensphase:**

entspricht der Wandlungsphase Wasser und ist die vorgeburtliche Lebensphase. Für das werdende Leben haben gute, nahrhafte Speisen und Ruhe der Schwangeren eine große Bedeutung. Kälte, Angst, Schreck und Sorgen sind vom Embryo fern zu halten. Der Embryo ist bis zu seiner Geburt damit beschäftigt, die Essenz (Jing) aufzubauen, welches nach der Geburt die ablaufende Lebensuhr = das angeborene Vermögen darstellt. Nach der Geburt gelten für die Berechnung der Wandlungsphasen (WP) als Lebenszyklen des Menschen die sieben- und acht Jahres-Zyklen (Frauen:  $2 \times 7 =$  eine WP, Männer:  $2 \times 8 =$  eine WP). Das bedeutet: die ersten 14 Jahre (bis zu ihrer Menarche ) ist ein Mädchen in der WP Holz, ein Junge bis zum vollendeten 16. Lebensjahr.

**Wandlungsphase Holz** (Bei der Frau von Geburt – 14 Jahre, beim Mann von Geburt – 16 Jahre)

Fasten mit dem Zweck der Ausleitung können wir im Frühjahr (gut mit Frischsäften aus Birke, Löwenzahn und ä.), wenn auch in den Bäumen wieder die Säfte steigen und die Knospen austreiben. Im Frühling entsteht so auch in uns ein Bewegungsdrang, der uns nach der Winterruhe antreibt. Viele Bewegungsarten können dann die Sehnen und Muskeln wieder geschmeidig und beweglich machen. Wenn wir in diesem Sinne unsere Beweglichkeit trainieren, dann entspricht dem Frühjahr sowohl die Sanftheit und Kraft in der Ausbreitung des Qi, als auch die Impulsivität, die Kraft und Bewegung in einem Moment konzentrieren kann. Der wesentliche Inhalt der Lebensphase Holz ist es, sich mit allem Recht in der Welt durchzusetzen. Das Prinzip ist Ausbreitung (des Ego), Platznahme, Dynamik, Wandlung, Bewegung.

Ein gesundes Kind ärgert sich so ziemlich von Anfang an, dass es noch nicht von alleine vorwärts kommt, Ärger und Langeweile (wenn nämlich nichts passiert) sind Antrieb und Motor für viele Fähigkeiten, die in der Kindheit motorisch erlernt werden. Selbstbeschränkung ist nicht das Wesen dieser Lebensphase, die Schranken muss die kontrollierende WP

Metall liefern, und zwar in Form von Regeln/Regelmäßigkeit und Erziehung. Diese sollten aber niemals das natürliche Recht des Holzes auf Ausbreitung mehr als notwendig beschränken geschweige denn unterdrücken. Ein unterdrücktes Holz produziert Stagnationen (Qi-Blockaden), die sich dann als explosive oder implosive Entladung wieder finden. Ein krasses Beispiel für das Produkt einer Erziehung, die das Holz komplett einem rigiden Regelwerk unterwirft, ist der unauffällige, wohlerzogene junge Mann von nebenan, der plötzlich seine 70jährige Nachbarin mit 33 Messerstichen tötet -- aus geringfügigem Grund.

Im Vordergrund der Holzphase steht die Ausbildung motorischer Fertigkeiten. Diese lassen sich in einer späteren Lebensphase nicht mehr so einfach, wenn überhaupt, erlernen.

Ein Problem für die energetische Gesundheit in der Lebensphase Holz sind zu wenig Bewegung und zuviel Sitzen (Fernsehen, Computer, Spielekonsole). Tückisch am virtuellen Leben ist, dass es dort zwar viel Neues zu entdecken gibt, aber die Befriedigung ist nur kurzweilig und alles vom Sessel aus. Der übermäßige Gebrauch der Augen schädigt auch das Leber-Blut, heißt es in den Klassikern. So kommt es, dass schon jedes zweite Kind eine Brille trägt.

Zum Holz gehört auch das Ausprobieren, das Handeln und Tun an sich, ohne die Sinnfrage. Auch der Mut gehört zum Holz, er hat seinen Sitz in der Gallenblase und ist in diesem Alter häufig beteiligt an Impulsentscheidungen. Je unbalancierter das Yin und Yang im Holz ist, desto leichter kommt es zu diesen Impulsentscheidungen und auch zu Wutausbrüchen. Der saure Geschmack (in Maßen) ist die Geschmacksrichtung, die das Yin im Holz stärkt und so die zu hitzige Leber kühlt. Die Lebensphase Holz ist nicht dafür da, den tieferen Sinn in Dingen zu entdecken, sondern sich spielerisch, offen und flexibel der großen Welt zu nähern und sich seinen eigenen Lebensraum darin zu erobern.

### **Wandlungsphase Feuer (Bei der Frau 14-28 Jahre, beim Mann 16-32 Jahre)**

In der Natur ist dies der Sommer, die Phase der größten Freiheit und Lebensfreude. Wir feiern Feste im Garten mit Musik bis tief in die Nacht und die Kirschen und alle roten Früchte wollen uns in den Mund wachsen. Die Natur ist in voller Blüte und hat ihre größte Schönheit und Strahlkraft erreicht.

Die WP Feuer entspricht dem Herzen, ihr Seelenanteil ist *Shen* = der klare Geist. Lebensfreude, Liebe, Lust und Gesellschaft haben im Sommer ihre größte Entfaltung. Es ist die Zeit der Sinngebung und auch der Entdeckung der eigenen Bestimmung. Die Weisheit der Großeltern (WP Wasser) tut bitter Not in dieser emotional sehr bewegten Phase. Wir lernen die Liebe kennen und die Trennung, wir lösen uns aus dem beschützenden Rahmen der Familie und gehen vielfältige soziale Beziehungen ein: Gruppen, Vereine, Religionsgemeinschaften, politische Gemeinschaften, Wohngemeinschaften, etc.

*Shen* = der Geist zeigt sich im Menschen in der Feuer-Phase in seiner voller Blüte und Einzigartigkeit. Jedem Menschen ist ein Schatz mitgegeben, der eigentlich der ganzen Menschheit gehört. Ihn für sich zu behalten ist nicht Recht und eine Erziehung, die Jugendlichen falsche Scham einbläut und das Licht des Genius unter den Scheffel stellt, ist grundfalsch. Eine andere Möglichkeit die WP Feuer zu erleben ist aber auch, sich der (unerträglichen) Leichtigkeit des Seins hinzugeben und das Leben und die Liebe zu genießen, ohne Gedanken an Morgen.

In der Liebe kann es in diesem Alter zu Problemen führen, die kurz gesagt aus der Verwechslung von Sex und Liebe resultieren, sicher nicht einfach für viele Jugendliche, die in einer übersexualisierten Gesellschaft aufwachsen und nichts von der Liebe ihrer Eltern zueinander mitbekommen haben. Auszuloten ist in diesem Alter auch Tiefe und Verbindlichkeit von Liebe. In dieser Phase findet also die Liebe zunächst als Spiel statt und dann später als Ernstfall.

Ein energetisch gesunder Mensch entwickelt in dieser Lebensphase eine ihm gemäße Spiritualität und eine Klarheit des Herzens (wobei der Dünndarm behilflich ist) die ihn zu herzensklugen Entscheidungen befähigen. Ein weiterer Lernerfolg dieser Phase wäre es, seine Gefühle angemessen zur Darstellung zu bringen und Botschaften von anderen Menschen richtig zu bewerten. Im sozialen Umgang werden hier Vertrauen und Herzlichkeit wie auch Gepflogenheiten und Rituale erlernt - Vertrauen insbesondere darauf, dass Geben und Nehmen sich im Leben die Waage halten sollten und im zukünftigen Leben eine Voraussetzung für inneren Frieden sind.

## **Wandlungsphase Erde** (Frau : 28- 42 Jahre, beim Mann: 32- 48 Jahre)

Im Jahreslauf entspricht die Erde dem Spätsommer. Jetzt ist das Korn im Speicher und die Feldfrüchte können geerntet werden, es gibt frisches Gemüse und Salate im Überfluss und die Äpfel und Pflaumen werden reif. Diese Phase im Leben bietet die größte Stabilität. Die genialen Ideen aus der Feuerphase können nun hier ihren Vollendung finden und „auf die Erde kommen“, aus der Liebe wird eine Ehe aus der ein Nachwuchs entspringt. Ein Nest oder Haus entsteht, das Einkommen ist gesichert und es ist genug da, um fürsorglich und jederzeit hilfsbereit sein zu können.

Die Erde-Phase ist durch gute Nahrung mit viel Kraft ausgestattet, in dieser Phase ist eine gleichmäßige Leistungskraft am wahrscheinlichsten, besonders im Hinblick auf Arbeiten, die Durchhaltevermögen erfordern, muskulär ebenso wie im Hinblick auf die Denkleistung unseres Gehirns. Ein Kennzeichen der Erde ist, dass sie (auch in der Energetik des gesunden Menschen) Yin und Yang ausgeglichen hat und daher auch am ehesten Schwankungen zu harmonisieren vermag.

Das Denken (im Sinne von Denkarbeit, Lernen, Datenverarbeitung, Logik) ist der Erde zugeordnet. Schädlich für die Erde kann so zuviel studieren oder Grübeln sein. Gedanken, die sich im Kreis drehen und zu Knoten werden, schwächen die Erde in ihrer ausgleichenden Kraft und lassen so Schleim entstehen. Zu viel einseitige Ernährung (Milch, Gebratenes, zu viel Süßes) machen das Gleiche. Der süße Geschmack gehört zur Erde und kann sowohl zum Guten wirken als auch zum Verhängnis werden. Süß im Sinne der chinesischen Diätetik heißt eben nicht Bounty, Mars oder Snickers, sondern Möhre, Reis und Hirse. In dieser Lebensphase lässt sich unser erworbenes Vermögen noch einmal konsolidieren, aber eine gute gesunde Nahrung ist dafür die Voraussetzung. Es besteht die Gefahr, träge und dick zu werden. Die Dynamik der kontrollierenden Wandlungsphase Holz möge dem entgegenwirken!

## **Wandlungsphase Metall** (Frau : 42 – 56 Jahre, beim Mann: 48 – 64 Jahre)

Das Metall entspricht dem Herbst des Lebens, die Natur beginnt, die Früchte für den Winter reifen zu lassen (Eicheln, Kastanien, Nüsse) und die unterirdischen Feldfrüchte und haltbare Gemüse werden zur Bevorratung geerntet. Wer sich bisher keine Gedanken um seine

Altersversorgung gemacht hat, fängt nun damit an. Wir merken, das der Zenit überschritten ist und die Kräfte schwinden. Mit Struktur, Routine und Regelmäßigkeit können wir dem entgegenwirken und Kräfte sparen.. Auch geregelte maßvolle Essgewohnheiten gehören dazu. In der Metall-Phase kommt es noch einmal zu einer Neubewertung von Lebensqualität – Altes und Wertloses sollten ausgeschieden (verabschiedet werden); Was tut mir gut? Was schadet mir? Wer bin ich, wohin gehe ich und mit wem? Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern sind evt. gestorben und wir spüren die Endlichkeit unseres Daseins!

Die Gefahr des Metalls besteht darin, zu rigide zu werden und zu verkalken, Regeln ohne Liebe anzuwenden. Die Trauer ist die Emotion des Metalls. Wenn wir die Trauer energetisch als einen Prozess des Loslassens (Trennung, Dickdarm) begreifen, so kann es hier hilfreich sein, von Projekten und Beziehungen abzulassen, die nur Energie kosten und nichts einbringen und seien es nur alte Möbel, die seit 20 Jahren im Keller darauf warten, restauriert zu werden. Abgrenzung ist eine wichtige Möglichkeit, sich vor Energieverlusten zu schützen.

Die ausreichende rhythmische Tätigkeit des Zwerchfells (gutes Atmen) wird jetzt immer wichtiger, um Blutstagnationen oder Schleim zu verhindern. Denn haben sich in diesem Lebensalter erst einmal Schleim und Blutstagnation manifestiert, wird es immer schwerer, wieder in Bewegung zu kommen. Geben wir uns der Trägheit hin, können ernsthafte Erkrankungen entstehen.

### **Wandlungsphase Wasser (Frau : 56-70 Jahre, Mann 64 – 80 Jahre)**

In der Natur entspricht das Wasser dem Winter. Die Energetik des Winters ist zentripetal, alles zieht sich zurück auf den Kern und fährt die Lebensfunktionen herunter auf ein Minimum, um sich zu sammeln für einen neuen dynamischen Frühling. In dieser Phase des Menschenlebens haben wir nicht mehr für das materielle Wohlergehen der Familie zu sorgen, sondern können (hoffentlich) vorwiegend von den Früchten unserer Lebensarbeit leben, das kann Rente heißen oder klassischerweise Altenteil auf dem Bauernhof in der Großfamilie. Wir müssen keine Karriere mehr machen und haben uns vom materiellen Denken verabschiedet. Wenn wir im Lotto gewinnen, kriegen das die Kinder, wir brauchen nicht viel. Das Wesentliche kann nun auf einer überindividuellen Ebene stattfinden, die nicht von Ehrgeiz und Geiz geprägt ist: wir haben jetzt die Zeit, die Essenz zu bilden aus unseren

gesammelten Lebenserfahrungen. Das nennt man Weisheit! Das aktive Zusammentragen und verarbeiten der Summe der Lebenserfahrungen kann einige Zeit dauern. Einige schreiben ihre Biografie, andere verbreiten ihre Weisheiten am Stammtisch, wieder andere gehen nach innen in die Demenz oder in die Stille. Leise Musik ist angenehm, denn die Ohren gehören zur Wasser-Phase, die Augen möchten nicht mehr soviel betrachten, sie haben genug gesehen!

Wenn wir danach noch einmal in eine neue Holz- Phase eintreten, Frauen ab 70, Männer ab 80, ist das ein Geschenk des Himmels und vielleicht auch unserer Lebensweise anzurechnen. Wir können ehrenamtliche Tätigkeiten übernehmen, soziale Projekte anschieben, Bücher schreiben oder einfach nur das Leben genießen, wenn die Gesundheit und der Geldbeutel es zulassen.