

Wilfried Rappenecker

**FÜNF ELEMENTE
UND
ZWÖLF MERIDIANE**

Ein Handbuch für Shiatsu und Körperarbeit

BACOPA VERLAG

Impressum

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen des Autors. Weder die Verfasser noch der Verlag können für die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Therapien und Heilmittel Gewähr übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten.

Die Nutzung im Rahmen von Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Publikationen ist auszugsweise unter Angabe der Quelle (Autoren/-innen, Titel) erlaubt und erwünscht. Jede weitergehende Nutzung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors und des Verlages.

(Anfrage unter verlag@bacopa.at)

© 2026 Bacopa Verlag

4521 Schiedlberg/Austria

Telefon: +43(0)7251-22235

E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at

www.bacopa-verlag.at

Cover: Christiana König

Layout und Satz: Christiana König

Printed in the European Union

ISBN: 9783991141051

17. erweiterte und ergänzte Auflage, 2026

Wilfried Rappenecker

FÜNF ELEMENTE UND ZWÖLF MERIDIANE

Ein Handbuch für Shiatsu
und Körperarbeit

BACOPA VERLAG



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort (2026)	7
Vorwort (2007)	8
1. Einleitung	10
1.1. Die Fünf Elemente im Shiatsu	12
1.2. Über dieses Handbuch	13
1.3. Übersicht über die Strukturierung der einzelnen Elemente-Kapitel	15
2. Der Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	16
2.1. Über die Dynamik im Beziehungsgeflecht der Fünf Wandlungsphasen...	16
3. Das Zuhause der energetischen Organe	25
4. Das Holz-Element	27
4.1. Stellung des Holz-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	27
4.2. Die Stärke des Holz-Elementes	29
4.3. Die energetischen Organe im Holz-Element	29
4.4. Leber	30
4.5. Gallenblase.....	39
4.6. Flut und Ebbe der Organe im Holz-Element	43
4.7. Weitere Funktionen des Holz-Elementes	43
4.8. Was das Holz-Element stärkt oder schwächt	48
4.9. Wo sich das Holz-Element in der Körperarbeiter zeigt	50
5. Das Feuer-Element	54
5.1. Stellung des Feuer-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen.....	54
5.2. Die Stärke des Feuer-Elementes	55
5.3. Die energetischen Organe im Feuer-Element	56
5.4. Herz.....	56
5.5. Perikard.....	62

5.6. Dünndarm	65
5.7. Dreifacher Wärmer	67
5.8. Ebbe und Flut der Organe im Feuer-Element	71
5.9. Weitere Funktionen des Feuer-Elementes.....	72
5.10. Was das Feuer-Element stärkt oder schwächt	77
5.11. Wo sich das Feuer-Element in der Körperarbeit zeigt	78
6. Das Erd-Element.....	83
6.1. Stellung des Erd-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen	83
6.2. Die Stärke des Erd-Elementes	85
6.3. Die energetischen Organe im Erd-Element	85
6.4. Milz-Pankreas	85
6.5. Magen	91
6.6. Ebbe und Flut in den Meridianen des Erd-Elementes	96
6.7. Weitere Funktionen des Erd-Elementes.....	97
6.8. Was das Erd-Element stärkt oder schwächt	102
6.9. Wo sich das Erd-Element in der Körperarbeit zeigt	103
7. Das Metall-Element	107
7.1. Stellung des Metall-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen ...	107
7.2. Die Stärke des Metall-Elementes.....	110
7.3. Die energetischen Organe im Metall-Element.....	110
7.4. Lunge	110
7.5. Dickdarm.....	116
7.6. Ebbe und Flut der Meridiane des Metall-Elementes.....	119
7.7. Weitere Funktionen des Metall-Elementes	120
7.8. Was das Metall-Element stärkt oder schwächt	127
7.9. Wo sich das Metall-Element in der Körperarbeit zeigt.....	128
8. Das Wasser-Element	131
8.1. Stellung des Wasser-Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen...	131

8.2. Die energetischen Organe im Wasser-Element	133
8.3. Niere	133
8.4. Blase	144
8.5. Flut und Ebbe der Blasen- und Nieren-Energie	150
8.6. Weitere Funktionen des Wasser-Elementes	150
8.7. Was das Wasser-Element stärkt oder schwächt	154
8.8. Wo sich das Wasser-Element in der Körperarbeit zeigt	156
9. Yin und Yang	160
9.1. Grundlage des Verständnisses von Yin und Yang nach der TCM	162
9.2. Fünf Elemente und Acht Prinzipien	165
9.3. Hitze- und Kältezustände der Organe und Meridiane	167
9.4. Yin und Yang der Nahrungsmittel	170
9.5. Hinweise auf Yin- und Yang-Zustände	171
9.5.1. Allgemeine Zeichen	171
9.5.2. Yin und Yang in den Fünf Elementen	174
Yin- und Yang-Zustände im Holz-Element	174
Yin- und Yang-Zustände im Feuer-Element	175
Yin- und Yang-Zustände im Erd-Element	177
Yin- und Yang-Zustände im Metall-Element	178
Yin- und Yang-Zustände im Wasser-Element	179
Stichwortverzeichnis	181
Über den Autor	195
Auch im Bacopa Verlag erschienen	196

VORWORT (2026)

Nach wie vor ist dieses Buch ein Standardwerk für Shiatsu-Studierende und Praktizierende. Seit der 4. Auflage aus dem Jahre 2007 ist die Entwicklung von Shiatsu in Europa deutlich vorangegangen. Das Verständnis von Shiatsu, von seinen Wirkmechanismen und seinen Anwendungsmöglichkeiten hat sich deutlich erweitert. Mein eigenes Verständnis für Shiatsu hat sich vertieft, sich um etliche Facetten bereichert und vor allem auch konkretisiert.

Nach dem Wechsel zum BACOPA-Verlag habe ich darum zur nunmehr 17. Auflage dieses Buch grundlegend bearbeitet. So habe ich neben vielfältigen Anpassungen im Text, welche die oben angesprochene Entwicklung widerspiegeln, nun auch eine Übersicht über das Zuhause der energetischen Organe aufgenommen, weil dies in Praxis und Unterricht mit den Jahren eine immer größere Bedeutung erhalten hat.

Die Fußnoten, welche nach den Rückmeldungen, die ich erhielt, für viele Studierende und Praktizierende der spannendste Teil des Buches waren, habe ich der besseren Lesbarkeit halber aufgegeben und deren Inhalte in den Fließtext aufgenommen, wobei durch Einrücken der entsprechenden Absätze eine Unterscheidung vom restlichen Text weiterhin gegeben ist.

Schließlich habe ich mich zusammen mit dem Verlag für ein völlig neues und moderneres Erscheinungsbild entschieden. Dieses neue Cover spiegelt die sich ändernde Rolle von Shiatsu in einer Zeit wider, in der in unseren Gesellschaften Shiatsu - wie auch Körperarbeit im allgemeinen - zunehmend bedeutsamer wird.

Ich bin sehr gespannt, wie diese Entwicklung in den kommenden Jahren weiter gehen wird.

Seevetal, im Juni 2026
Wilfried Rappenecker

VORWORT (2007)

In mehr als 10 Jahren seit Erscheinen der ersten Auflage ist dieses Buch zu einem Standard für Shiatsu-Lernende und Praktizierende geworden. Die überaus positive Aufnahme und die weite Verbreitung über den deutschen Sprachraum hinaus deuten darauf hin, dass die Darstellung der Grundlagen der Lehre der Fünf Wandlungsphasen vielen eine wichtige Unterstützung auf ihrem Weg war und ist.

Durch diese Resonanz fühle ich mich nun aufgefordert, das Buch – 13 Jahre nachdem ich es geschrieben habe – einmal kritisch gegenzulesen. Die Lehre der Fünf Elemente hat sich in dieser Zeit zwar nicht verändert, wohl aber hat sich mein eigenes Verständnis unter dem Eindruck der Erfahrungen in meiner Praxis weiterentwickelt.

Ich habe sowohl Text als auch Abbildungen prüfend angeschaut. Einiges habe ich verändert, aus meiner heutigen Sicht klarer formuliert und auch Neues hinzugefügt. Die Meridianverläufe habe ich meinem heutigen Verständnis und dem in der Zwischenzeit erschienenen »Atlas Shiatsu« angepasst.

Wichtig war es mir insbesondere, das Verhältnis zwischen energetischem Organ und Meridian klarer werden zu lassen. Masunaga hat hier in seinen im Westen erschienenen Büchern keinerlei Unterscheidung gemacht. Er spricht ausschließlich von Meridianen und meint damit sowohl die Meridianverläufe als auch die energetischen Organe im Sinne der TCM. Da sein Shiatsu ein reines Meridian-Shiatsu ist, gibt es hier keinen Konflikt.

Mir selbst ist es jedoch in den vergangenen 15 Jahren immer wichtiger geworden, in der Wahrnehmung des Klienten grundsätzlich über das Meridiansystem hinauszugehen und den energetischen Raum des Menschen mit seinen Mustern (Kyo und Jitsu) »anzuschauen«. Meridiane sind nur ein Teil dieses Bildes, ja, sie treten in ihrer Bedeutung zurück vor dem Bezug der energetischen Muster zu den Organen im Sinne der TCM. In der Folge einer solchen Wahrnehmung begann ich, mit den Mustern der tiefen Räume des Menschen direkt zu arbeiten. Diese Praxis wurde zum Kern meines Shiatsu-Verständnisses.

Die Lehre der Fünf Elemente ist gerade in einem solchen primär »meridianfreien« Zugang zum Menschen bedeutsam. Das Wissen um typische Orte, in denen die Organ-Energien sich manifestieren, unterstützt durch die Zuordnung auffälliger energetischer Muster und Beschwerdebereiche zu den Organ-Energien entscheidend eine klare Orientierung im Körper des Klienten.

Ich möchte betonen, dass ich in meinem Shiatsu auch mit Meridianen als einem wichtigen Werkzeug neben anderen arbeite. Organe sehe ich dabei als das Eigentliche, sie sind der Kern. Meridiane hingegen sind eine von vielen Manifestationen dieser Organe. Sie stellen insbesondere eine wertvolle Möglichkeit dar, am ganzen Körper mit der Schwingungsqualität eines Organs in Kontakt zu sein.

Aus dem hier skizzierten Verständnis heraus habe ich überall dort, wo ich zuvor von Meridianen im Sinne der energetischen Organe gesprochen hatte, nun den Begriff Organ eingesetzt. Dort, wo die Meridianverläufe gemeint waren, spreche ich weiter von Meridianen.

Ich hoffe sehr, dass dieses Buch auch weiterhin vielen LeserInnen, StudentInnen und TherapeutInnen eine wertvolle Hilfe sein kann.

Seevetal, im Juli 2007

Wilfried Rappenecker

1. EINLEITUNG

Die Auseinandersetzung mit den Fünf Elementen stellt für uns Europäer eine wertvolle Herausforderung dar. Wertvoll und Auseinandersetzung deshalb, weil wir uns hier mit einem System beschäftigen, das (im Gegensatz zu einer der vielfach in Vergessenheit geratenen traditionellen westlichen Betrachtungsweisen) unserer Kultur fremd ist. Gerade die Fremdartigkeit verwirrt uns und lässt Wesentliches lange unklar erscheinen. Wenn etwas selten sofort klar und einfach verständlich ist, wird der Suchende immer Fragen haben und mit der Zeit eine Vielzahl fruchtbarer Antworten auf seine Fragen finden können. Antworten, die die therapeutische Arbeit lebendig werden lassen und die bewirken, dass es niemals einen Schlusspunkt für die eigene Weiterentwicklung geben wird.

Die Welt der Wandlungsphasen lässt sich also nicht mal eben schnell auswendig lernen. Wer sich auf sie einlässt, sollte langfristig denken und davon ausgehen, dass Geduld und Ausdauer gebraucht werden. Es besteht sonst die Gefahr, dass unser Verstehen um diese Dinge oberflächlich bleibt, dass wir zu früh die gelernten fernöstlichen Fakten in unser westliches Weltbild zu integrieren versuchen, bevor wir uns länger und intensiver gerade mit ihren schwer verständlichen Anteilen auseinandergesetzt haben.

Ein Gemälde

Die Lehre der Fünf Elemente ist keine »exakte Wissenschaft« im Sinne der westlichen Naturwissenschaften – auch wenn sie nicht selten so missverstanden wird. Ich möchte sie lieber mit einem Gemälde vergleichen. Ein Gemälde erfasst man am besten, wenn man nicht zu dicht davor steht. Sonst besteht die Gefahr, dass der Betrachter zwar genauestens die Einzelheiten sieht, jedoch das Verständnis für das Gesamtbild verliert. Die einzelnen Nuancen des Gemäldes tragen zwar jede zum Gesamteindruck bei, haben jedoch für sich selbst genommen keine große Bedeutung.

Ähnlich verhält es sich mit den Fünf Elementen. Die vielen – sicherlich interessanten – Einzelheiten, die die Seiten dieses Handbuches füllen, haben jede für sich genommen keine so große Bedeutung. Alle Einzelheiten zusammen jedoch lassen ein Gesamtbild entstehen. Das Verständnis für die Fünf Elemente ähnelt so dem Malen eines Gemäldes: Mit jedem Fakt, den man lernt und in der Praxis begreift, wird dieses Gemälde durch einen weiteren Strich ergänzt. Schritt um Schritt entsteht im Studium und in der Praxis das ganze Bild – ein lebenslanger

kreativer Prozess. Auch erhalten wir häufig bei der Betrachtung eines Menschen und seines Körpers oftmals einander scheinbar widersprechende Hinweise in Bezug auf die Situation in seinen Fünf Elementen. Einzelne Hinweise alleine sind dabei ebenfalls nicht sehr aussagekräftig; entscheidend für eine Einschätzung ist immer das Gesamtbild.

Wer nun aber glaubt, dass er sich das Lernen der Einzelheiten ersparen kann, der täuscht sich. Wird aus einem Bild ein einzelner, für sich allein gesehen unbedeutender Strich herausgenommen, so verändert sich die gesamte Aussage. Werden einzelne »Fakten« aus dem Bild eines Elementes ausgelassen, so wird ein unvollständiger, wichtiger noch: ein möglicherweise ganz anderer Eindruck von diesem Element entstehen.

Theorie und Wirklichkeit

Es entspricht einem häufigen Missverständnis, die in diesem Buch (oder in anderen Büchern) dargestellten Zusammenhänge für wahr oder für die Wirklichkeit zu halten. Wirklich sind sie insofern, als sie konkrete und anwendbare Theorien darstellen und damit ein Teil unserer Realität sind. Richtig verstanden können sie von großer Bedeutung bei der Gewinnung eines tiefen Verständnisses für unsere KlientInnen sein und damit unsere Arbeit klarer und effektiver werden lassen.

Sie können jedoch niemals wahr sein. Wahr ist nur die Wirklichkeit selbst. Diese und alle anderen Theorien stellen lediglich den Versuch dar, die Wirklichkeit, die für den Verstand alleine letztlich nicht erfassbar ist, zu beschreiben und in Bruchstücken verstehbar zu machen. Sie werden auch nicht dadurch wahrer, dass sie tausend oder zweitausend Jahre alt sind und im Westen mitunter als quasi religiöse Wahrheiten eines fernöstlichen Mystizismus gehandelt werden. Als Produkte des menschlichen Geistes sind sie fehlerhaft und unvollständig. Ihre jeweilige Aussage ist vom subjektiven Standpunkt des jeweiligen Betrachters abhängig.

Auch innerhalb des Systems der Fünf Elemente sind neben den klassischen Zuordnungen andere Ausgangspunkte möglich, die jede zu einem anderen Blick führen. Solche anderen Sichtweisen werden vielfach vertreten und praktiziert. Sich daraus ergebende Theorien könnten die ausschließliche Richtigkeit der in diesem Buch dargestellten scheinbar eindeutigen Zusammenhänge in Frage stellen. Sie werden sie dadurch jedoch nicht widerlegen, sondern möglicherweise ergänzen.

In der Tat werden erfahrene Praktiker:innen sich möglichst wenig an eine starre Theorie halten, welcher Art sie auch sein mag. Sie werden sie vielmehr als ein Hilfsmittel sehen, um das was sie erfahren vorläufig zu ordnen. Letztlich werden sie sich aber immer an das halten, was sie tatsächlich sehen und erfahren. Dieses Buch möchte ein (wertvolles) Hilfsmittel sein, jedoch sollen seine Inhalte nicht zu einem Dogma werden, das an die Stelle einer aufmerksamen Wahrnehmung und eines lebendigen Verständnisses tritt.

1.1. Die Fünf Elemente im Shiatsu

Im Zen-Shiatsu Masunagas¹ steht die Arbeit mit den Meridian-Energien im Vordergrund. Die Fünf Elemente spielen keine Rolle und werden meines Wissens in den bisher im Westen veröffentlichten Büchern Masunagas auch nicht erwähnt.

Das Studium der Fünf Wandlungsphasen nimmt dennoch in den meisten Shiatsu-Ausbildungen im Westen einen mehr oder minder großen Raum ein. Dies hat einen guten Grund, denn mit dem Erahnen der Dynamik der Elemente im Leben eines Menschen bietet sich dem Shiatsu-Therapeuten ein wertvoller Schlüssel zum Verständnis seiner Organenergien, mit denen er im Zen-Shiatsu zum Beispiel über die Arbeit mit den Meridianen direkt in Kontakt tritt. Anders herum gesagt: das Verständnis der Organe und Meridiane bleibt im westlichen Kulturraum ohne ein Vertrautsein mit den Elementen recht farblos.

Das mag in Japan oder China anders sein, wo es ein traditionelles Volkswissen über diese Dinge gibt. In Europa bezieht sich ein solches jedem vertrautes und quasi mit der Muttermilch aufgenommenes Wissen jedoch auf ganz andere Dinge als die Fünf Elemente, Organe, Yin und Yang oder Ähnliches, nämlich auf Vorstellungen, die dem europäischen (westlichen) Kulturraum entstammen. Ohne ein Studium der Wandlungsphasen fehlt daher der nötige »Background« für eine fruchtbare Arbeit mit Organen und Meridianen.

Die Auseinandersetzung mit den Fünf Elementen ist aber auch noch aus anderen Gründen von Bedeutung. Shiatsu bietet weit mehr Möglichkeiten als die bloße Meridian-Arbeit. In der Betrachtung des Menschen und seines Körpers bieten die Fünf

¹ Shizuto Masunaga ist der Begründer eines Meridian-orientierten Shiatsu, in dem psychologische Aspekte eine bestimmte Rolle spielen. Entsprechend dem englischen Titel seines ersten im Westen veröffentlichten Buches wird diese Shiatsu-Richtung allgemein als Zen-Shiatsu bezeichnet. In der westlichen Welt ist sie die am weitesten verbreitete Art des Shiatsu – ganz im Gegensatz zu Japan übrigens, wo das weitgehend ohne Meridianbezug durchgeführte Namikoshi-Shiatsu dominiert.

Wandlungsphasen eine Fülle von über die Meridiane hinausgehenden Bezügen und Zusammenhängen. Soll Shiatsu nicht bloße Arbeit mit dem physischen Körper einerseits, bzw. mit den für sich alleine betrachtet bedeutungslosen Meridianlinien andererseits sein, sondern das Leben des Menschen mit energetischen, emotionalen und geistigen Aspekten mit einschließen, brauchen wir die Fünf Elemente.

Elemente und Wandlungsphasen

Noch ein Wort zu den hier synonym gebrauchten Begriffen »Elemente« und »Wandlungsphasen«: Element ist der bekanntere Begriff, Wandlungsphase hingegen der zutreffendere. Der erste Begriff vermittelt den Eindruck, dass es sich hier um statische Einzelteile handelt, die man zusammensetzen kann und die dann ein Ganzes ergeben. Wandlungsphase bedeutet, dass es einen solchen statischen Zustand nicht gibt. Die Elemente stehen in lebendiger Beziehung, befinden sich in einem fließenden Gleichgewicht zueinander, sie erzeugen und beeinflussen sich gegenseitig, eines ist ohne die anderen nicht existent. Die Beschreibung einer Wandlungsphase ergibt ohne die anderen keinen Sinn. Diese dynamischen Beziehungen sind im folgenden Kapitel - vereinfacht - dargestellt.

1.2. Über dieses Handbuch

Ich schrieb dieses Buch zunächst für die Schüler der Schule für Shiatsu- Hamburg, die ich lange geleitet habe. Für sie wollte ich die vielfältigen Informationen zu den Fünf Elementen zusammenfassen, die ich selbst von unterschiedlichen Lehrern mitgeteilt bekommen und in verschiedensten Quellen gefunden hatte. Entsprechend sind meine Darstellungen keineswegs vollständig, vielmehr durch meinen eigenen Werdegang und den augenblicklichen Stand meines Verständnisses bestimmt.

Bei sehr vielen Informationen ist es mir heute nicht mehr möglich, nachzuvollziehen, wann und woher ich sie in den vergangenen über 40 Jahren ursprünglich erhielt. In dieses Buch habe ich nur das Material aufgenommen, das nach meiner Erfahrung und meinem derzeitigen Verständnis sinnvoll ist und das ich in meiner eigenen Arbeit nutze. Auf Quellenangaben habe ich verzichtet. Für die, die weiter studieren möchten, findet sich am Ende des Buches eine Liste empfehlenswerter Literatur zum Thema.

Die Beschreibung der Fünf Wandlungsphasen, wie ich sie in diesem Handbuch niedergeschrieben habe, beschäftigt sich hauptsächlich mit den positiven Funkti-

onen, die die einzelnen Elemente im Körper und Leben eines Menschen ausüben. Die Symptome, wie sie bei Störungen der Elemente auftreten können, standen nicht im Zentrum meiner Überlegungen.

Gerade für die Lernenden im Shiatsu – aber auch für den erfahrenen Therapeuten – ist es nach meiner Überzeugung von großer Bedeutung, dass das Hauptaugenmerk in der Kommunikation mit dem Klienten auf dem positiven Verständnis für dessen Situation und die seiner Elemente liegt. Ständiges Schielen nach den Symptomen, die Konzentration auf das, was nicht in Ordnung ist, erschwert ein tiefgehendes Verstehen der Lebenssituation und droht, den Blick unklar werden zu lassen für wichtige positive Wege in der Behandlung wie auch in der Beratung.

Die Symptome, wie sie bei Störungen der einzelnen Elemente auftreten können, werden gleichwohl an vielen Stellen zur besseren Illustration mit angeführt. An solchen Stellen wird auch näher auf Störungen des Yin-Yang-Gleichgewichtes eingegangen. Zum besseren Verständnis des Letzteren findet sich zu Beginn des Buches ein Kapitel zur grundlegenden Theorie von Yin und Yang. Sowohl was die Symptome von Störungen im Gleichgewicht der Elemente betrifft, als auch in Bezug auf die zugrunde liegende Theorie sind die Anmerkungen allerdings sehr bruchstückhaft. Interessierte Leser seien auf die Literatur zur TCM verwiesen, wie sie in den Literaturhinweisen am Ende des Buches aufgeführt sind.

Ich möchte noch betonen, dass profunde Kenntnisse der Theorie der TCM keine wesentliche Voraussetzung für das Verständnis der Fünf Elemente darstellen. Wohl können sie ein solches Verständnis unterstützen.

Für die Darstellung der Meridianverläufe als Ausdruck der Organe an der Körperoberfläche habe ich das erweiterte System nach Shizuto Masunaga gewählt, da im europäischen Shiatsu zurzeit überwiegend mit diesem System gearbeitet wird. In dem von ihm begründeten System von Meridianverläufen hat Masunaga das traditionelle System der Akupunktur neben kleineren Veränderungen im Bereich der alten Verläufe vor allem umfangreich ergänzt. So finden sich nach diesem Verständnis die Qualitäten der Arm-Meridiane auch an den Beinen und am Rumpf, die der Bein-Meridiane auch an den Armen und an Schulter, Hals und Kopf und können dort behandelt werden. Schlüssel zum Verständnis dieser Verläufe ist deren Wahrnehmung.

Da im Zen-Shiatsu wenig mit den definierten Punkten der Akupunktur gearbeitet wird, finden sich auf den Ergänzungen von Masunaga keine solche Punkte. Die im Shiatsu relevanten Punkte (Tsubos) werden durch die Wahrnehmung der verschie-

denen Qualitäten im Verlauf eines Meridians gefunden. Therapeuten, die sich an den traditionellen Meridianverläufen der Akupunktur orientieren, können an Stelle der Darstellungen in diesem Buch einen Atlas der Akupunktur zu Rate ziehen.

Eine kurze Beschreibung dieser Meridianverläufe finden sich bei den Abbildungen eines jeden Meridians. Ausführlichere Darstellungen der Verläufe nach Masunaga in Wort und Bild finden sich im »Atlas Shiatsu – die Meridiane des Zen-Shiatsu« (s. a. die Literaturempfehlungen im Anhang).

»Energie« ist ein zentraler Begriff in diesem Buch. Ob dies eine adäquate Übersetzung der chinesischen und japanischen Begriffe Qi bzw. Ki ist, vermag ich nicht zu beurteilen. In jedem Fall werden alle drei Wörter synonym verwandt. Da mein eigener Hintergrund der des (aus Japan stammenden) Shiatsu ist, gab ich von Ausnahmen abgesehen dem japanischen Ki den Vorrang gegenüber dem chinesischen Qi.

1.3. Übersicht über die Strukturierung der einzelnen Elemente-Kapitel

Jedes der Elemente wird nach folgendem Schema vorgestellt:

1. Stellung des Elementes im Zyklus der Fünf Wandlungsphasen – allgemeine Betrachtungen
2. Positive Qualität des Elementes
3. Die Organ-Energien des Elementes
 - a. Energetische Richtung
 - b. Funktionen - nach der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sowie – in geringerem Maße – nach dem Verständnis des Begründers des Zen-Shiatsu, Shizuto Masunaga.
 - c. Ebbe und Flut der Meridian-Energien
4. Elemente-Assoziationen entsprechend den klassischen Tabellen und anderer Quellen
5. Was das Element stärkt oder schwächt
6. Wo sich das Element/die Meridiane dem Körperarbeiter zeigen

2. DER ZYKLUS DER FÜNF WANDLUNGSPHASEN

2.1. Über die Dynamik im Beziehungsgeflecht der Fünf Wandlungsphasen

Die Fünf Elemente existieren nicht isoliert nebeneinander, sondern beeinflussen sich gegenseitig in vielfältiger, unterschiedlicher Weise. Erst dieses Beziehungsgeflecht, das ein lebendiges, fließendes Gleichgewicht ist, macht den ganzen Menschen aus. Einerseits ermöglicht es eine relative Stabilität des energetischen Musters und mag so beispielsweise weitgehend konstante Persönlichkeitszüge garantieren. Andererseits ist es die Voraussetzung für lebensnotwendige fortwährende Veränderungen.

Der besseren Übersichtlichkeit wegen wurde dieses Beziehungsgeflecht in verschiedene Zyklen zerlegt.

Der Ernährende Zyklus

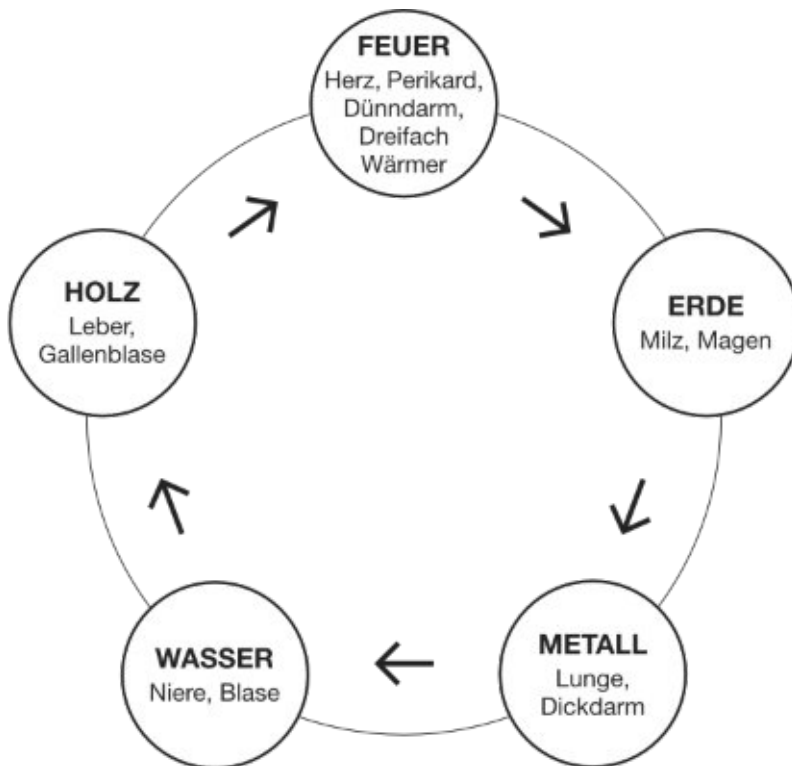
Die Fünf Wandlungsphasen sind keine konstanten Größen. Die Tatsache, dass sie einem beständigen Wandel unterliegen, beruht unter anderem darauf, dass sie sich gegenseitig hervorbringen. Das heißt, eine Phase bildet die energetische Grundlage für die nächste bzw. ist abhängig von der vorangegangenen. Aus diesem Grunde sagt man, dass die Elemente sich gegenseitig ernähren. Jedes der Elemente ist gleichzeitig das Kind des vorangegangenen und die Mutter des folgenden.

Der Ernährungszyklus bildet eine Grundlage für den Ausgleich der Wandlungsphasen untereinander. Er weist auf den Umstand hin, dass eine gesunde Mutter Voraussetzung für ein gesundes Kind ist. Umgekehrt kann eine kranke Mutter ein krankes Kind zur Folge haben. Diese grundlegende Beziehung findet sich in der Standarddarstellung des Fünf-Elementen-Zyklus auf der folgenden Seite wieder.

So bildet zum Beispiel das Wasser, das die Basis-Energie des Menschen verwaltet und die Ruhe und die Kraft an sich darstellt, die Grundlage für die Kraft des Holzes. Ist das Wasser schwach (zum Beispiel durch Erschöpfung oder Schlafmangel), kommt auch das Holz leicht aus dem Tritt (zum Beispiel Reizbarkeit oder hoher Blutdruck). Das Holz wiederum ermöglicht die speziellen Aktivitäten des Feuers, wie zum Beispiel das Bewusstsein, Verständnis und rasche Auffassungsgabe, ein lebendiges und reaktionsbereites Kreislaufsystem oder

auch innere Ruhe und Harmonie, die Voraussetzungen für einen erfrischenden Schlaf sind. All dies kann gestört sein, wenn Holz, die Mutter des Feuers, nicht im Gleichgewicht ist.

Das Feuer ist die Mutter der Erde. Die Erde erhält einen wesentlichen Teil ihrer Stabilität aus dem Feuer. Aus diesem Grunde ist es so wichtig, dass der Mensch seine Nahrung in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre zu sich nimmt. Andererseits kann eine Überbelastung des Feuers auch die Erde schwächen, was beispielsweise bei andauernder mentaler Belastung, zum Beispiel Lernen ohne Unterbrechung, der Fall sein kann. Die Erde gibt ihre Kraft an das Metall weiter. Gesunde Lungen sind zum Beispiel in hohem Maße von einer gesunden Erde abhängig und einige chronische Lungenerkrankungen sind Folge einer erkrankten Erde. Metall wiederum nimmt die Verbindung zum Wasser auf. Eine gesunde, sich mit dem universalen Ki verbindende Lunge ist unerlässlich für eine kraftvolle Nieren-Energie.



Die Beziehung der Elemente im Ernährenden Zyklus

Ein Beispiel aus der unendlichen Vielzahl von Zyklen, in die ein menschliches Leben eingebettet ist, stellt die Abfolge der Phasen des Lebens dar. Auch im westlichen Denken sind Kindheit/Jugend, Erwachsenenalter, reifes Alter und Greisenalter mit den Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter verglichen worden. Sie entsprechen den Phasen des Yin-Yang-Zyklus, wie er im Kapitel Yin und Yang dargestellt ist.

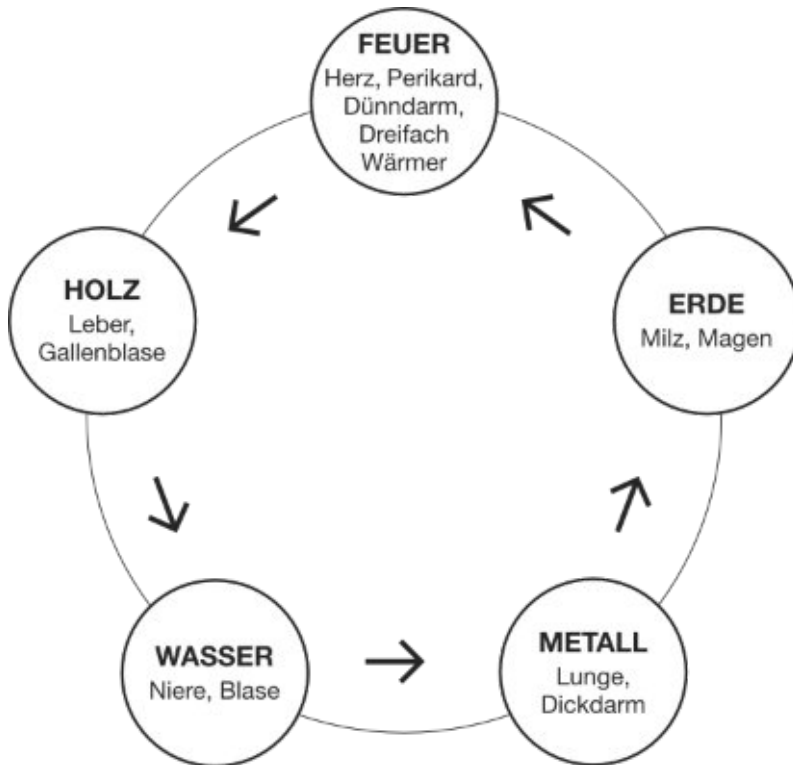
In der traditionellen Kultur des Fernen Ostens wird das Leben entsprechend in 10 oder mehr Zyklen eingeteilt. Jeder Zyklus dauert beim Mann etwa 8 Jahre, bei der Frau hingegen 7 Jahre. Jeweils 2 Zyklen werden zusammen einer Wandlungsphase zugerechnet, beim Mann dauert eine solche Phase also 16, bei der Frau 14 Jahre. In diesem Verständnis stellen die ersten beiden Zyklen (Geburt bis 16 Jahre bei Jungen, bis 14 Jahre bei Mädchen) die Holz-Zeit des Lebens dar. Darauf folgen die Feuer-Phase des Lebens (16. bis 32. Lebensjahr beim Mann, 14. bis 28. bei der Frau), die Erde-Phase (32 bis 48 bzw. 28 bis 42), die Metall-Zeit (48 bis 64 bzw. 42 bis 56) sowie die Wasser-Zeit des hohen Alters (64 bis 80 bzw. 56 bis 72). Bei der Besprechung der einzelnen Elemente wird auf diese Phasen eingegangen.

Die Jahresangaben stellen dabei lediglich Annäherungen dar. Das Leben eines jeden Menschen verläuft anders und die individuellen Zyklen sind entsprechend länger, kürzer oder unregelmäßig, u.a. abhängig von der Lebensführung des Menschen (und auch seiner Eltern). Der „Huang Di Nei Jing“ (Der Klassiker der inneren Medizin des Gelben Kaisers) konstatiert, dass die Zyklen der Frau kürzer sind als die des Mannes; gleichwohl werden Frauen in unseren Gesellschaften älter als Männer. Auch wird in unserer heutigen Zeit als hohes Alter eher die Zeit ab dem 7. Lebensjahrzehnt gesehen. Derartige scheinbare Widersprüche zwischen verschiedenen Systemen, welche die Welt erklären, sind nicht ungewöhnlich und werden in traditionellen Kulturen als natürlicher Ausdruck der Lebensvielfalt betrachtet.

Der Erschöpfungszyklus

Der Zustand eines Elementes wird nicht nur durch die Kraft bestimmt, die es durch das vorangegangene Element (die Mutter) erhält, sondern er wird auch durch die Situation des folgenden Elementes (des Kindes) in der Balance gehalten. Im Falle einer Störung des Kindes (Leere oder Überaktivität) kann dieses

andererseits der Mutter Energie entziehen und sie dadurch erschöpfen. Dieser Zyklus wird nicht sehr oft zur Erklärung einer energetischen Situation herbeigezogen. Wenn, dann handelt es sich meist um eine Erkrankungssituation.



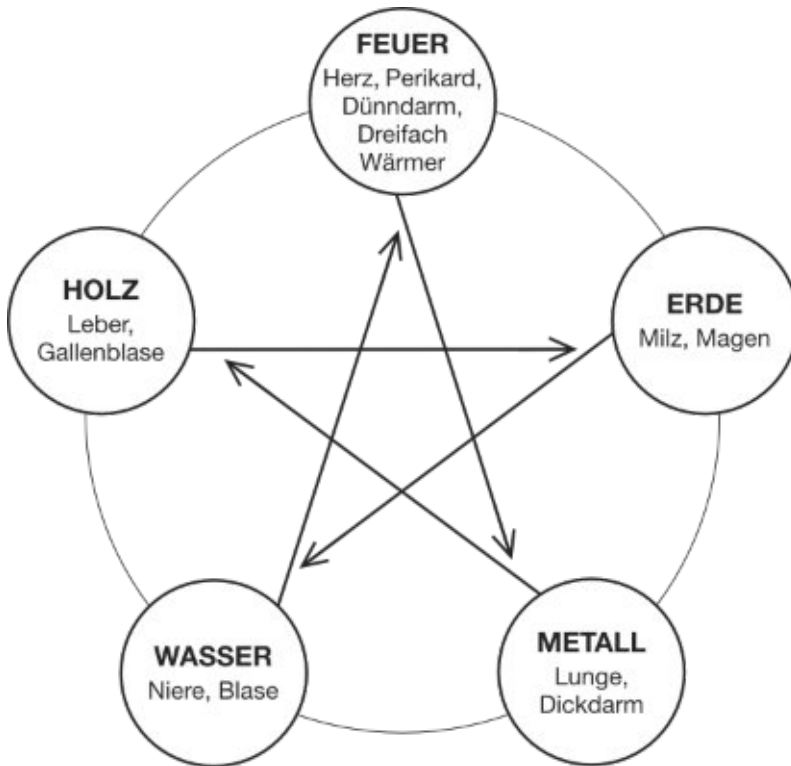
Die Beziehung der Elemente im Erschöpfungszyklus

So kann beispielsweise eine überaktive Leber (berufliche Überaktivität) das Wasser erschöpfen (Kreuzschmerzen, Knieprobleme), ein überaktives Feuer (übermäßige Stimulierung durch Drogen) die Leber (und darüber das Wasser) auslaugen oder ein leeres Metall die Erde schwächen.

Der Kontrollzyklus

Dieser Zyklus beleuchtet die Tatsache, dass ein gesundes Element die Balance des übernächsten Elementes im Zyklus fördert. Die Großmutter kontrolliert den Enkel. So mag sie zum Beispiel verhindern, dass dieser zu stark wird. Ist er be-

reits zu kräftig, vermag sie ihn zu hemmen und verhindert oder beseitigt auf diese Weise Stagnationen der Lebensenergie dieses Elementes. Im Krankheitsfall allerdings kann ein erkranktes Element, insofern es kräftig genug ist, das übernächste überkontrollieren und schwächen. Ist es zu schwach, so wird es den Enkel unzureichend kontrollieren und dadurch zu stark werden lassen.



Die Beziehungen der Elemente im Kontrollzyklus

Die krank machenden Beziehungen des Kontrollzyklus lassen sich gut an Hand der Wirkungen illustrieren, die die Fünf Geschmäcker auf ihre Enkel haben, wenn sie im Übermaß genossen werden oder bereits eine kräftige Störung seitens des Enkels vorliegt. So schwächt der saure Geschmack des Holz-Elementes (im Übermaß oder bei einer vorbestehenden Schwäche der Erde) die Erde, mit Muskeln und Bindegewebe. Der bittere Geschmack des Feuers (im Übermaß oder bei einer vorbestehenden Schwäche des Erd-Elementes) trocknet Metall und die Haut aus. Der süße Geschmack der Erde zerstört (im Übermaß