

Psychologie der Wandlungsphasen

Die 5 Wandlungsphasen als Beschreibungsmodell für einen Wachstumprozess auf persönlicher und spiritueller Ebene

von
Dagmar Stamp

Einleitung

Als ich vor 27 Jahren begann Aikido und Shiatsu zu lernen und zu praktizieren, begegnete ich einer anderen Welt, die meine Haltung zum Leben verändern sollte. Bis dahin hatte ich versucht, mir mein Weltverständnis durch wissenschaftliches Denken zu erarbeiten. Als Biologin war die Lehre vom Leben Gegenstand meines Interesses. Mir wurde jedoch sehr bald klar, dass die Wissenschaft nur einen kleinen Teil dieses großen Themas bearbeitet. Das Phänomen Ki, das sich zunächst jedem wissenschaftlichen Ansatz entzieht, ist, wie alle Shiatsupraktizierenden wissen, sehr wohl real erfahrbar.

Auch das System der Wandlungsphasen als zugrunde liegende Philosophie erschließt sich unserem westlich geprägten Verständnis nicht ganz so leicht. Es funktioniert nicht, ein System, das dem analogen Denken entspringt, wie es unsere weibliche rechte Gehirnhälfte zur Verfügung stellt, mit westlichem Verständnis zu ergründen. Das ganze östliche Denken basiert auf dieser für uns eher ungewohnten Art, Zusammenhänge zu erfassen.

Wir im Westen hingegen haben einen Schwerpunkt entwickelt, der bevorzugt die Fähigkeiten der linken Gehirnhälfte, nämlich Analyse und Logik nutzt.

Vermutlich war dies auch der Grund, warum mir die Tabellen zu den 5 Wandlungsphasen zunächst zwar faszinierend und originell vorkamen, aber nicht wirklich logisch und sinnvoll. Die Lösung muss irgendwie darin bestehen, dass wir unsere beiden Gehirnhälften gleichmäßig benutzen, um hier zu einem tieferen Verständnis vorzudringen.

Damals, als ich begann, gab es natürlich auch nicht das umfassende Ausbildungsangebot wie heute. Ich war deshalb, wie alle anderen, sehr auf mich gestellt und versuchte meinen Weg zu finden. Meine Shiatsubehandlungen waren körperbezogen, und auf dieser Ebene auch wirksam. Insgesamt war ich jedoch nicht sehr zufrieden, weil ich das Gefühl hatte, nicht wirklich zu verstehen, was auf psychischer Ebene in meinen Klienten vorging. Veränderungen geschahen nur sehr langsam und auch wenig bewusst. Ich wünschte mir eine tiefer gehende Arbeit. In zahlreichen Zusatzausbildungen mit psychotherapeutischer Grundausrichtung erarbeitete ich mir ein Verständnis der Zusammenhänge und der Vorgänge in der menschlichen Psyche (der Körper/Seele/Geist-Einheit). Die ganze Zeit über hielt meine Begeisterung für das System der Fünf Wandlungsphasen an, weil mir irgendwie klar war, dass in diesem einfachen System alles enthalten sein muss. Ich wusste, dass es nur darum geht, dieses Verständnis für uns westlich geprägte Menschen zu erschließen. In den darauf folgenden Jahren versuchte ich dann alles, was ich gelernt hatte, in dieses System zu integrieren. Heute kann ich sagen, dass das System der Wandlungsphasen ein geniales Modell ist, mit dem sich das, was ich bei den verschiedensten Lehrern bezüglich

innerem Heilwerden und Wachsen gelernt habe, shiatuspezifisch beschreiben lässt. Es vermittelt eine auf Shiatsu bezogene Psychologie. Shiatsubezogen sage ich, weil das System der fünf Wandlungsphasen für mich durchaus zu den Wurzeln von Shiatsu gehört. Im Gegensatz zur modernen Psychologie ermöglicht es, Verknüpfungen und Prozesse in einem übergeordneten Zusammenhang zu sehen.

Das Modell

Für mein derzeitiges Verständnis beschreibt das folgende Modell den menschlichen Entwicklungsprozess sehr treffend. Ich versuche hier das, was ich von östlichen und westlichen Systemen gelernt habe, zu verbinden.

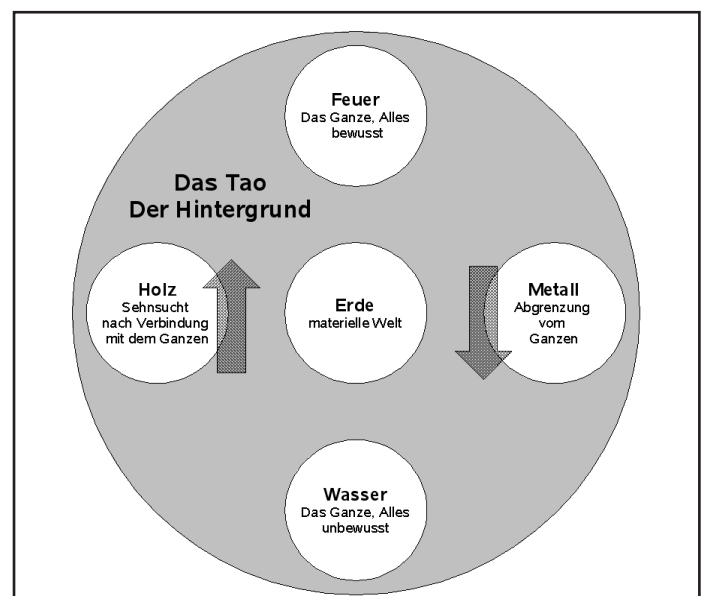
Ausgangspunkt dieser Überlegungen sind die Gedanken von Lao-tse aus dem Tao Te King:

Tao zeugt Eins,
Eins zeugt Zwei,
Zwei zeugt Drei,
Drei zeugt alle Wesen. (1).

Ausgehend vom Tao, dem einen schöpferischen Urgrund, das den Hintergrund von allem Sein darstellt, manifestiert sich dieses göttliche Prinzip auf der materiellen Ebene. Die Welt und unsere Erde entsteht und bildet die Grundlage für einen Entwicklungsprozess, in dem es um Bewusstsein geht.

Erde im Zentrum

Erde im Zentrum



Die Erde steht hier im Zentrum des Kreises und entspricht damit der Darstellung in den alten Lehren, bevor sie in den Kreis integriert

wurde (2). Meines Erachtens entspricht diese Darstellung damit der zentralen Bedeutung dieser Wandlungsphase, nämlich als Schauplatz aller Lebensprozesse. Auf der Erde durchlaufen alle Wesen einen zyklischen bzw. spiraligen Entwicklungsprozess, den die Wandlungsphasen beschreiben.

Metall

Der Prozess der individuellen Entwicklung beginnt in der Wandlungsphase Metall. Hier trennt sich das Individuum vom großen Ganzen, von der Einheit, dem Tao im Hintergrund. Dies entspricht der Abgrenzung und Hautbildung, wie Masunaga es in seinem Amöbenbild vorstellt. Die individuelle Seele beginnt ihren Entwicklungsweg durch die Welt zu beschreiten, auf der Erde, in einem materiellen Körper. Über diese Wandlungsphase findet auch der Kontakt und Austausch mit der umgebenden Welt und dem Kosmos statt. Auf der materiellen Ebene manifestiert sich dies in Haut, Lunge und Dickdarm.

Wasser

Im nächsten Schritt, der Wandlungsphase Wasser taucht die Seele ab in den Ozean des Unbewussten, über den die Verbindung zum Kosmos bestehen bleibt. Hier geht es darum in Kontakt zu kommen mit dem eigenen Entwicklungsauftrag, der in diesem Leben verwirklicht werden soll. Auf der materiellen Ebene entspricht dies in gewisser Weise der genetischen Information, wie sie in den Ei- und Samenzellen aller Individuen gespeichert ist.. Über die innere Bilderwelt, wie sie uns aus Träumen und Tagträumen bekannt ist, haben wir Zugang zu einer übergeordneten Quelle unseres Lebens. Aus dieser Quelle sprudelt die Weisheit, die, wenn sie aus einer sehr tiefen Schicht kommt, der archetypischen Weisheit der Märchen und Mythen entspricht. Auf einer individuellen Ebene tauchen die eigenen verborgenen Seelenteile auf. Diese können uns einerseits Angst machen, andererseits versorgen sie uns mit schöpferischen Ressourcen und der Antriebskraft, die wir für unser Leben brauchen. In der Abwärtsbewegung, in der wir in die Dunkelheit abtauchen, schöpfen wir damit vom „Wasser des Lebens“.

Holz

In der darauf folgenden Phase Holz findet dann eine Aufwärtsbewegung statt. Hier beginnt es wieder heller zu werden, die Seele trägt in sich die Ahnung des zu verwirklichenden Potenzials, das aus der Wandlungsphase Feuer zurück wirkt. Hier im Holz wird dies als Sehnsucht nach Verwirklichung spürbar. In gewisser Weise entspricht das dem aus der Zukunft wirkenden Antrieb, den Aristoteles als *causa finalis* bezeichnet. Damit ist ein Wirkprinzip gemeint, das vom Ziel her auf die Tätigkeit rückwärts einwirkt. So entsteht die Vision von dem, was verwirklicht werden soll. Nach der Vision kommt die Planung und die Strategie und schließlich die Bewegung, die die Ausführung und Verwirklichung des angelegten Potenzials ermöglicht.

In dieser Phase treten Hindernisse auf dem Entwicklungsweg in Erscheinung. Man könnte sagen, dass wir hier allen Schwierigkeiten begegnen, durch deren Bewältigung wir an Klarheit gewinnen und unsere Richtung bestimmen. Es geht tatsächlich in dieser Wandlungsphase zum großen Teil um die Fähigkeit mit den Hindernissen umzugehen, die sich uns in den Weg stellen, und diese für unser Wachstum zu nutzen.

Dabei kann es sich einerseits um äußere Hindernisse handeln

und andererseits um innere Hindernisse. Die Unterscheidung zwischen diesen beiden ist eine Frage des Bewusstseins und man kann darüber nachdenken, ob nicht zu jedem äußeren Hindernis ein inneres zu finden ist. Jedenfalls geht es hier um die Konfrontation mit den Schwierigkeiten und darum, das in ihnen enthaltene Wachstumspotenzial zu erkennen und diese Kräfte für unser Leben einzusetzen.

Wir sind aufgerufen, die Themen anzuschauen, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen und letztendlich in Bewegung zu kommen, d. h. zur Tat zu schreiten. Auf der körperlichen Ebene brauchen wir hierfür Muskeln und Sehnen und einen Energiespeicher.

Feuer

Die Wandlungsphase Feuer schließlich, als krönender Abschluss, stellt den Höhepunkt dar. All das, was im dunklen Samenkorn verborgen lag, ist ans Licht der Bewusstheit gebracht, das gesamte Potenzial ist verwirklicht worden. In diesem verwirklichten Sein entsteht Freude als natürlicher Ausdruck dieser Wandlungsphase.

Es entsteht Bewusstheit. Wir nehmen einen übergeordneten Standpunkt ein, von dem aus wir beobachten, was geschieht und entwickeln ein Verständnis für den eigenen Entwicklungsplan. Hier bekommen wir einen Überblick über die eigene seelische Landschaft mit all ihren Ressourcen. In der Wandlungsphase Feuer findet auch die Integration aller Persönlichkeitsanteile statt, die wir auf der Reise durch alle Phasen kennen gelernt haben.

Dieser Integrationsprozess setzt immer eine auf Verständnis beruhende Aussöhnung mit äußeren oder inneren Entwicklungsaboteuren voraus. Der darauf folgende Verzeihensprozess ist die Voraussetzung dafür, dass wirkliche Heilung, bzw. „Ganzwerdung“ stattfinden kann. Auf der spirituellen Ebene kann man hier von Erleuchtung sprechen, wenn unser Bewusstsein über das Schöpfen aus der Quelle (Wandlungsphase Wasser) bis zum Hintergrund (Tao) durchdringt und sich bewusst wird, tatsächlich mit allem verbunden zu sein.

Entwicklung in einer Spirale

Wenn wir davon ausgehen, dass der Entwicklungsprozess in einer Spirale verläuft, mit dem Ziel, irgendwann die Mitte (Einheit im Hintergrund) zu erreichen, folgt auf die Feuerphase der Verwirklichung wieder die Metallphase. Hier geht es jetzt in den weiteren Runden darum, das Erlebte zu bewerten. Altes, Verbrauchtes ist auszusortieren und loszulassen. Die Essenz, die wir mit in die nächste Runde nehmen möchten, muss herauskristallisiert werden, d. h., das Wesentliche soll erkannt werden.

Wir schöpfen so lange Verwirklichungsprojekte aus der Tiefe bzw. nehmen Entwicklungsaufträge aus der Wandlungsphase Wasser entgegen, bis uns bewusst ist, dass wir tatsächlich alles in uns tragen und so auch das Bewusstsein der Vollkommenheit erlangen. Was in der Entwicklung verwirklicht werden soll, kann auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden. Auf einer ganz persönlichen Ebene handelt es sich hier um Themen wie z. B. die Verwirklichung eines Projektes oder einer Fähigkeit, die Heilung von einer Krankheit, oder die Klärung von Beziehungen um nur einige Beispiele zu nennen. Auf einer übergeordneten allgemein menschlichen Ebene könnte man hier z. B. von dem Projekt Menschwerdung sprechen, Selbsterkenntnis oder Gottfindung. Je nachdem, wie man das spirituelle Ziel des Menschseins bezeichnen möchte.



Erde im Zyklus und als Übergang

Der Wandlungsphase Erde kommt in diesem Zusammenhang eine besondere Bedeutung zu, da sie nicht nur im Zentrum steht, sondern auch eine Phase des Zyklus ist. Einerseits stellt sie die materielle Ebene mit all ihren Erfahrungsmöglichkeiten zur Verfügung. Andererseits ist sie als Bindeglied und Übergang zwischen den anderen Wandlungsphasen mit allen verbunden und so allgegenwärtig (3).

Sie ermöglicht uns über das körperliche Erleben die einzige verlässliche reale Wahrnehmung. Mit dieser Wahrnehmung können wir arbeiten. So spiegelt der Körper materiell greifbar die dahinter liegende psychische Realität. Über die Körpererfahrung haben wir Zugang zum einzig realen Moment, dem „Jetzt“ und an dieser Stelle zum tragenden Urgrund im Hintergrund, dem Tao.

So geschieht es auch immer wieder in den Shiatsubehandlungen, dass die Klienten über die bewusste Körperwahrnehmung und die Erfahrung des „Jetzt“ diese Öffnung in den darunter liegenden viel größeren Raum der Stille erfahren können. Wir begegnen im Körper immer wieder gespeicherten Erinnerungen, die den verschiedenen Wandlungsphasen zugeordnet werden können und die uns zunächst den Zugang zu der viel tieferen Erfahrung von Verbundenheit mit allem zu verstellen scheinen. Diese Erinnerungen tauchen im Alltag oder auch in den Sitzungen auf und treten häufig als schmerzhaft empfundene Empfindungen und Gefühle hervor, mit denen wir uns identifizieren.

Für mich ist ein Ziel meiner therapeutischen Arbeit, meinen KlientInnen und KursteilnehmerInnen den Weg zu zeigen, durch die liebevolle bewusste Akzeptanz (Feuer), aller auftretenden Empfindungen und Erscheinungen durch diese Schichten der Trennung hindurch (Angst, Zorn, Verwirrung, Sorge, Trauer etc.) die Verbindung zum tragenden Urgrund (Hintergrund, Tao, Gott, Liebe) herzustellen. Dies ist neben dem Verzeihen eine wesentliche Grundlage für Heilung.

Das Geheimnis scheint zu sein, dass alleine dadurch, dass wir uns vorbehaltlos und ohne zu bewerten für die Erfahrung des „Jetzt“ öffnen, eine direkte Öffnung zu der darunter liegenden Wahrheit entsteht.

Methoden

Die Methoden, mit denen ich arbeite, lassen sich ebenfalls im Rahmen der Wandlungsphasenbegriffe klassifizieren und ermöglichen so ein vielfältiges Angebot an unterschiedlichen Erfahrungsmöglichkeiten.

Methoden, die über Denkprozesse oder ganz körperlich über Berührung arbeiten, rechne ich dabei der Wandlungsphase Erde zu.

Über Atemarbeit lassen sich Blockaden lösen. Dies ist der Wandlungsphase Metall zuzuordnen.

Die Arbeit mit inneren und gemalten Bildern ermöglicht einen direkten Zugang zum Unbewussten und gehört damit zur Wandlungsphase Wasser.

Übungen, die körperlichen Einsatz erfordern oder die Konfrontationsfähigkeit erlebbar machen, gehören zur Wandlungsphase Holz.

Interaktive Spiele in denen Themen deutlich werden, können von jeder Wandlungsphase geprägt sein. Weil es hier auch um den kreativen Ausdruck geht, gehören sie für mich als methodisches Element zum Feuer.

Wie aus dem bekannten Wandlungsphasen-Modell, mit dem ernährenden, erschöpfenden, kontrollierenden und auflehrenden Zyklus deutlich wird, sind scharfe Abgrenzungen gar nicht möglich.(4). Es ist in der Tat so, dass auf allen Ebenen jede Wandlungsphase mit jeder verbunden ist. Deshalb ist es auch so, dass mit allen Methoden Themen jeder Wandlungsphase bearbeitet werden können.

Anwendung in der Arbeit mit Klienten und Kursteilnehmern

Bei der Arbeit mit meinen KlientInnen lasse ich dieses Wissen in die Behandlung einfließen. Es vertieft mein Verständnis für die Prozesse und Zustände der KlientInnen und ermöglicht eine individuelle und auf die aktuelle Situation bezogene Behandlung. Falls ich mit meinen Behandlungsmethoden nicht mehr weiterkomme, kann ich den KlientInnen andere Methoden vorschlagen,

die ihnen in ihrer Entwicklung weiterhelfen können. In den Kursen begegnen die Teilnehmer ihren eigenen Persönlichkeitsanteilen aus den Wandlungsphasen. Mittels vieler kleinerer und größerer Prozesse (siehe Methoden) können sie sich mit den nicht integrierten Anteilen versöhnen.

Zum Verständnis des individuellen Prozesses aber auch innerhalb von Kursen eignet sich das Modell zur Selbst- bzw. Kursanalyse. Es zeigt sich, dass diese Art Systeme zu beschreiben sehr griffig ist.

Für die TherapeutInnen unter den KursteilnehmerInnen bietet diese Arbeit eine Möglichkeit, wertfrei und von einem übergeordneten Standpunkt aus systematisch ihre KlientInnen zu betrachten und zu begleiten.

Die Arbeit mit den Wandlungsphasen ermöglicht ein Verständnis aller Zusammenhänge in einer Sprache, die dem Shiatsu sehr nahe ist und direkt auch auf die Arbeit mit den Meridianen angewendet werden kann.

Die Wandlungsphasen liefern sozusagen eine Landkarte, nach der wir uns orientieren können, um unseren eigenen und den Wachstumsprozess unserer KlientInnen in Richtung Ganzheit und Bewusstheit zu unterstützen.

Das Wissen um alle Zusammenhänge bezüglich der Wandlungsphasen scheint Bestandteil unseres ererbten intuitiven Wissens zu sein, das über das rechtshemisphärische Denken zugänglich ist und uns allen zur Verfügung steht. Dieses Wissen anzupapfen ist eine großartige Ergänzung zu allen tabellarischen Aufstellungen; und dies ermöglicht deren tieferes Verständnis.

- (1) Lao-tse, Tao Te King. Verlag Darmstädter Blätter, 1978
- (2) U. Lorenzen/A. Noll, Die Wandlungsphasen der chinesischen Medizin, Band 3. Müller & Steinicke, München, 1996
- (3) M. Porkert, Die chinesische Medizin. ECON-Verlag, 1982
- (4) W. Rappenecker, Fünf Elemente und zwölf Meridiane. ECON-Verlag, 1986

Dagmar Stamp (Dr. rer. nat.) arbeitete einige Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin im Fachbereich Genetik an der TU in Darmstadt und der Universität Düsseldorf, bevor sie ihre Begeisterung für Ki-Arbeit und die Arbeit mit Menschen entdeckte.

Nach der Shiatsu-Ausbildung bei Wataru Ohashi legte sie die Heilpraktikerprüfung ab und absolvierte zahlreiche Fortbildungen im Bereich humanistische Psychologie. Heute arbeitet sie in freier Praxis und Unterricht.
E-Mail-Adresse: dstamp@t-online.de

