

# GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

## Teil 3

### Yin und Yang

Nichts kann ohne sein Gegenteil existieren – dieses universale Gesetz erkannten schon die Naturphilosophen vor vielen tausenden Jahren und wendeten es auch gezielt in der Heilkunde an. Das sogenannte dualistische Denken beschreibt also das Wirken zweier entgegengesetzter Kräfte und ist uns allen als Yin und Yang bekannt. Obwohl dieser Begriff auch im Westen schon zum allgemeinen Sprachschatz gehört und das Symbol (Bild unten) überall zu finden ist – sei es auf verschiedensten Wellnessartikeln, auf Bettwäschen, in Trendzeitschriften etc. – wissen die wenigsten, welche große Philosophie eigentlich dahinter steckt.

Dass diese beiden Kräfte aber nicht getrennt zu betrachten, sondern voneinander abhängig sind und ständig ineinander fließen, veranschaulicht das Beispiel von Tag und Nacht. So allmählich der Tag die Nacht erhellt, so gemächlich fließt das Yin in das Yang über. Sowie auch im Symbol ersichtlich, besitzt jede dieser Kräfte auch die Energie des Gegenteils in sich. Das bedeutet also, dass nichts einfach Yin oder Yang, schwarz oder weiß, dunkel oder hell ist. Es sagt z.B.: aus, dass Frauen auch männliche Eigenschaften haben und Männer auch weibliche Qualitäten. So sind Yin und Yang keine absoluten Begriffe. Sie werden immer in Relation zueinander verwendet.

Leider wird in unserer Kultur diese Denkweise oft falsch interpretiert und als positiv und negativ dem Wörtern gut und böse gleichgesetzt. In der Energetik gibt es diese Trennung nicht – beide Kräfte benötigen das Gegenteil, um existieren zu können und bilden so zusammen eine Einheit, gleichsam wie Ruhe und Bewegung, Kälte und Hitze, Positivladung und Negativladung oder Himmel und Erde.

Yin bezieht sich auf Yang und Yang auf Yin. Beide sind nur in Verbindung mit ihrem gegensätzlichen Pol Wirklichkeit.

Dieses Sicht der Dinge ist aber völlig wertfrei. Es handelt sich um ein Erkennen und Beschreiben von Abläufen und Zuständen, nicht um ein Bewerten, Verurteilen und Ausgrenzen.

Yin ist die ruhige Kraft, die Basis und der Energiespeicher. Yang ist die aktive Kraft, der Antrieb, der die Energie aus dem Yin bezieht. Yin ist ernährend und aufbauend, während Yang verzehrend und verbrauchend ist. Yin ist leise, Yang ist laut.

Um nun aber bei schwierigeren Vergleichen eine Definition zu erzielen, was nun Yin oder was Yang ist, sollte ein Bereich einen Überschuss erzielen. Wir versuchen also zu bewerten, was nun mehr Yin- oder Yang-Eigenschaften aufweist.

Im Tierreich ist ein Vogel eher dem Yang zugeordnet, da er sich im Gegensatz zu einem Säugetier in der Luft bewegt. Das Fliegen ist eine Yang-Qualität, während die Fortbewegung auf der Erde als Yin angesehen wird.

Im Allgemeinen fällt der Vergleich beim ersten Hinschauen zwischen Hunde und Katzen leicht. Der Hund ist Yang, während die Katze in ihrer Geschmeidigkeit und Stille eher dem Yin zugeordnet wird. Was ist aber nun, wenn es zwei Rassen sind oder zwei Charaktere, die völlig unterschiedlich sind, wenn die Katze aktiver, bewegter und

aggressiver ist und der Hund eher scheu und ruhig.

An diesem Beispiel sieht man, dass man neben dem körperlichen Verhalten auch das geistige miteinbeziehen muss, um zu einem aussagekräftigen Bild zu kommen.

<b>YIN</b>	<b>YANG</b>
Nacht	Tag
kalt	heiss
schwer	leicht
feucht	trocken
bewahrend	nutzend
Meditation	Kampf
Güte	Härte
Kopf	Fuss
Schatten	Licht
Schwangerschaft	Geburt
Substanz	Dampf
Blut	Energie
strukturbildend	auflösend
Gestalt	Formlosigkeit
Stofflichkeit	Energetik
Buch	Musik
Niere	Herz
Rücken	Brust

Bei den unteren Vergleichen sieht man also, dass es gar nicht so leicht ist, für jede Polarität die geeignete energetische Entsprechung zu finden.

Gerade in der Naturheilkunde bei der Betrachtung des Menschen, ist es aber wichtig, die Richtung genau zu erkennen.

Eine Frau ist wahrscheinlich mehr Yin, als ein Mann. Doch wie viele Beispiele kennen wir selbst, wo das nicht ganz so ist. Introvertierte und ruhige Menschen sind Yin, während extrovertierte und laute Menschen Yang sind. Was aber nun, wenn der ruhige Mensch körperlich aktiv und dynamisch ist und der Extrovertierte träge und schwerfällig. Dann kommt man zum Schluss, dass der ruhige Yin-Typ körperlich Yang ist und der laute Yang-Typ nur geistig Yang ist. Man muss also viel Erfahrungen machen und Praxis haben, um diese ersten Schritte der energetischen Diagnose zu verstehen.

Später gehen wir noch auf die Elemente ein, wo dann geistige Komponenten dem Feuer und körperliche der Erde zugeordnet werden.

Wie aber empfinden wir unsere Umgebung, unser eigenes Leben? Heute ist wohl alles stark dem Yang untergeordnet. Arbeit und Produktion, Stress und Konkurrenz, Neid und Missgunst beherrschen den Alltag. Yin-Qualitäten sind kaum gefragt und behindern ein stark nach vorne gerichtetes wirtschaftliches Wachstum.

Hierzu wurde eine Umfrage in Amerika gemacht. Das Ergebnis war, dass dreiviertel der Menschen dort extrovertiert, also Yang sind, während nur ein Viertel im Yin seine Zuordnung gefunden haben. Die Folgen sind für jeden sichtbar.

Derzeit aber ist in den Industrieländern ein starker energetischer Richtungswechsel zu beobachten. Man beobachtet und spürt, dass Yin-Qualitäten immer gefragter werden.

Arbeitgeber scheinen allmählich zu begreifen, dass ständige Fordern und Beobachten der Mitarbeiter, wiederum vermehrte Krankenstände und Arbeitsunlust bewirken. Man bemerkt immer mehr, dass man eine gute Leistung nur in einer Stressreduktion bzw. in der Entspannung erzielen kann. Emotionen wie Neid und Missgunst beginnen sich immer schneller in der eigenen Gegenwart zu spiegeln. Wir lernen somit immer einen besseren Umgang mit uns selbst und damit mit allen anderen. Dieses Prinzip nennt man Resonanz, zu dem wir aber in einem anderen Kapitel kommen.