



Integration von Himmelsstämmen und Erdenzweigen in die tägliche Praxis, Teil 1

Carlos Heitkötter

Der Wunsch, sich auf die zyklischen Entwicklungen in Umwelt und Gesellschaft einstellen zu können, führte im Jahre 2637 v. Chr. zur Entstehung des chinesischen Kalenders. Er zeigt die energetischen Determinanten jeden Jahres anhand der Theorie der Fünf Wandlungsphasen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) und den Prinzipien der Sechs Originalen Energien (Jue Yin, Shao Yin, Shao Yang, Tai Yin, Yang Ming, Tai Yang). Ergebnis ist die Chronologie evolutionärer Entwicklungsprozesse in einzelnen Jahren und im Wechsel saisonaler Witterungsbedingungen. Demgegenüber dient das Yi Ging als Orakel fundamentaler Umwälzungen. Dank des Verständnisses und der Erläuterungen, die J. D. van Buren veranschaulicht hat, ist das System außerordentlich hilfreich in der täglichen Akupunkturpraxis.

Augrund der Komplexität des Gesamtsystems, beschränken sich die folgenden Ausführungen ausschließlich auf die Energetik des Gesamtjahrs. Aus der Gegenüberstellung der Energien von Geburtsjahr und laufendem Jahr lassen sich zusätzliche Er-

kenntnisse für effektive Behandlungsstrategien ableiten.

Der Chinesische Kalender im Überblick

Zum besseren Verständnis der folgenden Ausführungen ist es sinnvoll, Tabelle 1 zu betrachten. Der Chinesische Kalender basiert auf zehn Organen und deren verbundenen Großen Bewegungen bzw. Alchemistischen Transformationen, die die Himmelsstämme bilden. Zusätzlich wird jedem Jahr eines der zwölf Tierkreiszeichen mit dem verknüpften Meridian zugeordnet, die die Erdenzweige bilden. Jede Kombination hat für das gesamte Jahr Gültigkeit, sodass dieselbe Verbindung sich „nur“ alle 60 Jahre wiederholt. Wandlungsphase des Organs und verknüpfte Große Bewegung ergeben sich aus den Zeilen unterhalb und oberhalb der jeweiligen Jahreszahl. Tierkreiszeichen und Leitbahn sind am Ende der Zeile der einzelnen Jahre aufgeführt. Die Monatsdaten hinter den Jahreszahlen bestimmen das chinesische Neujahr und den Beginn des 2. Halbjahres.

Energetik der Fünf Wandlungsphasen als zentralem Bestandteil des Kalenders

Begriffliches zu Wandlungsphasen, Yin und Yang

So berechtigt uns also nichts, den chinesischen Begriff Xing, der wörtlich Durchgang bedeutet mit Element wiederzugeben. Ein Xing ist immer ein vorübergehender dynamischer Vorgang, der sein Ende findet, in dem er von einem anderen Vorgang abgelöst wird. Diesen Sachverhalt gibt der deutsche Begriff Wandlungsphase am besten wieder. (Porkert 1992, S. 82)

In diesem Zusammenhang sind die Beschreibungen „expansiv“ für Yang und „kontraktiv“ für Yin m. E. einleuchtender als „aktiv“ bzw. „passiv“. Der Begriff passiv suggeriert, dass im Yin keinerlei Bewegung stattfindet. Tatsächlich wird in den Yin-Phasen jedoch verdichtet und gespeichert (Das zu Eis gefrorene Wasser in Hafenbecken ist in der Lage, hölzerne Schiffsrümpfe zu zerdrücken.). Dies gilt insbesondere für das Verständnis der energetischen Auswirkungen im Ke-Zyklus bzw. Kontrollzyklus des Systems der Fünf Wandlungsphasen (Tabelle 2).

Große Bewegung	Erde +		Metall -		Wasser +		Holz -		Feuer +		Erde -		Metall +		Wasser -		Holz +		Feuer -		1. Hälfte	Erdenzweig	Tiefe
	1	Beginn	2	Beginn	3	Beginn	4	Beginn	5	Beginn	6	Beginn	7	Beginn	8	Beginn	9	Beginn	10	Beginn	1. Hälfte	Erdenzweig	Tiefe
	Jia	1.H./2.H.	Yi	1.H./2.H.	Bing	1.H./2.H.	Ding	1.H./2.H.	Wu	1.H./2.H.	Ji	1.H./2.H.	Geng	1.H./2.H.	Xin	1.H./2.H.	Ren	1.H./2.H.	Gui	1.H./2.H.	2. Hälfte	Organ	Energie
	1924	05.2./01.8.			1936	24.1./06.8.			1948	10.2./05.8.			1960	28.1./22.8.			1972	15.8./09.8.			Shao Yin	Ratte	Wasser
	1984	02.2./28.7.			1996	18.2./14.8.			2008	07.2./01.8.			2020	25.1./19.8.			2032	11.2./06.8.			Yang Ming	Gallenblase	
			1925	24.1./19.8.			1937	11.2./06.8.			1949	29.1./26.7.			1961	15.2./11.8.			1973	03.2./30.7.	Tai Yin	Ochse	Erde
			1985	20.2./16.8.			1997	07.2./03.8.			2009	26.1./20.8.			2021	12.2./08.8.			2033	31.1./26.7.	Tai Yang	Leber	
	1974	23.1./18.8.			1926	13.2./08.8.			1938	31.1./27.7.			1950	17.2./14.8.			1962	05.2./19.8.			Shao Yang	Tiger	Holz
	2034	19.2./03.8.			1986	09.2./06.8.			1998	28.1./22.8.			2010	14.2./10.8.			2022	01.2./28.7.			Jue Yin	Lunge	
			1975	11.2./07.8.			1927	02.2./29.7.			1939	19.2./15.8.			1951	06.2./03.8.			1963	25.1./19.8.	Yang Ming	Hase	Holz
			2035	08.2./03.8.			1987	29.1./24.8.			1999	16.2./11.8.			2011	14.2./30.7.			2023	22.1./16.8.	Shao Yin	Dickdarm	
	1964	13.2./08.8.			1976	31.1./27.7.			1928	23.1./15.8.			1940	08.2./04.8.			1952	27.1./20.8.			Tai Yang	Drachen	Erde
	2024	10.2./04.8.			2036	28.1./21.8.			2008	17.2./21.8.			2000	05.2./31.7.			2012	23.1./17.8.			Tai Yin	Magen	
			1965	02.2./28.7.			1977	18.2./15.8.			1929	10.2./05.8.			1941	27.1./23.8.			1953	14.2./10.8.	Jue Yin	Schlange	Feuer
			2025	29.1./23.8.			2037	15.2./11.8.			1989	06.2./01.8.			2001	24.1./19.8.			2013	10.2./06.8.	Shao Yang	Milz	
	1954	03.2./30.7.			1966	21.1./16.8.			1978	07.2./04.8.			1930	30.1./24.8.			1942	15.2./12.8.			Shao Yin	Pferd	Feuer
	2014	30.1./26.7.			2026	17.2./12.8.			2038	04.2./01.8.			1990	27.1./20.8.			2002	12.2./29.7.			Yang Ming	Herz	
			1955	24.1./18.8.			1967	09.2./06.8.			1979	28.1./23.8.			1931	17.2./14.8.			1943	05.2./01.8.	Tai Yin	Schaff	Erde
			2015	19.2./14.8.			2027	06.2./02.8.			2039	24.1./13.8.			1991	15.2./10.8.			2003	01.2./29.7.	Tai Yang	Dünndarm	
	1944	25.1./19.8.			1956	12.2./06.8.			1968	30.1./25.7.			1980	16.2./11.8.			1932	06.2./02.8.			Shao Yang	Affe	Metall
	2004	21.1./16.8.			2016	09.2./02.8.			2028	26.1./20.8.			2040	12.2./08.8.			1992	04.2./30.7.			Jue Yin	Blase	
			1945	13.2./08.8.			1957	31.1./27.7.			1969	17.2./13.8.			1981	05.2./31.7.			1933	26.1./21.8.	Yang Ming	Hahn	Metall
			2005	08.2./05.8.			2017	28.1./21.8.			2029	13.2./10.8.			2041	01.2./28.7.			1993	22.1./30.7.	Shao Yin	Niere	
	1934	14.2./10.8.			1946	02.2./28.7.			1958	18.2./15.8.			1970	06.2./02.8.			1982	25.1./19.8.			Tai Yang	Hund	Erde
	1994	10.2./07.8.			2006	29.1./25.7.			2018	16.2./11.8.			2030	03.2./30.7.			2042	22.1./15.8.			Tai Yin	Pericard	
			1935	04.2./30.7.			1947	21.1./16.8.			1959	08.2./04.8.			1971	27.1./21.8.			1983	13.2./09.8.	Jue Yin	Schwein	Wasser
			1995	30.1./26.8.			2007	17.2./01.8.			2019	05.2./01.8.			2031	23.1./18.8.			2043	10.2./05.8.	Shao Yang	San jiao	
Organ	Gallenblase		Leber		Dünndarm		Herz		Magen		Milz		Dickdarm		Lunge		Blase		Niere				

In Anlehnung an die von D. Berein und F. Westenburger angefertigte und geänderte Vorlage des International College of Oriental Medicine (I.C.O.M.)

Tab. 1

Durch die spezifische Dynamik der Wandlungsphasen ergeben sich vielfältige Resonanzen (gleichklingen, gleichschwingen) mit Einflussfaktoren menschlichen Lebens. Aufgrund der Vielzahl von Sachverhalten, die mit den Wandlungsphasen im Gleichklang schwingen, kann die folgende Tabelle nur einen geringen Teil wiedergeben (Tabelle 3).

Komponenten und Beziehungen der Himmelsstämme

Komponenten

Ein Himmelsstamm besteht aus einem Organkreis in seiner originären Wandlungsphase und der ihm zugeordneten „Großen Bewegung“ bzw. „Alchemistischen Transformation“. Darüber hinaus kennzeichnet die vierte und letzte Ziffer der Jahreszahlen, welcher Himmelsstamm das Jahr beherrscht. Die Reihenfolge der Organkreise beginnt mit Holz-Yang, der Gallenblase, und folgt dem aus der Theorie der „Fünf Wandlungsphasen“

bekannten Sheng-Zyklus. Die „Großen Bewegungen“ folgen derselben Sequenz, ihr Beginn ist jedoch die Phase Erde-Yang. Bei den Meridianen folgt auf Holz-Yang Holz-Yin. Der Wechsel von Yang zu Yin geschieht bei den Großen Bewegungen gleichzeitig mit Veränderung der Phase. Aus Erde-Yang wird Metall-Yin. Bei den Organen werden die entsprechenden Yin/Yang Partner der originären Phase direkt hintereinander aufgezählt. Im Bereich der „Großen Bewegung“ wechselt die Phase direkt.

Die Strukturierung der zehn Himmelsstämme findet sich in Tabelle 4 auf der nächsten Seite.

Die Verbindung von Himmelsstamm und Großer Bewegung

Die eng mit den Fünf Wandlungsphasen verknüpften Tugenden, insbesondere die Tugend des Holzes, Güte, sollen wir laut Konfuzius kultivieren, um eine bessere Welt zu erschaffen. Da gütiges Verhalten jedoch situationsabhängig ist, sind die übrigen Tugenden gleichwertig. (Michael Puett, Christi-

ne Gross-Loh, Das Wichtigste von Al-lem, Frankfurt a. M., 2016)

Mit Unterstützung durch die Phasen der Großen Bewegung (oder Alchemistischen Transformation) werden die Gefühle der originären Phasen der Himmelsstämme kultiviert. Dadurch wird die Wandlung vom Gefühl zur Tugend gefördert.

Die Wut des Holz-Yang (Gallenblase – expansiv) wird durch die Verlässlichkeit der Erde zur Güte. Die Wut des Holz-Yin (Leber – kontraktiv) wird durch die Gerechtigkeit des Metalls zur Güte.

Die Freude des Feuer-Yang (Dünndarm – expansiv) entwickelt sich mit Unterstützung der Weisheit des Wassers zur Einfühlsamkeit. Die Freude des Feuer-Yin (Herz – kontraktiv) wird durch die Güte des Holzes zur Einfühlsamkeit befähigt.

Das Mitgefühl der Erde-Yang (Magen – expansiv) erfährt durch die Einfühlsamkeit des Feuers die Tugend der Verlässlichkeit. Das Mitgefühl der Erde-Yin (Milz – kontraktiv) gelangt durch sich selbst (originäre Phase und



Wandlungsphase	Energetik	Illustration durch Handhaltung
Holz	Kraftvolle Ausdehnung in alle Richtung mit Tendenz nach oben	Hand mit gespreizten Fingern
Feuer	Ausdehnung nach oben	Hand mit geschlossenen, nach oben gestreckten Fingern
Erde	Beginn der Verdichtung mit haltender Tendenz	Beginn der Faustbildung
Metall	Fortsetzung der Verdichtung mit schützender Tendenz	Fortsetzung der Faustbildung
Wasser	Ende der Verdichtung mit Speicherung der Energie	Geballte Faust

Tab. 2 Energetische Modi der Wandlungsphasen

Resonanz	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Organ <i>Yin/Yan</i>	Leber/Gallenblase	Herz/Dünndarm	Milz/Magen	Lunge/Dickdarm	Niere/Blase
Gefühle	Wut	Freude	Mitgefühl	Trauer	Angst
Tugend	Güte	Einfühlsamkeit	Verlässlichkeit	Gerechtigkeit	Weisheit
Beamter <i>Yin</i>	Heerführer	Herrscher	Vorratsverwalter	Energielogistiker	Energieminister
Beamter <i>Yang</i>	Controller	Privatsekretär	Einkäufer	Entsorger	Energieverteiler
Wohnstätte	Hun (Wanderseele)	Shen (Geistseele)	Denken	Po (Instinkte)	Willenskraft

Tab. 3 Energetische Resonanzen der Wandlungsphasen

Himmelsstamm	Originäre Phase	Große Bewegung	Jahresendziffer
Gallenblase	Holz	Erde (+ expansiv)	JJJ-4
Leber	Holz	Metall (– kontraktiv)	JJJ-5
Dünndarm	Feuer	Wasser (+ expansiv)	JJJ-6
Herz	Feuer	Holz (– kontraktiv)	JJJ-7
Magen	Erde	Feuer (+ expansiv)	JJJ-8
Milz	Erde	Erde (– kontraktiv)	JJJ-9
Dickdarm	Metall	Metall (+ expansiv)	JJJ-0
Lunge	Metall	Wasser (– kontraktiv)	JJJ-1
Blase	Wasser	Holz (+ expansiv)	JJJ-2
Niere	Wasser	Feuer (– kontraktiv)	JJJ-3

Tab. 4 Struktur der zehn Himmelsstämme

Große Bewegung entsprechen der Erde) zur Verlässlichkeit.

Die Trauer des Metall-*Yang* (Dickdarm – expansiv) kann mit Hilfe der Gerechtigkeit (originäre Phase und Große Bewegung entsprechen dem Metall) überwunden werden. Die Trauer im Metall-*Yin* (Lunge – kon-

traktiv) wird mit der Weisheit des Wassers gemeistert.

Die Angst des Wasser-*Yang* (Blase – expansiv) wird durch Förderung der Güte des Holzes in Weisheit gewandelt. Die Angst des Wasser-*Yin* (Niere – kontraktiv) gelangt über die Ein-

fühlsamkeit des Feuers in die Weisheit.

Die Komponenten der Erdenzweige

Die zwölf Erdenzweige entstehen aus den zehn Himmelsstämmen und den Meridianen „ohne Form“, Pericard und *San Jiao*. Die bekannten Tier-

Organ	Tierkreiszeichen	Tiefe Energie
Gallenblase	Ratte	Wasser (expansiv)
Leber	Ochse	Erde (kontraktiv)
Lunge	Tiger	Holz (expansiv)
Dickdarm	Hase	Holz (kontraktiv)
Magen	Drache	Erde (expansiv)
Milz	Schlange	Feuer (kontraktiv)
Herz	Pferd	Feuer (expansiv)
Dünndarm	Schaf	Erde (kontraktiv)
Blase	Affe	Metall (expansiv)
Niere	Hahn	Metall (kontraktiv)
Pericard	Hund	Erde (expansiv)
San Jiao	Schwein	Wasser (kontraktiv)

Tab. 5 Zuordnung von Organen zu Tierkreiszeichen und Tiefen Energien

kreiszeichen der chinesischen Astrologie bilden eine weitere Komponente der Erdenzweige. Für die Behandlung besonders bedeutsam sind die Tiefen Energien, die als dritter Bestandteil die Erdenzweige vervollständigen. Die einzelnen Zuordnungen sind in Tabelle 5 zusammengestellt.

Die Beziehungen von Erdenzweig und Großer Bewegung

Die zehn Großen Bewegungen der Himmelsstämmen korrespondieren mit zwölf Tiefen Energien der Erdenzweige, sodass dieselbe Kombination nur alle sechzig Jahre wiederkehrt. Demgegenüber sind bei den Himmelsstämmen Organ und Große Bewegung bzw. Alchemistische Transformation fest miteinander verbunden. Die wechselnden Beziehungen zwischen Großer Bewegung und Erdenzweig ergeben sich aus den jeweiligen Positionen in den Zyklen der Fünf Wandlungsphasen.

Im *Sheng*-Zyklus wirken unterstützen- und zerstreuernde Fürsorge. Holz nährt Feuer, Feuer verbrennt Holz, die Asche des Feuers fördert die Erde, Erde dämmt Feuer, Erde bewahrt Metall, Metall verfestigt Erde, aus Metall (Erz, Stein) entspringt Wasser, Wasser nährt Holz, Holz verbraucht Wasser.

Der *Ke*-Zyklus dient der kontrollierenden Fürsorge. Holz kontrolliert Erde, Feuer kontrolliert Metall, Erde kontrolliert Wasser, Metall kontrolliert Holz, Wasser kontrolliert Feuer. In Abhängigkeit der Kräfteverhältnisse wandelt sich die kontrollierende Fürsorge des *Ke*-Zyklus zur abgewiesenen Fürsorge im *Wu*-Zyklus. Erde weist Holz ab, Metall weist Feuer ab, Wasser weist Erde ab, Holz weist Metall ab, Feuer weist Wasser ab.

Mehr in Teil 2

Die vorstehenden Ausführungen beschreiben nur einen sehr geringen Teil des gesamten Systems der Himmelsstämmen und Erdenzweige. Die Konstellationen von Monat, Tag und Stunde blieben genauso unerwähnt wie Aussagen über die Auswirkungen von Himmelsstämmen und Erdenzweigen auf charakterliche Eigenschaften, der in bestimmten Jahren geborenen Personen. Die in den Fünf Wandlungsphasen immanente Energetik kann jedoch den Einstieg in das gesamte System erleichtern. Darüber hinaus hat Vilfredo Pareto ermittelt, dass 80% des Ergebnisses mit 20% des Gesamtaufwandes erreicht werden.

Die Schilderung eines Falles aus der Praxis von Carlos H. Heitkötter und weitere Erklärungen zu grundlegenden Behandlungsstrategien, wie dem Einbeziehen der Sechs Schichten in die Therapie, bis zum Erstellen der Jahrescharts und vieles andere mehr, können Sie im zweiten Teil in der kommenden Ausgabe der *Qi* nachlesen.

Carlos Heitkötter

begann zunächst eine Ausbildung in klassischer Homöopathie, bevor er 2003 seine Ausbildung als



Klassischer Akupunkteur abschloss. Danach folgte eine 4-jährige Ausbildung in konstitutioneller Leitbahntheorie und japanischer Akupunktur bei Josef Viktor Müller. Nachdem er 2001 seine Praxis nebenberuflich eröffnete, erweiterte er seine Tätigkeit als Heilpraktiker in Vollzeit 2008. Es folgten Ausbildungen in Tungs Akupunktur 2011-12 und Fortbildungen in Himmelsstämmen und Erdenzweigen bei Frank Westenburger von 2019 bis 2022.

Literatur

- Manfred Porkert, Die chinesische Medizin, Düsseldorf 1992
- Joan Duveen, ApplYing Stems and Branches Acupuncture in Clinical Practice, London 2022
- Master Zhongxian Wu, Dr. Karin Taylor Wu, Heavenly Stems and Earthly Branches, TianGan DiZhi, London 2014, 2016
- Micael Puett, Christine Gross-Loh, Das Wichtigste von Allem, Frankfurt 2016
- Frank Westenburger, Seminar Himmelsstämmen und Erdenzweige am ABZ-Mitte, Offenbach 05/2019 – 11/2019
- Frank Westenburger, Seminar Punktgenau – Wie das Wissen über Himmelsstämmen und Erdenzweige zum Akupunkturpunkt führt, 03/2020 – 02/2022
- Angela Hicks, John Hicks, Peter Mole, Five Element Constitutional Acupuncture, London 2004
- Joseph Viktor Müller, Den Geist verwurzeln, Band 1, 2. Aufl. München, 2004
- Joseph Viktor Müller, Den Geist verwurzeln, Band 2, München, 2012
- Kiiko Matsumoto, David Euler, Kiiko Matsumoto's Clinical Strategies, Vol. 1, Natick, MA 01760, Third Edition 2005