


# Yin 陰 / Yang 陽 – Ein Erklärungsversuch

Yin und Yang werden sich oftmals als etwas Absolutes, Konkretes gegenüber gestellt und als solches erklärt. Oft aufgeführte Beispiele sind: Frau/Mann, Nacht/Tag, kalt/heiss, nehmen/geben usw.

Im Chinesischen Handwörterbuch steht zu Yin: Weibliches oder negatives Prinzip in der Natur nach der altchinesischen Philosophie, Medizin usw. und zu Yang männliches oder positives Prinzip etc..

Ich halte solche Beschreibungen für irreführend. Ich verstehe Yin und Yang nicht als etwas Absolutes, dass als solches erklärt werden kann, sondern als Modell, um alles andere (\*1) zu erklären. Dieses Modell möchte ich deshalb in drei Punkten zu erläutern versuchen. In Punkt 1 und 2 gehen meine Erklärungsversuche von einer konventionellen, westlichen Sicht aus. In dieser Herangehensweise deute ich in

- Punkt 1 die Schriftzeichen von Yin und Yang, in
- Punkt 2 das Zeichen Taijitu 

In Punkt 3 kehre ich die Optik um und schaffe den Zugang über ein konkretes Anwendungsbeispiel des Yin und Yang-Konzepts, nämlich durch einen Vergleich mit dem menschlichen Nervensystem, was meiner Meinung nach der eigentlichen Essenz dieses Konzeptes wesentlich näher kommt. Ein Werkzeug (oder Modell) zu gebrauchen bringt unweigerlich mehr Verständnis, als wenn bloss die Anleitung gelesen wird.

## 1. Die Schriftzeichen Yin 陰/陰 und Yang 阳/陽

In der *neuen* chinesischen Schreibweise besteht Yin 阴 aus zwei Radikalen (\*2), die in etwa folgende Bedeutung haben: Der vom Mond beschienene Teil des Hügels, und Yang 阳, ebenfalls aus zwei Radikalen bestehend: Der von der Sonne beschienene Teil des Hügels.

Die *alte* chinesische Schreibweise scheint indessen differenzierter und interessanter:

-Yin 陰 besteht aus drei Radikalen. Einzelnen bedeuten sie in etwa: Hügel, Gegenwart, Wolke. In Zusammenhang gebracht könnte man sich folglich „die schattige Seite eines Hügels“ vorstellen. Auffallend ist der Faktor Zeit, denn die Bedeutung des Zeichens verweist auf keinerlei Dynamik oder Veränderung hin. Es geht somit um die Gegenwart, das Hier und Jetzt.

-Auch Yang 陽 besteht aus drei Radikalen, von denen der linke Teil ebenfalls für „Hügel“ steht. Die rechten beiden Zeichen erhalten ihre Bedeutung erst in der Verbindung als Paar: man könnte es mit „Wandlung“ übersetzen. (\*3) Im Gegensatz zu Yin ist hier Dynamik, Veränderung und Bewegung auszumachen.

Überdies bringt die alte chinesische Schreibweise zum Ausdruck, dass es sich bei Yin und Yang immer um die unterschiedliche Auseinandersetzung mit ein und derselben Sache handelt. *Ein* Hügel wird aus *zwei* Perspektiven beschrieben: Einmal steht seine Schattenseite, einmal seine Sonnenseite im Vordergrund. Einmal wird der Hügel aus einer statischen, einmal aus einer dynamischen Perspektive gesehen. Im Denken der westlichen Kultur spräche man vielleicht von den zwei Seiten einer Medaille.

## 2. Das Taijitu ☯

Dieses Zeichen hat seinen Ursprung vor über 3000 Jahren im Daoismus (\*4). Dabei symbolisiert das Schwarze Yin, das Weiße Yang. Das Zeichen möchte das Zusammenspiel und die Dynamik von Yin und Yang wie folgt zum Ausdruck bringen:

- a. Yin und Yang sind gleich gross und gleichwertig. Sie brauchen und ergänzen sich. Yin, der substanzielle Anteil, nährt Yang. Yang, der dynamische Anteil, bewegt Yin.
- b. Yin wandelt sich zu Yang, Yang zu Yin. Beide tragen jeweils den Samen (oder die Anlage) des anderen in sich. Die grösste Ausdehnung von Yang wandelt sich zu Yin, die grösste Verdichtung von Yin wandelt sich zu Yang.
- c. Die aufsteigende Bewegung von Yang symbolisiert den dynamischen Aspekt, die absinkende Bewegung von Yin den trägen, substanzialen Aspekt.

Exkurs:

Die Vorstufe des Taijitu war Wuji 無極, der leere Kreis → ○. Leere bedeutet hier aber nicht „nichts“, sondern die Möglichkeit für „alles“ (!)

Wikipedia hat folgende, treffende Beschreibung:

„Wuji kann als Beschreibung eines undifferenzierten Zustands des Universums aufgefasst werden, der reine Potentialität darstellt, noch keine voneinander unterschiedenen Objekte enthält und zugleich Ursprung aller Objekte ist. Wuji verweist also auf einen gestaltlosen Ur-Grund, zu dem alles auch wieder zurückkehrt. Wuji ist unsichtbar, unbedingt, grenzenlos, eigenschaftslos und unfassbar.“ (<http://de.wikipedia.org/wiki/Wuji>)

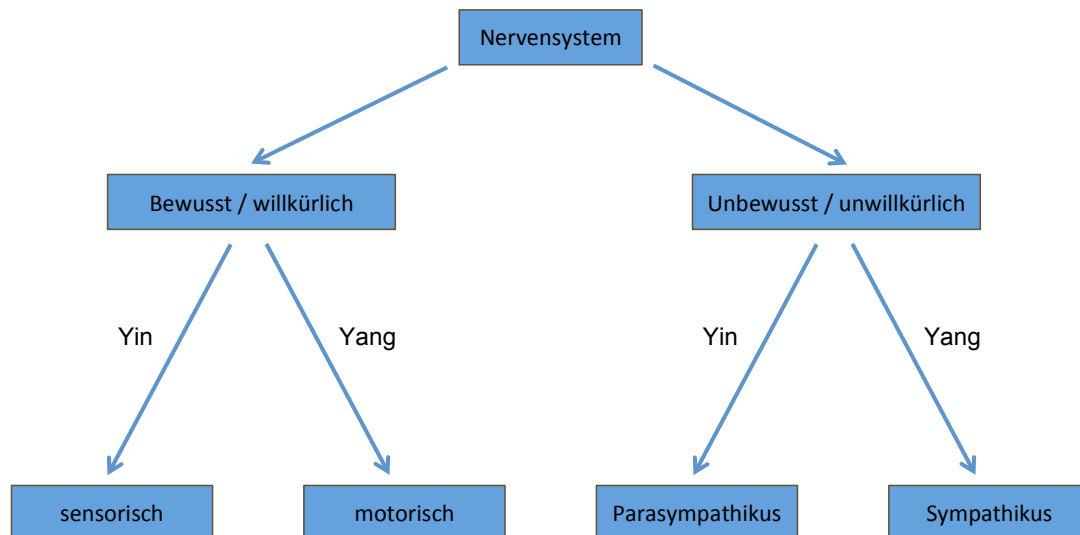
Praktizierenden Daoisten streben einen Zustand an, der Wuwei 無爲 genannt wird. Es ist ein Zustand der Einheit und des Gleichmuts. Gleichmut darf dabei nicht mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Gleichmut meint das Wissen darum, dass es kein Richtig oder Falsch, kein Gut oder Böse gibt, sondern dass alles, letztlich auch scheinbare Gegensätze wie Licht und Schatten, den gleichen Ursprung haben: die Harmonie ohne Polaritäten. Die Physik bestätigt diese Philosophie: Die kleinsten Elemente unserer Materie lassen sich keinem Objekt zuordnen, sie weisen vielmehr auf eine komplexe Wechselwirkung aller Teilchen miteinander innerhalb des Universums hin. Man geht auch in der Physik davon aus, dass letztlich alles aus dem gleichen „Baustein“ besteht.

In der christlichen Tradition entspricht diese Weltanschauung am ehesten der Vorstellung eines ursprünglich paradiesischen Zustandes, der als Ur-Grund von allem betrachtet wird. Die christliche Idee des Paradieses geht ebenfalls davon aus, dass die Differenzierung von richtig/falsch oder gut/böse ursprünglich nicht existierte, sondern erst nach dem „Sündenfall“, d.h. nach dem Essen der Frucht vom Baum der Erkenntnis, ins Leben gerufen war. Aus daoistischer Sicht entstand in jenem Augenblick Polarität, eben Yin und Yang.

### 3. Yin und Yang als Modell - am Beispiel des menschlichen Nervensystems

Ich möchte Yin und Yang jetzt anhand des menschlichen Nervensystems erklären, um aufzuzeigen, wie mit diesem Modell Phänomene unseres Lebens veranschaulicht und verstanden werden können.

Unser Nervensystem besteht aus zwei Anteilen. Der eine Teil ist für das Bewusste und Willkürliche, der andere Teil ist für das Unbewusste und Unwillkürliche verantwortlich. Siehe Grafik:



Das Bewusste teilt sich weiter in einen sensorischen und einen motorischen Bereich. Das Unbewusste – auch Vegetativum genannt – seinerseits ist unterteilt in Sympathikus und Parasympathikus.

Zum sensorischen Bereich gehören alle unsere Sinne. Das Sensorische herrscht also sozusagen über alle unsere bewussten Wahrnehmungen. Das Motorische lässt uns darauf reagieren. Der motorische Bereich herrscht somit über die bewusste Bewegung.

Das bisher Gelesene befähigt uns nun, diese zwei Anteile in Yin und Yang zu unterteilen:

- a. **Bewusstes Nervensystem (Sensorisch/motorisch):**  
Sinneswahrnehmung ist etwas aufnehmendes, empfangendes und gehört deshalb zu Yin. Die Tatsache, dass wir z.B. Lärm oder Schmerz wahrnehmen ohne aktives Zutun bestätigt diese Aussage.  
Im Gegensatz dazu gehört die Motorik zu Yang. Reaktion, Bewegung, dadurch auch Wärmeproduktion, sind dynamische Phänomene und somit Yang.
- b. **Unbewusstes Nervensystem (Sympathikus/Parasympathikus):**  
Das Vegetativum herrscht über lebenswichtige Körperfunktionen wie z.B. den Herzschlag, die Atmung und die Verdauung. Ebenso beeinflusst es unser Hormonsystem. Je nach Situation und Betätigung ist dabei der Sympathikus oder eben der Parasympathikus aktiver. Bei Stress, harter körperlicher oder geistiger Arbeit ist der Sympathikus im Vordergrund. Beim Entspannen, Verdauen oder Schlafen ist der Parasympathikus dominant.

Etwas archaischer ausgedrückt: „Um das Mammut zu erlegen brauchen wir den Sympathikus, um es nach dem ausgiebigen Mahl zu verdauen, den Parasympathikus“.

Was bringt es uns nun, diese Vorgänge mit Yin und Yang zu erklären? Anhand des Beispiels unseres vegetativen Nervensystems lässt sich das gut erläutern:

- Unter Punkt 2 habe ich darauf hingewiesen, dass Yin und Yang gleichwertig sind, dass sie sich brauchen und ergänzen. Auf das Vegetativum bezogen könnte das z.B. bedeuten, dass genügend Schlaf, Entspannung und Kontemplation (Parasympathikus=Yin) unabdingbare Voraussetzungen sind, um ausdauernd und belastbar (Sympathikus=Yang) zu sein.
- Yin wandelt sich zu Yang, Yang zu Yin. Beide tragen jeweils den Samen des anderen in sich. Bei einer ausgeglichenen Lebensweise wechseln sich Aktivität und Passivität in angemessener Masse ab. Bei einer unausgeglichenen Lebensweise, z.B. mit zu viel an Aktivität und Stress, wird der Körper unweigerlich mit Erschöpfung reagieren und sich die benötigte Ruhe auf diesem Weg holen.

Abschließend lässt sich zusammenfassen: Das Konzept von Yin und Yang ist weder abstrakt noch esoterisch. Es ist ein sehr einfaches Modell, um Naturphänomene zu erklären und zu verstehen. Es befähigt deshalb, Konsequenzen von Handlungen und Lebensführung zu erkennen oder abzuschätzen. Damit schafft das Konzept von Yin und Yang die Möglichkeit, ein selbstverantwortetes Leben zu führen und ein Umfeld zu schaffen, das ein Leben im Einklang mit der Natur erlaubt.

Mein Lehrer Lan Yi Rui hat dazu einmal gesagt: Glück kann man nicht erzwingen, aber man kann ein günstiges Umfeld schaffen, dass es kommt!

(\*1) Die zehntausend Dinge, wie es die Chinesen nennen.

(\*2) Radikal = Teil eines zusammengesetzten Chinesische Schriftzeichens

(\*3) Im Westen wurde das Zeichen Yi 易 (Wandlung) bekannt durch das Buch Yi Jing (I Ging = alte Schreibweise)

(\*4) Taoismus = alte Schreibweise: „Lehre des Weges“, chinesische Philosophie und Weltanschauung

Der Leserlichkeit wegen habe ich im Text weitgehend auf Quellenangaben verzichtet. Inspirationsquellen waren unter vielen anderen:

- *Das Geheimnis der goldenen Blüte*, übersetzt von Richard Wilhelm, München 1929
- *Das Tao der Physik*, Fritjof Capra, München 1997
- *Wu wei*, Theo Fischer, Hamburg 1992
- *Haben oder Sein*, Erich Fromm, München 1976
- *I Ging*, verschiedene Ausgaben und Autoren bzw. Übersetzer

Unzählige Gespräche mit meinem Lehrer Lan Yi Rui