



## 5 Elemente/5 Wandlungsphasen-Theorie

Die Lehre der 5 Elemente oder 5 Wandlungsphasen ist ein zentraler Bestandteil der chinesischen Sicht auf die Welt.

Jedes Individuum kann einem dieser Elemente (Wasser, Feuer, Metall, Holz und Erde) zugeordnet werden, es besteht ein definiertes Kräfte- und Wirkungsverhältnis zwischen den Elementen. Die 5 Elemente und ihre 2 grundlegenden Zyklen (Kreislauf des gegenseitigen Nährens und ineinander Umwandeln und der überwindende Zyklus) sind gemäss Traditioneller Chinesischer Medizin ein Ausdruck dafür, dass alle Organe und alle möglichen Beschwerden innerhalb eines Funktionskreises miteinander in Verbindung stehen.

Die 5 Wandlungsphasen (Frühling, Sommer, Zwischenzeit, Herbst und Winter) beschreiben die unterschiedlichen Qualitäten und Zustände, die den Naturphänomenen innewohnen. Abgeleitet aus der Beobachtung der Natur dienen diese Theorien also zur Beschreibung der Wechselwirkungen zwischen Mensch & Umwelt, ebenso wie zwischen den einzelnen Organen innerhalb des menschlichen Organismus.

Die 5 Elemente und 5 Wandlungsphasen haben eine umfassende philosophische, naturwissenschaftliche und politische Bedeutung – wie Yin und Yang auch.

Attribute & Entsprechungen der 5 Elemente und der 5 Wandlungsphasen:

### **Element Holz**

Attribute: Anfang, Entstehung, Expansion, Potential.  
Phase: Frühling

### **Element Feuer**

Attribute: Aktivität, Antrieb, Ausgestaltung.  
Phase: Sommer

### **Element Erde**

Attribute: Ankunft, Ziel, Ruhen und Empfangen.  
Phase: Zwischenzeit

### **Element Metall**

Rückgang, Konsolidierung.  
Phase: Herbst

### **Element Wasser**

Anpassung, Regeneration, Ruhe.  
Phase: Winter

