

*Unser Leben besteht im Erlernen der Wahrheit,  
dass um jeden Kreis ein weiterer gezogen werden kann,  
dass es in der Natur kein Ende gibt,  
sondern, dass jedes Ende ein neuer Anfang ist  
und unter jeder Tiefe noch eine weitere,  
tiefere Ebene liegt.*

Ralph Waldo Emerson (1803 – 1882)



Foto: Vera Richter, Frankfurt (Oder)

## **WU XING - Leben in Balance**

---

NLP-Mastertesting zur Master-Practitioner-Ausbildung am  
Institut für Angewandte Positive Psychologie (IFAPP)  
Ralf Giesen & Team, Berlin

eingereicht von Regina Güldner  
20. November 2005

---

## 1. Ausgangspunkt

WU XING, das Modell der "Fünf Wandlungsphasen" oder der "Fünf Elemente" ist eines der grundlegenden Modelle in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Menschen, die sich mit der TCM, mit Shiatsu, QiGong etc. beschäftigen, werden in ihrer Ausbildung mit diesem Modell vertraut gemacht.

Die oben genannten Ausbildungen gehen in der Regel von einem ganzheitlichen Ansatz aus. Dennoch erscheinen mir die Erklärungsmodelle zu den "Fünf Wandlungsphasen" (bzw. Fünf Elementen) und ihren Zyklen sehr kognitiv ausgerichtet zu sein. Die Analogien (z. B. Mutter-Sohn, Großmutter-Enkel) und die Naturbeispiele der Hervorbringung, Unterstützung und Kontrolle erleichtern zwar den Lernprozess, führen meines Erachtens aber nicht zu tiefem Erleben und sinnlichem Begreifen, zu wirklicher Integration.

Nur wenige Menschen sind mit allen ihren "Wandlungsphasen" völlig in der Balance. Bei den meisten sind mindestens zwei der "Wandlungsphasen" unausgeglichen.

An mir selbst, aber auch an Klienten habe ich erfahren, dass bestimmte Emotionen oder Fähigkeiten der "Wandlungsphasen" nicht, nicht genug oder auch zuviel gelebt werden (z. B. die Emotion "Wut" des Holzes, die "Sorge" der Erde oder die Fähigkeit des Loslassens aus dem Metall). Dadurch werden Veränderungen oder das Erreichen von Zielen als schwierig erlebt. Es fehlen die entsprechenden Ressourcen.

Dass die Beziehungen der "Wandlungsphasen" und ihre körperlichen und emotionalen Entsprechungen nicht in Balance sind (im extremen Fall Zyklen der Erschöpfung und der Verletzung), hängt oft auch mit einschränkenden Erfahrungen aus der Vergangenheit zusammen.

Meine Idee ist es, ein Format zu entwickeln, welches das Modell der "Wandlungsphasen" über das Kognitive hinaus erleben lässt. Ein Format, das hilft, Ungleichgewichte zu erspüren und in Folge daraus Ziele für die Veränderungsarbeit abzuleiten (z. B. hinsichtlich Ernährung, körperlicher Aktivitäten, Entspannung etc.). Ein Format mit dem das ganzheitliche Gefühl der Balance zu erlebt werden kann.

## 2. Konzeption des neuen Formates

Inspiziert von der Aufstellung *Disney-Total* in Salobreña habe ich das Format **WU XING - Leben in Balance** entwickelt. Mit diesem Format erfährt der Explorer (A-Rolle), wie die "Wandlungsphasen" in seiner Existenz miteinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen. Er kann zum einen erspüren, wo Ungleichgewichte bestehen und erfährt zum anderen, was sich verändert, wenn alle Elemente im Gleichgewicht sind, wenn sie entsprechend gewürdigt und gelebt werden.

Die Aufstellung eignet sich besonders als Abschlussintegration in Kursen für Shiatsu, QiGong, TCM, Akupunktur, Akupressur u. ä. Es agieren 7 Personen (Explorer = A, Guide = B und fünf Stellvertreter für die "Wandlungsphasen").

Über das Unbewusste werden aus der Gruppe die "richtigen" Personen für die entsprechende "Wandlungsphase" gewählt. Während der Aufstellung beobachtet A aus der Metaposition. A erhält dissoziiert neue Informationen zu bestehenden Ungleichgewichten und erlebt in der Abschlussphase assoziiert den Zustand der Balance.



Personen: Explorer (A)  
Guide (B)  
Stellvertreter (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)

## **2.1. Sammlung von Informationen, intensives Erleben des Ist-Zustandes**

### **2.1.1 B fragt A nach dem Ist-Zustand und dem erwünschten Zustand**

*Beschreibe ein Thema in deinem Leben und nenne mir das Element, von dem du annimmst, dass es mit diesem Thema zu tun hat. Wie äußert sich dieses Thema? Beschreibe eine konkrete Situation. Was wünschst du dir stattdessen?*

### **2.1.2. B unterstützt A, das Arbeitsfeld zu entwickeln, B leitet den Prozess ein, indem er an Erkenntnisse und Erfahrungen anknüpft**

*Wir wollen das Thema, welches du genannt hast, jetzt beiseite legen. Du kennst das Modell der "Fünf Wandlungsphasen", welches beschreibt, in welchen Beziehungen die "Fünf Elemente" zueinander stehen. Die Elemente erzeugen sich gegenseitig und dämmen sich auch gleichzeitig wieder ein. Sie bedingen einander und gehen ineinander über.*

*Die Aufstellung, die wir jetzt durchführen wird dir neue Erkenntnisse bringen und vielleicht entsteht auch diese oder jene Idee eines Weges, den du gehen willst. ... Du brauchst nichts zu tun, als zu beobachten, als wahrzunehmen. Du kannst darauf vertrauen, dass dein Unbewusstes lernt ... und manchmal lernen wir, ohne es zu merken ... und die Aufstellung wird für dich erfahrbar machen, wie die "Wandlungsphasen" in deiner Existenz miteinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen.*

*Schau dich um und nimm die Personen in diesem Raum wahr ... und entscheide, wen du als Stellvertreter für die Elemente auswählen wirst. Beginne die Aufstellung mit dem Element Holz.*

Wird das Format zum Abschluss eines Kurses in Akupunktur, Shiatsu, Akupressur, QiGong u. ä. durchgeführt, kann es ausreichen, nur die Elemente zu benennen, wenn A aufgefordert wird, die Stellvertreter auszuwählen. Es ist hilfreich, die Stellvertreter zusätzlich visuell zu kennzeichnen (z. B. Seidentuch in den Elementefarben o. ä.)

In anderen Kontexten empfiehlt es sich, dass der Guide, sowohl A als auch die Stellvertreter, vorher in das Modell der "Wandlungsphasen" einführt und mehr Informationen über die Qualitäten\*) der "Wandlungsphasen" gibt.

*Ich bitte dich, jetzt für eine Weile die Augen zu schließen. Nimm Kontakt auf, spüre die Qualitäten des Elementes. Vielleicht stellst du dir die Farbe des Elementes vor ... oder vielleicht auch den Archetyp oder ... das Tier erscheint dir. ... Vielleicht magst du dich aber einfach nur auf dein inneres Gespür verlassen und du führst das Element langsam, in deinem Tempo, auf den Platz, der sich für dich richtig anfühlt.*

B begleitet A MILTON-mäßig, bis A für alle Stellvertreter einen Platz im Raum gefunden hat. (Jeweils kleiner Separator, bevor A ein neues Element an seinen Platz führt.)

*Bestimme jetzt den Platz für deine Metaposition und beobachte, was geschieht. Es wird ein Geschenk für dich sein zu erkennen, zu erfahren, zu lernen.*

### **2.1.3. B moderiert die Kommunikation zwischen den Stellvertretern**

Die Stellvertreter äußern sich über die "gefühlte" Beziehungsdynamik. A beobachtet aus der Metaposition

## **2.2. Interventionsphase**

### **2.2.1. Die Intervention bezieht sich nur auf die Stellvertreter**

#### **B moderiert die Positionsveränderungen der Stellvertreter**

B befragt die Stellvertreter zu ihren Wünschen nach Positionsveränderung. Veränderungen werden behutsam vorgenommen. Vor einer Positionsveränderung wird die Zustimmung aller "Wandlungsphasen" eingeholt.

*... Element Holz, wie geht es dir hier auf deiner Position? ... usw.*

A bleibt in der Metaposition und beobachtet, nimmt neue Informationen auf.

## **2.3. Abschlussphase**

### **2.3.1. Assoziiertes Erleben der Veränderung**

B bringt A in Kontakt mit den "Wandlungsphasen" (Elementen) mit dem Ziel, dass A die Veränderung der Beziehungen zwischen den "Wandlungsphasen" bzw. die Veränderungen in der "Wandlungsphase" so intensiv wie möglich assoziiert erlebt.

---

<b>*) Holz</b>	Vision und Kreativität, Entscheidung und Durchsetzungskraft, das junge Yang, Ausbreiten
<b>Feuer</b>	Herzlichkeit und Wärme, Lebensfreude und Intimität, Liebe und geistige Klarheit, das große Yang, Aufsteigen
<b>Erde</b>	Geborgenheit und Mitgefühl, Stabilität und Fürsorge, Yin und Yang ausgeglichen, Sammeln
<b>Metall</b>	Freiraum und Klarheit, Abschiednehmen und Loslassen, das junge Yin, Kontraktion
<b>Wasser</b>	Ruhe und innere Kraft, Anpassungsfähigkeit und Entspannung, das alte Yin, Absinken

---

A nimmt körperlichen Kontakt mit den Stellvertretern auf und erspürt die neuen Positionen. Dieser Teil des Formates kann im Stillen erfolgen oder B führt verbal durch die Logischen Ebenen. Es ist denkbar, auch hier wieder die mit den "Wandlungsphasen" verbundenen Farben, Archetypen und Tiere mit einzubeziehen. B wird entscheiden, was für A im jeweiligen Augenblick unterstützend ist.

*Schau dir an, wie die Elemente zueinander stehen und ... vielleicht möchtest du jetzt Kontakt aufnehmen ... berühren ... hineingehen ... und du hast schon eine Idee, mit welchem Element du zuerst Kontakt aufnehmen wirst ... und vielleicht ... du erfährst auch hier wieder etwas Neues ... und du genießt es, alle "Wandlungsphasen" ... so wie sie hier stehen ... zu erleben ... als einmalige und unverwechselbare Teile deiner Persönlichkeit ... und wenn du magst, kannst du dich bedanken ... für das, was du erfahren hast und das was noch in dir auftauchen wird ... und du entlässt die Stellvertreter aus ihren Rollen. Sprich sie wieder mit ihrem Namen an und verabschiede sie aus dem Aufstellungsfeld.*

A bedankt sich bei den Stellvertretern und entlässt sie aus ihren Rollen (Visuelle Kennzeichnung entfernen).

### **2.3.2. Öko Check**

B unterstützt A, um ggf. vorhandene Einwände gegen die Veränderung herauszufinden. Tauchen Einwände auf, werden diese auf ihre Zugehörigkeit zu den Logischen Ebenen geprüft und mit geeigneten Formaten bearbeitet (z. B. Arbeit an einschränkenden Glaubenssätzen, Arbeit an einschränkenden Verhaltensweisen, Ressourcenarbeit o. ä.)

### **2.3.3. Future-Pace**

*Woran wirst du in den nächsten Tagen merken, dass du deinem Ziel (erwünschter Zustand aus 2.1.1.) näher gekommen bist? Was können andere Personen an dir wahrnehmen? Was hat sich jetzt schon verändert? Was wird das Ergebnis sein, welches erst in einigen Wochen zu erkennen ist? In welchen Situationen wirst du dich anders verhalten? Finde drei Beispiele!*

## **3. Vorgehen**

### **3.1. Einfließende Elemente und Techniken**

In das Format fließen folgende Elemente/Techniken des Neurolinguistischen Programmierens ein:

- Dissoziierte und assoziierte Wahrnehmung, Metaposition
- Ankertechniken
- Modell der Logische Ebenen nach Robert Dilts
- MILTON-Modell der Sprache, Trancezustände
- Arbeit mit Anteilen

### **3.2. Grundannahmen**

- Menschen reagieren auf ihr Bild von der Realität (die Landkarte ist nicht das Gebiet).
- Die Energie fließt dahin, wo deine Aufmerksamkeit ist.

- Menschen treffen stets die beste Entscheidung, die sie zu einer gegebenen Zeit treffen können. Sie wählen den effektivsten Weg, den sie zurzeit kennen. Lernen sie bewusst oder unbewusst eine bessere Möglichkeit kennen, werden sie diese auch nutzen.
- Wir verfügen über alle Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen oder wir können sie uns beschaffen.

### 3.3. Mögliche Schwierigkeiten und Hindernisse

Das Format ist ein Meta-Format um Balance zu erleben und neue Erkenntnisse zu gewinnen. Die konkrete Veränderungsarbeit schließt sich daran an. Dafür wählt B je nach Ansiedlung des Themas das entsprechende Format:

Thema Verhaltensweisen (z. B. Six-Step-Reframing)  
 Thema Glaubenssätze (z. B. Walking-Belief-Change)  
 Thema Defizite aus der Vergangenheit(z. B. Re-Imprinting)

Bei der Arbeit mit dem Format "WU XING - Leben in Balance" können folgende Schwierigkeiten auftreten:

#### Schwierigkeiten/Hindernisse

Im vorhandenen zeitlichen Rahmen führt die Aufstellung nicht dazu, dass alle Elemente "zufrieden" sind.

Stellvertreter ohne TCM-Hintergrund finden sich schwer in die Rollen ein.

#### Lösungsansatz

B moderiert so, dass mit den noch "unzufriedenen Elementen" (so wie beim Six-Step-Reframing), ein Kompromiss über die Reihenfolge der Zuwendung geschlossen wird.

Format nur bei entsprechendem Personenkreis anwenden oder eine ausführliche Einführung (Zeitraumen!!)

## 4. Ausblick

Für Personen, denen das Modell der "Fünf Wandlungsphasen" nicht vertraut ist oder zum Abschluss einer ShenDo-Shiatsu-Serie nach den "Fünf Wandlungsphasen" entsteht ein Format mit Bodenankern:

**"WU XING - Die fünf heilsamen Orte"** (Format für 2 Personen - Explorer und Guide).

A kriert mit Hilfe von B Ressourcen, die mit den "Wandlungsphasen" als "heilsame Orte" verankert werden. Dieses Format kann in Anlehnung an das Format *Circle of Excellence* je nach Zeitraumen auch mit nur einer "Wandlungsphase" durchgeführt werden.

---

*Was du suchst,  
ist nicht auf den Gipfeln der Berge, nicht in den Tiefen der Meere,  
nicht in den Straßen der Städte. Es ist in dir.*