

I Ging – Einführung für Europäer

	Vorwort	11
1.	Mein Weg zum I Ging	15
2.	Hintergrundinformationen zum I Ging und der Bezug zur Wissenschaft	22
2.1.	Ursprünge des I Gings	23
2.2.	I Ging und der Bezug zur westlichen Medizin	23
2.3.	Binärer Code und I Ging	25
3.	Yin und Yang, die kleinsten Bausteine im I Ging	27
3.1.	starkes Yin ____ ____ = Winter	28
3.2.	Yin ____ X ____ in Veränderung zu Yang = Frühjahr	29
3.3.	starkes Yang _____ = Sommer	30
3.4.	absteigendes Yang ____O____ in Veränderung zu Yin = Herbst	31
3.5.	Wenn es Winter im Sommer wird und umgekehrt	34
4.	Die Acht Urbilder / Trigramme im I Ging	35
4.1.	Die Energie des Himmels	40
4.2.	Die Fügsamkeit der Erde	44
4.3.	Die Heiterkeit des Sees	48
4.4.	Die Struktur des Berges	54
4.5.	Die Beharrlichkeit des Windes	58
4.6.	Das Aufrütteln des Donners	62
4.7.	Das Haftende des Feuers	66
4.8.	Das Lebensprinzip des Wassers	70
4.9.	Die acht Trigramme als Kreislauf des Lebens	74
5.	Entstehung der 64 Bilder (Hexagramme) aus den acht Trigrammen	82
6.	Das Hexagramm mit dem Feuer unter der Erde	85
7.	Die Gesetze beruflicher und privater Partnerschaft	91
8.	Die gesunde Grundstruktur von Gesellschaft, Familien & Unternehmen	98
9.	Die Persönlichkeitsstruktur in sechs Stufen von Erfolg & Misserfolg	104

10.	Verschiedene Wege zum weiteren Umgang mit den 64 Zeichen	113
10.1.	Wie ein Buch	113
10.2.	Spontan reagieren durch die Hexagrammüberschrift	113
10.3.	Fingertechnik	113
10.4.	Unbegreifliches	114
10.4.1	Zahlen	115
10.4.2	Münzen	117
10.4.3	Entschlüsselung der Informationen	118
10.4.4	Umgang mit dem Ergebnis, wenn Wandlungslinien existieren	119
10.4.5	Umgang mit dem Ergebnis, wenn keine Wandlungslinien existieren	120
10.4.5.1	Allgemeinen Kommentar vom Hexagramm lesen	121
10.4.5.2	Allgemeinen Kommentar vom inneren Hexagramm lesen	121
10.5	Verschiedene Ursachen, wenn es keine einleuchtende Antwort gibt	122
10.5.1	Gedanken auf die wesentliche Situation richten	122
10.5.2.	Ablenkung	122
10.5.3.	Reifezeit	119
10.6	Warnhinweise	123
11.	Die 64 Hexagramme	125
1.	KIEN / Das Schöpferische	128
2.	KUN / Das Empfangende	130
3.	DSCHUN / Die Anfangsschwierigkeiten	132
4.	MONG / Die Unerfahrenheit	134
5.	SU / Das Warten	136
6.	SUNG / Der Streit	134
7.	SCHI / Das Heer	140
8.	BI / Das Zusammenhalten	143
9.	SIAU TSCHU / Des Kleinen Zähmungskraft	145
10.	LÜ / Das Auftreten	147
11.	TAI / Der Friede	149

12.	PI / Die Stockung	151
13.	TUNG JEN / Gemeinschaft mit Menschen	151
14.	DA YU / Der Besitz von Großem	156
15.	KIEN / Die Bescheidenheit	158
16.	YU / Die Begeisterung	160
17.	SUI / Die Nachfolge	162
18.	GU / Die Arbeit am Verdorbenen	160
19.	LIN / Die Annäherung	166
20.	GUAN / Die Betrachtung	170
21.	SCHI HO / Das Durchbeißen	170
22.	BI / Die Anmut	172
23.	BO / Die Zersplitterung	174
24.	FU / Die Wiederkehr	176
25.	WU WANG / Die Unschuld	178
26.	TSCHU / Des Großen Zähmungskraft	180
27.	I / Die Ernährung	182
28.	DA GO / Des Großen Übergewicht	184
29.	KAN / Das Abgründige, das Wasser	186
30.	LI / Das Haftende	189
31.	HIEN / Die Einwirkung	191
32.	HONG / Die Dauer	193
33.	DUN / Der Rückzug	195
34.	DA DSCHUANG / Des Großen Macht	197
35.	DSIN / Der Fortschritt	199
36.	MING I / Die Verfinsterung des Lichts	201
37.	GIA / Die Sippe	203
38.	KUI / Der Gegensatz / Die Entfremdung	206
39.	GIEN / Das Hemmnis	208
40.	HIE / Die Befreiung	210

41.	SUN / Die Minderung	212
42.	I / Die Mehrung	214
43.	GUAI / Der Durchbruch / Die Entschlossenheit	216
44.	GOU / Das Entgegenkommen	218
45.	TSUI / Die Sammlung	220
46.	SCHONG / Das Empordringen	222
47.	KUN / Die Erschöpfung	226
48.	DSING / Der Brunnen	227
49.	GO / Die Umwälzung	229
50.	DING / Der Tiegel	231
51.	DSCHEN / Das Erregende	233
52.	GEN / Das Stillhalten	235
53.	DSIEN / Die allmähliche Entwicklung	238
54.	GUI ME / Die triebhaften Neigungen	240
55.	FONG / Die Fülle	242
56.	LÜ / Der Wanderer /Aufbruch zu neuen Ufern	244
57.	SUN / Das Sanfte	246
58.	DUI / Das Heitere	249
59.	HUAN / Die Auflösung	251
60.	DSIE / Die Beschränkung	253
61.	DSCHUNG / Die innere Wahrheit	255
62.	SIAU GO / Des Kleinen Übergewicht	257
63.	GI DSI / Nach der Vollendung	259
64.	WE DSI / Endgültiges Beseitigen von Provisorien	261
12.	Tabelle zum Auffinden der Hexagramme	264
	Zur Person	268
	Abschied	269
	Kontaktmöglichkeit	269

Vorwort

Ich möchte Sie mit diesem Buch in eine Welt entführen, die mich zuerst in großes Erstaunen versetzt hat. Es geht um das I Ging, das „Buch der Wandlungen“ – das vermutlich älteste Buch der Welt, das die Philosophie des alten China enthält und die Wurzeln der chinesischen Medizin. Grundideen sind die Suche nach Ausgewogenheit und das Akzeptieren von Veränderung – Ideen, die heute sehr aktuell sind. Durch die intensive Beschäftigung mit dem I Ging, begriff ich, dass die darin beschriebenen verschlüsselten Metaphern die Gebrauchsanleitungen enthalten, die uns zeigen können, wie wir uns von Problemen, von schmerzhaften Fesseln befreien können, die uns in unserer Entwicklung aufhalten und uns Kraft und Energie rauben, weil wir uns nicht zu befreien wissen. Die Anleitungen geben Hilfe und Orientierung, wie wir Fesseln lösen und abstreifen können.

Meine persönlichen Probleme waren der ursprüngliche Ausgangspunkt für die intensive Beschäftigung mit dem I Ging. Familien- und gestalttherapeutische Beratungen und Ausbildungen trugen dazu bei, dass ich zwar mehr über mich wusste und teilweise besser mit meinen Problemen umgehen konnte, diese wurden aber nicht oder nur zum Teil gelöst. Dies wurde mir immer wieder deutlich vor Augen geführt, wenn ich in sehr anstrengende und belastende private oder berufliche Situationen kam und in meine alten Verhaltensmuster zurückfiel. Lange Zeit war ich wie gelähmt. Ich ahnte zwar, was die Ursache für meine Unzufrieden- und Blockiertheit war, dennoch war ich unfähig, die notwendigen Konsequenzen zu ziehen. Mir fehlte schlichtweg die Anleitung zum Handeln! Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl? In dieser Zeit kam ich zufällig mit dem I Ging in Kontakt, seitdem ist das I Ging ein Begleiter für mich, den ich nicht missen möchte. Das war 1993 und nun habe ich mich entschlossen,

meine Erfahrungen in einem Buch niederzuschreiben, um sie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Im ersten Kapitel dieses Buches lesen Sie, wie ich zum I Ging kam und das deshalb auch „Mein Weg zum I Ging“ heißt.

Das zweite Kapitel geht kurz auf die Historie des I Gings ein.

Im dritten Kapitel wird die grundsätzliche Bedeutung von Yin und Yang dargestellt, die für das Verständnis des I Ging sehr wichtig ist und die bestimmt viele Leser aus anderen Zusammenhängen bereits kennen. Sie werden oft vereinfacht mit den Etiketten männlich / weiblich versehen. Ich werde auf die tieferen Strukturen von Yin und Yang eingehen, denn das I Ging wird im Übrigen auch „Das Lehrbuch von Yin und Yang genannt.“

Im vierten Kapitel bauen wir aus Yin und Yang die acht Urbilder des I Ging - auch Trigramme genannt -, diese Urbilder erklären in komprimierter Form alle Gesetze des Lebens. Ergänzt wird die Theorie durch Praxisbeispiele meiner Arbeit mit Menschen und Unternehmen in Krisensituationen, die veranschaulichen, wie das I Ging seine Wirkung entfaltet und zu einem Lebensberater und Problemlöser wird. Alle in diesem Buch beschriebenen Personen haben sich bereit erklärt, dass ich ihre Beratungsgeschichte veröffentlichen darf. Das hat mich sehr berührt und es gleichzeitig wesentlich leichter gemacht, dieses Buch zu schreiben.

Im fünften Kapitel verbinden wir Theorie und Praxis und betrachten, was passiert, wenn zwei Trigramme/Urbilder zusammenkommen. Diese Vereinigung ist sinnbildlich vergleichbar mit der Zeugung eines Kindes. Das aus den Trigrammen entstandene Gebilde heißt Hexagramm und besitzt die Erbanlagen beider „Eltern“, und oft ist auf einen Blick erkennbar, dass es von diesen „Eltern“ abstammt. Es hat aber auch seine ureigene „Persönlichkeit“.

Die Kapitel sechs, sieben, acht und neun dienen der Vertiefung des Wissens und der Praxis. Wir werden uns einige Hexagramme anschauen und sie näher betrachten und entschlüsseln.

In Kapitel 10 werde ich die verschiedenen Wege beschreiben, wie Sie mit dem I Ging umgehen können.

Alle 64 Hexagramme mit allen Linien werden in Kapitel 11 beschrieben.

Im Kapitel 12 finden Sie eine Tabelle zum leichteren Auffinden der Hexagramme anhand der Trigramme.

Mein Wunsch ist, dass Sie nach der Lektüre dieses Buches nicht nur das I Ging besser verstehen, sondern auch erkennen, wie Sie Ihre beruflichen und privaten Probleme besser lösen können und dann auch danach handeln.

Dieses Buch konnte nur entstehen, weil Menschen zu meinen Seminaren und Beratungen kommen und sich auf meine ungewöhnliche und auch verrückte Art eingelassen haben. Ihre Erfahrungen und Reaktionen hatte ich beim Schreiben immer wieder vor Augen - manchmal mit viel Lachen, ein andermal mit Tränen.

Danke!