



**AAA-SCHÄBLE Cert**  
Qualitätsmanagementsysteme  
DIN EN ISO 9001:2008



**AAA-SCHÄBLE Cert**  
QMS-REHA®

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik  
Erschienen in der Reform-Rundschau 2014

## Yin und Yang im täglichen Leben

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

**Das Leben ist ein ständiges Auf und Ab, ein ständiger Wechsel und manchmal auch ein „Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt“. Wir nehmen es so hin, glauben an das Schicksal und ertragen alles, was wir anscheinend nicht ändern können. Mal regnet's, mal scheint die Sonne. Es ist, wie es ist. Warum soll man sich darüber aufregen? Es gibt Mächte, die mit unserem Leben spielen.**

Diese Meinung wird von vielen Menschen vertreten. Sie haben noch nicht erkannt, dass jeder Mensch in seinem Leben die volle Verantwortung übernehmen muss, für alles, was er tut, und auch für alles, was er nicht tut. Das Leben gestalten wir selbst nach ewigen Gesetzen, die wir allerdings kennen sollten. Auch beim Autofahren müssen wir die Regeln und Gesetze kennen und anwenden. Sonst würden wir weder einen Führerschein erhalten noch ohne Unfall im Straßenverkehr bleiben. Zur Erhaltung der Ordnung gibt es Gesetze. Verstößt man dagegen, dann straft man sich selbst (auch wenn es manchmal den Anschein hat, dass man bestraft wird).

Genauso gibt es Lebensgesetze, die man nicht ungestraft übertreten darf. Die Folgen sind Störungen oder Krankheiten, die uns nicht „aus heiterem Himmel“ überfallen, sondern die sich oft schon früh in einer Vielzahl von kleinen Problemen äußern, die wir für unwichtig halten und deswegen gern übersehen. Ein bisschen Kopf- oder Rückenschmerz, etwas Magenkrämpfe, zu weicher oder zu harter Stuhlgang, Schnupfen oder Erkältungen und viele andere mehr zeigen uns eine Abweichung von der Idealnorm an.

Natürlich ist es nicht gut, wenn man jede Kleinigkeit „auf die Goldwaage“ legt. Aber jede kleine Störung gibt uns schon einen Hinweis, dass wir irgendein Gesundheitsgesetz nicht genügend beachtet haben.


Auf die körperlichen Gesetze bin ich in meinen Büchern „Naturheilkunde für Jeden“ und „Vorbeugen ist besser als heilen“ bereits ausführlich eingegangen. Es gibt aber auch die „universellen Gesetze“, die viel wichtiger sind und die nicht nur für den einzelnen Menschen, sondern für das ganze Universum gelten. Sie wurden bereits vor ca. 5000 Jahren im alten Ägypten gelehrt und werden allgemein die „hermetischen Gesetze“ genannt.

Zwei dieser Gesetze sind das „Gesetz der Polarität“ sowie das „Gesetz des Rhythmus“, die bei den alten Chinesen in dem Gesetz von Yin und Yang zusammengefasst wurden. Danach hat jedes Ding oder jeder Begriff zwei Seiten oder zwei Pole, wie eine Medaille oder ein Stab. Diese Seiten oder Pole wechseln sich ständig ab. Dies gilt sowohl im materiellen als auch im geistigen Bereich. Am einfachsten sieht man das auch in einer Pendelbewegung, die bis zum äußersten Rand gehen kann und dann dementsprechend auf der Gegenseite genauso weit zurückschlägt..

Nehmen wir das Begriffspaar „Liebe und Hass“. Wo fängt Liebe an, wo hört Hass auf? Das kann man nicht genau begrenzen. Wo ist die Mitte zwischen diesen beiden Gefühlen? Liebe und Hass sind die Kehrseiten der gleichen Medaille. Irgendwann gleichen sie sich wieder aus, auch wenn es manchmal den Anschein hat, als ob der Hass nie wieder aufhört.

Oder das Begriffspaar „Hitze und Kälte“. Beide gehören zu dem Überbegriff Temperatur. Aber wo hört das eine auf, wo fängt das andere an? Niemand kann sich genau festlegen. Das Gleiche gilt für das Begriffspaar „hell und dunkel“ oder „feucht und trocken“. Viele Begriffe in unserer Sprache werden in dieser Art aufgeteilt in zwei Gegensätze wie „jung und alt“, „weiblich und männlich“, „kurz und lang“, „krumm und gerade“ usw. Die Polarität ist ein universelles Gesetz, das immer und überall gültig ist.


Genauso gibt es das „Gesetz des Rhythmus“. Alles fließt, alles hat sein „auf und ab“, alles hebt und senkt sich, alles pendelt um eine Mittelachse. Diese beiden Grundgesetze wurden, wie bereits oben geschrieben, im Gesetz von Yin und Yang zusammengefasst. Da es sich um universelle Gesetze handelt, sind sie auch immer gültig, egal, ob wir sie kennen oder nicht kennen.



Wenn wir sie ignorieren und nicht danach leben, bekommen wir Schwierigkeiten. Wenn es kalt ist, ziehen wir uns warm an. Ignorieren wir das Gesetz, dann werden wir krank. Sind wir müde, dann brauchen wir Erholung. Wenn wir uns diese Erholung nicht gönnen, dann sind wir eher unfall- oder krankheitsgefährdet.

Heute gibt es vermehrt die Zeichen des „Burnout“. Werden wir von dieser Störung befallen, dann haben wir die Polarität von Arbeit und Ruhe nicht richtig verstanden. Viele Menschen nehmen sich dann eine Krankheitspause von Wochen, Monaten, z.T. Jahren, weil sie sich so gestresst fühlen. In Wirklichkeit haben sie selbst Fehler gemacht, die sie aber in den seltensten Fällen auch anerkennen. Meistens geben sie den äußeren Umständen die Schuld. Sie haben noch nicht erkannt, dass sie für alles in ihrem Leben verantwortlich sind, für alles, was sie tun, und für alles, was sie unterlassen. Das Gesetz von Yin und Yang wirkt dann trotzdem weiter. Wenn sie nicht selbst ihr Leben grundlegend verändern, wird die Störung des Burnout weiter wirken.


Ganz besonders krass wirkt sich dieses Gesetz auch in der Politik aus, die wir erlebt haben oder z.Zt. noch erleben. Im Dritten Reich, das auch das „1000 jährige Reich“ genannt wurde und bereits nach 12 Jahren zerstört war, wurde eine ungeheure Menge an Hass und Vernichtung erzeugt. Die Folge war, gemäß dem Gesetz von Yin und Yang, eine entsprechende Gegenbewegung der Zerstörung dieser deutschen Hass- und Vernichtungswelle bis zur weitgehenden Zerstörung Deutschlands. Das Aufschaukeln dieser Wellenbewegung hätte jederzeit unterbrochen werden können, wenn der Wille der Beteiligten zu einem für alle tragbaren Kompromiss vorhanden gewesen wäre.



Ähnliches erleben wir z.Zt. im Nahen Osten mit den hasserfüllten Kämpfen und der Gegenreaktion bei den Islamisten oder in Gaza. Als physikalisches Gesetz nennt man es „actio = reactio“. Dies bedeutet, dass jede Aktion, die von mir ausgeht, eine entsprechende Gegenreaktion auslöst. Wichtig ist dabei nur, dass meine erste Aktion nichts Negatives auslöst. Denn die Antwort darauf wird auch negativ sein.

So haben wir im täglichen Leben einen ständigen Wechsel im Sinne von Yin und Yang. Haben wir heute ein Überwiegen der materiellen Gedanken, dann wird die Folge davon eine spirituelle Entwicklung sein, weil der Materialismus an seine Grenzen stößt wie ein Pendel beim Maximalausschlag. So werden sich materielle und spirituelle Zeiten abwechseln, bis es zu einem befriedigenden Kompromiss kommt.

Auch in dem Bereich der Bewegung brauchen wir ein vernünftiges Mittelmaß. Die meisten Menschen bewegen sich heute zu wenig. Die Folgen sind frühzeitige Ermüdung, auch aufgrund einer zu großen Belastung der Leber. Denn die Leber hat keine Schmerzrezeptoren, sie äußert ihren Schmerz durch



Müdigkeit. Auch zu viel Bewegung, z.B. durch sportlichen Ehrgeiz, kann zu Verletzungen und damit zu ungewollten, aber sinnvollen Ruhephasen zwingen. Das Pendel ist dann in die Gegenrichtung geschwungen, weil der erste Ausschlag zu extrem war.

Ein besonderes Merkmal von Yin und Yang ist das Begriffspaar „männlich – weiblich“. Beide gehören zusammen, sie ergänzen sich. Wenn heute auf die Homosexualität so großer Wert gelegt wird und sogar „Ehen“ zwischen Homosexuellen geschlossen werden, so ist das ein Verstoß gegen das universelle Gesetz von Yin und Yang bzw. das Gesetz der Polarität. Ein Verstoß gegen ein Universalgesetz führt immer zu einer Gegenreaktion der Natur. Also wird auch bei diesem Verstoß eine entsprechende Gegenreaktion auftreten, wobei wir noch nicht wissen, wie diese aussehen wird. Aber es ist der Gegenausschlag des Pendels, der irgendwann kommen wird. Naturgesetze sind mächtiger als menschliche Verordnungen oder Gesetze.

Damit möchte ich den heutigen Artikel schließen. In einem weiteren Referat werde ich auf die große Bedeutung von Yin und Yang in der täglichen Ernährung eingehen.

#### **Weitere Informationen erhalten Sie gerne bei:**

Schlosspark-Klinik Dr. von Rosen  
Fachklinik für naturgemäße Ganzheitsmedizin  
Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen  
Fritz-Stamer-Str. 11 • 36129 Gersfeld  
Tel. 06654 160 • Fax 06654 16 63  
[info@schloss-klinik.de](mailto:info@schloss-klinik.de) • [www.schloss-klinik.de](http://www.schloss-klinik.de)



[www.facebook.com/SchlossparkKlinikGersfeld](https://www.facebook.com/SchlossparkKlinikGersfeld)  
<https://www.facebook.com/SchlossparkKlinikGersfeld>