

## Himmelsstämme und Erdenzweige in der TCM

Wer tiefer eintauchen will in die Feinmechanik der Daoistischen Kosmologie, kommt an den 10 Himmelsstämmen (HS) und 12 Erdenzweigen (EZ) nicht vorbei. Im Inneren Klassiker des Gelben Kaisers HuangDi NeiJing werden sie regelmässig erwähnt. Ihre Energetik ist eng mit den 5 Wandlungsphasen WuXing verbunden. Zur Anwendung kommen sie auf allen 3 Ebenen:

- △ Bei den zyklischen Abläufen des Himmels für die Beschreibung der Zeit
- In Entsprechung zu den Organen und Leitbahnen des Menschen
- ▽ Für die Raumenergetik FengShui auf der Erde

Auf Grundlage der 5 Elemente sind die 10 Himmelsstämme tiān gān 天干 leicht zu verstehen. Denn sie stellen einfach eine Feinunterteilung jeder einzelnen Wandlungsphase in einen Yang- und Yin-Aspekt dar. Genau wie der natürliche Ablauf der Jahreszeiten beginnt die Reihenfolge mit dem Holz und folgt dem Nährzyklus shēng bis zum Wasser. Gemäss der energetischen Abfolge «Yang zuerst, Yin danach» yáng xiān yīn hòu 陽先陰後 setzt innerhalb eines Elements immer der Yang-Anteil den ersten Impuls und bereitet das Feld für den nachfolgenden Yin-Teil.

Die Schriftzeichen der 10 HS zählen zu den Ältesten der chinesischen Sprache. Seit jeher werden sie gemäss der Reihenfolge als Zählzeichen genutzt, wie z.B. im Titel des wichtigen TCM-Buches «AB[C]-Klassiker der Akupunktur & Moxibustion» zhēnjiǔ JiǎYī jīng 針灸甲乙經. Um im Deutschen

die Bedeutung der Schriftzeichen kurz und nachvollziehbar darzustellen, bietet sich die geniale Umschrift des deutschen Sinologen Manfred Kubny an, der bei den HS ein anfängliches Plus «+» für Yang und ein Minus «-» für Yin mit dem Anfangsbuchstaben des Elements kombiniert.

Wichtig zu verstehen ist, dass die 10 HS eine direkte energetische Verbindung über ihre Wandlungsphasen-Qualität mit den 10 ZangFu haben. Dabei entspricht der Yang-Aspekt jedes Elements dem Hohlorgan Fu (z.B. +E für den Magen), während sich der Yin-Teil mit dem Speicherorgan Zang verbindet (z.B. -E für die Milz).

Im Umkehrschluss heisst dies, dass die beiden Funktionskreise Pe und 3E, die ja nicht direkt organisch manifestiert sind, keine direkte 1:1 Zuordnung bei den HS finden. Somit beschreiben die 10 HS eine Organ-Ebene, wohingegen erst bei den 12 Erdenzweigen (EZ) mit ihrem Bezug zur Leitbahn-Ebene die beiden Vertreter des Ministerfeuers ihren natürlichen Platz einnehmen. Das spiegelt sich auch im HuangDi NeiJing wieder, in dem oftmals die Organe auf Augenhöhe mit den 10 HS aufgeführt werden, aber Pe und 3E in dem Zusammenhang unerwähnt bleiben.

Wo das Bedürfnis entsteht, die beiden einzugliedern in die Gruppe der Zehn, wird gerne auf ihre Rolle als Ministerfeuer zurückgegriffen. Dabei werden Pe und 3E dem Kaiserfeuer von He und Dü beigesellt. Eine interessante andere Sicht vertritt hingegen die chronotherapeutische Abhandlung

«Das Grosse Kompendium der Akupunktur und Moxibustion» ( Teil 5 ) Zhēn Jiǔ Dà Chéng 針灸大成: Entsprechend ihrer Verwurzelung im Reich des Wassers der Niere werden 3E bei Yang-Wasser +W und Pe bei Yin-Wasser -W wie in «Gastfamilien» untergebracht, wohingegen die restlichen 10 Organe bei ihrer «biologischen Familie» wohnen. Die Verortung des Ministerfeuers im Drachenfeuer der Niere harmoniert gut mit der Anordnung auf der sogenannten «Organuhr». Dort folgt Pe abends ab 19° Uhr auf die Niere, woraufhin 3E bis 23° Uhr den Übergang in die Nacht bildet. Jahreszeitlich entsprechen diese dem Spätherbst und dem Winterbeginn.

Aus Sicht der Energetik ist es beachtenswert, dass die Abfolge der HS mit dem Startimpuls von Yang-Holz Gallenblase beginnt. Sie ist der Türöffner und die Schwelle in einen neuen Zyklus von 10 HS: z.B. als erster Tag einer klassischen 10 Tage-Woche xún 旬 in China. Der General Gb trifft die Entscheidung den ersten Schritt zu setzen und ist mit seiner zugehörigen Schicht Shao Yang als Dreh- und Angelpunkt bekannt. Auch im YiJing ist die Gb mit dem Yang-Holz Trigramm Donner ☳ verbunden. Es symbolisiert mit seiner hervorstechenden Yang-Linie ganz unten den Aufbruch und das Keimen der Saat im Frühling. Anatomisch steht es für den Fuss, der sich auf den Weg in etwas Neues macht. Nicht von ungefähr findet sich der Kardinalpunkt Gb 41 Zu lin qi zur Aktivierung des Gürtelgefässes daimai auf der Gb-Leitbahn. Im daimai findet der Übergang von der Ebene der Ausserordentlichen Gefässe zu den Haupt-Leitbahnen

statt. Allein die Gb besitzt unter den ZangFu auch eine Rolle als eines der 6 Sonderorgane und steht damit am Übergang zwischen der tiefen konstitutionellen Sphäre und der über Akupunktur und Kräutertherapie leichter zugänglichen Ebene der Speicher- und Hohlorgane.

Genauso faszinierend wie anfangs manchmal schwer verdaulich ist die alles andere als eindimensionale Zuordnung der HS zu den Wandlungsphasen. Neben der in Tabelle 1 erwähnten Verknüpfung beginnend mit Yang-Holz und endend mit Yin-Wasser führt das HuangDi NeiJing noch eine weitere Assoziation an, der es mit dem Chronotherapie-System der «5 Bewegungen und 6 klimatischen Qi» wǔ yùn liù qì 五運六氣 auch einige Kapitel widmet. Dabei vermählen sich je zwei HS miteinander und bilden eine neue gemeinsame Wandlungsphase.

Die entstehenden WuXing werden die «5 Bewegungen» wǔ yùn 五運 genannt und schwingen wie ein übergeordneter Ton bei den jeweiligen HS mit. Beispielsweise tönt der 3. HS Dü +F in der Schwingung des Wassers. Hier zeigt sich eine Parallele zur Schicht TaiYang Dū-BI, die mit dem klimatischen Einfluss von TaiYang Kälte verbunden ist. Demgemäss verspricht ein Jahr wie 2026 mit der Zuordnung von HS-EZ als Feuerpferd +FF+ wiederkehrende Kälte-Einbrüche dank seines Himmelsstammes.

Die Hintergründe der Entsprechungen zwischen den 10 HS und den Wandlungsphasen der 5 Bewegungen liegen in der numerologischen Flusskarte Hétú, einem Diagramm aus den Zahlen 1 bis 10, deren Erklärung den Rahmen dieses Artikels sprengen würde.

Neben der chronotherapeutisch-klimatologischen Anwendung der 5 Bewegungen erklärt das 64. Kapitel der «Schwierigen Fragen» NanJing, wie dieses System alltäglich in der Akupunktur eingesetzt wird. Denn die Logik der 5 Antiken Punkte bzw. Transport-Punkte shu baut darauf. Betrachtet man zwei beliebige innen-aussen verknüpfte Leitbahnen wie z.B. Di und Lu, so findet man die Energetik der vermählten HS in ihrer Punkt-Zuordnung wieder.

Die Brunnen-Punkte jīng gehören auf einer Yang-Leitbahn (hier entsprechend einem Yang-HS, konkret Nr. 7) zu Yang-Metall: z.B. Di 1 Shang yang. Jeder Yin-Meridian beginnt aber mit einem Yin-Holz Brunnen-Punkt (vergleiche HS Nr. 2 in Tabelle 2), siehe Lu 11 Shao shang. Bei den Quellen-Punkten yīng kommt der darauffolgende Yang-Wasser HS Nr. 9 für die Yang-Leitbahn (z.B. Di 2 Er jian) mit dem Yin-Feuer Nr. 4 auf dem Yin-Meridian zusammen (Lu 10 Yu ji). Dies ist ein Beispiel, wie die HS mit den (Antiken) Punkten auf Leitbahnen verknüpft werden. Man beachte aber immer, dass die 12 Meridiane

selbst als Träger dieser Punkte über die 12 EZ beschrieben werden.

Da die übergeordnete WuXing-Färbung der Antiken Punkte von der konkretisierenden Yin-Seite her geprägt ist, beginnt die Reihenfolge der Elemente mit Holz bei den Yin-Brunnen-Punkten. Numerologisch ergibt sich daraus die aufsteigende Abfolge der geraden Zahlen von ② für den Frühling -H bis ⑩ für den Winter -W.

Die 12 Erdenzweige dì zhī 地支 schwingen im Gleichklang mit den 12 Haupt-Leitbahnen. Damit werden die «Zweige» dem Verlauf der Meridiane mit ihren Verästelungen gerecht. Auf dieser Ebene fügen sich nun die Funktionskreise Pe und 3E ganz natürlich ein.

Im Deutschen bewährt sich als Umschrift für die chinesischen Schriftzeichen der EZ das Kürzel der zugehörigen Wandlungsphase gefolgt vom Plus «+» für Yang oder einem Minus «-» für Yin (man beachte die umgekehrte Schreibweise verglichen zu den HS).

Die Beschreibung der 12 EZ über die WuXing ist sehr zutreffend, da sie den Kreislauf der 12 Sonnen-Monate im Verlauf der 4(!) chinesischen Jahreszeiten darstellen. Die Tabelle 4 zeigt den ungefähren Beginn der chinesischen Monate gemäss Sonnen-Kalender.

Tabelle 1: die 10 Himmelsstämme

| Reihenfolge | ①     | ②    | ③      | ④      | ⑤    | ⑥    | ⑦      | ⑧     | ⑨      | ⑩     |
|-------------|-------|------|--------|--------|------|------|--------|-------|--------|-------|
| WuXing      | Holz  |      | Feuer  |        | Erde |      | Metall |       | Wasser |       |
| Kürzel      | +H    | -H   | +F     | -F     | +E   | -E   | +M     | -M    | +W     | -W    |
| Organe      | Gb    | Le   | Dü     | He     | Ma   | Mi   | Di     | Lu    | BI     | Ni    |
| Chinesisch  | 甲 jiǎ | 乙 yǐ | 丙 bǐng | 丁 dīng | 戊 wù | 己 jǐ | 庚 gēng | 辛 xīn | 壬 rén  | 癸 guǐ |

Tabelle 2: die «5 Bewegungen» als Vermählung von je 2 HS

| ①    | ②      | ③      | ④    | ⑤     |
|------|--------|--------|------|-------|
| +H   | -H     | +F     | -F   | +E    |
| Gb   | Le     | Dü     | He   | Ma    |
| Erde | Metall | Wasser | Holz | Feuer |
| Mi   | Di     | Lu     | BI   | Ni    |
| -E   | +M     | -M     | +W   | -W    |
| ⑥    | ⑦      | ⑧      | ⑨    | ⑩     |

Tabelle 3: die Antiken Punkte mit ihren Wandlungsphasen gemäss vermählten HS

| Yang-Punkte                       | Yang-HS |   | Antike Punkte | Yin-HS |    | Yin-Punkte                      |
|-----------------------------------|---------|---|---------------|--------|----|---------------------------------|
| Di1, 3E1, Dü1, Ma45, Gb44, BI67   | +M      | ⑦ | Brunnen jǐng  | ②      | –H | Lu11, Pc9, He9<br>Mi1, Le1, Ni1 |
| Di2, 3E2, Dü2, Ma44, Gb43, BI66   | +W      | ⑨ | Quelle yíng   | ④      | –F | Lu10, Pc8, He8<br>Mi2, Le2, Ni2 |
| Di3, 3E3, Dü3, Ma43, Gb41, BI65   | +H      | ① | Strom shū     | ⑥      | –E | Lu9, Pc7, He7<br>Mi3, Le3, Ni3  |
| Di5, 3E6, Dü5, Ma41, Gb38, BI60   | +F      | ③ | Fluss jīng    | ⑧      | –M | Lu8, Pc5, He4<br>Mi5, Le4, Ni7  |
| Di11, 3E10, Dü8, Ma36, Gb34, BI40 | +E      | ⑤ | Meer hé       | ⑩      | –W | Lu5, Pc3, He3<br>Mi9, Le8, Ni10 |

Tabelle 4: die 12 Erdzweige im Kreislauf der Organuhr und der Jahreszeiten

|                                  |                                  |                                   |                                   |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| F–<br>Mi<br>09°°-11°°<br>06. Mai | F+<br>He<br>11°°-13°°<br>06. Jun | E2–<br>Dü<br>13°°-15°°<br>07. Jul | M+<br>BI<br>15°°-17°°<br>08. Aug  |
| E+<br>Ma<br>07°°-09°°<br>05. Apr |                                  |                                   | M–<br>Ni<br>17°°-19°°<br>08. Sep  |
| H–<br>Di<br>05°°-07°°<br>05. Mär |                                  |                                   | E2+<br>Pc<br>19°°-21°°<br>08. Okt |
| H+<br>Lu<br>03°°-05°°<br>04. Feb | E–<br>Le<br>01°°-03°°<br>06. Jan | W+<br>Gb<br>23°°-01°°<br>05. Dez  | W–<br>3E<br>21°°-23°°<br>09. Nov  |

In jeder Jahreszeit findet sich ein Yang- und ein Yin-Vertreter der zugehörigen Wandlungsphase. Den Abschluss jeder Saison bildet die transformierende Erde, die den Übergang in die nächste Jahreszeit ermöglicht. Im HuangDi NeiJing heisst es dazu: «Die Erde gedeiht in allen 4 Jahreszeiten.»

Daher gibt es 4 EZ für das Erde-Element: zwei Mal eine Yang- und zwei Mal eine Yin-

Form. Zur Unterscheidung wird bei den letzten beiden Erde-EZ jeweils eine «2» dazugeschrieben: bei Dü E2- und bei Pe E2+. Wer sich auf die Suche begibt nach der 5. Jahreszeit der Erde, wird im Spätsommer fündig bei E2- als Abschlussmonat des feurigen Sommers vor dem Metall des Herbstes. Die Zuordnung des Funktionskreises Dü an dieser Stelle ist nicht zufällig, sondern

betont die Feuchtigkeits-transformierende Kraft im Yang-Feuer des Dü. Hier liegt die Quelle dessen, was landläufig als «Milz-Yang» bezeichnet wird. Eine bekannte Anwendung der EZ innerhalb der TCM ist die sogenannte «Organuhr». Dabei geht es um die Unterteilung des Tages in 12 Doppelstunden, die durch die EZ beschrieben werden. Genauer be-

trachtet handelt es sich um keine Uhr der Organe, welche ja von den HS dargestellt werden, sondern um eine Meridian-Uhr bzw. «Akupunkt-Uhr». Es geht hier um eine Resonanz der EZ zu den Funktionskreisen der TCM.

Daher möge es auch nicht verwundern, dass die Gb als Sonderorgan mit ihrem Essenz-Bezug und dem einflussreichen Punkt des Marks Gb 39 Xuan zhong im Einflussbereich des Nieren-Wassers um Mitternacht herum liegt.

Eine weitere Verästelung der Einfluss-Sphären ist beim Funktionskreis Le mit ihrem Bezug zur Yin-Erde E– zu sehen. Denn eben auf der Le-Leitbahn liegt der Alarmpunkt Mu Le 13 Zhang men für das Yin-Erde-Organ MP.

Bei der Zuordnung der 12 Leitbahnen zu den EZ geht es somit um funktionelle Gesichtspunkte – und nicht um eine Anordnung gemäss ihrer zugehörigen Wandlungsphasen. Dieser Unterschied führt mitunter zu Kopferbrechen, wenn man sich fragt, was die Holz-Leitbahnen Gb und Le in der wässrig-kühlen Tiefe der Nacht oder die Metall-Meridiane Lu und Di in der holzigen Frühlingszeit zu suchen haben. Der Hintergrund samt Reihenfolge der Leitbahnen liegt hierbei in einer numerologischen Verbindung der Funktionskreise mit dem Magischen 3x3 Quadrat Luoshu.

Für die Anwendung der zeitlichen Resonanzen der 12 EZ als Doppelstunden ist zu beachten, dass es sich hier um Angaben nach der Sonnenuhr handelt. Moderne Uhren sind jedoch nach Zeitzonen getaktet und nicht nach dem aktuellen Aufenthaltsort, dessen Sonnenstand ausschlaggebend ist. Für die Schweiz am westlichen Rand der mitteleuropäischen Zeitzone bedeutet dies, dass z.B. in Bern der Sonnenlauf am Himmel um eine ½ Stunde verzögert ist zur offiziellen Uhrzeit: um 12°° Uhr zeigt eine dortige Sonnenuhr also erst 11:30 Uhr. Die abziehende Zeitspanne reicht dabei von minus 18 Minuten in Müstair bis zu minus 35 Minuten in Genf. Noch relevanter ist übrigens die Verzerrung durch die yangig um 1 Stunde vorauslaufende Sommerzeit: die ursprüngliche Doppelstunde des Magens von 07°° bis 09°° wird dabei zu 08°° bis 10°° gemäss offizieller Uhrzeit.



Die himmlische Sphäre der HS und EZ als Zeitmass lässt sich in der TCM auch in der Beschreibung der Jahres-Qualität nutzen. Ein chinesisches Sonnenjahr beginnend um den 04. Februar wird jeweils mit einem HS und einem EZ bezeichnet: für 2026 ergibt sich das Feuer-Pferd +FF+. Das Pferd F+ steht in Resonanz zur Leitbahn Herz. Die Wandlungsphase des HS +F lässt sich mit den Antiken Punkten des Meridians verknüpfen. Dies führt zum Feuer-Punkt des

Herzens He 8 Shao fu. Dieser Quellen-Punkt yíng beschreibt die feurige Qualität des Jahres und liefert über seine Behandlungs-Indikationen gleich die Strategie zum Kühlen übermässiger Herz-Hitze. Die passende Magisterrezeptur ist das «Pulver zum Ausleiten der Röte=Hitze Dǎo Chì Sǎn 导赤散: diese Kräuterformel befreit das He F+ mit Hilfe der diuretischen Wirkung von Taiyang Dü +F von pathologischer Herz-Hitze.



Autor: Dr. med. Robert Trnoska

Dr. med. Robert Trnoska hat Medizin studiert und in Graz promoviert. Parallel dazu hat er sich in TCM ausgebildet und verschiedene Formen asiatischer Akupunktur studiert, unter anderem in China und Taiwan. Dabei hat er sich eindringlich mit dem Nei Jing, Himmelstämmen und Erdenzweigen sowie dem Yi Jing auseinandergesetzt. Durch Lektüre und Austausch mit Lehrern wie Dr. Wei-Chieh Young, Dr. Richard Tan, Robert Doane und Prof. Ross hat er sich in die Balance-Akupunktur eingearbeitet. Robert Trnoska hat seine Erkenntnisse als Weiterbildung für AkupunkteurInnen aufgearbeitet. Ein weiterer Forschungsschwerpunkt von Robert Trnoska ist die Phyto West-TCM. Dabei bewegt ihn die Frage: Wie lassen sich die Wirkungen schulmedizinischer Medikamente steigern – und gleichzeitig ihre Nebenwirkungen ausbalancieren? Antworten liefert ihm auch hier die TCM, angewandt auf unsere europäischen Kräuter. Seine Praxis für Allgemeinmedizin führt er in Tobelbad bei Graz. Er unterrichtet regelmässig Weiterbildungen an der Heilpraktikerschule Luzern und an TCM-Kongressen in Graz und Rothenburg ob der Tauber sowie an der Donau-Universität Krems.

<https://metatronos.at/>