

## Shen (chin.) Shin (jap.)

Dieser Artikel ist entstanden als Beitrag zum practitioner-workshop von lokai-Shiatsu in Frankreich. Das Thema lautete: **Das Herz**.

In der Traditionell Orientalischen Medizin wird shen meist mit „Geist“ übersetzt, was nicht richtig erkennen lässt, was *shen* alles beinhaltet. Um die Bedeutung des shen im alt-orientalischen Gedankengut zum Ausdruck zu bringen, möchte ich diesen Artikel mit einem Zitat aus „den zehn Flügeln“, einem Kommentar zum Buch der Wandlungen, beginnen:

Drei Schätze birgt der Himmel  
Sonne, Sterne und Mond.  
Drei Schätze birgt die Erde  
Feuer, Wasser und Wind.  
Drei Schätze birgt der Mensch  
Essenz, Qi und Geist.

Geht es in der Traditionell Orientalischen Medizin um das Herz, so ist *shen* ein zentraler Begriff. Der Geist *shen* „bewohnt“ das Herz. Zhuangzi nennt *shen* den „feinstofflichen Geist“. Dieser ist seinem Wesen nach Sinnbild für das Verborgene und Unermessliche des Dao – des unfassbaren absoluten Lebensprinzips, welches mit dem Verstand nicht erfasst werden kann.

Der Geist *shen* ist **überall und in allem** anwesend, was in dem Begriff des *jingshen* zum Ausdruck kommt. *Jingshen* steht für den „Weltgeist“ und wird von Zhuangzi als „fein, formlos, beweglich und wandelfähig“ beschrieben.

Zitat von Zhuangzi (4. Jhdt vor unserer Zeit):

*„Der Geist (jingshen) reicht überall hin und strömt in alle Richtungen.  
Es gibt nichts, was er nicht durchdringt.*

*Er verwandelt alle Dinge und zieht sie alle auf.  
Doch unmöglich ist es, sich ein Bild von ihm zu machen.“*

Auf der **individuellen Ebene** ist *shen* eine den Organismus beseelende Kraft und der Stoff des menschlichen Bewusstseins. Er ist eine yang-Kraft, ist aber nicht rein immateriell oder gar der „heilige Geist“. Im alt-orientalischen Verständnis wird Kraft oder Energie nie ohne Bezug zum Körper gedacht. So ist *shen* immer mit der physischen und irdischen Ebene verknüpft.

*Shen* spiegelt sich wieder in der Präsenz des Menschen. Wie jemand in Erscheinung tritt, seine individuelle psychisch mentale wie körperliche Präsenz zum Ausdruck bringt, ist Abbild

der höchsten Präsenz, des *dao*. Wir sind ein Teil des *dao*, mit allem, was uns ausmacht; und das umfasst Körper, Geist und Seele (Psyche). Der Geist *shen* wirkt bis in die letzte Zelle der lebendigen Existenz.

## Verschiedene Formen des *Shen*

*Shen* umfaßt das gesamte Bewusstsein: das Tagbewusstsein, das man bewusst wahrnimmt, wie auch das Nachtbewusstsein, das man größtenteils im Schlaf nicht wahrnimmt oder nur in den Träumen. Neben der bewussten Wahrnehmung umfasst *shen* auch alle Ebenen des Unbewussten; u. a. die inneren, archetypischen Bilder, aus denen die Mythen der Welt entstanden sind, die uns mit Intuition speisen und aus deren Stoff die Symbole und Riten der Menschheit gewebt sind. Das Bewusstsein höherer Mächte, das Gottesbewusstsein, hat hier seine Wurzeln. Auch die Kraft der Inspiration ist ein Teil von *shen*, das Bewußtsein des Herzens, wenn man mit dem Herzen denkt oder mit der Stimme des Herzens spricht.

Somit umfasst *shen* zwei Bewusstseinsaspekte: **das Yang-Bewusstsein und das Yin-Bewusstsein**. Der Verstand mit seinen intellektuellen Funktionen ist seiner Natur nach Yang. Der Denkprozess hat mit Unterscheiden und Analyse zu tun. Denken ist zielgerichtet. Kausalitäten und logische Verknüpfungen sind die Themen des Yang-Denkens.

Die genannten weitaus größeren Bereiche des Bewusstseins, die mit dem Verstand nicht erfassbar sind, sind jene Bereiche, die dem Yin-Bewusstsein entsprechen. Sie öffnen und entfalten sich in Stille und mit der Aufnahmebereitschaft eines leeren Verstandes (Geistes). Es sind jene Bereiche, die einen so oft unbewusst lenken und Schicksal werdend sind, die man als tiefes, inneres Wissen erfährt, das aus einer Quelle jenseits von Verstand und Logik schöpft. (vgl. Lorenzen / Noll)

Su Wen, Kap. 26

Der Himmlische Meister Qi Bo zu Huang Di, dem Gelben Kaiser:

*„Lass mich shen erörtern: was ist darunter zu verstehen? Shen kann nicht mit den Ohren gehört werden. Die Augen müssen klar und das Herz offen und leer sein. Dann offenbart sich shen plötzlich im Bewusstsein eines Menschen. Man kann es nicht mit Worten ausdrücken, sondern nur mit dem Herzen erfassen. Auf einmal weiß man intuitiv, was shen ist. Leider kann man dieses Wissen ebenso schnell wieder verlieren. Shen, die schöpferische Kraft, wird dem Menschen ganz plötzlich transparent, als ob der Wind Wolken und Nebel wegbläst. Darum nenne ich es shen – etwas Geistiges.“*

## Störungen des shen

Auf der bewussten Ebene wird ein Mensch mit gesundem *shen* als jemand mit hellem Verstand, klarem Blick, aufrechter Haltung, kräftiger Stimme und gesundem Körper bezeichnet: ein Mensch, der psychisch und körperlich gesund, stabil und kräftig ist.

Viele Faktoren können das shen stören. Genannt seien hier exzessive Gefühle z.B. wie auch mentale Unausgewogenheit. Sie können das Herz irritieren und das Herz-Yin erschöpfen.

Im Ling Shu, Kap. 8, heißt es:

*„Das Herz beherbergt shen; Schrecken und übermäßiges Grübeln schädigen shen, den Geist; wenn der Geist verletzt ist, neigt man zu Schreckhaftigkeit und verliert sein*

*Selbstvertrauen. Schlimmstenfalls magert der Körper ab, Haut und Haare verlieren ihren Glanz, und schließlich stirbt der Patient im Winter.“*

Weiter heißt es:

*„Das Herz kontrolliert die Pulsadern (mai); der Geist (shen) beruht auf der Kraft dieser Gefäße. Wenn das Herz-Qi schwach ist, wird man leicht von Traurigkeit überwältigt. Ist das Herz-Qi im Exzess, lacht man unaufhörlich.“*

## **Fünf Teilaspekte des shen**

*Shen* ist in den traditionellen Vorstellungen eng mit dem Körper verbunden. Tatsächlich wirkt das Herz als Zentrum und Sitz von *shen* auf alle Funktionskreise.

*„Das Herz ist der oberste Herr der 5 zang.“*  
(Huainanzi, in: Kunst des Herzens)

Wie der Geist *shen* und damit das Bewusstsein auf die 5 Speicherorgane wirkt, wird aus seinen fünf Teilaspekten, den *wu shen*, deutlich. Das Bewusstsein hat einen speziellen Einfluss auf jedes einzelne *zang*-Organ:

*„Das sind die Schätze, die die fünf zang beherbergen:*

*Das Herz birgt (den Geist) shen, die Lunge birgt (die Körperseele) po; die Leber birgt (die Hauchseele) hun, die Milz (den verstand) yi; die Nieren bergen (den Willen) zhi. Das sind die Schätze, die die fünf zang beherbergen.“* (Su Wen Kap. 23)

Ein weiteres Zitat hierzu folgt später.

## **Das alte chinesische Schriftzeichen im historischen Kontext**

Im ursprünglichen Verständnis des Schriftzeichens hat *shen* etwas mit Geistern und Göttern zu tun. Es wird oft interpretiert als die drei Zeichen des Himmels (Sonne, Mond und Sterne), die sich überall hin ausbreiten. (vgl. Eingangszitat)

An diesem Punkt müssen wir uns die Anfänge der chinesischen Kultur in der Jungsteinzeit vergegenwärtigen. Die Menschen lebten vom Ackerbau und betrieben ein wenig Viehzucht. Ihr Leben war sehr bestimmt durch die Einflüsse der Natur(gewalten). Sinologen und Forscher gehen davon aus, dass zu dieser Zeit ein ausgeprägter Ahnenkult und eine „Dämonenmedizin“ existierte. Die Macht der Verstorbenen muss sehr groß gewesen sein. Die Leute lebten regelrecht zusammen mit den Ahnen.

*„Die Ahnen regierten die Welt und waren doch auf Lebensmittelzufuhr durch die Lebenden angewiesen.“* (Zitat von Paul Unschuld, 1980)

Die Menschen verehrten ihre tatsächlichen Ahnen und die Geister der Verstorbenen im allgemeinen. Desweiteren beteten sie Gottheiten an, die ihrer Auffassung nach den Naturgewalten innewohnten: Gottheiten der Flüsse, von Bäumen, Tälern, heilige Berge usw.

Das „gemeine“ Volk wie auch die Könige und Fürsten jener Zeit brachten diesen Göttern Opfer dar und versuchten sie durch Riten und Beschwörungen gütlich zu stimmen.

Auch die Körper der Lebewesen waren in ihrer Vorstellung durch Gottheiten bewohnt, die oft in Gestalt von Tier- oder Fabelwesen erschienen: Drachen, Tiger, Schildkröte, Schlangen, Vögel, Rehe, Phönix usw. Sie alle waren in den verschiedenen Räumen des Körpers beheimatet. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, einen Aspekt des chinesischen Weltbildes herauszustreichen, der ganz entscheidend ist, um den Blickwinkel zu verstehen:

*„Im chinesischen Weltbild hat der Raum Priorität vor der Zeit; jeder Raum ist, unabhängig von seiner Größe, eine Kultstätte.“ (John Lagerway, 1991, Sinologe)*

Das heißt, dass für die Menschen der damaligen Zeit, Räume „mit Geist gefüllt waren“ und als Aufenthaltsort der Geister/Götter verehrt wurden. Dies bezog sich sowohl auf körperinnere als auch auf uns umgebende Räume.

Im „Klassiker des höchsten Friedens“ steht folgendes geschrieben:

*„Wenn die Lebergottheit fortgeht,  
umherstreift und nicht zur Zeit zurückgeht,  
sind die Augen ohne Klarheit.  
Wenn die Herzgottheit fortgeht,  
und nicht da ist,  
dann werden die Lippen grün-blau-weiß.  
Wenn die Lungengottheit fortgeht,  
und nicht da ist,  
ist die Nase verstopft.  
Wenn die Nierengottheit fortgeht,  
und nicht da ist,  
werden die Ohren taub.  
Wenn die Milzgottheit fortgeht,  
und nicht da ist,  
schmeckt der Mund das Süße nicht.“ (...)*

*„Das religiöse System von Körpergottheiten sollte nicht darüber hinwegtäuschen, daß bereits zu dieser Zeit ein auf Empirie und Naturbeobachtung basierendes medizinisches System vorhanden war. Die erste und zugleich einflussreichste medizinische Kompilation „Der innere Klassiker des Gelben Kaisers (Huangdi neijing) greift auf eine wahrscheinlich tausendjährige Entstehungszeit zurück: Es wird angenommen, daß deren Bearbeitung in der Zeit von 1030 v.u.Z. bis in das Jahr 24 u.Z. hin anzusetzen ist. Seine heute in der Regel gebrauchte*

*Fassung ist die im Jahre 761 u.Z. erschienene, redaktionell überarbeitete und kommentierte Ausgabe des Wang Bing.“ (zitiert nach Carlos Cobos-Schlicht, Sinologe,1998)*

Zurück zu dem chinesischen Piktogramm für shen, was auf diesem historischen Hintergrund und in seiner Entstehungsgeschichte aufgefasst werden sollte.

Bei meiner Recherche habe ich drei verschiedene Zeichen für shen gefunden, die ich zeitlich nicht genau eingeordnet fand. Außerdem gibt es, je nach Autor, recht unterschiedliche Interpretationen der alten Zeichen.

Das Ideogramm der kleinen Siegelschrift, der ältesten chinesischen Bilderschrift, ist wie folgt zu verstehen: [shen alt.bmp](#)

Das linke Element des Ideogramms, das sogenannte Klassenzeichen, bedeutet als eigenständiges Wort: enthüllen, ans Licht bringen, zur Schau tragen.

Das rechte Element wird verschieden gedeutet:

- zwei Hände mit einer Schnur dazwischen (Schnüre mit Knoten wurden mit dem Wahrsagen assoziiert) oder
- zwei Hände zu beiden Seiten einer Schärpe = stehende Gottheit

(nach Deng Ming-Dao)

[mittleres shen-Zeichen.bmp](#)

In jüngeren Versionen des Schriftzeichens hat sich das rechte Piktogramm geändert und wird meist als „Blitz“ interpretiert. Ein Blitz, der ganz plötzlich mit seinem hellen Lichtstrahl den Himmel teilt, der unkalkulierbar in die Materie einfährt, trägt eine große symbolische Kraft in sich.

Hier eine Auslegung der entwicklungsgeschichtlichen Darstellung des Blitzes (der rechten Hälfte des Zeichens): [Piktogrammfolge.tif](#) (Text dazu: (aus Wu 1990: 9))

Das zur Zeit benutzte Zeichen, was am Anfang des Artikels zu sehen ist, heißt im allgemeinen Sprachgebrauch: Geister, Götter, übernatürlich, mysteriös, geistig, die Seele, der Verstand, Inspiration, Kreativität, Logos, Genius...

So zeigt sich, dass es problematisch ist, *shen* mit nur einem Wort (z.B. Geist) zu übersetzen, weil es dann leicht unverstanden bleibt. Es sollte wie *Qi*, *Yin* und *Yang* unübersetzt bleiben.

## **Ling – Die „Wirkkraft“ des shen**

*Shen*, als spontane Aktivität des Dao ist für sich allein genommen nicht wahrnehmbar. Es braucht eine reaktive/struktive Komponente, um sich zu verwirklichen. Diese reaktive Kraft wird seit alters mit *ling* (japanisch: rei) bezeichnet. *Ling*, die „magische Wirkkraft“ (Struktivkraft nach Porkert) ist ein Yin-Aspekt zu *shen* und verwirklicht dessen schöpferische Energie. Als solches ist *ling* fast identisch mit *jing* = Essenz (Struktivpotential nach Porkert). Im Unterschied verwirklicht *ling* aber den *shen* mehr im geistig-seelischen Bereich (in der „Psyche“), während *jing* eher den Körper *shen*-gemäß gestaltet und formt. (vgl.Lorenzen / Noll)

Die Idee des *ling* kann als ein Seelen-Konzept verstanden werden.

*Ling* ist immer an etwas Substanzielles gebunden und gibt dem Geist *shen* damit die Möglichkeit, wirksam zu werden. Jedes Wesen im Universum besitzt *ling* und kann somit wirksam sein. Wie viel potentielles *ling* einer Person zur Verfügung steht, ergibt sich u.a. aus dem, was Vorfahren und Ahnen dem Menschen mit auf den Weg gegeben haben.

Um mit den himmlischen Kräften kommunizieren zu können muß *ling* angehäuft sein. Wenn die *ling*-Kraft über das normale Maß hinaus angesammelt ist, kann sie außergewöhnliche, ja geradezu magische Kräfte entfalten. Dies kann für den Patienten die Aktivierung der

Selbstheilung bedeuten und für die Behandlerin eine große Wirkung ihrer Therapie mit sich bringen. Ein Shen Yi (ein göttlicher Behandler) ist ein Medium, durch das die Heilkräfte der Natur und des Kosmos wirksam werden.

Übrigens: Der zweite Teil des *Nei Jing* heißt *Ling Shu* = Achse des *ling* und verspricht in seinem Titel die magische Wirkung der Akupunktur bei kunstgerechter Anwendung.

### Zeichen ling.gif

Das Ideogramm der kleinen Siegelschrift für *ling* zeigt drei Zauberinnen, die magische Rituale sprechen und Tänze aufführen, um Regen zu erbitten (Wieger)  
Andere Interpretation: Die obere Hälfte zeigt Regen, der aus einer Wolke fällt. Die drei Rechtecke in der Mitte stellen eine Menschenmenge dar. Unten sind zwei tanzende Schamanen gezeigt, die den Regen herbei beschwören. (Deng Ming-Dao)  
- Man übt, um Tao so in sich hineinzulassen, wie der Regen fällt.

*Ling* bedeutet also vom Ursprung her einen Regenzauber. Es bezeichnet eine Kraft, die vom Himmel kommt und auf der Erde wirksam wird.

*Ling* im alltäglichen chinesischen Sprachgebrauch heißt auch: geistig, seelisch, geistlich, göttlich, übernatürlich, Wirkungskraft, die Kraft eines Mediums besitzend, Reaktion, ein Sarg mit einem Körper drin, intelligent, geschickt, geistreich usw.

## Therapie

*„Wenn man jemanden therapeutisch behandelt, muß zuallererst der shen des Patienten beachtet werden.“* (Ling Shu, Kap. 8)

Da *shen* eine kosmische Kraft ist, die unerschöpflich ist, gilt es Wege zu finden, die Kraft nutzbar zu machen. Sie läßt sich nicht, wie das *Qi*, direkt erreichen, obwohl eine enge Verbindung zum *Qi* besteht.

*„Der Geist Shen ist das, was man die Unermesslichkeit von yin und yang nennt.“*  
(angeknüpfte Worte: Zhouyi Wangbi 1983: 542)

Das *Qi* hat seinen Ursprung in der Wechselwirkung von *yin* und *yang* und formt alles irdische Leben. Somit ist *Qi* auch eine Ausdrucksform von *shen*.

Für uns als BehandlerInnen ist es erst einmal wichtig, das eigene *shen* zu klären. In allen meditativen und körper-meditativen Praktiken wie z.B. Zen-Meditation, Yoga, Do In, Qigong, ist es ein wichtiges Ziel, das *shen* zu läutern; den Raum zu schaffen, um durchgängig für das *shen* des Himmels (*shen tong*) zu werden, um so eins mit dem *dao* zu werden:

*„Wenn man durch Schweigen sein shen festigt  
und durch Gelassenheit seine Wesenheit nährt,  
dann gelangt man in den Bereich der Apolarität.“*

(Huai Nan Zi, zit. nach Porkert)

Die wichtigste Geisteshaltung des lokai-Shiatsu ist in diesem Zusammenhang von großer Bedeutung. Es ist unsere Haltung zur PatientIn. Durch die Einstellung des „**l shin den shin**“ (von meinem Herzen zu Deinem Herzen) erreichen wir unsere PatientIn unmittelbar. Wenn diese Haltung geprägt ist durch Mitgefühl, Respekt und Vertrauen, leisten wir einen großen Beitrag zu gutem Shiatsu.

An dieser Stelle möchte ich noch ein paar Akupunkturpunkte nennen, die schon in ihrem Namen eine enge Verbindung zum *shen* ausdrücken, z.B.:

Ht 7 – Shen Men = Tor des Shen  
Ki 25 – Shen Cang = Speicherhaus des shen  
Ki 23 – Shen Feng = blockiertes (versiegeltes) shen  
Du mei 11 – Shen dao = der natürliche Weg des shen  
GB 13 – Ben Shen = Wurzeln des shen  
GB 24 – Shen Guang = das Leuchten des shen  
Ren mei 15 – Shen Fu = Verwaltungsbezirk des shen

Auch den Begriff *ling* haben einige Akupunkturpunkte im Namen:

Ht 4 – Ling Dao = der natürliche Weg des Ling  
Ki 24 – Ling Xu = Grabstätte des Ling und andere

### **abschließend:**

Diesen Vortrag mußte ich auf englisch halten. Da ich nicht so recht wußte, ob ich „Geist“ mit „mind“ oder „spirit“ übersetzen sollte, schlug ich im Wörterbuch nach. Ich fand „Geist“ übersetzt mit: „mind“, „intellect“ und „spirit ...“. Das half mir nicht richtig weiter und ich schaute „mind“ nach: „Sinn, Gemüt, Herz, Verstand, Kopf, Geist, Meinung“. Das Wort „spirit“ wurde übersetzt mit: „Geist, Einstellung, Stimmung, Laune, Spiritus ...“. „Spiritual“ wurde übersetzt mit „geistig“ und „geistlich“. „To have something on one´s mind“ heißt: etwas auf dem Herzen haben; und „to be out of one´s mind“ heißt: nicht recht bei Sinnen sein.

Ich finde, daß die breite Fächerung und die Überschneidung in den Bedeutungen in diesen zwei Sprachen unseres Kulturkreises interessanterweise die Bedeutungsvielfalt des alt-orientalischen Begriffs *shen* widerspiegelt.

Zum Schluss ein Zitat aus dem Lingshu, 2. Buch 8. Kapitel, welches nochmals die verschiedenen Teilaspekte des *shen* zum Inhalt hat und die Wichtigkeit des Herzens als der Behausung von *shen* zum Ausdruck bringt:

*„Was für die Begebenheiten verantwortlich ist,  
betrifft das Herz (xin).  
Auf was das Herz seinen Sinn richtet,  
nennt man Absicht (oder Intention) (yi).  
Ist die Intention von Dauer,  
nennt man es Wille (zhi).  
Wenn der Wille beibehalten wird und sich in Wandlung befindet,  
nennt man es Gedanken (si).  
Wenn die Gedanken sich ausbreiten und nach etwas streben,  
nennt man es Reflektion (lü).  
Ist Reflektion in jedem Ding vorhanden,  
nennt man es „auf Erfahrung beruhendes Wissen“ (zhi).  
Es ist der Besitz dieser Erfahrung,  
der einem das Leben nährt (yangsheng).*

Hauptsächlich benutzte Quellen:

- Der gelbe Kaiser (in verschiedenen Übersetzungen)
- Psychosomatik in der Chinesischen Medizin von Klaus Dieter Platsch
- Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin, Band 4, von Udo Lorenzen und Andreas Noll
- Tao im täglichen Leben, Deng Ming-Dao (Interpretation der Zeichen)

- Die Leib-Seele-Geist-Vorstellung in der chinesischen Gedankenwelt anhand des Begriffes shen, von Carlos Cobos-Schlicht, in: Zeitschrift für Qigong Yangsheng, Ausg. 1998

Letztgenannter Artikel ist sehr interessant und hat mir beim Verständnis von shen und beim Schreiben dieses Artikels sehr geholfen.

Anita Wilmes