

SIGRID KLAIN

HIMMELSFENSTERPUNKTE

Ihre Bedeutung im Meridiansystem und in der
Fünf Elemente Akupunktur

BACOPA VERLAG

Impressum

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch basieren auf sorgfältiger Auswertung der Recherchen und Erfahrungen der Autorin. Weder die Verfasserin noch der Verlag können für die Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Therapien und Heilmittel Gewähr übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, sind vorbehalten.

Die Nutzung im Rahmen von Lehrveranstaltungen, Vorträgen und Publikationen ist auszugsweise unter Angabe der Quelle (Autoren/-innen, Titel) erlaubt und erwünscht. Jede weitergehende Nutzung, Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autorin und des Verlages.

(Anfrage unter verlag@bacopa.at)

© 2026 Bacopa Verlag

4521 Schiedlberg/Austria

Telefon: +43(0)7251-22235

E-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at

www.bacopa-verlag.at

Cover: Christiana König

Porträtfoto der Autorin: Dominik Mentzos

Layout und Satz: Christiana König

Printed in the European Union

ISBN: 9783991140979

1. Auflage 2026

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Tiān Yǒu 天牖 – Das Himmelsfenster	11
2. Die 10 Himmelsfenster Punkte im Überblick	15
3. Die Himmelsfensterpunkte in der chinesischen Medizin	15
4. Eine Diskussion über die Existenz von Himmelsfensterpunkten	18
5. Himmelsfensterpunkte aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)	20
6. Die Himmelsfensterpunkte im Meridiansystem	20
6.1 Die zwölf divergierenden Meridiane oder Sondermeridiane jīng bié 經別	21
6.2 Die „Wurzel- und Anbindungsstationen“ der Meridiane (nach Ling Shu 5)	21
6.3 Die fünf „großen Punkte“	24
7. Hals, Kehle und Nacken	24
8. Die Kehle und die Emotionen der Fünf Elemente	29
9. Nadeltechnik	31
Einführung in die Behandlung nach Fünf Elementen	33
1. Die Fünf Elemente (wǔ xíng 五行) im chinesischen Denken	33
2. Die Fünf Elemente (wǔ xíng 五行) in der chinesischen Medizin	35
3. Fünf Elemente (wǔ xíng 五行) und Himmelsfensterpunkte in meinen Behandlungen	36
4. Die Zyklen (Shēng- und Kè-Zyklus)	36
5. Die 4-Nadel-Technik als Besonderheit der Fünf-Elemente-Akupunktur	38
6. Die Luo Punkte als Träger der Emotionen	41
1. Ren Mai 22 – Tiān Tū	44
1.1 Die Bedeutung des Namens tiān tū	45
1.2 Die Bedeutung der Lage von tiān tū	47
1.3 Qualifikationen	50
1.4 Funktionen	53
1.5 Indikationen	54
1.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	55

1.6.1 Erde und Metall.....	55
1.6.2 Asthma	59
1.6.3 Die Mutter saugt das Kind aus.....	64
1.6.4 Der Übergang von der Lebensmitte (Erde) zum Alter (Metall).....	65
1.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	67
2. Magen 9 – Rén Yīng.....	71
2.1 Die Bedeutung des Namens rén yīng.....	72
2.2 Die Bedeutung der Lage von rén yīng	74
2.3 Qualifikationen.....	76
2.4 Funktionen	79
2.5 Indikationen	80
2.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	82
2.6.1 Blockaden in Kopf, Kehle und Thorax	83
2.6.2 Kinderwunsch	86
2.6.3 Depressive Verstimmung	90
2.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen aus der Praxis	99
3. Dickdarm 18 – Fú Tū.....	103
3.1 Die Bedeutung des Namens fú tū.....	104
3.2 Die Bedeutung der Lage des Punktes fú tū.....	108
3.2.1 Dickdarm 18 und Magen 9	109
3.2.2 Gemeinsame Indikation Pflaumenkern-Qi.....	110
3.3 Qualifikationen.....	111
3.4 Funktionen	111
3.5 Indikationen	112
3.5.1 Hou Bi, die schmerzhafte Blockade der Kehle.....	113
3.5.2 Die Stimme	114
3.5.3 Die Einordnung der Stimme als diagnostisches Mittel.....	116
3.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	117
3.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	121

4. Dünndarm 16 – Tiān Chuāng	124
4.1 Die Bedeutung des Namens tiān chuāng	125
4.2 Die Bedeutung der Lage von tiān chuāng.....	126
4.3 Funktionen	127
4.3.1 Das Ohr	127
4.4 Indikationen	129
4.5 Der Bezug zu den Fünf Elementen	130
4.6 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	135
5. Dünndarm 17 – Tiān Róng.....	137
5.1 Die Bedeutung des Namens tiān róng.....	138
5.2 Die Bedeutung der Lage von tiān róng	138
5.3 Funktionen	139
5.4. Indikationen	140
5.5 Der Bezug zu den Fünf Elementen	142
5.6 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	144
6. Drei Erwärmer 16 – Tiān Yǒu	145
6.1 Die Bedeutung des Namens tiān yǒu	146
6.2 Die Bedeutung der Lage des Punktes tiān yǒu	147
6.3 Qualifikationen.....	148
6.4 Funktionen	150
6.5 Indikationen	151
6.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	153
6.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	157
7. Blase 10 – Tiān Zhù	158
7.1 Die Bedeutung des Namens tiān zhù	159
7.2 Die Bedeutung der Lage von tiān zhù.....	161
7.3 Qualifikationen.....	163
7.4 Funktionen	165
7.5 Indikationen	165

7.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	169
7.6.1 Das Wasser und die Angst.....	169
7.6.2 Das Wasser und der Rücken.....	172
7.6.3 Existenzielle Angst.....	172
7.6.4 Autoimmun- und neurologische Erkrankungen im Wasser Element	174
7.6.5 Erkrankung im Wasserelement nach traumatischer Trennung.....	175
7.6.6 Altersschwäche – schwaches Metall bringt wenig Wasser hervor.....	176
7.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	178
8. Du Mai 16 – Fēng Fǔ	181
8.1 Die Bedeutung des Namens fēng fǔ.....	182
8.1.1 Der Wind allgemein	182
8.1.2 Die Erkrankungen des „Inneren Winds“	183
8.2 Die Bedeutung der Lage von fēng fǔ	185
8.3 Qualifikationen.....	187
8.4 Funktionen	191
8.5 Indikationen	192
8.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	194
8.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	198
9. Lunge 3 – Tiān Fū	200
9.1 Die Bedeutung des Namens tiān fū.....	201
9.2 Die Bedeutung der Lage des Punktes tiān fū	202
9.3 Qualifikationen.....	203
9.4 Funktionen	203
9.5 Indikationen	205
9.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	207
9.6.1 Trauer – Die Emotion des Metalls	207
9.6.2 Holz und Metall	209
9.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	219
10. Perikard 1 – Tiān Chí	221

10.1 Die Bedeutung des Namens tiān chí	222
10.2 Die Bedeutung der Lage von tiān chí	223
10.3 Qualifikationen.....	224
10.4 Funktionen	227
10.5 Indikationen	228
10.6 Der Bezug zu den Fünf Elementen	229
10.6.1 Feuer	229
10.6.2 Erkrankungen des Herzens im Feuerelement	232
10.7 Wichtige Punkte und Punktkombinationen.....	234
11. Perikard 2 – Tiān Quán	235
11.1 Die Bedeutung des Namens tiān quán	236
11.2 Die Bedeutung der Lage des Punktes tiān quán.....	237
11.3 Funktionen	239
11.4 Indikationen	239
11.5 Der Bezug zu den Fünf Elementen	240
11.6 Punktkombinationen	246
Literaturliste.....	247
Danksagung	252

VORWORT

Wie es dazu kam, dass ich ein Buch über die Himmelsfensterpunkte schreibe, hat auch etwas mit meiner Lebensgeschichte zu tun.

Als Kind wollte ich Weltraumforscherin werden und die Geheimnisse des Universums ergründen. Ich sehe mich als ein Mädchen, das in den Sternen nach Antworten gesucht hat.

Schon in meiner Kindheit – ich wuchs mit 4 Geschwistern auf – erwuchs in mir das Bedürfnis, heilen und helfen zu können. So wie meine Oma, die immer ein großes Herz hatte und bis heute mein Vorbild ist.

Bereits mit 13 Jahren las ich Sigmund Freud und andere psychoanalytische Literatur. Dieser tiefenpsychologische Ansatz hat mir geholfen, mich und andere Menschen besser zu verstehen. Mir war damals schon bewusst, dass mein Weg in diese Richtung gehen würde.

Das Psychologiestudium als Vorbereitung für eine psychoanalytische Ausbildung hatte dann allerdings sehr wenig mit meinen Vorstellungen von der Erforschung des menschlichen Wesens gemeinsam. Ich empfand es als zu abgehoben und elitär und habe in den Jahren bis zum Vordiplom keinen richtigen Zugang dazu gefunden. Es gab auch keinen für mich stimmigen Therapieansatz zur Behandlung von Patienten.

Nach dem Vordiplom habe ich mich dann entschlossen, bei Gerda Boyesen in London eine Ausbildung zur psychodynamischen Therapeutin zu beginnen. Hier lernte ich von 1976 bis 1979 einen für mich völlig neuen Ansatz kennen, der Körper und Geist miteinander vereinte.

Im vierten Jahr der Ausbildung konnte ich bereits als Körpertherapeutin arbeiten. Dabei habe ich viel über den Zusammenhang von körperlichen und seelischen Blockaden gelernt. Vor allem aber den therapeutischen Umgang mit Patienten und die genaue Beobachtung von Körpersprache.

Meine Suche ging jedoch weiter.

Eine Akupunkturbehandlung, die mich in einer psychisch schwierigen Zeit je mit einer Nadel befreite (Niere 1), brachte dann die Wendung. Ich ging aus der Tür heraus mit dem Gefühl, das sich ein neuer Weg für mich geöffnet hatte, nämlich die chinesische Medizin.

Seit dieser Entscheidung ist die chinesische Medizin meine geistige Heimat geworden. Bis heute bin ich eine begeisterte Anhängerin dieser über 2000 Jahre alten, umfangreichen, tiefgründigen und fundierten Medizin, die Körper und Geist so wunderbar miteinander verbindet.

Von 1979 bis 1982 absolvierte ich eine dreijährige Ausbildung am „College of Traditional Chinese Acupuncture, U.K.“ in England mit Schwerpunkt „Fünf-Elemente-Akupunktur“¹.

An diesem College zählten die Himmelsfensterpunkte auch zu den Unterrichtskonzepten.

Als ich nach sieben Jahren England 1984 in meiner Heimatstadt Frankfurt eine Praxis eröffnete, realisierte ich, dass ich tatsächlich die einzige Vertreterin der Fünf-Elemente-Akupunktur nach J.R. Worsley in Deutschland war. Mein erster Patient, ein Amerikaner, wartete bereits auf meine Praxiseröffnung, da er bisher nach Paris reisen musste, um eine Behandlung mit Fünf-Elemente-Akupunktur zu bekommen. Insgesamt war das Interesse an den Fünf Elementen damals sehr groß und so begann ich die Fünf-Elemente-Lehre schon früh zu unterrichten.

Seither ist das Unterrichten zu einem wichtigen Aspekt meiner Arbeit geworden.

Meine jahrzehntelange Praxis- und Unterrichtstätigkeit² hat mich dabei immer motiviert, mein Wissen zu erweitern und tiefer in die Geheimnisse der chinesischen Medizin einzudringen.

¹ J.R. Worsley lehrte damals seine Interpretation der „Classical Five Element Acupuncture“

² s. Biografie

Dies gelang mir auch durch Reisen nach China, bei denen ich mich durch Hospitationen in Krankenhäusern weiterbildete.

In dem Universitätskrankenhaus in Chengdu hatte ich 1988 die Ehre, zusammen mit Gerd Ohmstede den Grundstein für eine Zusammenarbeit mit der AG-TCM zu legen. Sie besteht heute noch.

Von vielen Fortbildungen, an denen ich teilnahm, waren die Seminare mit Elisabeth Rochat de La Vallée in London, die zweimal im Jahr stattfanden und ich über 15 Jahre besuchte, sicher die für mich prägendsten. Mit ihrer tiefen Kenntnis der Klassiker offenbarte sie Einsichten in die tiefergehenden Zusammenhänge der chinesischen Medizin. Besonders die etymologische Erklärung der Namen der Akupunkturpunkte sind ein großer Schatz, auf den ich immer wieder zurückgreife.

Auch mein Besuch in Peking mit dem ABZ-Mitte Team bei Dr. Wang Ju-Yi 2010 hat mir besonders viele Erkenntnisse vermittelt und auch viel Freude gemacht.

2012 traf ich dann Walter Fehlinger auf einer Feier von Volker Scheid in London zum Anlass seiner gerade erhaltenen Professur für ostasiatische Medizin an der University of Westminster. In einem längeren Gespräch fragte er mich spontan, ob ich nicht mal ein Buch für ihn schreiben würde.

Nun – das Buch ist da, wenn es auch lange gebraucht hat.

Die Himmelsfensterpunkte

Die Himmelsfensterpunkte haben mich von Anfang an fasziniert und wurden zu „meinem“ Forschungsprojekt.

Als ich begann, diese zu unterrichten, hatte ich den Eindruck, dass den Himmelsfensterpunkten eine gewisse Aura von Unnahbarkeit anhaftete. In meinen Seminaren zu diesem Thema ist es mir öfter begegnet, dass selbst erfahrene Kolleginnen und Kollegen sie nur selten oder überhaupt nicht einsetzen. Es zeigte sich eine gewisse Scheu angesichts der Lage der meisten Himmelsfensterpunkte am Hals und Nacken – eine sehr verwundbar anmutende Region.

Meine Forschungen bestätigten, dass diese Punkte eine sehr zentrale Bedeutung als Brücke zwischen Yin und Yang innehaben. Sie sind bei einem Ausgleich zwischen Kopf und Körper unerlässlich. Außerdem eignen sie sich sehr gut für die Behandlung der Sinnesorgane. In den meisten Fällen führten sie zu mehr Klarheit und Harmoniegefühl.

In meinem Buch geht es mir darum, die Himmelsfensterpunkte in Bezug auf ihre vielfältige, praktische Anwendung zu beschreiben. Dabei ist es mir ein Anliegen, ihre besondere Wirkung durch Quellen aus der klassischen chinesischen Medizin zu erklären und zu begründen.

Über die Erläuterungen der ausreichend bekannten Funktionen, Indikationen und Kombinationsempfehlungen hinaus habe ich versucht, die energetische Charakteristik dieser Punkte im Meridiansystem herauszuarbeiten.

Diese wird vornehmlich durch ihre anatomische Lage und Position innerhalb des Meridiansystems bedingt und äußert sich insbesondere auch in ihrer Namensgebung. Diese Zusammenhänge werden in den einzelnen Kapiteln ausführlich beschrieben.

Zur Untermauerung meiner Thesen und aus Überzeugung von der Wirksamkeit der Himmelsfensterpunkte habe ich über die Jahre viele Fälle von meinen Patienten gesammelt, in denen diese zum Einsatz gekommen sind.

Die Analyse von Praxisfällen entsprechend der Fünf Elemente und die Erklärung der zur Behandlung eingesetzten Himmelsfensterpunkte sehe ich als wichtigen Bestandteil dieses Buches an. Aus meiner Praxis sind die Himmelsfensterpunkte nicht wegzudenken.

Möge dieses Buch dazu beitragen, dass den Himmelsfensterpunkten allgemein in der Behandlung der chinesischen Medizin mehr Beachtung verliehen wird.

1. Tiān Yōu 天牖 – Das Himmelsfenster

Tiān bedeutet Himmel. In der chinesischen Medizin entspricht der „himmlische“ Anteil des Menschen dem Kopf- und Brustbereich des Körpers. Im Ling Shu Kap. 71, heißt es:

„Der Himmel ist rund und die Erde ist eckig, der Kopf des Menschen ist rund und seine Füße sind eckig; also entsprechen sie sich.“³

Das Gehirn, das als yuánshén gōng („Palast des ursprünglichen Geistes“) bezeichnet wird, speichert den kosmischen Geist shén. Zudem befindet sich der Wohnsitz des shén im oberen dāntián (Elixierfeld), welches zwischen den medialen Enden der Augenbrauen in der Mitte der Stirn liegt.

Auch im Herzen wohnt der kosmische Geist shén, der uns beseelt und Liebe und Freude empfinden lässt. Die Lunge verbindet uns mit dem kosmischen Qi über die Atmung.

In der Mitte der Brust befindet sich das mittlere dāntián, der Sitz des kosmischen Qi.

So sitzt in der Brust unser ganz persönlicher „Himmel“, eine Region, die deshalb besonderen Schutzes bedarf.

Das Fenster Yōu 牖

Yōu ist ein eher poetischer Begriff für Fenster. Konkret wird yōu mit einem großen Fenster eines hohen Pavillons assoziiert, z. B. eines Gartenpavillons in einem Park oder an einem See mit vielen, großen Fenstern und schönen Ausblicken nach allen Seiten.

Elisabeth Rochat de la Vallée, Sinologin und Gelehrte der altchinesischen Medizinliteratur aus Paris, vermittelte in ihrem Unterricht das Bild eines französischen Fensters, das bis zum Boden reicht und welches man weit öffnen kann; ein Fenster, das sehr viel Licht und Luft und damit auch shén und qi hereinlässt und gleichzeitig eine freie Verbindung zur Welt schafft.

Yōu in seiner Verbform bedeutet im übertragenen Sinne auch inspirieren, erhellen, erleuchten, aufklären und klären. Es steht symbolisch für eine erhellende Wirkung auf den Geist.

Das Himmelsfenster (tiān yōu) ist im metaphysischen Sinne ein Fenster, das unserer Seele eine freie Kommunikation mit dem Himmel erlaubt.

Eine solche Erfahrung gleicht einem unmittelbaren Lichtblick und dem Gefühl, als würde sich ein Fenster in uns auftun und unseren Geist erhellen. Ähnlich wie die Shén-Punkte (Akupunkturpunkte, die shén im Namen haben) gehören die Himmelsfensterpunkte zu den Akupunkturpunkten, die das Potenzial besitzen, uns für Augenblicke eine solche Erfahrung zu ermöglichen, eine Erfahrung, die durchaus eine neue Sichtweise auf unser Leben bewirken kann.

Weiterhin steht der Begriff yōu in der chinesischen Medizin auch für Sinnesorgan. Zhou Zhicong sagte:

„Die Punkte und die Öffnungen (Sinnesorgane) des Kopfes und des Gesichts sind wie große Fenster eines hohen Pavillons, welche die Bewegung von Qi erlauben.“⁴

³ Schmidt, Wolfgang G.A., 2008, *Lingshu oder die wundersame Türangel, Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, PDF-Datei, ISBN: 9783826725432, S. 287*

⁴ *A Manual of Acupuncture Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji, S. 48*

Ähnlich heißt es im Huainanzi 7:

„Die Poren des Körpers und die Sinnesöffnungen sind die Fenster und Türen von Essenz und Geist (jīng shén).“⁵

Die qī qiào 七竅, die sieben oberen Sinnesöffnungen, sind mehr als nur Werkzeuge zur Orientierung. In ihrem Buch „pregnancy and gestation“ zitiert Elisabeth Rochat de la Vallée aus dem Luxinjing (Buch über den Schädel) wie folgt:

„Im siebten Monat der Schwangerschaft öffnet das Jing (die Essenz) die sieben Sinnesöffnungen (jīng kāi qiào) und das Licht zirkuliert (tōng guāng míng).“⁶

Der Begriff kāi qiào wird in vielen klassischen Texten benutzt, um das Öffnen der Sinnesorgane zu beschreiben. So wird zum Beispiel im Suwen, siehe Kapitel 4 (S. 124), gesagt, dass die Leber sich in die Augen öffnet, das Herz in die Zunge, die Milz in den Mund, die Lunge in die Nase und die Niere in die Ohren.

Die Sinnesorgane sind unsere Fenster nach außen. Kinder malen oft die Augen eines Menschen als Lichter, die herausstrahlen wie die erleuchteten Fenster eines Hauses in der Dunkelheit. Sie sind vor allem aber Öffnungen, die uns mit der Außenwelt verbinden. Durch unsere Sinne, mit denen wir sehen, hören, riechen und schmecken, lassen wir die Außenwelt in uns hinein. Dies kann man ganz profan sehen. Unsere Sinnesorgane sind zunächst schlichtweg überlebenswichtig und erlauben es uns, uns in der Welt zu orientieren. Sie bieten aber auch den Zugang zu Schönheit und Geist.

Die sieben Sinnesöffnungen korrespondieren in der chinesischen Medizin auch mit den sieben „Poren des Herzens“. Damit sind imaginäre Öffnungen gemeint, die das Herz freihalten sollen, um die Verbindung zum shén, dem kosmischen Geist, zu erlauben. Je offener unser Herz ist, um so mehr sind wir vom Glanz des Geistes (shén-míng) erhellt. In diesem Sinne wird das Herz in der chinesischen Medizin auch als Sitz der Intelligenz gesehen.

Auf dem „Diagramm zur Kultivierung des Wahren“, dem Xiūzhēn tú 修真圖, lautet die Inschrift neben der Abbildung des Herzens wie folgt:

„Das Herz ist wie eine Lotusblüte, die mit dem Kopf nach unten hängt. Es kann Wasser in Blut verwandeln. Es hat als Bezeichnung „Quelle des Zinnobers“ (dān yuán). Es hat sieben Poren. Bei Menschen mit hoher Intelligenz sind alle Poren offen und illuminiert, bei Menschen mittelmäßiger Intelligenz gibt es nur fünf offene Poren, durch die das Qi dringen kann, bei Menschen mit unterentwickelter Intelligenz, gibt es keine freie oder illuminierte Öffnung.“⁸

⁵ Rochat de la Vallée, Elisabeth, 2010, *Jing Shen, HUAINANZI CHAPTER 7*, S. 17

⁶ Rochat de la Vallée, Elisabeth, 2007, *Pregnancy and Gestation in Chinese classical texts*, S. 117

⁷ Bei dem Xiūzhēn tú handelt es sich um den Steinabrieb einer Stele in Tusche, die ca. auf das Jahr 1886 datiert ist und wahrscheinlich auf eine wesentlich ältere taoistische Abbildung zurückgeht. Sie befindet sich, ebenso wie das Nèijīngtú 內景圖 Dim Báiyún Guān 白雲觀, dem taoistischen „Weiße Wolke-Tempel“ in Peking.

⁸ Despeux, Catherine, *Le Xiūzhēn tú – Taoism et corps humain*, S. 124

武當修真圖

道家古氣功秘籍

儒釋與道異流同源

精氣和神返本還元

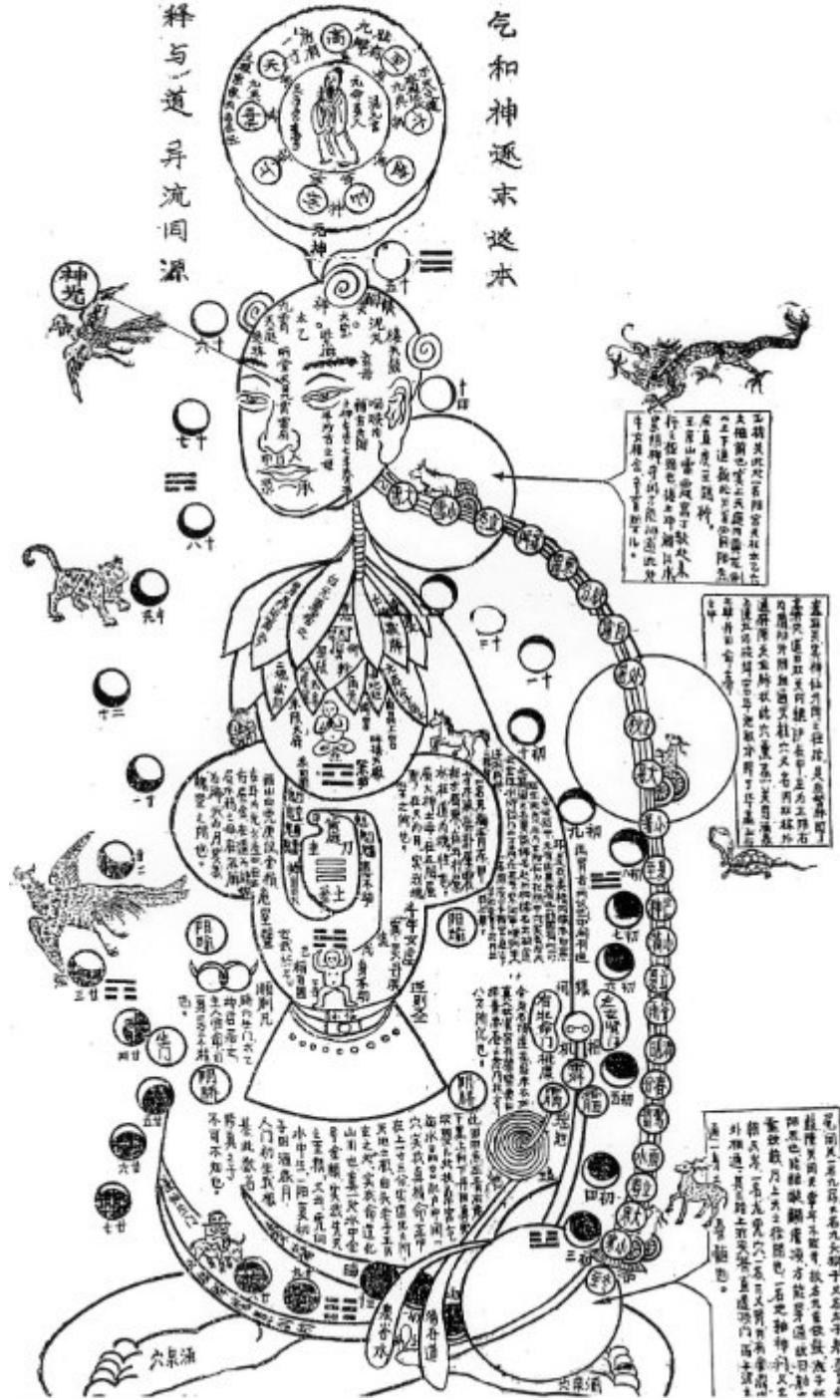


Abb. 1– Das Xiūzhēn tú 修真圖 – das Diagramm zur Kultivierung des Wahren

Um den erhellenden Geist zu empfangen, bedarf es bewusster und achtsamer Wahrnehmung. Je klarer unsere Sinnesorgane sind, umso präsenter sind wir in der Welt. Wir sind „voll da“ und nehmen uns und unsere Umgebung jeden Augenblick bewusst wahr.

Je weniger wir durch die „Brille“ unserer Voreingenommenheit sehen, umso unmittelbarer erfahren wir die Welt und umso weniger geben wir uns mit Nichtigkeiten ab.

Dazu schreibt Guanzi:

„Befreie deinen Geist und öffne die Tore deiner Wahrnehmung! Wenn Du dich von deinem selbstsüchtigen Begehren gelöst und zu schwatzen aufgehört hast, wird der Geist erscheinen.“⁹

Klarheit der Sinne und Helligkeit des Geistes erfordern innere Leere.

Der Begriff des Fensters ist eng mit dem der Leere verbunden.

Das bekannteste Zitat hierzu finden wir bei Zhuang Zi:

*„Sieh dort die Öffnung in der Wand!
Das ganze leere Zimmer wird dadurch erhellt.
Wer so ist, bei dem verweilen Glück und Segen,
aber sie bleiben nicht auf ihn beschränkt.*

Von einem solchen mag man sagen, dass er imstande ist, alle Fernen zu durchdringen, während er ruhig an seinem Platze verweilt.

Er gebraucht sein inneres Auge, sein inneres Ohr, um die Dinge zu durchdringen und bedarf nicht verstandesmäßigen Erkennens.

Zu einem solchen kommen die Unsichtbaren, um bei ihm Wohnung zu machen, wie viel mehr erst die Menschen.“¹⁰

In unserer westlichen, eher materiell orientierten Vorstellung sehen wir äußerlich ein Haus als Wände und Dach. Aber eigentlich ist der innere Raum das, worin wir wohnen, und im Idealfall ist er geräumig und voll Licht. Ähnlich ist es, wenn wir einen Menschen vorwiegend nach seiner äußeren Erscheinung betrachten und nicht das Eigentliche, seine Seele, in ihm erkennen.

Das Konzept von Leere, xū, das Nichtseiende, findet sich auch in der chinesischen Malerei. Hier bestimmt der freie Raum die Qualität eines Bildes. Beispielhaft sind die Tuschmalereien, die mit wenigen, sparsamen Strichen dem Betrachter viel Raum für eigene Vorstellungen lassen und den Blick nicht auf das Vordergründige, sondern in das scheinbare Nichts der Ferne lenken.

Die Leere, das xū, das Nicht-Seiende ist potenziell ein Ort, wo etwas Neues entstehen kann. Das Formlose, das Nicht-Sichtbare ist das wahre Wesen der Dinge.

Im *Dào dé Jīng* heißt es über die Leere:

*„Dreißig Speichen umgeben eine Nabe:
In ihrem Nichts besteht des Wagens Werk.
Man höhlt Ton und bildet ihn zu Töpfen:*

⁹ Mitschrift Elisabeth Rochat de la Vallée

¹⁰ Wilhelm, Richard, 1994 (8. Auflage), *Dschuang Dsi, Das wahre Buch vom südlichen Blütenland, Buch. IV.1, S. 62-63*

*In ihrem Nichts besteht der Töpfe Werk.
Man gräbt Türen und Fenster, damit die Kammer werde:
In ihrem Nichts besteht der Kammer Werk.
Darum: Was ist, dient zum Besitz.
Was nicht ist, dient zum Werk.¹¹*

Die oben genannten Zitate und Beispiele zum Begriff des „yǒu“ verleihen eine Vorstellung davon, dass im chinesischen Denken mit dieser Bezeichnung weit mehr als ein gegenständliches Fenster gemeint ist.

Daher liegt es auch nahe, dass der Begriff tiān yǒu, der für die Gruppe der Himmelsfensterpunkte gewählt wurde, in der chinesischen Medizin von alters her sowohl eine metaphysische als auch physische Bedeutung hatte und dass den Himmelsfensterpunkten durchaus eine bewusstseinserschließende Wirkung zugesprochen wurde.

2. Die 10 Himmelsfenster Punkte im Überblick

Ren Mai 22	tian tu	天突	Himmlischer Kamin
Magen 9	ren yin	人迎	Den Menschen willkommen heißen
Dickdarm 18	fu tu	扶突	Unterstützung des Kamins Stütze der Vorwölbung (Kehlkopf)
Dünndarm 16	tian chuang	天窗	Fenster zum Himmel
Dünndarm 17	tian rong	天容	Antlitz des Himmels
Dreierwärmer 16	tian you	天牖	Himmelsfenster
Blase 10	tian zhu	天柱	Himmelssäule
Du Mai 16	feng fu	風府	Palast des Windes
Lunge 3	tian fu	天府	Schatzhaus des Himmels
Perikard 1	tian chi	天池	Himmelssee

Ein weiterer auch als „Himmelsfenster“ genannter Punkte

Perikard 2	tian quan	天泉	Himmelsquelle
------------	-----------	----	---------------

3. Die Himmelsfensterpunkte in der chinesischen Medizin

Es gibt zwei grundlegende Klassiker in der chinesischen Medizinliteratur, die maßgeblich Bezug auf die Himmelsfensterpunkte nehmen:

¹¹ Wilhelm, Richard, *Laotse – Tao te king, Text und Kommentar, Kap.11, S. 51*

Das Huángdì Nèijīng (黃帝內經), Des Gelben Kaisers innerer Klassiker und das Zhēnjiū Jiáyī Jīng – Der Klassiker des ABC der Nadelung und Moxibustion.

Das Huángdì Nèijīng ist laut Paul U. Unschuld Anfang des zweiten und ersten Jahrhunderts v. Chr., also während der beiden Han-Dynastien, datiert. Wahrscheinlich ist es eine Zusammenfassung von vielen einzelnen Beiträgen verschiedener Autoren.

Bis heute ist es der wichtigste Klassiker der chinesischen Medizin und absolut grundlegend und richtungsweisend für die Ausbildung. Man könnte es auch als die „Bibel“ der chinesischen Medizin bezeichnen. Es stellt eine große Quelle der Weisheit dar. In der Literatur wird es sehr häufig zitiert und dient der Untermauerung der eigenen Thesen und Ideen. So finden sich auch viele Zitate in diesem Buch.

Der Text ist als Dialog zwischen dem Arzt Qi Bo (岐伯) und dem mythologischen „Gelben Kaiser“ angelegt.

Das Gesamtwerk gliedert sich in 18 Bände, die aus insgesamt 162 Kapiteln bestehen. Die ersten neun Bände beinhalten das Huángdì Nèijīng Sùwèn (黃帝內經素問), oder kurz Sùwèn (素問) genannt, übersetzt bedeutet das „einfache Fragen“. Dieser Teil behandelt die theoretischen Grundlagen der chinesischen Medizin und seine diagnostischen Methoden. Vor allem aber auch die Gesetzmäßigkeiten von Mensch und Natur, Mensch und Himmel und wie man alle Kräfte in Harmonie miteinander bringen kann.

Das zweite Buch, das Huángdì Nèijīng Língshū (黃帝內經靈樞), das als „Spirituelle Achse“ übersetzt wird, besteht ebenfalls aus neun Bänden. Hier werden Therapieformen diskutiert, sowie Organ- und Meridiankonzepte, aber auch die spirituellen und emotionalen Aspekte der chinesischen Medizin.

Hier findet sich auch die erste Erwähnung der Himmelsfensterpunkte als Gruppe. Dabei handelt es sich um die Kapitel 2 und 21, in denen die insgesamt 10 Himmelsfensterpunkte dargestellt werden:

Ling Shu 2:

„Der Ren Mai verläuft durch die Mitte der Kuhle zwischen den beiden Schlüsselbeinen. Hier befindet sich der Punkt mit dem Namen tian tu (Ren Mai 22)

Auf der ersten Linie neben dem Ren Mai befindet auf dem Meridian des Fuß Yang Ming seitlich zur Hauptschlagader der Punkt mit dem Namen ren ying (Magen 9).

In der zweiten Reihe befindet sich auf dem Meridian des Hand Yang Ming der Punkt mit dem Namen fu tu (Dickdarm 18).

In der dritten Reihe befindet sich auf dem Meridian des Hand Tai Yang der Punkt mit dem Namen tian chuang (Dünndarm 16).

In der vierten Reihe befindet sich auf dem Meridian Fuß Shao Yang der Punkt mit dem Namen tian chong (Gallenblase 9).

In der fünften Reihe befindet sich auf dem Meridian des Hand Shaoyang der Punkt mit dem Namen mit tian you (Dreierwärmer 16).

In der sechsten Reihe befindet sich auf dem Meridian des Fuß Taiyang der Punkt mit dem Namen tian zhu (Blase 10).

In der siebten Reihe befindet sich der Bereich des Du Mai, der sich durch die Genickmitte zieht. Dort befindet sich der Punkt feng fu (Du Mai 16).

Dort, wo sich die Achsel mit den Blutgefäßen befindet, ist der Bereich des Taiyin-Meridians der Hand mit der Punktstelle tian fu (Lunge 3).

Drei Cun unterhalb der Achsel befindet sich der Bereich des Hand Jueyin Meridians und der Punkt mit dem Namen tian chi (Perikard 1).¹²

Ling Shu 21:

„Die Punktstelle des ren ying (Magen 9) ist an der Arterie seitlich des Nackens gelegen. Der Punkt ren ying gehört zum Yangming des Fußes und befindet sich vor den Sehnen auf der Seite des Nackens.

Die Punktstelle, die man fu tu (Dickdarm 18) nennt, ist eine solche des Yangming der Hand und ist hinter den Sehnen auf der Nackenseite gelegen.

Ganz in der Nähe findet sich die Punktstelle des Shaoyang des Fußes, die man tian you (Dreierwärmer 16) nennt.

Dieser ist eine weitere Punktstelle, die man tian zhu (Blase 10) nennt, am nächsten gelegen. Sie gehört zum Taiyang des Fußes.

Die Arterie unterhalb der Achselhöhlen befindet sich im Einzugsbereich des Taiyin der Hand und wird tian fu (Lunge 3) genannt.

Kopfschmerzen, die durch ein aufrührerisches Qi des Yang bedingt sind, mit Brustklemmen und Atemschwierigkeiten sind durch Nadelung der Punktstelle ren ying (Magen 9) zu behandeln.

Plötzlicher Stimmverlust mit einer Festigkeit des Qi werden durch Nadelung der Punktstelle fu tu (Dickdarm 18) behandelt und durch Nadelung der Zungenwurzel zu Zwecken des Aderlassens.

Plötzliche Taubheit, die mit einem blockierten Qi der Meridiane sowie mit verminderter Hörfähigkeit und verzerrter Sicht einhergeht, kann durch Nadelung der Punktstelle tian you (Dreierwärmer 16) behandelt werden.

Plötzliches Zucken und Fallsucht und Schwindelgefühl mit 'weichen Füßen', so dass man mit den Füßen nicht richtig auftreten kann, sind durch Nadelung der Punktstelle tian zhu (Blase 10) zu behandeln.

Plötzlich voll ausgebrochene Hitze mit einem aufrührerischen Qi der Leber und der Lunge, die im Körperinneren miteinander in Fehde liegen, führen zu einer Überflutung der Nase und des Mundes mit Blut und müssen über die Punktstelle tian fu (Lunge 3) behandelt werden.

¹² Übersetzung Sigrud Klain

*Dies sind die fünf maßgebenden Punktstellen, von denen der tian fu (Lunge 3) in der Mitte und die anderen an den vier Seiten gelegen sind.*¹³

Das Zhēnjiǔ Jiáyǐ Jīng (針灸甲乙經) – Der Klassiker des ABC der Nadelung und Moxibustion ist der zweite Klassiker der chinesischen Medizin, den ich als Grundlage für dieses Buch herangezogen habe.

Zhēn bedeutet „stechen“, also Akupunktur, jiǔ brennen, also Moxibustion, jiáyǐ sind die ersten zwei der zehn Himmelsstämme und kann als „ABC“ übersetzt werden. Jīng bedeutet Klassiker.

Dieses bedeutende Werk beinhaltet das gesamte damalige Wissen über Akupunktur und Moxibustion und ist deshalb zu meinem Referenzbuch in Bezug auf die Himmelsfensterpunkte geworden. Bereits im 3. Jahrhundert nach Christus von dem Arzt Huangfu Mi (皇甫謐) verfasst, ist es das älteste noch erhaltene Buch, welches alle Meridiane und ihre Verbindungen ausführlich beschreibt, alle Punkte mit der empfohlenen Nadelstichtiefe, der Anzahl von Moxa-Kegeln kennzeichnet und darüber hinaus eine große Anzahl von Indikationen nennt. Hierbei beruft es sich einerseits immer wieder auch auf das Huángdì Nèijīng, ist aber wesentlich genauer, was die Indikationen und die Punktkombinationen angeht. Es ist vor allem sehr übersichtlich. Zusätzlich beinhaltet es sowohl theoretische Kapitel als auch konkrete Behandlungsvorschläge.

Es ist und bleibt bis heute das wichtigste Referenzbuch für die Lage, Nadeltiefe, Anzahl von Moxakegeln, Indikationen und Kombinationen. Deshalb ist es auch zu meinem hauptsächlichen Referenzbuch geworden.

Im Jiáyǐ Jīng wird eine Gruppe von fünf Himmelsfensterpunkten besonders herausgestellt. Zu dieser Gruppe zählen Magen 9, Dickdarm 18, Dreierwärmer 16, Blase 10 und Lunge 3. Diese fünf Himmelsfensterpunkte werden immer wieder als die „Fünf Großen Punkte“ (wǔ dà xué 五大穴) bezeichnet. So nehmen sie einen herausragenden Platz ein.

Auch die fünf anderen Himmelsfensterpunkte werden ausführlich beschrieben und vielfach empfohlen.

4. Eine Diskussion über die Existenz von Himmelsfensterpunkten

Trotz ihrer außerordentlichen Position und Funktion wurde den Himmelsfenstern bisher als Gruppe in der chinesischen Medizineliteratur wenig Beachtung geschenkt und sie werden daher auch selten angewandt.

Peter Deadman und Mazin Al-Khafaji merken in ihrem Artikel (*A Brief discussion of The Points of the Windows of Heaven*)¹⁴ an, dass die Himmelsfensterpunkte wohl in einigen Colleges unterrichtet wurden, aber ihres Wissens nach keine englischsprachige Literatur zu diesem Thema existiert. Auch in China stießen sie auf relatives Unverständnis bezüglich der Existenz einer solchen Punktgruppe.

Die gesamte Diskussion, ob es eine Gruppe von Himmelsfensterpunkten gibt, bezieht sich auf die ersten zwei Erwähnungen im Kapitel 2 und 21 des Ling Shu, dem zweiten Band des Huángdì Nèijīng.

Elisabeth Rochat de la Vallée stellt in ihrem Vortrag, *Windows of the Sky – Myth or Reality*, in Zweifel, ob es tatsächlich eine Gruppe von insgesamt 10 Himmelsfensterpunkten in den Klassikern gegeben hat und plädiert dafür nur die „5 Großen Punkte“, nämlich Magen 9, Dickdarm 18, Dreierwärmer 16, und Blase 10 und Lunge 3, wie sie im Ling Shu 21 aufgeführt sind, als solche zu bezeichnen.¹⁵

¹³ Schmidt, Wolfgang G.A., *Lingshu oder die wundersame Türangel, Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin, PDF-Datei, S.133*

¹⁴ Deadman, Peter and Al-Khafaji, Mazin, September 1993, *A brief discussion of the Points of the Window of Heaven, Journal of Chinese Medicine Number 43, (Übersetzung der Autorin)*

¹⁵ Rochat de la Vallée, Elisabeth, November 2023, *Zoom Vortrag: Windows of the sky – Myth or Reality*

Die „fehlenden“ fünf Punkte, nämlich Ren Mai 22, Dünndarm 16, Gallenblase 9 (der inzwischen durch Dünndarm 17 ersetzt worden ist), Du Mai 16 und Perikard 1 sind allerdings im Ling Shu 2 als Gruppe um Ren Mai 22 speziell erwähnt.

Diese Diskussion ist interessant.

Die Fünf Großen Punkten stechen sicherlich heraus, da die vier am Hals gelegenen Punkte Magen 9, Dickdarm 18, Dreierwärmer 16 und Blase 10 alle Vereinigungspunkte der Sondermeridiane sind. Damit zeichnen sie sich als ganz besondere Punkte aus, die zwischen Yin und Yang vermitteln können. Außerdem sind alle auch Eintrittspunkte der im Ling Shu 5 aufgeführten Anbindungspunkte. Bei den anderen 5 Punkten trifft letzteres nur auf Dünndarm 16 und Dünndarm 17 zu.

Allerdings enthält die zweite Gruppe wiederum Punkte, die im Zusammenhang mit der Himmelsleiter stehen, wie sie im Kapitel 2 des Ling Shu dargestellt ist, wonach diese bei Ren Mai 22 ihren Anfang nimmt und bei Du Mai 16 ihr Ziel erreicht. Diese Anordnung findet ihre Entsprechung in der 12-stöckigen Pagode, wie sie auf dem Nei Jing Tu abgebildet ist.¹⁶

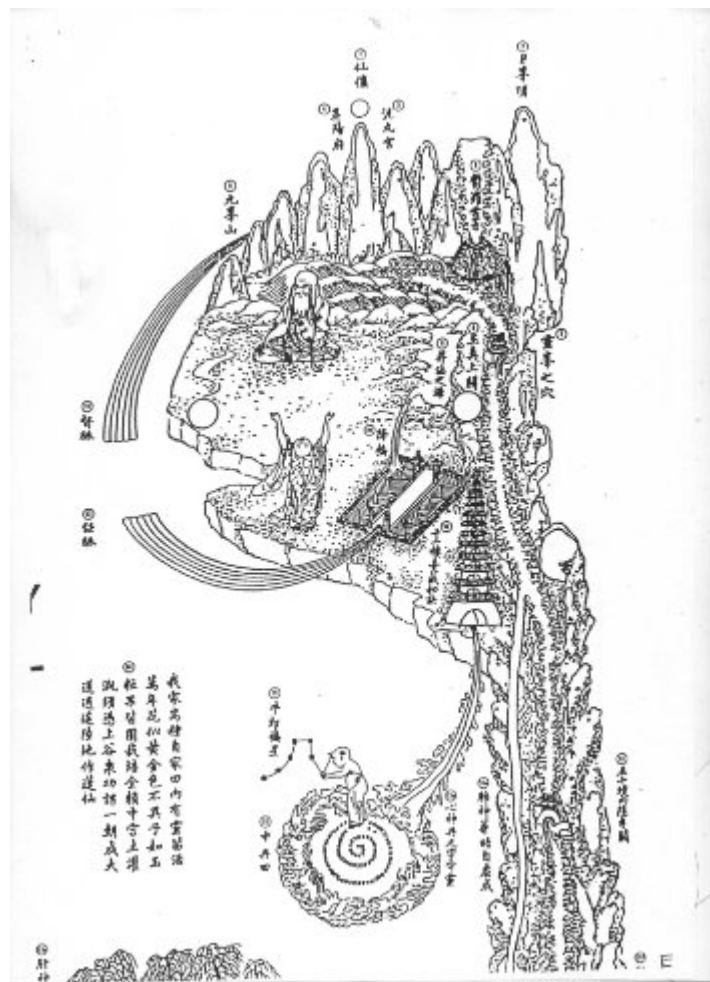


Abb. 2 – Karte der Inneren Landschaft, das Neijingtu 內景圖

¹⁶ Eine ausführliche Darstellung findet sich in Kapitel 1.

Daher bleibt es meine Ansicht, dass alle 10 beziehungsweise 11 Punkte, wenn man Perikard 2 hinzunimmt, diese Gruppe ausmachen.

Fazit:

Es lässt sich nicht eindeutig festlegen, welche Punkte nun zu dieser Gruppe gehören oder nicht. Was für die Gruppierung von allen 10 Punkten spricht, ist die optische Anordnung der Himmelsfensterpunkte am Hals, die sich spiralförmig hinaufwinden. Auch von den Indikationen her folgen die Himmelsfensterpunkte in ihrem Bezug zu den Sinnesorganen aufeinander. Bei den Behandlungen lassen sie sich gut kombinieren. Zudem wären sie als Gruppe nicht so effektiv, wenn zentrale Punkte wie Ren Mai 22 und Du Mai 16 wegfallen würden, die an den Übergängen von Yin und Yang liegen. All diese Zusammenhänge lassen ein Bild von einer verbundenen und kooperierenden Gruppe entstehen. Deshalb plädiere ich für den Existenz der 10er Gruppe und nehme noch für Frauen Perikard 2 als Ersatzpunkt für Perikard 1 hinzu.

5. Himmelsfensterpunkte aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin (TCM)

Gemeinsame Anwendungsgebiete in der TCM betreffen:

1. Disharmonie zwischen dem Qi des Körpers und des Kopfes und die Behandlung von rebellischer Aufwärtsbewegung des Qi
2. Scrophula und Kropf, Stagnation im Bereich der Kehle
3. psychoemotionale Probleme
Gemeinsame Indikationen:
 - Kropf, Erkrankungen der Kehle
 - Husten, Keuchatmung, Druck auf der Brust durch rebellierendes Lungen Qi
 - Erbrechen durch rebellierendes Magen Qi
 - Kopfschmerzen und Schwindel
 - Hitze, Rötung und Schwellung des Gesichtes und der Augen
 - Plötzliches Einsetzen von Beschwerden
 - Erkrankungen der Sinnesorgane
 - In einigen Fällen mentale und emotionale Erkrankungen¹⁷

6. Die Himmelsfensterpunkte im Meridiansystem

Um die Bedeutung der Himmelsfensterpunkte im Meridiansystem zu verstehen, ist es wichtig, ihre Zugehörigkeit zu verschiedenen Punktekategorien zu kennen.

¹⁷ Deadman, Peter, Al-Khafaji, Mazin, Baker, Kevin, 2012, *Handbuch Akupunktur*, S. 48