



I-Ging-Kompass

Mehr Klarheit ins Leben bringen

Eigentlich wissen wir es und doch tun wir uns oft schwer damit: Das einzig Konstante im Leben ist die Wandlung. Oft begrüßen wir Veränderungen und manchmal hadern wir damit, wollen nicht loslassen. Eine Möglichkeit, besser mit Wandlung umzugehen, ist, das chinesische Weisheitsbuch I Ging zu Rate zu ziehen.

 Text: Karin Reber

Hermann Hesse war ein grosser Fan des I Ging, des «Buches der Wandlungen», wie es übersetzt heisst. Er sagte darüber: «Man kann es als Orakelbuch benutzen, um in schwierigen Lebenslagen Rat zu bekommen. Man kann es auch nur seiner Weisheit wegen lieben. Es ist in diesem Buch ein System von Gleichnissen für die ganze Welt aufgebaut.»

Auch Dominik F. Rollé ist ein Fan; der Feng-Shui-Berater und Coach aus Luzern ist seit 40 Jahren vom I Ging fasziniert, gibt regelmässig Kurse dazu und hat nun den I-Ging-Kompass herausgebracht. Damit wird es beson-

ders leicht, die asiatischen Weisheiten in unseren modernen Alltag zu bringen. Die 64 Karten geben in einer für die heutige Zeit passenden Sprache eine vielschichtige Antwort auf alltägliche Fragen: Warum ist mir dies passiert? Wie soll ich mich in dem anstehenden Gespräch verhalten? Wieso zeigt sie mir die kalte Schulter? Wie kann ich mich beruflich neu ausrichten? Man kann spielerisch eine Karte zum kommenden Tag ziehen oder ein Thema zu einer Beziehung, einem beruflichen Konflikt, einer bevorstehenden Entscheidung oder einem Zeitthema beleuchten.



Quelle der Weisheit

Das I Ging ist der älteste der klassischen chinesischen Texte und seine Ursprünge gehen fast 5000 Jahre zurück. «Ähnlich wie in der Bibel steckt darin Wissen, das sich über Jahrtausende angesammelt hat und das uns ermöglicht, über unseren Horizont hinauszuschauen», sagt Dominik F. Rollé. Für ihn ist das I Ging eine unerschöpfliche Quelle der Weisheit und ein wohlmeinender, nicht moralisierender Ratgeber. Mit seinen 64 Zeichen (Hexagrammen)

«Das I Ging ist ein weiser Ratgeber.»

gebe es Einsicht in die zentralen Lebenslektionen. Es öffne den Blick über verborgene Zusammenhänge und zeige, wann, wo und weshalb man mit seiner Lebenshaltung Umdenken und Wandlung benötige. «Das I Ging ist ein Weg, alte Muster aufzulösen und den Schleier der Illusion zu erkennen, in dem wir oft gefangen sind.»

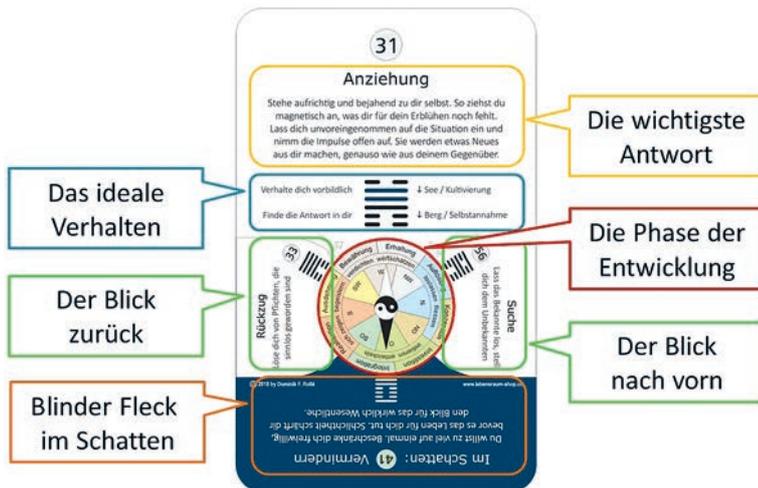
Das I Ging wird auch als das **Lehrbuch zur Polarität** bezeichnet, denn die Hexagramme bestehen aus unterschiedlichen Abfolgen von durchgezogenen Yang- und unterbrochenen Yin-Linien. Die Gesamtheit der

Zeichen und die zugehörigen Interpretationstexte beschreiben sämtliche Phasen eines Zyklus – beruhend auf den Beobachtungen in der Natur. Damit wird auch klar, wieso es «Buch der Wandlungen» heisst, denn alles und alle sind in einem fortlaufenden Kreis von Entstehen und Vergehen.

Werden – Sein – Sterben

Rollé hat die zyklische Abfolge der Hexagramme in einem Kreis in acht Phasen der Entwicklung unterteilt (siehe obenstehende Illustration). Das Leben beginnt unten, wie der Samen im Boden, der durch die Dunkelheit hindurch zum Licht wächst (**Konzeption, Investition**). Das ist im Aussen noch nicht sichtbar; es geht – zum Beispiel bei einem neuen Projekt – darum, den Gegendruck (Kritik oder Zweifel) auszuhalten. Wenn das Projekt dann nach aussen getragen wurde, steht die **Integration** an: abschätzen, welche Hinweise und Ideen von anderen im Projekt integriert werden sollen, damit es runder und besser wird.

In der **Realisation** und **Ausdehnung** geht das Projekt an die Öffentlichkeit, ist nicht mehr im geschützten, kleinen Rahmen, wo uns nichts passieren kann. In der **Bewährung** zeigt sich, was Bestand hat und wie wichtig uns das Projekt ist. Können wir trotz Rückschlägen weitergehen, das Ziel klar vor Augen behalten? Oder verlieren wir uns in Streitigkeiten, geben auf? Die **Erhaltung** erinnert daran, uns klar zu werden, was wir loslassen sollten und wo es sich lohnt, Energie reinzugeben. Es geht um Ausgewogenheit. Im letzten Schritt geht es um die **Auflösung**. Vielleicht hat das Projekt doch nicht funktioniert, vielleicht bricht eine Partnerschaft auseinander, nähert sich ein Leben dem Ende.



Das Blatt fällt vom Baum

Dominik F. Rollé sagt: «Unser Leben hat immer wieder auflösende Momente. Wenn wir dagegen kämpfen, bleiben wir hängen. Geben wir uns jedoch dem Fluss des Lebens hin, kann plötzlich Heilung geschehen.» Er erinnert daran, dass sich die Natur nicht dagegen wehrt, dass sie sterben wird. Wenn das Blatt verblüht ist, fällt es vom Baum ab und ermöglicht diesem damit, neue Kraft zu sammeln, um im Frühling wieder zu blühen.

Er war etwa 20-jährig und beschäftigte sich mit den grossen Lebensfragen, als Rollé auf das I Ging stiess. Später, als der Sekundarlehrer in einer Lebenskrise steckte und nicht mehr in der Schule unterrichten wollte, war das Weisheitsbuch seine Rettung. Er liess sich zum Erwachsenenbildner umschulen. «Ich bin sehr dankbar für solche Hilfestellungen, die uns mehr Klarheit ins Leben bringen», sagt er. Jedes Mal, wenn man eine Karte ziehe, gebe man die Kontrolle an eine höhere Instanz ab. Das brauche manchmal etwas Mut – und führe oft zu «Wow!»-Erlebnissen.

Um jedoch sinnvolle, verständliche Antworten zu erhalten, ist es wichtig, richtig zu fragen. Wenn es zum Beispiel darum geht herauszufinden, wieso ich mit meinem Buch nicht vorwärtskomme, kann ich auf drei Arten fragen:

Rückschau – Was steckt hinter der Blockade?

Aktueller Moment – Was braucht es gerade jetzt?

Zukunft – Wie ziehe ich das neue Ziel an?

Die gezogene Karte zeigt, in welcher Phase der Entwicklung ich stehe, wirft einen Blick nach vorn und zurück und weist – und das ist besonders spannend – auf den blinden Fleck im Schatten. Denn hier liegt die Möglichkeit zur Transformation: wenn ich den Schatten in mir ergründe, verliert er seine Macht über mich und ich kann bewusster handeln.

Logisches Denken

Dominik F. Rollé hat nach 40 Jahren Erfahrung einen grossen Respekt vor dem I Ging. Er hat zwei Jahre lang an dem I-Ging-Kompass gearbeitet, all sein Wissen hineingepackt und die Karten immer und immer wieder verändert. «Es fasziniert mich zutiefst, dass vor 5000 Jahren eine so logisch-mathematische Denkstruktur aufgebaut worden ist, dass sie heute noch nutzbar ist. Das will ich mit meinem Kartenset weitergeben.» Das ist ihm vollauf gelungen. 🌀

«Das I Ging moralisiert nicht.»

I-Ging-Kompass und Kurse

kr. Der I-Ging-Kompass umfasst 64 Karten und ein kleines Handbuch, das es auch Anfängern erlaubt, damit zu arbeiten. Er kostet Fr. 49.50 und kann im Lebensraum-Shop bestellt werden: www.lebensraum-shop.ch

Dominik F. Rollé bietet regelmässig dreiteilige Tagesseminare zum I Ging an. Die nächste Triologie beginnt am 22. Oktober.

Wer sich lieber in den Ferien mit dem Weisheitsbuch auseinandersetzen möchte, kann das Anfang Oktober an der Costa Brava tun: «I Ging und Meer».

Infos: lebensraum-kurse.ch