DIE VEKTOR-MATRIX · BAND 1

Anhalten. Mitte finden. Neuausrichten.

Die Ungewissheit bleibt.
Die Frage ist, von wo aus Sie ihr begegnen.



Ihre Wende zur Selbstausrichtung

Frank Weidenbach

DIE VEKTOR-MATRIX · BAND 1

Anhalten.
Mitte finden.
Neuausrichten.

Ihre Wende zur Selbstausrichtung

Die Hard- und Software des Selbst-Regulations-Raums

Frank Weidenbach

Magdeburg 2026

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Frank Weidenbach. Alle Rechte vorbehalten.

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6967-5564-5

Autorenfoto (Umschlag): Lars May · www.frankweidenbach.com

Gesundheitlicher Hinweis: Dieses Buch beschreibt ein Modell zur Selbstbeobachtung und Selbstregulation. Es ist kein Diagnoseinstrument und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder sonstige fachliche Beratung oder Behandlung. Anhaltende, sich verschlimmernde oder den Alltag einschränkende Beschwerden gehören in fachliche Abklärung (siehe Kapitel 5.1.3 und 5.2.3).

Dieses Buch ist im Dialog mit KI-Assistenten entstanden, vor allem mit Claude (Anthropic), ergänzend mit Gemini (Google) – eingesetzt für Recherche, Nachrechnung, Konsistenzprüfung, Formulierungsvorschläge und Grafiken. Jede Aussage wurde vom Autor geprüft und freigegeben; Entscheidungen und Verantwortung liegen bei ihm.

Genannte Marken und Systembezeichnungen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

Prolog: Die Wandlungen eines Lebens

Das Empfangende. Julian wächst in einem Haus auf, in dem klar ist, was gilt. Man arbeitet. Man klagt nicht. Man fällt niemandem zur Last. Er lässt das herein, wie ein Acker den Regen hereinlässt: ohne zu prüfen. Und was er hereinlässt, gibt ihm die Richtung. Er weiß früh, wohin es gehen soll – nur ist es nicht seine eigene Richtung. Mit siebzehn regt sich zum ersten Mal etwas Eigenes. Ein Wunsch, noch ohne Plan. Wie nach der längsten Nacht, wenn der Tag zum ersten Mal ein paar Minuten länger wird.

Die Unschuld. Er legt los, unbefangen. Ausbildung, erste Stelle. Er ist ein Lernender, der alles aufnimmt, was er bekommen kann, und er tut es ohne Hintergedanken. Daraus wächst etwas Natürliches, das man ihm anmerkt: Er ist, wie er ist. Dann der erste Bruch. Ein Vorgesetzter stellt seine Idee als die eigene vor. Julian lernt daraus vor allem eines: das Eigene besser nicht zu zeigen. Er dimmt sein Licht.

Gemeinschaft mit Menschen. Er findet seinen Platz in einer Firma, in einem Team. Er hört zu, er lernt von den anderen, er gehört dazu, und das tut gut. Er übernimmt die Regeln, die Sprache, die Ziele. Was er hereinlässt und was nicht, entscheidet jetzt das Team für ihn. Wo die Grenze zwischen den anderen und ihm selbst verläuft, fragt er nicht mehr. Man wird auf ihn aufmerksam und fördert ihn.

Das Auftreten. Jetzt muss er auftreten: führen, verhandeln, vor Menschen stehen, die mehr Macht haben als er. Er tut es ohne Überheblichkeit und nimmt seinen Platz ganz ein. Er liest Stimmungen, gleicht aus, macht andere groß, damit es läuft. Und es läuft. Nur fragt bald niemand mehr, ob er auch einmal nicht verfügbar ist – er selbst am wenigsten. Von außen sieht es aus wie angekommen: Erfolg, Familie, Anerkennung.

Das Schöpferische. Er ist auf der Höhe seiner Kraft. Was in ihm angelegt ist, zeigt sich jetzt: Ideen, die im richtigen Moment kommen, und die Kraft, sie umzusetzen. Er trägt viel – die Abteilung, die Zahlen, die Familie, die Erwartungen, die nie jemand ausgesprochen hat. Er zieht den Karren, und er zieht ihn gut. Genau dort, ganz oben, kommt ihm etwas entgegen, das er nicht bestellt hat. Unscheinbar. Der Infekt, kaum dass das Projekt vorbei ist. Ein Morgen, an dem er ohne Grund nicht aufstehen will. Er nimmt es nicht ernst. Es ist ja nur ein Moment.

Das Empordringen. Er antwortet, wie er es gelernt hat: mit Hingabe. Er bleibt dran, gibt nicht auf, legt noch etwas nach. Ein neuer Posten, eine Weiterbildung, ein neues Vorhaben. Er fängt Neues an, ohne das Alte abzuschließen und ohne bei sich nachzufragen. Was liegen bleibt, staut sich. Die Spannung sucht sich ein Ventil. Zu Hause geht es um die Spülmaschine, und es geht nicht um die Spülmaschine. Im Büro wird aus einer Frage ein Konflikt.

Das Heer. Er führt, wie man ein Heer führt: mit Disziplin, mit Regeln, mit Werten, an die er sich selbst als Erster hält. Frühes Aufstehen, Pläne, Termine bis spät. Er hält die Reihen zusammen und die Fassade auch. Er lebt von seinen Reserven und merkt es nicht, weil er noch funktioniert. Irgendwann reicht es nicht mehr. Er zieht sich zurück – aus Gesprächen, aus Freundschaften, aus sich selbst. Manchmal entscheidet er das. Öfter entscheidet es der Körper.

Die Bescheidenheit. Was bleibt, ist klein. Keine großen Pläne mehr, keine großen Worte. Er nimmt sich zurück, gibt nach, versucht, sich jeder neuen Lage anzupassen. Zum ersten Mal sieht er ehrlich hin. Die Melodie „Halt durch“ hat ihn nie ankommen lassen. Das war keine Dummheit. Die Melodie war gut. Dann steht alles still. Nichts fließt mehr, nichts trägt

mehr. Die Sicherheiten, auf die er gebaut hat, gelten nicht mehr. Die alten Antworten auch nicht.

Julian steht still. Alles, was ihn bisher getragen hat, trägt nicht mehr.

Was jetzt?

Vorwort

Das Leben, das uns umgibt, und das Leben, das wir selbst sind, steht unter einem unerbittlichen, permanenten Druck. Das ist kein rein psychologisches Phänomen, sondern eine existenzielle Grundbedingung, der sich kein lebendiges Gewebe entziehen kann. Wir existieren in einer Arena der permanenten Ungewissheit, geflutet von unaufhörlichen Reizen, Daten und Anforderungen, die unser Nervensystem immer wieder an seine Kapazitätsgrenze treiben. Wer in diesem unruhigen Außenraum bestehen will, gerät leicht in einen Dauer-Alarmmodus.

Inmitten dieses existenziellen Drucks suchen Menschen nach Orientierung. Der Markt der Selbsterkenntnis-Systeme, der Ratgeber und der spirituellen Lehren boomt, weil er Heilung verspricht. Doch wer bei vielen dieser modernen Systeme den Hochglanz-Mantel abzieht, stößt auf einen Widerspruch: Sie predigen inneren Frieden und Loslassen – und erzeugen zugleich materielle Abhängigkeit. Sie versprechen Freiheit – und halten fest. Über künstlich verknappte Lizenzen und starre Typen-Lehren sperren sie den Einzelnen in neue Konditionierungs-Käfige, die vor allem die Händler im Tempel nähren. Sie schaffen Trennung, wo Verbindung sein sollte, und Verwirrung, wo der Verstand nach Entlastung ruft.

Dieses Buch weist den Händlern ihren Platz zu und hält den Brunnen rein: Das Wissen gehört dorthin, wo es frei zugänglich ist – und niemandem, der es in Lizenzordner sperrt.

Die Rettung vor dem kognitiven Kollaps liegt nicht in der Anhäufung von Hunderten von Details, die das Arbeitsgedächtnis überfordern, sondern in der Reduktion auf das, was wirkt und Wandlung bringt.

Aus der scheinbaren Komplexität der 64 Hexagramme und der 64 Codons des genetischen Codes treten acht Positionen hervor: die Wendehe-

xagramme. Sie bilden das mathematische Skelett der Selbststeuerung – paarweise die vier polaren Achsen unseres organischen Systems. Sie markieren die Umschlagspunkte, an denen die Hardware des Körpers unwillkürlich die Richtung vorgibt.

Dabei trennt dieses Buch konsequent, was nachprüfbar ist, von dem, was meine eigene Synthese ist. Die Mathematik der acht Positionen lässt sich nachrechnen; ihre Zuordnung zur Biochemie ist ein begründetes Modell und wird überall als solches ausgewiesen. Wo das Modell an seine Grenzen stößt, steht es im Text.

Zwischen den acht Positionen liegt der Nullpunkt, die Mitte des Systems. Er ist kein statischer Friedhof, sondern der Ort, der jede Richtungsänderung bereits in sich trägt – das unbewegte Auge des Orkans, um das sich alle Bewegung ordnet.

Der Weg dorthin beginnt mit einem einzigen, einfachen Schritt: dem Veto-Interrupt, dem bewussten Anhalten mitten im Druck. Anhalten, Mitte finden, Neuausrichten – wer diese drei Schritte übt, findet in der eigenen Mitte den unaufgeregten Frieden der Selbstverantwortung. Nicht geschenkt, sondern selbst gegangen.

Dieses Werk liefert Ihnen keine neuen Dogmen, kein spirituelles Scheinwissen und keine Schablonen, hinter denen sich das Ego verstecken kann. Es liefert eine Landkarte und einen Kompass. Gehen müssen Sie selbst.

Mit dem Umblättern dieser Seite endet die Deutungshoheit fremder Autoritäten über Ihr Leben. Das ist das Ende des Einspannens vor fremde Karren. Das ist sie, *Ihre Wende zur Selbstausrichtung*. Der Nullpunkt wartet auf Sie.

Frank Weidenbach, Magdeburg, im Herbst 2026

Schnellstart – für alle, die gleich üben wollen

Dieses Buch begründet ein Werkzeug ausführlich. Anwenden lässt es sich schon vorher. Sein Kern ist ein Dreischritt:

1. Anhalten. Unterbrechen Sie im Moment des Bemerkens: drei bis fünf ruhige Atemzüge mit langer Ausatmung (Anhang A.1). Dann benennen Sie, laut oder schriftlich, was Sie gerade fühlen und welcher Satz Ihnen durch den Kopf geht (Anhang A.2).

2. Mitte finden. Spüren Sie nach, wo im Körper gerade Enge ist und wo Weite. Fragen Sie: Was davon lässt sich jetzt ändern – und was nicht?

3. Neuausrichten. Daraus folgt eine von drei Möglichkeiten: ändern, was sich ändern lässt; tun, was ansteht; loslassen, was sich nicht ändern lässt. Benennen Sie den nächsten Schritt – und gehen Sie ihn.

Für die tägliche Standortbestimmung gibt es vier Fragen, eine je Achse (9.6.3).

Erst Abklärung, dann Einordnung. Körperliche Beschwerden, neurologische Zeichen wie Zittern oder Verwirrtheit und anhaltende Hoffnungslosigkeit gehören zuerst in ärztliche Hand. Dieses Buch ersetzt keine Diagnose (5.1.3); Anhang A.2 nennt Hilfe für den Notfall.

Leseweg. Wer zuerst üben will, liest Kapitel 5 und Anhang A. Die Herleitung in 6.0 und die Abschnitte „Vertiefung“ in den Kapiteln 6 bis 9 können beim ersten Lesen übersprungen werden; das Werkzeug funktioniert ohne sie. Wer wissen will, warum es funktioniert, findet dort die Begrün-

dung. Zahlen in Klammern wie (1.0) oder (6.0.5) verweisen auf den Abschnitt, in dem ein Begriff eingeführt oder vertieft wird.

Inhalt

Kapitel 1: Die Befreiung des Wissens – Die Demontage des kommerziellen Dogmas.....1

1.0 Orientierung.....1
1.1 Die Architektur der Abhängigkeit.....10
1.2 Was dieses Buch behauptet – und was nicht.....11
1.3 Das Axiom der Systemischen Gleichzeitigkeit.....12
1.4 Vier Prüffragen an jedes Deutungssystem.....14
1.5 Warum vier Achsen trotzdem tragen.....17
1.6 Das operative Protokoll.....24

Kapitel 2: Von den Basen zur Biochemie.....29

2.0 Übergang.....29
2.1 Von den Basen zu den Bits.....29
2.2 Vom Hexagramm zum Codon.....30
2.3 Der Wobble-Effekt.....33
2.4 Der Selbst-Regulations-Raum.....35
2.5 Von der Fehlsteuerung zur Rückkehr.....36
2.6 Übergang.....37

Kapitel 3: Wenn sich das Milieu wandelt – Der Mensch als Nullpunkt vom Einzelnen zur Gesellschaft.....41

3.0 Übergang.....41
3.1 Wenn sich das Milieu selbst verändert.....41
3.2 Warum starre Systeme unter Druck brechen.....45
3.3 Die Trilogie: Individuum, Familie/Unternehmen, Gesellschaft.....46
3.4 Von der Krise zur Stärkung.....50
3.5 Übergang.....51

Kapitel 4: Die trophische Hierarchie der Signalträger.....53

4.0 Übergang.....53

4.1 Die Systematik des Katalogs.....53
4.2 Die biologische Dringlichkeit.....54
4.3 Stufe 1 – Die essentiellen Signalträger.....55
4.4 Stufe 2 – Die bedingt essentiellen Signalträger.....56
4.5 Stufe 3 – Die nicht-essentiellen Signalträger.....57
4.6 Die Kaskade des Überlebens.....57
4.7 Der kompakte Fakten-Katalog.....58
4.8 Die Steuerung durch das Milieu und die innere Kybernetik.....61
4.9 Reaktionspfade nach dem Veto-Interrupt.....64
4.10 Fazit zu Kapitel 4.....65

Kapitel 5: Die Psychosomatische Translation.....69
5.0 Übergang.....69
5.1 Symptom-Mapping: Die Übersetzung von Fehlermeldungen.....70
5.2 Die Selbstbedienung: Anwendung der Problemlösungsformel.....74
5.3 Milieu-Prüfung: Das Kompatibilitäts-Raster.....87
5.4 Fazit zu Kapitel 5: Übergang zu den Achsen-Kapiteln.....92

Kapitel 6: Die Kinetische Achse – Lysin und Phenylalanin (Meta-Ziel: Schöpfungs-Garant).....95
6.0 Einleitung: Der Vektorraum und seine Herleitung.....95
6.1 Die Hardware-Grundlage.....105
6.2 Die Achse in der Dynamik.....111
6.3 Symptom-Mapping.....124
6.4 Die Selbstbedienung an der Achse.....125
6.5 Milieu-Prüfung.....128
6.6 Fazit zu Kapitel 6.....131

Kapitel 7: Die Struktur-Achse – Valin und Glutamin (Meta-Ziel: Autonomie).....137
7.0 Einleitung: Der Vektorraum – achsenspezifische Eckdaten.....137
7.1 Die Hardware-Grundlage.....137

7.2 Die Achse in der Dynamik.....142
7.3 Symptom-Mapping.....154
7.4 Die Selbstbedienung an der Achse.....156
7.5 Milieu-Prüfung.....159
7.6 Fazit zu Kapitel 7.....162

Kapitel 8: Die Hydraulik-Achse – Arginin und Serin (Meta-Ziel: Steuerung der Begegnung).....169
8.0 Einleitung: Der Vektorraum – achsenspezifische Eckdaten.....169
8.1 Die Hardware-Grundlage.....170
8.2 Die Achse in der Dynamik.....177
8.3 Symptom-Mapping.....182
8.4 Die Selbstbedienung an der Achse.....184
8.5 Milieu-Prüfung.....186
8.6 Fazit zu Kapitel 8.....188

Kapitel 9: Die Überlebens-Achse – Arginin und Alanin (Meta-Ziel: Leben im Jetzt).....193
9.0 Einleitung: Der Vektorraum – achsenspezifische Eckdaten.....193
9.1 Die Hardware-Grundlage.....194
9.2 Die Achse in der Dynamik.....200
9.3 Symptom-Mapping.....207
9.4 Die Selbstbedienung an der Achse.....209
9.5 Milieu-Prüfung.....212
9.6 Fazit zu Kapitel 9 – und zu Band 1.....215

Ausblick auf Band 2: Ein Paar jenseits der Wendehexagramme.....231
Ausblick auf Band 3: Über den Einzelnen hinaus.....232

Anhang A: Praktische Werkzeuge.....235

Anhang B: Steckbriefe der sieben Aminosäuren.....243

Gesamtbild-Netzdiagramm: alle vier Achsen auf einen Blick.....247

Anhang: King-Wen-Nummer, Name und Hexagramm (Dezimalposition)..... 252

Anhang: Glossar..... 256

Quellenverzeichnis (Band 1)..... 265

Über den Autor..... 271

aufsitzt – und der Leser lernt, sich selbst durch die Brille einer fremden Autorität zu verstehen, statt durch die Struktur selbst, die ihm direkt zugänglich wäre.

Dieses Buch verfolgt deshalb einen doppelten Anspruch: die Struktur von der Deutung zu trennen – und sie dorthin zurückzuführen, wo sie nach dem Verständnis dieses Buchs tatsächlich zu Hause ist: der Biochemie, dem realen, messbaren Körper. Nicht als weitere Deutung neben anderen, sondern als Modell, dessen Struktur nachprüfbar ist und dessen Zuordnungen offengelegt werden (6.0.5).

Für Sie als Leser bedeutet das eine bestimmte Rolle, die von Anfang an klar sein sollte: Sie werden nicht gebeten, einer neuen Autorität zu vertrauen. Sie werden eingeladen, an einer nachprüfbaren Struktur mitzudenken – mit den biochemischen Fakten Ihres eigenen Körpers als Prüfstein, nicht mit dem Wort einer Schule. Die vier Prüffragen in 1.4 lassen sich an jedes Deutungssystem richten, auch an dieses Buch.

1.2 Was dieses Buch behauptet – und was nicht

Die in 1.1 beschriebene Trennung von Struktur und Deutung hat eine unmittelbare Konsequenz für jeden Satz dieses Buchs:

Nicht jede Aussage in diesem Buch trägt dasselbe Gewicht; dafür verwendet es durchgehend zwei Bezeichnungen. Tier 1 markiert, was sich unabhängig von diesem Buch nachprüfen lässt – am Standard-Gencode, an publizierter Fachliteratur, an nachrechenbarer Mathematik wie der Struktur der 64 Hexagramme. Tier 2 markiert eigene Verknüpfungen dieses Buchs: Verbindungen zwischen bisher getrennt betrachteten Feldern, die hier zum ersten Mal hergestellt werden und deren einzige bisherige Prü-

finstanz die Stimmigkeit innerhalb des Systems ist, nicht ihre externe Bestätigung.

Tier 2 bedeutet nicht unsicher oder weniger wert im Sinne von falsch. Beide Kategorien haben ihren Platz in diesem Buch – Tier 1 als das Fundament, auf dem argumentiert wird, Tier 2 als die eigentliche Leistung dieses Buchs, ohne die es nur eine Zusammenfassung bereits bekannter Fakten wäre. Was zählt, ist nicht, jede Aussage auf Tier 1 zu heben, sondern ehrlich zu kennzeichnen, wo eine Aussage steht.

Diese Kennzeichnung steht nicht bei jedem Satz, wohl aber überall dort, wo eine neue Verknüpfung über den bereits abgesicherten Bestand hinausgeht. Wer diesen Unterschied im Blick behält, liest dieses Buch nicht als geschlossene Lehre, sondern als eine Struktur, die an einigen Stellen bereits steht und an anderen offen zur Prüfung einlädt.

1.3 Das Axiom der Systemischen Gleichzeitigkeit

Eine Frage taucht früher oder später in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben auf: Was war zuerst – die Psyche oder der Körper? Bestimmt ein seelischer Zustand die körperliche Verfassung, oder bringt umgekehrt der Körper das Erleben hervor?

Die Frage sucht einen Anfang in einem Kreis. Körper und Psyche beeinflussen sich fortlaufend gegenseitig: Belastung verändert messbar Hormone, Herzschlag und Verdauung; umgekehrt verändern Blutzucker, Hormone oder Schlafmangel Stimmung, Antrieb und Wahrnehmung. (Tier 1 – die Wechselwirkung in beide Richtungen ist gut belegt.) Jede Wirkung wird zur nächsten Ursache. Wer nach dem ersten Glied dieser Kette sucht, findet meist nur die Stelle, an der er angefangen hat hinzusehen.

1.6 Das operative Protokoll

Der praktische Kern dieses Kapitels: Wandlung ist keine Ausnahme, sondern die Grundordnung des hier beschriebenen Systems – mathematisch in der Struktur des I Ging angelegt (1.0), gleichzeitig körperlich und seelisch wirksam (1.3) und, wie 1.4 gezeigt hat, ein Vorgang, der immer wieder neu zwischen zwei Polen die eigene Mitte finden muss. Das Werkzeug dafür, anwendbar nicht auf ein fremdes Deutungssystem, sondern auf den eigenen Alltag, wurde in 1.0 benannt: Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten.

Anhalten ist der Moment, der 1.4 in seiner Struktur bereits vorgeführt hat: die naheliegende, meist automatische Reaktion zu bemerken – Empörung, Verteidigung, ein vorschnelles Urteil –, ohne ihr sofort zu folgen. Nicht als Unterdrückung des ersten Impulses, sondern als kurzes Innehalten, bevor daraus eine endgültige Position wird.

Dieser bewusst gesetzte Moment trägt in diesem Buch einen eigenen Namen: der Veto-Interrupt – das bewusste, vorgezogene Setzen des in 1.0 beschriebenen Umschlagspunkts, bevor das System ihn von selbst erzwingt.

Dieser Moment ist kurz. Die Wahrnehmung fasst das Erleben in Abschnitten von wenigen Sekunden zusammen; die Zeitforschung beschreibt Integrationsfenster von etwa zwei bis drei Sekunden (Pöppel 2009; Tier 1). Das Anhalten öffnet ein solches Fenster. Wird es nicht genutzt, läuft das gewohnte Muster weiter, als wäre nichts gewesen. Die Erfahrung zeigt eine Spanne von etwa vier Sekunden, in der sich die Aufmerksamkeit noch lenken lässt *(Tier 2)*. Das Anhalten allein genügt deshalb nicht: Es muss unmittelbar in den nächsten Schritt übergehen.

Was in diesen wenigen Sekunden geschehen soll, kann nicht erst dort erfunden werden. Das Anhalten braucht deshalb einen vorher eingeübten, festen Ablauf – ein kleines Ritual, das den Übergang trägt, ohne dass im Moment selbst entschieden werden muss. Dass vorab gefasste Wenn-dann-Pläne die Umsetzung deutlich erleichtern und dass ein Ablauf durch Wiederholung im gleichen Zusammenhang allmählich selbstverständlich wird, ist gut untersucht (Gollwitzer 1999; Lally u. a. 2010; Tier 1). Ein Ritual wirkt dabei über Gewohnheit und Aufmerksamkeit, nicht über Symbolik. Es ist selbst gewählt, schlicht und an keine Schule gebunden. Zwei Arten werden in diesem Buch gebraucht: ein Akut-Ritual für den Moment des Anhaltens (5.2.2, Anhang A.1) und ein Pflege-Ritual, das regelmäßig geübt wird, auch ohne Anlass (9.6.6).

Mitte finden ist der Schritt, den 1.4 an jeder der vier Prüffragen vollzogen hat: beide Pole eines Konflikts oder einer Bewertung sichtbar zu machen – nicht um sie gegeneinander abzuwägen und einen Mittelwert zu bilden, sondern um von dort aus eine Frage zu stellen, die aus keinem der beiden Pole allein hätte entstehen können.

Neuausrichten ist der Schritt, der erst noch bevorsteht – und der diesem Buch seinen praktischen Sinn gibt. Die gefundene Mitte ist bereits eine innere Neuausrichtung: Der eigene Standpunkt hat sich verschoben. Neuausrichten im Sinn des Dreischritts heißt, diesen Standpunkt nach außen zu tragen. Eine gefundene Mitte, die folgenlos bleibt, ist nur eine differenziertere Meinung. Eine Neuausrichtung heißt: aus der gestellten Frage eine tatsächliche Konsequenz für das eigene Handeln zu ziehen, und sei sie noch so klein.

Jede Achse, jedes biochemische Ungleichgewicht, jedes Verhaltensmuster der folgenden Kapitel lässt sich mit diesem Dreischritt bearbeiten – mit

einem entscheidenden Unterschied zur kommerziellen Praxis, die in 1.4 befragt wurde: Woran sich festmachen lässt, an welchem Pol ein System gerade steht, ist beim eigenen Körper keine unprüfbare innere Gewissheit, sondern eine konkrete, biochemische Größe. Für Familie oder Unternehmen zeigt sich diese Direktheit nicht in gleicher Weise; dass dort dieselbe Logik wirkt, ist bislang plausibel gemacht, nicht nachgewiesen (siehe 3.3, 6.6). Deshalb beginnt dieses Buch mit der Biochemie, nicht mit einer weiteren Deutungsschicht.

Genau dort setzt das nächste Kapitel an.

Kapitel 6: Die Kinetische Achse – Lysin und Phenylalanin (Meta-Ziel: Schöpfungs-Garant)

Erstes der vier Wendehexagramm-Paare (Hexagramm 1/Hexagramm 2), erste konkrete Anwendung der in Kapitel 5 entwickelten Methodik.

6.0 Einleitung: Der Vektorraum und seine Herleitung

Dieser Abschnitt legt den Rahmen, in dem alle vier Achsen stehen, einmal vollständig an; die Kapitel 7 bis 9 greifen darauf zurück. Er führt in fünf Schritten vom Kreis der 64 Hexagramme bis zur Aminosäure und trennt am Ende, was nachgerechnet ist, von dem, was dieses Buch setzt.

6.0.1 Die acht Wendehexagramme im Kreis

Shao Yong ordnete im 11. Jahrhundert die 64 Hexagramme zu einem Kreis, der der binären Zählung folgt: Schreibt man die Linien eines Hexagramms von unten nach oben als Ziffern 1 (Yang) und 0 (Yin) hintereinander und liest das Ergebnis als Binärzahl, ergibt sich seine Stelle – Die Wiederkehr (100 000) etwa ist 32. Der Kreis besteht aus zwei Hälften: In der einen ist die unterste Linie jedes Hexagramms Yin (0 bis 31), in der anderen Yang (32 bis 63). Beide Hälften zählen in dieselbe Richtung: Am einen Ende beginnen sie nebeneinander mit 0 (reines Yin) und 32 (Die Wiederkehr), am anderen enden sie nebeneinander mit 31 (Das Entgegenkommen) und 63 (reines Yang). Jede Hälfte ist wiederum in vier Abschnitte zu je acht Hexagrammen geteilt. Innerhalb eines Abschnitts bleibt das untere Trigramm gleich, während das obere Trigramm einmal alle acht Zustände durchläuft – von einem reinen Pol bis zum anderen (vgl. 2.2).

Die acht Wendehexagramme stehen genau an den Grenzen dieser Abschnitte: auf jeder achten Position des Kreises. Sie teilen ihn in acht gleiche Teile, und je zwei Partner stehen sich diametral gegenüber (Abb. 6.1).

An jeder dieser Grenzen kippt die Struktur in ihr Gegenteil – das in 1.0 beschriebene Gesetz des Umschlagspunkts, hier nicht als Bild, sondern als abzählbare Eigenschaft des Kreises. Das reine Yin (Hexagramm 2) und das reine Yang (Hexagramm 1) sitzen an den beiden großen Wendepunkten, an denen der ganze Kreis von Yin nach Yang beziehungsweise von Yang nach Yin übergeht; ihre unmittelbaren Nachbarn sind Hexagramm 24 („Die Wiederkehr“) und Hexagramm 44 („Das Entgegenkommen“). Die übrigen sechs sitzen innerhalb der beiden Hälften, dort, wo ein Achterabschnitt an den nächsten grenzt und das obere Trigramm in einem Schritt von einem reinen Pol in den anderen springt. Auf welcher Seite dieser Grenze das Wendehexagramm steht, folgt einer einfachen Regel: In der Yin-Hälfte (unterste Linie Yin) haben alle Wendehexagramme oben das reine Yin, in der Yang-Hälfte (unterste Linie Yang) oben das reine Yang. Jedes Wendehexagramm mit seinem Nachbarn auf der anderen Seite der Umschlagstelle:

– **Yin-Hälfte:** Hexagramm 2 neben 24, 15 neben 12, 7 neben 33, 46 neben 6.

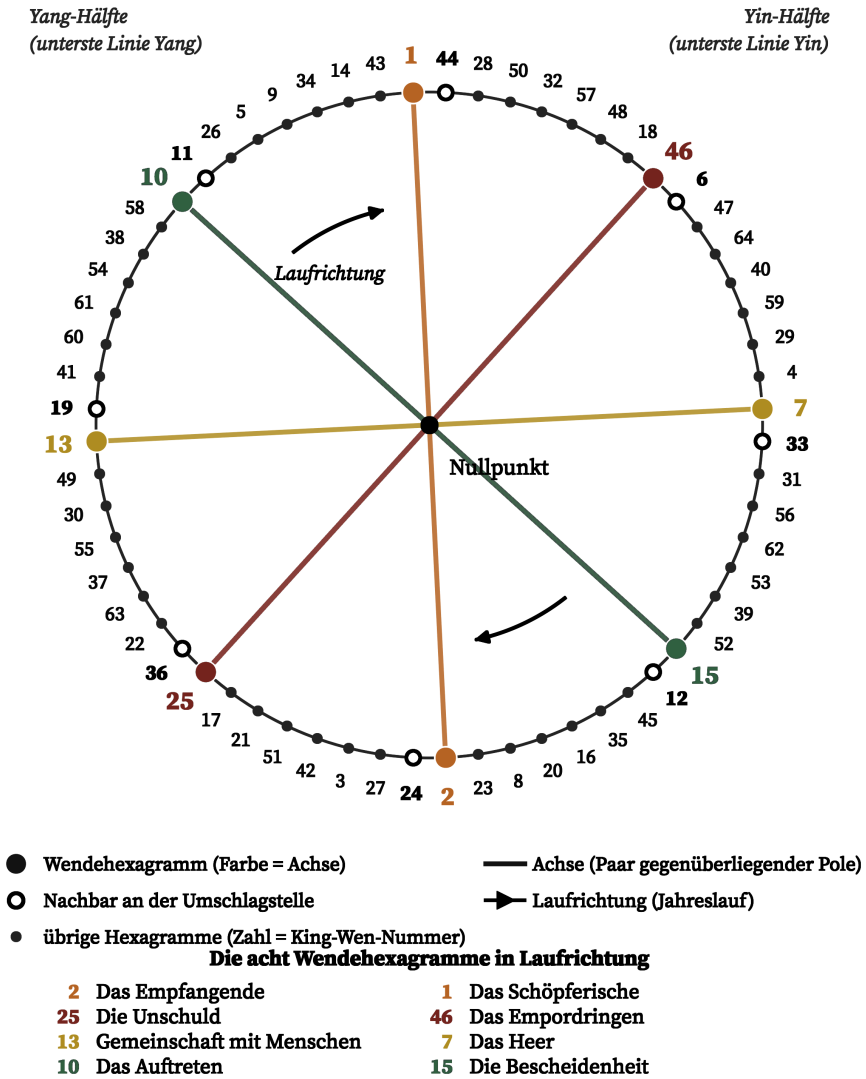
– **Yang-Hälfte:** Hexagramm 1 neben 44, 10 neben 11, 13 neben 19, 25 neben 36.

Daher ihr Name. Ein Wendehexagramm ist in diesem Buch ausschließlich eine dieser acht Positionen an den Umschlagstellen des Kreises; alle übrigen 56 heißen weiterhin schlicht Hexagramm. *(Tier 1 – in* Abb. 6.1 *von*

jedem nachzuzählen.) Diese Lage hängt an Shao Yongs Leserichtung, in der die unterste Linie die höchste Stelle der Binärzahl ist. Zählt man umgekehrt – die unterste Linie als niedrigste Stelle, wie die Dezimalposition der Anhangtabelle –, entsteht ein anderer Kreis, an dessen Abschnittsgrenzen acht andere Hexagramme stünden (2, 16, 8, 45, 26, 14, 9, 1). Geometrisch hätten sie dieselbe Gestalt – vier Gegensatzpaare an den Ecken eines Würfels –, biochemisch nicht: Sie trügen nur vier Aminosäuren, jede zweimal (Phenylalanin, Lysin, Cystein, Threonin), also zwei Achsen statt vier. Die Dezimalposition dient in diesem Buch nur als Nummer zum Nachschlagen; alle Aussagen über Kreis und Wende folgen Shao Yong. Die Rechnung ist Tier 1; die Wahl des Kreises ist eine Setzung (6.0.5).

Der Kreis hat zudem eine Laufrichtung. Die chinesische Tradition liest in ihm den Jahreslauf: Zwölf seiner Hexagramme gelten als Monatszeichen, und sie folgen in Shao Yongs Kreis in einer Richtung aufeinander – von Hexagramm 24 („Die Wiederkehr"), dem Zeichen der Wintersonnenwende, in dem eine erste Yang-Linie von unten zurückkehrt, über das Anwachsen des Yang (Hexagramm 19, 11, 34, 43) bis zum reinen Yang (Hexagramm 1), dann mit Hexagramm 44 über das Anwachsen des Yin (Hexagramm 33, 12, 20, 23) bis zum reinen Yin (Hexagramm 2) und wieder zur Wiederkehr *(Tier 1)*. Das ist das Gesetz des Umschlagspunkts als Jahreslauf: Auf jeden Höhepunkt folgt der Beginn des Gegenteils. In dieser Richtung gelesen folgen auch die acht Wendehexagramme in fester Reihenfolge aufeinander: 2 (Das Empfangende) – 25 (Die Unschuld) – 13 (Gemeinschaft mit Menschen) – 10 (Das Auftreten) – 1 (Das Schöpferische) – 46 (Das Empordringen) – 7 (Das Heer) – 15 (Die Bescheidenheit) – und wieder 2. Ein Kalender ist der Kreis dennoch nicht; die Monatszeichen liegen nicht gleichmäßig auf ihm, sondern drängen sich an den Polen. Er legt Richtung und Reihenfolge fest, nicht den Zeitpunkt. Wie sich diese

Abfolge als Lebensgeschichte lesen lässt, erzählt der Prolog; was sie zeigt, fasst 9.6 zusammen.



Die acht Wendehexagramme in Laufrichtung

2	Das Empfangende	1	Das Schöpferische
25	Die Unschuld	46	Das Empordringen
13	Gemeinschaft mit Menschen	7	Das Heer
10	Das Auftreten	15	Die Bescheidenheit

Abb. 6.1: Shao Yongs Kreis der 64 Hexagramme mit ihren King-Wen-Nummern. *Farbig: die acht Wendehexagramme an den Umschlagstellen, jedes Paar in der Leitfarbe seiner Achse; Ringe: ihre Nachbarn auf der anderen Seite der Umschlagstelle; Linien: die vier Achsen durch den Nullpunkt; Pfeile: die Laufrichtung des Jahreslaufs.*

6.0.2 Warum paarweise: die vier Achsen

Die acht Wendehexagramme gruppieren sich zu vier Paaren. Jedes Paar besteht aus zwei Hexagrammen, die exakte bitweise Umkehrungen voneinander sind: Jede der sechs Linien ist im Partner invertiert. In der klassischen I-Ging-Tradition heißt diese Beziehung „Gegensatz-Hexagramm" (cuo gua).

Achse	**Paar**	**Linien (von unten nach oben)**
Kinetische Achse	Hexagramm 1 ↔ Hexagramm 2	111 111 ↔ 000 000
Struktur-Achse	Hexagramm 7 ↔ Hexagramm 13	010 000 ↔ 101 111
Hydraulik-Achse	Hexagramm 15 ↔ Hexagramm 10	001 000 ↔ 110 111
Überlebens-Achse	Hexagramm 46 ↔ Hexagramm 25	011 000 ↔ 100 111

Ein einzelner Punkt hat keine Richtung. Erst zwei Punkte definieren eine Linie, und zwei entgegengesetzte Punkte definieren eine Achse durch einen gemeinsamen Mittelpunkt. Genau das leistet die bitweise Umkehrung: Jedes Paar bildet die beiden äußersten, denkbar entferntesten Pole seiner Achse – und erst die Spannung zwischen ihnen erzeugt eine Richtung. *(Tier 1.)*

6.0.3 Würfel, Nullpunkt und Richtungsvektor

Die acht Wendehexagramme haben noch eine zweite, räumliche Ordnung. Bei allen acht tragen vier der sechs Linien untereinander stets denselben Wert – die unterste Linie und das gesamte obere Trigramm –, während die beiden übrigen Linien frei wechseln. Drei unabhängige Unterscheidungen ergeben genau $2 \times 2 \times 2 = 8$ Möglichkeiten: Die acht Wendehexagramme sind die Ecken eines Würfels. Die vier Achsen sind seine Raumdiagonalen, und alle vier kreuzen sich in einem einzigen Punkt, der Mitte des Würfels. Diese Mitte ist der Nullpunkt, der Ort, von dem aus keine Richtung bevorzugt ist. *(Tier 1, nachgerechnet.)*

Ein Schlüsselbegriff dieses Buchs – auf ihn verweist der Name Vektor-Matrix – ist der Richtungsvektor: die Richtung vom Nullpunkt zu einem der beiden Pole einer Achse. Jede Achse kennt genau zwei solche Richtungen – dieselbe Zwei-Wertigkeit, die 1.0 als Wesenskern des I Ging beschreibt. Wie stark eine Richtung gerade ausgeprägt ist, ist eine zweite, davon getrennte Größe; diese Unterscheidung von Richtung und Betrag wird in 6.2.2 als Diagonalen-Zerlegung ausgeführt.

Die beiden Pole einer Achse sind fix – mathematisch unveränderliche Positionen. Der Mensch bewegt sich dagegen zwischen ihnen, wie eine Schwingung, deren Umkehrpunkte fest liegen, deren Bewegung dazwischen aber fließend ist (vgl. die Amplituden-Analogie in 5.2.2): Fix ist die Achse selbst, fließend die eigene Position auf ihr – dieselbe Unterscheidung zwischen einer Position und ihrer stets gefilterten Wahrnehmung, die 3.1.2 getroffen hat.

6.0.4 Von der Position zur Aminosäure

Der Weg von der reinen Mathematik zur körperlichen Wirkung führt über drei Stationen:

– Wendehexagramm: die Position im Kreis, ein unveränderlicher 6-Bit-Code.

– Codon und Aminosäure: die Übersetzung dieses Codes in ein Codon und damit in eine Aminosäure, nach der Korrespondenz von Martin Schönberger (1973). Welches Codon welche Aminosäure codiert, ist gesicherte Biochemie. Welche Hexagramm-Linie welcher Base entspricht, folgt einer Konvention, die im Folgenden dargelegt wird.

– Richtungsvektor: die Übersetzung dieser biochemischen Einheit in eine Richtung im Vektorraum, wie in 6.0.3 beschrieben.

Die Basis-Konvention ist chemisch motiviert: Purine (Adenin, Guanin – zweiringige Molekülstruktur) werden den Yang-Digrammen zugeordnet, Pyrimidine (Cytosin, Uracil/Thymin – einringige Struktur) den Yin-Digrammen (Abb. 2.2). Innerhalb dieser beiden Paare entscheidet die Wasserstoffbrücken-Bindungsstärke in der Doppelhelix (Guanin–Cytosin: drei Brücken, stark; Adenin–Uracil/Thymin: zwei Brücken, schwächer), welchem der beiden Digramme – Altes oder Junges – die Base zufällt. Diese beiden Eigenschaften engen die 24 möglichen Zuordnungen auf vier ein; welche davon gilt, ist Schönbergers Setzung (6.0.5). Schönberger selbst bezeichnet diese Konvention in seiner Primärquelle als „vorläufigen Versuch, Symbole austauschbar“ (Weltformel I Ging und genetischer Code, Windpferd 2000, S. 58; Erstausgabe 1973 unter dem Titel Verborgener Schlüssel zum Leben). Dieses Buch übernimmt diesen Vorbehalt unverändert. Spätere Deutungssysteme haben dieselbe Korrespondenz übernommen; sie sind Anwendungen dieser einen Quelle, keine eigenständigen Herleitungen.

Zu jeder Aminosäure gehört eine Gruppe von Hexagrammen, ihr Codon-Ring (2.3). Für die weitere Herleitung zählt jeweils nur das Wendehexagramm; die übrigen Ring-Mitglieder führen über einen anderen Codon-Weg zur selben Aminosäure.

Aminosäure	**Wendehexagramm**	**Codon-Ring (alle Hexagramme)**
Lysin	1	1, 14
Phenylalanin	2	2, 8
Valin	7	7, 4, 29, 59
Glutamin	13	13, 30
Arginin	10 und 25	10, 25, 17, 21, 38, 51
Serin	15	15, 39, 52, 53, 54, 58
Alanin	46	46, 18, 48, 57

Sieben Aminosäuren beschriften damit acht Positionen: Arginin steht an zwei Ecken des Würfels, weil es an zwei Achsen beteiligt ist (siehe 4.4). Für die Rechnung ist das kein Widerspruch – die Ecken sind Positionen, die Aminosäuren ihre Beschriftung.

Zur Notation: Die Anhangtabelle führt jedes Hexagramm zusätzlich als Dezimalposition von 0 bis 63 (unteres Trigramm plus achtmal oberes, unterste Linie als niedrigstes Bit; zum Verhältnis zu Shao Yongs Reihenfolge siehe 2.2). Die Aussagen über den Kreis in 6.0.1 beziehen sich auf Shao Yongs eigene Reihenfolge.

6.0.5 Was Befund ist und was Setzung

Nachgerechnet und von jedem überprüfbar *(Tier 1)* ist: $2^6 = 4^3$ – Hexagramme und Codons entstehen aus derselben binären Struktur (2.2); die acht Wendehexagramme stehen genau an den acht Umschlagstellen von Shao Yongs Kreis (6.0.1); sie bilden vier Paare exakter Gegensätze, die Ecken eines Würfels mit dem Nullpunkt als Mitte (6.0.2, 6.0.3); in Lauf-

richtung des Jahreslaufs ist jedes von ihnen der Höhepunkt seines Abschnitts, sein Nachbar jenseits der Umschlagstelle der Beginn des Gegenteils – welche Seite der Pol ist, legen Kreis und Laufrichtung fest (6.0.1); und bei einer Basis-Konvention, die der Watson-Crick-Paarung folgt, führen komplementäre Codons zu komplementären Hexagrammen (Dezimalsumme 63). Dass die Wendehexagramme an der Wende stehen, ist Befund – dass sie die Wende tragen, ist die Lesart dieses Buchs.

Setzung dieses Buchs *(Tier 2)* ist zweierlei:

– **Die Wahl des Kreises:** Die acht Umschlagstellen gelten in Shao Yongs Kreis, der ein Hexagramm von unten nach oben liest. Bei umgekehrter Leserichtung lägen andere acht Hexagramme an den Grenzen (6.0.1). Shao Yongs Kreis ist die überlieferte Ordnung; dass dieses Buch ihr folgt, ist eine Wahl.

– **Die Aminosäure-Zuordnungen:** Sie hängen an Schönbergers vorläufiger Konvention.

Für die praktische Anwendung ändert diese Grenze nichts: Arginin öffnet Gefäße, Serin steuert Synapsen – unabhängig davon, welchem Hexagramm man sie zuordnet. Sie bestimmt nur, wie viel Gewicht die Zuordnung selbst tragen darf: als Ordnungsprinzip und Landkarte, nicht als Beweis.

6.0.6 Ein Bild für die vier Achsen: das Gebäude

Man kann sich den Selbst-Regulations-Raum als ein Gebäude vorstellen – den eigenen Körper, in dem sieben Fachleute auf acht Posten arbeiten: an jedem Wendehexagramm einer, Arginin an zweien. Jede Achse hat darin eine eigene Aufgabe:

Wer wendet das Blatt?

Ob vor lauter Verantwortung für andere oder auf der langen Suche nach sich selbst – irgendwann verliert man sich selbst aus den Augen. Und wer sich wiederfinden will, trifft heute auf einen Markt. Er verspricht Freiheit und organisiert Abhängigkeit – mit Lizenzen, Readings und fertigen Deutungen, die Menschen gegen Gebühr erklären, wer sie sind.

Es braucht niemanden, der einem erklärt, wer man ist. Dieses Buch gibt den Schlüssel zurück. Das I Ging, das Buch der Wandlungen, beschreibt keine Zustände, sondern wie ein Zustand in den nächsten übergeht – und es lässt sich mit derselben Mathematik beschreiben wie der genetische Code. Keines erklärt das andere – beide folgen derselben Ordnung. Daraus entsteht ein einfaches Modell: vier Achsen, an denen Sie erkennen, wo Sie gerade stehen, und eine Mitte, zu der Sie zurückfinden.

Sie erhalten kein neues Dogma, sondern ein Werkzeug für den Alltag: Anhalten – Mitte finden – Neuausrichten. Im Moment des Drucks heißt das: ein paar ruhige Atemzüge, ein Blick nach innen – wo ist es eng, wo weit? –, dann der nächste Schritt: ändern, tun oder loslassen. Und vier kurze Fragen am Tag geben Ihnen einen festen Punkt, wenn vieles ungewiss bleibt. Was nachprüfbar ist und was Modell, weist das Buch durchgehend offen aus. Die Entscheidung bleibt bei Ihnen.

Was dieses Buch beschreibt, gehört niemandem.

Band 1 der Reihe Die Vektor-Matrix. Ein ergänzendes Übungsbuch erscheint zeitgleich – als Erweiterung, nicht als Voraussetzung.



Frank Weidenbach wuchs im Handwerksbetrieb seiner Familie auf und ist Metzgermeister. Er trug über dreißig Jahre Verantwortung in der Wirtschaft, lange in leitender Funktion – und sein Weg führte ihn von dort in die Systeme der Selbsterkenntnis. Er kennt beide Seiten von innen; dieses Buch ist seine Antwort darauf, wie sie zusammengehören. Er ist Vater zweier erwachsener Kinder, hat drei Enkel und lebt in Magdeburg.

www.frankweidenbach.com · Foto: Lars May

ISBN 978-3-6967-5564-5

9 783696 755645