

Das Spiel des Lebens – ein Tanz der Elemente

Vor über 5000 Jahren entwickelten chinesische Ärzte mit dem Ordnungssystem der 5 Elemente „Holz-, Feuer-, Erd-, Metall- und Wasserkraft“ einen philosophisch fundierten und außerordentlich praktischen Heilungsansatz. Dieses einzigartige Ordnungs- und Diagnosesystem sollte den Menschen helfen zu verstehen, wer sie waren, warum sie sich auf bestimmte Weise verhielten und welchen Einfluss dies wiederum auf ihre Umwelt hatte. Sie sollten erkennen, wie untrennbar Innen- und Außenwelt miteinander verbunden waren, wie sich die Welt des Inneren im Äußeren spiegelte.

Mithilfe der 5 Elementkräfte können wir lernen, Ungleichgewichtszustände in unserem System zu erkennen und zu beheben, bevor Krankheiten entstehen. Nach der alten, bis heute gültigen Lehre steuern die 5 Elementkräfte unsere physische, emotionale und spirituelle Existenz.

Der Kreislauf der Kräfte

Jedes der 5 Elementkräfte ist von allen anderen abhängig, so wie wir von dem ständigen Fluss der Wandlung dieser Elemente abhängig sind. Der sogenannte Ernährungskreislauf beschreibt die gegenseitige Fütterung und Unterstützung, indem jedes Element das darauf folgende nährt: Wasser befeuchtet die Natur und lässt die Bäume wachsen, gibt dem Holz Kraft. Je mehr Holzenergie fließt, desto mehr Wasser wird benötigt. Übergießt man eine Pflanze jedoch mit zu viel Wasser, kann sie auch schnell vermodern. Holz nährt das Feuer. Ohne Brennholz kann es kein Feuer geben. Stärke und Qualität des Holzes entscheiden darüber, wie stark und wie lange das Feuer brennen kann. Legt man zu viel Holz auf einmal auf das Feuer, erlischt die Flamme.

Das Holz wird vom Feuer zu Asche verbrannt. Diese nährt die Erde und gibt ihr Kraft. Bekommt sie nicht genügend Dünger, bleibt sie unfruchtbar. Zu viel Asche bzw. Dünger würde sie zudecken und ersticken. Die Erde gibt ihre Kraft an das Metallelement weiter. Eine schwache Erde bringt keine Bodenschätze hervor. Ist die Erde jedoch zu übermächtig stark, kommt man an das wertvolle Metall nicht heran. Metalle und Felsen bilden den Grund, auf denen sich das Wasser bewegt. Sie geben ihm Richtung und nähren es mit Mineralien und Spurenelementen. Ist das Metall schwach, dann ist das Wasser ohne Lebenskraft. Zu viel Metall wiederum macht es ungenießbar. Auch können Ablagerungen entstehen, die den Fluss stören.

„Wirklich zu leben erfordert ein großes Maß an Liebe, ein tiefes Gefühl für Schweigen, eine große Einfachheit mit einer Fülle an Erfahrung. Es erfordert einen Geist, der fähig ist, klar zu denken, der nicht durch Vorurteile oder Aberglauben, durch Hoffnung oder Furcht gebunden ist.“

Jiddu Krishnamurti



Tageskreislauf

Das Gleiche erleben wir bei den 24 Stunden des Tages. Dem frühen Morgen, wenn sich die Blüten öffnen, ist die Holzphase zugeordnet. Es folgt am Mittag die Feuerphase, wenn die Sonne am höchsten steht. Der Mensch läuft zur Hochform auf und nutzt die Energie des Feuers, um sein Tagwerk zum Gelingen zu bringen. Dann kommt der Nachmittag als Erdphase und schließlich der Abend, die Metallphase, wo sich die Natur für die Nacht zurückzieht. Das Tagwerk ist getan, und man kann sich auf die Dinge konzentrieren, die einem persönlich wichtig sind. Es folgt die Nacht, die Wasserphase, die Zeit der Ruhe und des Auftankens. Jetzt ist es dunkel, und die meisten Menschen schlafen, um Energie für den neuen Tag zu sammeln.

Kreislauf der Jahreszeiten

Die Elementkräfte spiegeln sich auch in den Jahreszeiten wider. Im Frühling, wenn die Bäume anfangen zu sprießen, ist die Holzenergie am stärksten. Entfaltet im März das Samenkorn des Krokus seine Holzenergie, verleiht ihm die Hol-

zenergie die Kraft, den gefrorenen, vielleicht noch schneebedeckten Boden, punktuell zum Schmelzen zu bringen und hindurchzustoßen. Wenn die Sonne im Sommer die Erde aufheizt, ist die Feuerenergie am stärksten. Jetzt ist die Natur in ihrer feurigsten, leidenschaftlichsten Entfaltung. Blumenduft, Farbenpracht, tanzende Schmetterlinge und zwitschernde Vögel kennzeichnen den Höhepunkt des natürlichen Ausdrucks. Die Natur steht in voller Blüte und spielt ihre Kraft leidenschaftlich aus. Sie wandelt sich im Spätsommer in die Energie des Erdelements. Mutter Erde gibt nun ihre Schätze preis – Korn und alles, was ihr entspringt, kann geerntet werden. Im Herbst beginnt die Natur, sich langsam zurückzuziehen. Dies ist die Zeit des Metalls. Die Natur lässt los. Blätter fallen von den Bäumen, und Tier- und Pflanzenwelt bereiten sich auf den Winter vor. Wenn die Natur sich in den Winterschlaf zurückzieht, herrscht die Zeit der Wasserenergie. Einkehr und Rückzug, aber auch Ruhe und Sammlung stehen im Vordergrund. Im Winter schließt sich der Kreislauf der Elemente.

Die Lebensphasen und ihre Kräfte

In den einzelnen Lebensphasen stehen uns die energetischen Kräfte des jeweiligen Lebensabschnitts in besonderer Form zur Verfügung.



Holzkraft

So wie im Frühjahr unsere Kreativität und Tatkraft am größten sind, weil uns eine starke, dynamische Holz- und später die Feuerenergie zur Seite stehen, ist die Phase der Jugend und des jungen Erwachsenenalters in erster Linie dazu geeignet, den Weg der Handlung zu beschreiten. Lebenshunger und

Durst sind groß und wollen befriedigt werden. Wachsen durch Herausforderung, mutig neue Wege beschreiten – das ist jetzt angesagt. Es ist nicht die Zeit für den Weg der Meditation, der Versenkung oder des Zen.

Jetzt darf man sich die Naturgesetze zu eigen machen und Absichten, Intentionen formulieren, die eine Realität schaffen, wie sie der jugendlichen Schöpferkraft entsprechen. Geburt, Wachstum, Entdeckergeist, grenzenloses Denken und Handeln bestimmen diesen Lebensabschnitt. In keiner Phase entwickeln wir uns so schnell und ungestüm wie in unseren ersten beiden Lebensjahrzehnten. Jungfräulich schmieden wir Pläne, folgen vorbehaltlos den Sehnsüchten. Täglich nehmen wir Herausforderungen an, und jede Niederlage trägt gleichzeitig die Motivation für einen neuen Versuch in sich. In dieser Phase folgen wir mutig den Naturgesetzen, bevor später konditionierte Überzeugungen und überflüssige Ängste die Wachstumsbereitschaft deckeln und meist zunehmend lähmen.

Feuerkraft

Die sich anschließende Feuerphase ist die Krönung des Mutes und der Sehnsucht, Neues auszuprobieren.



Das wilde Feuer von Liebe und Leidenschaft lodert auf. Der Weg zum Du und damit zu tieferer Kommunikation nimmt Formen an. Gefühle werden bewusster wahrgenommen und auf verschiedenen Ebenen reflektiert. Das Bewusstsein gewinnt an Breite.

Erdkraft

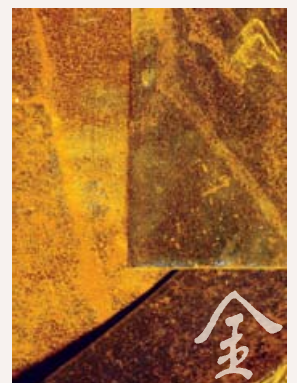
Aus chinesischer Sicht folgt in der Lebensmitte der Wendepunkt vom Yang zum Yin. Die Zeit der materiellen Expansion und Eroberung ist vorbei. Nun gilt es, Schwerpunkte neu zu setzen, sich zu zentrieren und den Fokus nach innen zu richten. Mit dem Eintritt in das Erdelement beginnen wir, einen sicheren Rahmen für uns und unsere Familie zu schaffen. Jetzt wird viel vom Selbst aufgegeben, eine Zeit des Dienens beginnt. Dies ist nicht mehr die Zeit für große Ziele und unermüdliche Anstrengungen, sondern die Phase der Fürsorge, der liebevollen Zuwendung und des Mitgefühls. Beobachten und mitfühlen heißt nun die Devise.



Viele Erkenntnisse können wir auf diese Weise erfahren, ohne sie im Außen suchen zu müssen. Unsere Kinder lehren uns alles, was wir wissen müssen. Es ist der Weg der Liebe, des Mitgefühls und der Erkenntnis durch Beobachtung und Reflexion. Wird die notwendige Neuorientierung dieser Erd-Lebensphase ignoriert und verdrängt, dann baut sich ein Ungleichgewicht auf. Die Dinge geraten aus dem natürlichen Fluss. Die sogenannte Midlife-Crisis, eigentlich nur ein Rückzug zur Neubesinnung, wird unterdrückt, und man versucht verzweifelt, den Rest des Lebens so zu tun, als wäre man ewig jung und müsste noch immer Dinge tun, die der Feuerphase entsprechen. Dadurch entstehen verstärkt Galle-Krankheiten, und auch der Herzinfarkt stellt eine Gefahr dar.

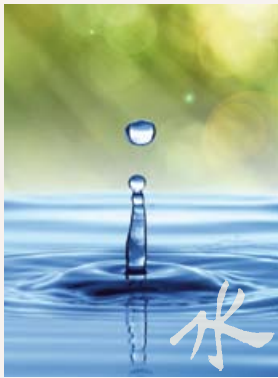
Metallkraft

In dem nun folgenden Herbst des Lebens (Metallphase, Zuordnung Lunge) ist es Zeit, die Ernte des Lebens einzubringen. Das, was im Frühjahr ausgesät wurde, im Sommer zur Blüte herangewachsen ist und im Spätsommer Frucht getragen hat, kann geerntet werden. Genuss, Reife, Weisheit, Sinn- suchte, Wahrnehmung feiner Gefühle, Achtsamkeit, Bewusstheit und heitere Gelassenheit dürfen diesen Lebensabschnitt prägen. Man kann sich jetzt endlich auf das konzentrieren, was wirklich Bestand hat, darf sich rückbesinnen und über die gemachten Erfahrungen, über Siege und Niederlagen und die daraus



gezogenen Erkenntnisse reflektieren. Zu allen Zeiten und in allen Kulturen wurden die Menschen in dieser Lebensphase mit Würde und Hochachtung bedacht und ihr Erfahrungsschatz sehr geschätzt. Sie hatten einen Ehrenplatz in der sozialen Gemeinschaft und waren oft z.B. im Ältestenrat diejenigen, die letztlich die Geschicke der Gemeinschaft in ihren Händen trugen.

Es ist die Phase von Verfeinerung und Neubesinnung. Die Kinder los- und ziehen zu lassen, schafft wieder Raum, um sich nach innen zu wenden. Dieser Raum, für den über Jahrzehnte oft die Zeit fehlte, will nun ausgefüllt werden. Ein größeres Verständnis für die tieferen Zusammenhänge reift. Die inneren Schätze wollen zutage gefördert, bislang brachliegende Talente und Potenziale erinnert und ausgelebt werden. Spätestens jetzt ist Gelegenheit, das Leben einer grundlegenden Wandlung zu unterziehen.



Wasserkraft

Weisheit, Einsicht, Bescheidenheit und widerstandslose Gelassenheit kennzeichnen die Phase des Wassers. In Reflexion und Zusammenschau gewinnt man neue Haltungen und Bewertungen. Jetzt wird über das Leben philosophiert. Die genutzten Möglichkeiten, geliebte Liebe und Leidenschaf-

ten, der Respekt und die Dankbarkeit gegenüber dem, was war und ist, aber auch die Essenz dessen, was man für das große Ganze und das Miteinander getan hat, bestimmen die Qualität des Rückblicks. In diesem Lebenszyklus bereiten wir uns darauf vor, unseren Körper loszulassen, um uns wieder mit der Einheit zu verbinden, aus der wir gekommen sind. Das Leben zieht sich aus dem Körper zurück, um zu einer anderen Zeit an einem anderen Ort neugeboren zu werden und dort den Kreislauf von Neuem zu durchlaufen.

Dies ist die Phase der Kontemplation und Askese, der Weg der Weisheit und der Suche nach der Verbindung mit dem Göttlichen, der Weg des Zen. Nichts muss mehr erledigt werden. Hunger und Durst lassen nach. Die Bereitschaft für den letzten Wandel nimmt in dem Maße zu, wie man das Gefühl hat, die Dinge erledigt zu haben. Alles ist gut, wie es ist. So hat alles im Leben seinen Zeitpunkt. Wird das Falsche zum verkehrten Zeitpunkt mit inadäquater Kraftanstrengung versucht, kann man schnell die Mitte verlieren. Letztlich kommt es darauf an, wie beim Bogenschießen in der entsprechenden Lebensphase die richtige Spannung zu finden, um im richtigen Moment loszulassen.

Kreislauf der Erschaffung und Erlösung

Eine Idee entsteht aus der Kreativität des Holzelements, der Leidenschaft und Leichtigkeit des Feuerelements und der intuitiven Klarheit des Erdelements. Hier, im Erdelement, steht der Beobachter oder besser, der Zeuge, der sie wahrnimmt und im Bewusstsein festigt. Hier wird die Absicht formuliert. Diese Absicht, die aus der Weisheit, aus der Mitte heraus entspringt, bekommt im Metallelement ihre Struktur. Gleichzeitig hilft ein starkes Metallelement, notwendige Entscheidungen zu treffen, Altes loszulassen, eingefahrene Überzeugungen und Muster zu überwinden.

Das Wasserelement unterstützt durch seine Ausdauerkraft. Es stärkt das Vertrauen in den eingeschlagenen Weg und gibt Hoffnung und Mut. Im Holzelement erfährt die Idee Tatkraft und praktische Umsetzungskraft. Das Feuer erhält Nahrung und wird entfacht. Freude und Leidenschaft beflügeln die Idee. An der Stelle, wo das Element schwach ist, kann der Motor anfangen zu stottern. Der Fluss ist blockiert. Eine Stärkung des Elements, das am meisten gebraucht wird, führt dazu, dass der Motor wieder rund läuft.

Wenn das Holzelement betont ist: Dynamik und Durchsetzungskraft

Ein Mensch mit einer starken Holzenergie wird von unsichtbaren Kräften getrieben, die ihn zwingen, immer in Bewegung zu bleiben und sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen. Von Natur aus ist er direkt, spontan und ungestüm, wobei es ihm seine unerschöpflichen Energiepotenziale immer wieder ermöglichen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Er gleicht einem grünen Trieb im Frühling, der ständig in Bewegung ist, um immer neue Höhen und Ziele zu erreichen. Mit viel Begeisterung und Enthusiasmus verfolgt er seine Ideen und kann dabei andere mitreißen. Gelingt es ihm dabei, Bodenkontakt zu wahren und sich sicher mit Wurzeln im Erdreich zu verankern, ist er mit visionärem Weitblick, Tatkraft und Entschlossenheit gesegnet.

Er hasst Regeln und Routine, lässt sich ungern in Zwänge und Beschränkungen pressen. Seine Schwächen liegen einerseits in der Ungeduld, die ihn leicht zornig werden lässt, andererseits in der Schnelligkeit, mit der er oft durchs Leben rennt. Am liebsten ist er im Recht, und er duldet nur ungern Widerspruch. Fehlt es ihm an Wachstumsmöglichkeiten und Projekten, gerät er aus seinem Element, genauso, wie er aus seiner Mitte gerät, wenn er vor lauter Projekten den Überblick verliert. Laufen die Dinge nicht so, wie er will, neigt er zu Wut und Zorn oder leidet still vor sich hin. Er ist Meister der Selbstbeherrschung und des Herunterschluckens und tut sich sehr schwer, Gefühle zu zeigen. Häufige Erkältungskrankheiten vor allem mit Halsschmerzen sind oft erster Ausdruck der Schluckstörungen bzw. der Sprachlosigkeit.

Wenn das Feuerelement betont ist: Leidenschaft und Gefühle

Ein Mensch mit einer starken Feuerenergie zieht mit seiner warmen, strahlenden und leidenschaftlichen Ener-

gie andere Menschen an. Kontakt und Kommunikation sind ihm sehr wichtig. Eine Sehnsucht nach tiefem, emotionalem Austausch, liebevolle Beziehungen und viel Mitgefühl für die Mitmenschen bestimmen sein Leben. Nichts ist ihm ferner als Oberflächlichkeit. Er ist geradeheraus und trägt das Herz auf der Zunge. Bewusstheit, Empfindungsvermögen, Intuition, Inspiration und die Fähigkeit, Gedanken, Gefühle und Emotionen zum Ausdruck zu bringen, sind seine größte Stärke.

Emotionalität und Leidenschaft haben oft jedoch auch ihren Preis: himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt. Übereifer und Überaktivität können zu kompletter Verausgabung führen. Wenn die Flammen des Feuers zu hoch lodern und außer Kontrolle geraten, droht die Selbstverzehrung, denn wenn das Feuer zu lange und zu heiß brennt, geht die Kraft allmählich zur Neige. Das Holz, die Nahrung, ist aufgezehrt, das Wasser verdampft. Die Flamme fängt an zu flackern. Häufige Panikanfälle, Hitzewallungen und Angstempfindungen sowie nervöse Herzstörungen können die Folge sein.

Wenn das Erdelement betont ist: Intuition und Gedankenkraft

Menschen mit einem starken Erdelement sind mit einer vertrauensvollen, ruhigen und stabilen Mitte gesegnet. Sie lieben die Natur, die ihnen Halt und Erdung schenkt. Gern übernehmen sie für andere Verantwortung, vermitteln und sind hilfsbereit bis zur völligen Selbstaufgabe. Durch ihre Fürsorge und ihr mitfühlendes Wesen sind sie oft beredte Fürsprecher des Friedens und der Zusammenarbeit. Sie sind überall gern gesehene, freiwillige Helfer, die niemals Nein sagen und sich immer für die Schwächeren einsetzen. Bei ihnen kann man sich ausweinen. Familie und Freunde nehmen einen hohen Stellenwert ein und bilden das Zentrum der Aufmerksamkeit. Oft sind solche Menschen kluge Köpfe und pragmatische Denker.

Sinnvolles und Nutzloses können sie gut trennen. Häufig findet man unter ihnen auch viele leidenschaftliche Sammler. Da sie sich schwer von

ihren Schätzen trennen können, stößt man bei ihnen oft auf wahre Fundgruben. Überall dort, wo sie harmonisierend einwirken können, erlebt man sie als aufopferungsvolle Friedensstifter. Hier liegt gleichzeitig auch ihre große Schwäche. In ihrer Sorge um andere vergessen sie nur allzu oft sich selbst und geraten in ein Helfersyndrom, das sie schnell ausbrennt. Oft verfallen sie ins Grübeln und in Kummer, wenn sie keine Gelegenheit mehr haben, sich zu engagieren. Verdauungsprobleme, vor allem aber Übergewicht sind ihre großen Schwachstellen.



Foto ©: sihasakprachum – istock/thinkstock

Wenn das Metallelement betont ist: Kraft der Struktur

Wenn die Kraft des Elements Metall das Leben eines Menschen bestimmt, fühlt er sich sehr zu den essenziellen Strukturen und Prinzipien des Lebens hingezogen. Moral, Gerechtigkeit, Reinheit und Schönheit faszinieren ihn in besonderem Maße. Symmetrie, Harmonie, Ordnung, vor allem aber Qualität sind wichtiger als Quantität. Strategisches und geschicktes Denken und Taktieren sowie ein durchdachter Umgang mit Geld sind ebenfalls Bestandteil der Metallstruktur. Ein majestätischer, schneebedeckter Berg, der sich, fest in der Erde wurzelnd, mit Macht, Siegeswillen und Autorität zum Himmel emporstreckt, bringt am besten die Metallqualität zum Ausdruck. Doch zu festgefahrene Normen und Überzeugungen können bei diesem Elementetypus schnell zu Inflexibilität und mangelnder Spontaneität führen.

Strikte Kontrolle, Festhalten an starren Regeln und erdrückende Ordnungs- und Struktursucht können das eigentliche kreative Potenzial blockieren. Festhalten, nicht loslassen können, dem Fluss des Lebens und der Veränderung nur schwer Zustimmung schenken können, das bringt oft Trauer und Kummer, die dann über lange Zeit die Freude ersticken. Die Trauer- bzw. Loslassorgane, die sich beim Metallmenschen als Erstes bemerkbar machen, sind meist Haut, Lunge und Dickdarm.

Wenn das Wasserelement betont ist: Kraft der Nachhaltigkeit und des Vertrauens

Bestimmt das Wasser das Leben eines Menschen, so zieht dieser sich immer wieder gern vom Trubel des Lebens zurück und sucht die Stille und Einsamkeit eines ruhigen Ortes, wo er über den Sinn und die Geheimnisse des Lebens nachdenken kann. Er hat eine natürliche Neigung zu Beobachtung und Reflexion, ist mit einer lebhaften Fantasie ausgestattet und oft sehr intellektuell. Obwohl er gut mit sich allein zurechtkommt, taucht er gern intensiv ins Leben ein, um sich dann aber auch gern wieder zurückzuziehen. Wassermenschen schwimmen mit Vorliebe gegen den Strom und kümmern sich wenig um die Gefühle und Meinungen anderer.

Sie legen großen Wert auf Freiheit und Unabhängigkeit. Gleichzeitig sind sie beweglich, anpassungsfähig und tolerant. So ausdauernd wie ein Bach, der den Berg hinabfließt und sich beständig seinen Weg zum Meer sucht, ist auch der Wassermensch. Jedes Hindernis wird überwunden. Jede Aktivität, der sich das Wasser zuwendet – selbst die Nichtaktivität, sich in einem Teich zu sammeln und seine Kraft aufzusparen –, ist von dem Bestreben geprägt, dem Ziel näher zu kommen. Er kennt keine Begrenztheit, sein Denken ist frei und von Sehnsucht zur Spiritualität geprägt. Trotz ihres äußerlich zuversichtlichen Auftretens sind Wassermenschen von tiefer Furcht gepeinigt. Zu vehement sind sie oft auf bestimmte Ziele fixiert und weigern sich dann, vom einmal eingeschlagenen Kurs abzuweichen.

Emotionen – Energiespender und Blockierer

Emotionen sind Gefühle in Bewegung. Gefühle bereichern Leben. Sie sind Signalgeber und Wegweiser hin zu unseren Bedürfnissen. Sie gewährleisten als Warnsignale ein sicheres Funktionieren des Körpers und führen uns auf dem spirituellen Wachstumspfad voran. Überschießende Emotionen sind Gefühle außer Rand und Band. Sie sind beideszu gleich: Geschenk und Wachstumsblockierer. Als Geschenk führen sie uns zu unseren unerlösten Themen. Sie tragen Kräfte in sich, um Leben zu erleichtern und zu bewältigen. Sie schützen uns vor Gefahren und helfen uns, Dinge neu zu betrachten und zu verändern. Oft kommt es jedoch zu einem Triggern von Schattenthemen und sie brechen ohne aktuelle Notwendigkeit hervor. Sind wir ihnen einmal hilflos ausgeliefert, blockieren und schränken sie unser Leben ein.

Trauer (Metall) ist eine kraftvolle Emotion, die hilft, sich auf neue Gegebenheiten einzustellen, Altes loszulassen. Gefangen in der Trauer kann es uns aber auch lähmen.

Die Kraft der Angst (Wasser) bringt uns dazu, bei Gefahr zu fliehen und uns in Sicherheit zu bringen. Ist sie begründet, sichert sie unser Überleben. Überschattet sie jedoch aus den Täuschungen erworbener Muster und Bilder heraus grundlos das tägliche Geschehen, wird sie zu einer erstarrenden Kraft, die uns einengt, fesselt und Energie raubt. Damit wirkt sie als krankheitsauslösender Faktor.

Wut (Holz) steht uns kraftvoll zur Verfügung, wenn es darum geht, sich durchzusetzen oder abzugrenzen, nein zu sagen, lebensnotwendige Grundbedürfnisse zu artikulieren und durchzusetzen. Wut kann aber auch verletzen und zerstören. Nach innen gerichtete Wut macht über kurz oder lang krank.

Sorge (Erde) ist die Kraft des Mitgefühls und der Fürsorge. Ihre Kraft hält eine funktionierende Familienstruktur und soziale Gemeinschaft zusammen. Gedankenkarrussells von Grübelgedanken lähmen jedoch die Weiterentwicklung.

Liebe, Freude, Begeisterung und Leidenschaft (Feuer) sind ohne Zweifel die stärksten Kräfte, die Leben bereichern. Sie sind der Schlüssel zum Leben und erheben den Menschen zum Menschen.

Die Leberemotion Wut

Das Thema der Leber ist das Aufgeben von Widerständen und das liebevolle Annehmen und Akzeptieren der Dinge, so wie sie sind, außerdem eigene Grenzen zu definieren und gleichzeitig die Grenzen anderer zu würdigen. Die Energie der Leber wird durch jeden Versuch von innen oder außen, den Lebensraum einzuengen, angegriffen, beispielsweise, wenn man sich gezwungen glaubt, Lebensumstände als unabänderlich hinzunehmen. Angst und der Mangel an Mut – fehlende Leberenergie – halten uns davon ab, den benötigten Lebensraum einzufordern. Als Reaktion darauf entstehen Wut, Aggression und Angriff, natürliche Abwehrreaktionen, um den eigenen Lebensraum zu sichern. Die Fäuste müssten geballt werden, man müsste seine Muskeln spielen lassen, die Krallen wetzen und den Gegner genau ins Visier nehmen ... Und tatsächlich sind z. B. Muskeln, Sehnen, Nägel und Augen die der Leberenergie zugeordneten Organe.

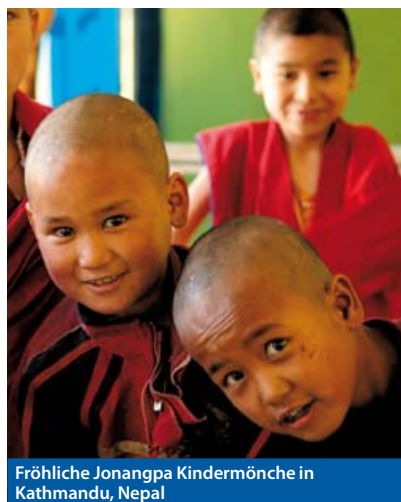
Ein „heißer Choleriker“ ist bekannt für seine Wutausbrüche, dafür, dass ihm „die Galle hochkommt oder überläuft“, dass er „Gift und Galle spuckt“, weil ihm „eine Laus über die Leber gelaufen“ ist. Er muss zwar die Konsequenzen seiner überschießenden Reaktion tragen, doch vom gesundheitlichen Standpunkt her hat er sich befreit und ist „Gift und Galle“ losgeworden. Im Gegensatz dazu steht

der „kalte Choleriker“ – ein Mensch, der die gleiche Wut in sich trägt, jedoch Angst vor den Konsequenzen eines Wutausbruchs hat und deshalb nicht „Gift und Galle spuckt“, sondern „schluckt“. Er frisst die Wut in sich hinein und wird aus diesem Grund häufig krank, meist an Leber und Galle, oft aber auch an anderen, dem Element Holz (Wut) zugeordneten. Hals-, Nacken- und Rückenverspannungen, Schnupfen, gerötete Augen oder Allergien können ihn plagen. Meist sind Rachen- und Mandelentzündungen Spiegelbild des gestörten „Ausdrucks“ bzw. der blockierten Kommunikation.

Der kalte Choleriker beraubt sich seiner Wachstumsmöglichkeiten, weil er den Herausforderungen aus dem Weg geht. Er lässt zu, dass ihn die Angst (vor Konsequenzen) blockiert und verbiegt und ihn damit von sich selbst entfernt. Beide Typen sind gefordert, die Ursachen ihrer Wut zu betrachten und möglichst auszuschalten. Meist sind es Widerstände gegen Lebensumstände, Dinge oder Menschen, mit denen man nicht einverstanden ist. Gelassenheit, Achtung und Respekt sowie liebevolles Verzeihen helfen, Wut gar nicht erst aufkommen zu lassen. Ist die Leberenergie nicht gestaut, sondern geschwächt, hat auch das Leberbewusstsein keine Wurzeln. Die Wahrnehmung der Umwelt kann sich verfälschen, Gedanken schweifen ab, Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach, und man wird unruhig, nervös und reizbar. Unzufriedenheit macht sich breit, aber es ist keine Energie da, um Wut oder Ärger rauszulassen. Stille Frustration stellt sich ein. Wut kann auch ein angenehmer Schutz sein, um eine tiefe Traurigkeit zu überdecken.

Herzemotion Freude

Freude ist die Kraft des Herzens, jenes Elixier, das die Herzenergie ernährt und das Herzbewusstsein stärkt. Die Freude des Herzens hat mit Lachen, Tanzen, Singen zu tun, kurzum mit Lebenslust, Mut und Liebe. So erfüllt es uns mit Lebendigkeit, Leichtigkeit und „Heilsein“. Lachen, die beste Medizin, ist eine Sprache des Herzens, hier jubelt etwas, das viel größer ist, als man in dem Augenblick meist wahrnimmt. Die Herzenergie und alle ihr verwandten Gefühle der Liebe und des Mitgefühls sind der eigentliche Schlüssel zum Leben und zur Heilung.



Fröhliche Jonangpa Kindermönche in Kathmandu, Nepal

Foto ©: yungshu chao – istock/thinkstock

Das gilt für den Patienten ebenso wie für den Arzt. So heißt es, dass immer dann, wenn man aus dem Herzen handelt, auch ein Stück Himmel dabei sei. Ein volles Herz spricht und handelt authentisch, echt und ehrlich, aufrichtig und klar. Freude lässt die Energie des Windes durch den Körper fließen, so dass er sich harmonisch verteilen und alle Strukturen durchdringen kann. Sie ist eine der fundamentalen Notwendigkeiten für alle körperlichen Funktionen. So, wie ein Sonnenstrahl oder ein Grashalm die Freude wecken können, so weckt die Freude wiederum die Lebensgeister, vitalisiert und stärkt die Vielzahl der unsichtbaren Prozesse in unserem Körper. Wenn Freude dennoch in der Reihe der krankheitsauslösenden Faktoren steht, dann, weil ein Zuviel oder Zuwenig dieser Emotion das Gleichgewicht empfindlich stören kann.

Ein Übermaß an Freude und ekstatischer Erregung führt zu Hitze und möglicherweise dazu, dass sich die Emotionen überschlagen. Das Herz schlägt zu schnell und stolpert, der erregte Mensch verliert seine Erdung, gestikuliert stark, redet schnell und laut; Unruhe, Hektik und Schweiß sind ihm anzusehen. Das starke Herzklopfen verursacht starke Angstsymptome, Ruhelosigkeit und Schlafstörungen verstärken sich. Fahrigkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen kommen hinzu, auch Anzeichen der Hitzekrankheit, wenn die innere Hitze zu stark wird. Auf der anderen Seite führt ein Mangel an Freude zu Verlust an Lebenskraft und Lebensmut. Die Lust am Leben versiegt in dem Maße, wie sich das Herz entleert. Ängste, Depressionen, Kurzatmigkeit und kalter Schweiß an Handflächen und Fußsohlen sind die Folge.

Erdemotionen Sorgen / Denken / Grübeln

Die Mitte repräsentiert das Element Erde. In ihr spiegelt sich der göttliche Wille wider, hier nimmt er Form und Gestalt an. Somit ist die Erdenergie eine Kraft, durch die sich das Neue manifestieren und materialisieren kann. Sie wird immer dann wirksam, wenn die Zeit für etwas Neues reif ist. Alle Übergangsphasen fordern daher eine starke Mitte, damit wir sie möglichst unbeschadet überstehen. Pubertät, Familiengrün-

dung, Wechseljahre und Midlife-Crisis sind Phasen, in denen verstärkt Fragen nach Sinn und Orientierung ins Bewusstsein drängen und die Bereitschaft für Veränderungen gefordert ist. Intuition ist gefragt, und es gilt, eine Mitte zwischen Impulsen der inneren Stimme und den Gedanken mit all den im Bewusstsein verankerten, aber möglicherweise überholten Überzeugungen zu finden.

In der Erdphase geben uns unsere Kinder eine wichtige Hilfestellung, weil sie uns ermöglichen, zu reflektieren und bislang Unverdautes zu lösen. Die Mitte ist das Zentrum der intuitiven Klarheit. So, wie die Verdauungsorgane der Mitte (vor allem Magen und Zwölffingerdarm) die Aufgabe haben, Klares und Trübes voneinander zu trennen, das Trübe auszuscheiden und das Klare aus der Nahrung zu assimilieren, hat auch die Mitte die Aufgabe, Klares und Trübes in Form von Wahrheit und Täuschung voneinander zu trennen. Was will ich wirklich, wo werde ich von alten Überzeugungen und Glaubenssätzen bestimmt? Wann übertönen Gedanken und Vorstellungen mein „Bauchgefühl“? Ereignisse, Gefühle und Gedanken müssen von der Mitte „einverleibt“ und „verdaut“ werden, um dann wieder losgelassen werden zu können. Das Wertvolle wird integriert und reift zu einer eigenen Überzeugung.

Hat ein Mensch Probleme, sich mit Dingen abzufinden, sie zu verdauen, schlägt dies auf die Mitte. Ihre Stärke liegt in der Erdung, der Anbindung an das Göttliche bei gleichzeitigem Bodenkontakt. In ihr finden Intuition und Gedanken ein Gleichgewicht. Ist die Gedankenlast zu stark, geht das auf Kosten der Intuition. Gedanken werden schnell als Ablenkungshilfe missbraucht, um Emotionen nicht aufkommen zu lassen. Meist sind sie jedoch Ersatz für reales Handeln und dienen dem Spannungsabbau. Fängt ein Mensch an, sich in übertriebener Weise Sorgen zu machen, beginnt er zu grübeln und kreisen seine Gedanken nur noch um ein und dasselbe Thema, ohne zu einem Ergebnis zu führen, dann wird die Sorge zur Last und beginnt, das innere Gleichgewicht zu stören. Schleimkrankheiten entstehen. Der endlos kreisende „Gedankenmüll“ muss wie organischer Müll, also Nahrungsabfälle, aus dem System ausgeschieden werden, da

er sich sonst im Körper anreichert und das System der Mitte überlastet. Wenn das nicht geschieht, wird man lethargisch, müde und mürbe. Man klebt an den Gedanken fest, und auch der Energiefluss im Körper wird „klebrig“ und „schleimig“.

Die eigentlich nötige Handlung wird durch Denken ersetzt. Der Körper wird schwerfällig, die Gedankenprozesse führen zu immer tieferer Versumpfung. Da Dinge nicht verdaut werden, sammelt sich unnützer und schädlicher Ballast an, der die Milz überfordert und ihre die Kraft nimmt. So wie der Schleim langsam auf allen Ebenen überhandnimmt, tut er dies möglicherweise auch in den Atemwegen oder in Form von Schweregefühl und Ödemen in den Beinen. Völlegefühl, Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Benommenheit, Abgeschlagenheit, Übelkeit sind die häufigsten Symptome. Auch Übergewicht, schlechtes Bindegewebe und Cellulitis finden sich häufig.



Foto ©: © Andrzej Tokarski - 123RF

Lungenemotion Trauer

Trauer ist mit dem Herbst assoziiert, der Jahreszeit, in der die Säfte der Natur trocken werden und sich die Wurzeln der Pflanzen zum Überwintern zurückziehen. Äußere Aktivitäten nehmen ab, alles strebt nach Rückzug und nach innen-Gehen. Gleichzeitig ist der Herbst die Zeit der Ernte, wo das, was im Frühjahr ausgesät wurde und im Sommer zur Blüte reifte, geerntet wird. Die Loslassorgane Dickdarm, Haut und Lunge sind jene Organe, die die Tränen der Trauer weinen. Es schmerzt, wenn ich etwas verliere. Trauer ist von der Natur vorgegeben, um einen Abschied zu vollzie-

hen, der es ermöglicht, wieder ganz (heil) zu werden, um sich dem „veränderten“ Leben anzupassen.

Auch jeder Übergang in eine neue Lebensphase ist ein Abschied von der vorangegangenen. Die frühe Kindheit ist voller Übergänge und Neuanfänge, gerade dann, wenn das Leben jeden Tag aus einer neuen Perspektive betrachtet wird (und sei es nur der eine Millimeter Wachstum) und damit täglich neue



„Der Sprung über die Rinder“ ist ein Initiationsritual des Hamar-Stammes im Omo-Tal in Äthiopien

Herausforderungen bereithält. Rituale, wie sie bei vielen Naturvölkern heute noch gefeiert werden (z.B. Pubertätsrituale), sind hilfreiche Instrumente, die es ermöglichen, einen Abschied oder Verlust bewusst zu erleben, zu verdauen und schließlich loszulassen, um offen und frei für das Neue zu sein. So öffnet der bewusst vollzogene Abschied bereits die Tür für den Neubeginn. Die Lunge ist das Organ des Übergangs und der Transzendierung, gleichzeitig auch der Grenzen, d.h. der inneren und äußeren Abgrenzungen. Daher sind die Haut und alle Schleimhäute sowohl der Bronchialwege als auch des Magen-Darm-Traktes mit der Lunge assoziiert. Sie ist für das Einatmen und das Ausatmen zuständig. Wird der Atem zurückgehalten, kommt es zu Problemen, wie es beispielsweise beim Asthmatiker deutlich wird. Er hält immer etwas Luft zurück, bis ihm seine Aufgeblasenheit kaum noch Luft zum Ausatmen lässt – er hält fest und kann nicht loslassen. Menschen, die nicht loslassen können, sind in ihrer Kreativität und schöpferischen Potenz oft eingeschränkt und blockiert. Jeden Menschen begleitet das Thema Loslassen ein ganzes

Leben lang. Meist geht es dabei um ein emotionales Loslassen, um Nehmen und Geben, Kommen und Gehen.

Alle Formen von Hautkrankheiten können mit Trauer assoziiert werden, wie das Wort „Neurodermitis“ (früher „Psychodermatitis“) impliziert. Trauer kann sich aber auch in den Atemorganen als Bronchitis, Pneumonie, Asthma, Sinusitis oder Pollinose manifestieren. Der Dickdarm reagiert mit verschiedenen Formen der Colitis (z.B. Colitis ulcerosa) oder mit Verstopfung, dem häufigsten Zeichen dafür, dass man nicht loslassen kann. Krisen und Krankheiten sind der Dünger der Entwicklung. Sie fördern wie nichts anderes inneres Wachstum – allerdings wollen die wenigsten von uns so schnell wachsen. (Ruediger Dahlke)

Nierenemotion Angst

Die Entwicklung der erbten Eigenschaften, die Konstitution und die grundsätzliche Überlebensfähigkeit des Menschen sowie der Fortbestand seiner Existenz sind letztlich von der Nierenenergie abhängig – und damit auch Reproduktion, alle Geschlechtsfunktionen und die Geburt selbst. Da die Niere die Lebensgrundlagen und damit das Überleben des Individuums sichert, dient auch die der Niere zugeordnete Emotion Angst der Sicherung der Existenz. Angst ist von der Natur als Frühwarnsystem vorgesehen, damit rechtzeitig Abwehrmaßnahmen zur Sicherung des Lebens ergriffen werden können, wenn Gefahr im Anzug ist. So führt Angst ganz automatisch zu einer Vielzahl von vegetativen und somatischen Reaktionen, die alle dem Ziel dienen, den Organismus zu schützen und gegebenenfalls kampfbereit zu machen.

Heute ist Angst angesichts der Informationsflut durch die Medien zu einem neuen Gefühl von Unsicherheit und Unruhe geworden. Sie ist vielschichtig und blockiert unser Leben und unser Wachstum in nie da gewesener Weise. Gemeinsam ist allen Formen der Angst, dass sie, wenn sie übermächtig werden, zu einer Störung der Mitte mit vielfältigen somatischen Reaktionen führen. So kann Angst in die Knochen fahren, die dem Körper Stabilität, Halt und damit Sicherheit geben. Das Gefühl, „Rückgrat“ und Selbstvertrauen zu haben, ist Ausdruck einer starken Nierenenergie. Bricht je-

mandem das Rückgrat, hat seine Nierenenergie Schaden genommen (Bandscheibenvorfall). Krankheiten des Lendenwirbelbereichs, Ohren- und Zahnprobleme stehen neben Niere und Blase in enger Verbindung mit der Nierenenergie.

Bei einer energetischen Leere der Nierenenergieflasche empfinden sich die Betroffenen als diffus und ohnmächtig gegenüber der Angst. Ihre Reaktionen sind scheu, eingeschüchtert und deutlich verlangsamt, besonders wenn die Angst sich bereits über die Leberenergie ausgebreitet hat und diese in ihrer Impulskraft blockiert. Im sexuellen Bereich sind sie antriebsarm und blockiert, was sich in Frigidität und Libidoverlust äußern kann. Bei einer strukturellen Leere der Angst hat diese eine Zielrichtung, ist eine Phobie bzw. eine konkrete Furcht vor etwas. Existenzangst, Flugangst, Spinnenangst, Platzangst oder Angst vor großer Höhe kann sich manifestieren und unter Umständen zu emotionalen Ausbrüchen in Form von Panikattacken führen.

Diese Formen panischer Angst haben eine Dynamik, die Betroffene die Flucht ergreifen lässt. Sie geraten nicht in Erstarrung und Handlungsunfähigkeit, sondern laufen davon und wirken dadurch natürlich lebendiger. Dennoch sind sie meist ruhelos, ungeordnet und fahrig. Durch oft wilden und ungezügeln Aktionismus wird die Angst überspielt. Der gesteigerte Antrieb ist meist nur von kurzer Dauer, weil die strukturellen Ressourcen fehlen. Letztlich wird die Angst nicht verarbeitet, wodurch sie sich immer tiefer im System manifestiert und auch immer häufiger zu Erschöpfung führt.

Kummer

Kummer hat keinen direkten Bezug zu einem einzelnen Element oder Energiekreislauf. Vielmehr kann er alle Organsysteme beeinflussen und schädigen sowie vorherrschende Emotionen verstärken. Mit Kummer ist ein Zustand gemeint, in dem man sich mit Wehmut und Sorgen im Herzen und im Kopf durch das Leben schleppt. Die Folge ist eine Verlangsamung des Energieflusses bis hin zur völligen Stagnation der Lebenskraft. Eine Blockade des Energieflusses kann andere Emotionen verstärken. Tritt der Kummer z. B. neben Trauer auf, verstärken sich Melancholie

und Trauer, wenn der ohnehin durch die Trauer geschwächte Lungenkreislauf behindert wird und versiegt. Während das Grübeln den Fluss der Milzenergie behindert und so dazu führt, dass sich die Gedanken im Kreis drehen und man auf der Stelle tritt, verstärkt der Kummer diese Wirkdynamik, sodass jede Bewegung ganz zum Erliegen kommt. Kummer kann auch das Herzensfeuer und damit die Lebensfreude zum Erlöschen bringen. Wenn er das Herz verletzt, wird die Herzenergie blockiert und das Herz wehmütig und schwer.

Schreck

Schreck ist das Gegenteil von Kummer. Hier kommt es nicht zu einer Stagnation der Energie, sondern zu einer plötzlichen Entladung und Zerstreung von Lebensenergie. Wenn jemand plötzlich aufspringt oder zusammenzuckt, fehlt dem Geist für einen kurzen Augenblick die Verankerung. Die Lebenskraft gerät in einen chaotischen und ungeordneten Fluss. Wie Vögel durch einen

Knall vom Baum verscheucht werden, so wird die geistige Verwurzelung gelöst und Lebensenergie verstreut. Man kann keinen klaren Gedanken mehr fassen. Im Extremfall kann ein derartiger Impuls einen epileptischen Anfall (Schreck) auslösen. Ein Schreckimpuls kann emotionalen oder körperlichen Ursprungs sein. Auch Hitze oder eine Stauung im Leberkreislauf senkt die Toleranzgrenze und macht sensibel und empfindlich für ein Schreckerlebnis.

Das Rad der Emotionen

Die 5 Grundemotionen sind äußerst energierelevante Faktoren. Sie beeinflussen in erheblicher Weise unsere Kraft. Einerseits können wir sie als Geschenke betrachten, die uns auf ungelöste Themen aufmerksam machen, andererseits kosten sie Kraft und lenken vom Wesentlichen ab. Wenn wir dauerhaft gesund und stabil in unserer Mitte bleiben wollen, müssen wir unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf den Ausgleich und das Beherrschen der Emotionen legen.

Jeder Emotion gehen Gedanken voraus. Diese sind von unserem Geist und dem dahinterstehenden Bewusstsein durch Achtsamkeit und Disziplin veränderbar und mit der Zeit bedingt steuerbar. So, wie das Licht über die Dunkelheit und die Liebe über den Hass siegt, sind die Elemente von einer unsichtbaren, aufwärtsstrebenden Kraft beseelt. Intuition drängt über Verstand (Erde), Loslassen über Festhalten (Metall), Vertrauen über Angst (Wasser), mutiges Annehmen über Wut (Holz) und leidenschaftliche Fülle über Mangel (Feuer). Das Rad dieses Energiekreislaufs kann an jeder Stelle wieder angekurbelt werden. So löst sich Stagnation auf, Neues kann entstehen.

*Entnommen aus:
Heilungsgeheimnisse aus Tibet,
Via Nova Verlag 2014*

*Dr. med. Ingfried Hobert
An der Friedenseiche 5
31515 Steinhude am Meer*