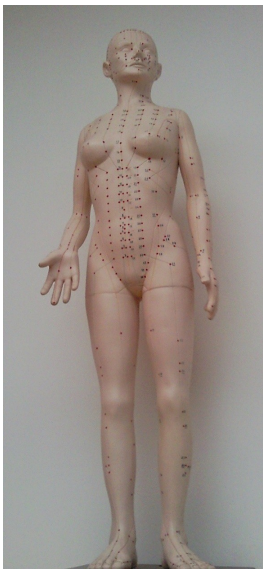
Fünf Elemente in der TCM

Falls Sie nicht nur die Ergebnisse meiner Behandlung und Beratung erleben möchten - mehr Harmonie und Entspannung und gleichzeitig neue Energie und Freude - , sondern auch an den theoretischen Hintergründen der faszinierenden Lehre der 5 Elemente der TCM interessiert sind, hier ein "kurzer" Einblick:

Als traditionelle chinesische Medizin, TCM oder chinesische Medizin wird jene Heilkunde bezeichnet, die sich in China seit mehr als 2000 Jahren entwickelt hat.

Zu den therapeutischen Verfahren der TCM zählen neben der im Westen hauptsächlich bekannten Akupunktur und Akupressur noch Arzneitherapie, Massagetechniken (Tuina, Shiatsu), Bewegungsübungen wie Qigong und Taijiquan, die Moxibustion (Erwärmung von Akupunkturpunkten) und eine am Wirkprofil der Arzneien ausgerichteten Diätetik (Ernährung).

Qi und die Meridiane



Energietore und Leitbahnen (Meridiane) sind in der TCM der Schlüssel zur Gesundheit. Die Energietore sind Durchgangsstellen für das Qi (gesprochen: Tschi), die Lebensenergie eines Menschen.

Werden Sie angeklungen (z.B. mit Klangschalen oder Stimmgabel), verbessert sich die Beweglichkeit, und Schmerzen und Spannungen können abfließen.

Der chinesische Begriff Qi (japanisch Ki, indisch prana, griechisch pneuma) bedeutet Energie, Atem oder Fluidum, kann aber wörtlich übersetzt auch Luft, Gas (in der Chemie/Physik), Dampf, Hauch, Äther sowie Temperament, Kraft oder Atmosphäre bedeuten. Außerdem bezeichnet Qi die Emotionen des Menschen und steht nach moderner daoistischer Auffassung auch für die Tätigkeit des neurohormonalen Systems. Als Substanz, aus der das ganze Universum sowohl in physischer als auch geistiger Hinsicht besteht, wird es vorgestellt als vitale Energie, Lebenskraft oder eines alles durchdringenden kosmischen Geistes, ist dabei aber weder physischer noch geistiger Natur. In einer sich ständig verändernden Wirklichkeit stellt das Qi die einzig konstante Größe da.

Yin und Yang

Yin und Yang sind zwei Begriffe der chinesischen Philosophie, insbesondere des Daoismus. Sie stehen für polar einander entgegengesetzte und dennoch aufeinander bezogene Kräfte oder Prinzipien, die sich gegenseitig hervorbringen und bedingen.

Eines kann nicht ohne das andere existieren.

Das eine hat nicht – wie etwa im Gegensatz von gut und böse – den Sieg über das andere davonzutragen, sondern findet seine Bestimmung nur in der Anerkennung und Förderung des Anderen.

Das (schwarze) Yin symbolisiert den weiblichen Aspekt und den Mond, ebenso z.B. dunkel, weich, kalt, Ruhe, absteigend.

Das (weiße) Yang symbolisiert den männlichen Aspekt und die helle Sonne, ebenso z.B. hart, heiß, Aktivität, aufsteigend.

Alle Organe und Wirkprinzipien der Natur werden jeweils Yin oder Yang zugeordnet. Dabei ist die Einteilung immer relativ:

Ein Kerzenlicht ist "Yang" im Vergleich zur Dunkelheit, aber "Yin" im Vergleich zur Sonne.

Die 5 Elemente und die Wandlungsphasen

Diese Yin/Yang-Prinzipien gelten natürlich auch für die chinesische Elementelehre.

Das Element Wasser ist der Yin-Pol, Feuer der entgegengesetzte Yang-Pol, die anderen Elemente Holz, Erde, Metall bilden die Übergänge. Nach chinesischer Vorstellung sind daher auch die fünf Elemente, wie alle anderen Erscheinungen der Welt, dem Gesetz der Wandlung unterworfen, weshalb der Ausdruck "Wandlungsphasen" eigentlich zutreffender ist als "Elemente".

Die fünf Elemente/Wandlungphasen sind ein sich selbst erfüllendes Ganzes, ein Mikrokosmos als Abbild eines Makrokosmos, der mit seinen Jahreszeiten und Elementen mit dem individuellen Organismus verknüpft ist.

Dabei decken sich die Organe decken sich nur teilweise mit den uns vertrauten Begriffen, die Begriffe bezeichnen Funktionskreise, die Physisches und Psychisches einschließen und oft darüber hinausgehen.

Das Element Holz

Das Element Holz steht für Frühling und den Wind, den Morgen, Aufbruch, Entwicklung eines Handlungsimpulses, Expansion, die Farbe grün, ranziger Geruch, Tränen, saurer Geschmack.

Der Holztyp sprüht vor Ideen, ist kreativ, aber auch jähzornig und aggressiv, er ist flexibel und mutig, ungeduldig, aber großzügig, er ist die geborene Führernatur, sehr entscheidungsfreudig und kann gut organisieren.

Die zugeordneten Organe und Funktionskreise sind **Leber** und **Galle**, sowie Augen, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Das Element Feuer

Das Element Feuer symbolisiert den Sommer und die Hitze, den Mittag, die Ausgestaltung, die dynamische Phase, die Aktion, die Farbe rot, Schweiß, beißender Geruch, bitterer Geschmack.

Der Feuertyp hat Charisma, ist begeisterungfähig, extrovertiert, er redet schnell und viel, ist ganz mit äußeren Dingen beschäftigt. Er kann sich völlig verausgaben und neigt dann zu Panik, Nervosität und Depression (das Feuer ist niedergebrannt). Zum Feuer gehört natürlich auch die Liebe und Freude.

Die zugeordneten Organe und Funktionskreise sind **Herz**, Blutgefäße, Kreislauf und **Dünndarm**, sowie Zunge und Sprache.

Das Element Erde

Das Element Erde steht für den Spätsommer, die Feuchtigkeit, den Nachmittag, Wandel, umwandelnd, verändernd, Fruchtbildung, die Farbe gelb, braun, orange, Speichel und für süßen Geschmack.

Der Erdtyp ist mütterlich, fürsorglich, aufdringlich, gesellig, engagiert und nährend. Erdtypen benötigen Stabilität und Geborgenheit, sie mögen keine Veränderung. Dann folgt oft Angst und Unsicherheit, Energielosigkeit und übertriebenes sorgen und grübeln.

Die zugeordneten Organe und Funktionskreise sind **Milz** und **Magen**, Mund, Lippen, Bindegewebe.

Das Element Metall

Das Element Metall steht für den Herbst, Trockenheit, den Abend, Reife, Kontraktion, Kondensation, Ablösung, Sinken, die Farbe weiß oder schwarz und für Schleim (Schnupfen) und scharfen Geschmack.

Der Metalltyp ist pünktlich, diszipliniert, verlässlich, ordentlich, pedantisch, genau, aber auch melancholisch, traurig. Struktur und Form sind wichtig, aber auch Schönheit und Ästhetik.

Die zugeordneten Organe und Funktionskreise sind **Lunge** und **Dickdarm**, sowie die Haut und die Nase.

Das Element Wasser

Das Element Wasser steht für den Winter, die Kälte, die Nacht, für Betrachtung und Ruhe, die Farbe blau und für salzigen Geschmack.

Der Wassertyp ist mutig und beharrlich. Er ist kein Macher, sondern läßt es geschehen, so dass alles in Fluss kommen kann. Er lebt in Einklang mit dem fließenden Lauf der Natur. Aber auch Angst und Verzweiflung sind Kennzeichen vom Wassertyp, wenn das Element unausgeglichen ist, ebenso Egoismus und/oder Zurückgezogenheit, Schüchternheit.

Die zugeordneten Organe und Funktionskreise sind Blase und Nieren, sowie Knochen und Zähne und die Ohren.

Das Wasserelement (in den Nieren) speichert die Lebensenergie.

Die Wandlungsphasen

Die fünf Elemente stellen Wandlungsphasen von Prozessen dar. Dies bedeutet jedoch nicht eine stetige, monotone Wiederholung, sondern beinhaltet ebenso eine (im Westen meist linear gedachte) Evolution: jeder Durchlauf des zyklischen Prozesses verändert die Ausgangslage für den folgenden Durchlauf.

Die im Prozess wechselnden Phasen werden häufig an der Jahreszeitenfolge verdeutlicht:

Wasser steht unten als ruhender Ausgangspunkt und wesentlicher Bestandteil jeder Dynamik, und entspricht dem Winter.

Holz folgt als vorbereitende, expandierende Phase, (Vor)frühling.

Feuer bildet den Höhepunkt der eigentlichen Aktion; es steht für den Sommer.

Erde steht für den wandelnden Aspekt, der im zyklischen Prozess Evolution bewirkt (etwa die Metamorphose hin zur Fruchtbildung) sowie den Spätsommer.

Metall konzentriert und strukturiert die Aktion, dies gewährleistet die Wirkung der Aktion, entsprechend der Reifung im Herbst.

Dem schließt sich wieder die Ruhephase (Wasser) an.

Nährungszyklus:

In der besprochenen Reihenfolge (zyklisch im Uhrzeigersinn) nähren die Elemente einander, das eine Element geht aus dem anderen Element hervor, sie stehen in der Beziehung wie die Mutter zum Kind.

- Holz lässt Feuer brennen.
- Asche (durch Feuer) reichert die Erde mit Nährstoffen an.
- Erde bringt Erze (Metall) hervor.
- Spurenelemente (Metall) beleben Wasser.
- Wasser nährt Bäume und Pflanzen (Holz).

Schwächungszyklus:

Jedes Element entwickelt sich durch Schwächung seines Vorgängers im Nährungszyklus (zyklische Relation entgegen dem Uhrzeigersinn). Dies entspricht der Beziehung Großmutter-Enkelkind, die Kindesmutter schwächt die Großmutter.

- Feuer verbrennt Holz,
- Holz saugt Wasser auf,
- Wasser korrodiert Metall,
- Metall zieht Mineralien aus der Erde,
- Erde erstickt Feuer.

Kontrollzyklus:

Mangel oder Überfluss eines der fünf Elemente des betrachteten Prozesses würde den Prozess insgesamt stören beziehungsweise seinen Träger (einen lebendigen Organismus) schädigen. Kontrollierende Eingriffe können nicht willkürlich erfolgen, ohne den Prozess zu stören. Vielmehr soll die inhärente Gesetzmäßigkeit auch bei der Prozesskontrolle von außen berücksichtigt werden:

- Wasser löscht Feuer.
- Feuer schmilzt Metalle.
- Eine Axt (Metall) spaltet Holz.
- Bäume und Pflanzen (Holz) entziehen der Erde Nährstoffe.
- Staudämme (Erde) halten Wasser auf. Erde verschmutzt Wasser.

Die Kontrollrelation ist deshalb ein Pentagramm im Kreis, das dadurch entsteht, dass jedes Element auf seinen übernächsten Nachfolger einwirkt.

Schädigungszyklus:

Die entgegengesetzte Relation (auf den Vor-Vorgänger) wird als destruktiv, verletzend beschrieben.

- Wasser weicht Erde auf (Erosion),

- Erde erstickt Holz,
- Holz macht Metall stumpf,
- Metall nimmt Hitze (Feuer) auf,
- Feuer verdampft Wasser.

Ich möchte Ihnen mit meinen Angeboten helfen, zu erkennen, welche Elemente sich bei Ihnen im Ungleichgewicht befinden und welche Stärken Sie haben.

Mit Klang(massagen) und/oder Ganzheitlichem Coaching unterstütze ich Sie dabei, dass wieder alle Elemente im Einklang schwingen können.

Von Herzen

Maike Greulich

Ein klang
ENTSPANNUNG
KLANG
COACHING

Im Einklang sein ~ das Leben genießen