

DAS HOLZELEMENT (FRÜHJAHRSELEMENT) IN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



Yin und Yang verkörpern die Urmatrix des Lebens. Die 5 Elemente (chin.: wu hsing) sind eine Erweiterung bzw. Ableitung aus

diesem Konzept. Um die chinesische Elementelehre zu verstehen, ist es also wichtig, sich als erstes das Konzept von Yin und Yang anzuschauen.

Yang steht für die Helligkeit im Universum, Yin für die Dunkelheit. Das entspricht dem Spiel von Tag und Nacht auf unserer Erde. Das Yang Symbol stellt das Bild der Sonne dar, mit ihren ausgehenden Sonnenstrahlen, das Yin Symbol einen Berg, der seinen dunklen Schatten wirft. Als Gesamtbild stellen Yin und Yang, die trockene Südseite eines Berges dar, (viel Licht und Wärme) und die dunkle Nordseite (viel Schatten und Kälte), wo sich Wasser sammelt und speichert. Aus diesem Grund wurden Yin und Yang, nach der 5 Elementelehre **Feurelement** und **Wasserelement** getauft.

Das Element **Feuer** symbolisiert dem Wesen nach die **Energie** im Kosmos (Licht, Wärme, Bewegung, Leichtigkeit), das Element **Wasser** entspricht dem Wesen nach

der **Materie** (Dunkelheit, Kälte, Kontraktion, Schwere). Es existiert kein Leben ohne diese beiden Grundkomponenten. Alles auf unserer Erde ist nur eine Mischung oder Kombination dieser beiden Ur-Elemente **Energie** (Yang) und **Materie** (Yin). Auch die Jahreszeiten werden nach diesem Yin-Yang-Schema eingeteilt.

Der Sommer wird wegen seiner Helligkeit, Wärme und expansiven Kraft, dem Feuer zugeordnet, der Winter dem Element Wasser. (Dunkelheit, Kälte, Kontraktion) Im Frühjahr sind die beiden Kräfte Yin und Yang relativ ausgeglichen. Exakt gleich groß sind sie zu den Zeiten der Tag- und Nachtgleiche. (ca. 21. März und ca. 21. September jedes Jahr)

Das Frühjahr steht für das sich vergrößernde Yang, (-z.B: zunehmende Sonnenscheindauer) und wird chinesisch als „Holzelement“ bezeichnet. Der Herbst steht für das größer werdende Yin. (-z.B: viel Regen) und wird „Metallele-

ment" genannt. Das Element Erde stellt die Mitte und die Achse von allem dar.

Der Mensch ist für die Chinesen ein lebendiges Abbild dieser oben angeführten kosmischen Kräfte. Um seine Gesundheit zu erhalten, muss der Mensch lernen, harmonisch mit den Kräften der 5 Elemente zu leben.

Die Wandlungsphase Holz (Frühjahrs-element) steht in der Natur für das „Wachstum“. Diese Phase wird in China bildhaft mit einem Keimling oder mit einem kleinen noch weichen Bäumchen verglichen. Dieses ist noch wandelbar und flexibel, hat dabei aber einen starken Willen zum Wachsen, zur Selbstentfaltung und zum kreativen Selbstaussdruck. Diese innere Kraft korrespondiert mit dem äußeren Holzelement (dem Frühjahr) und seiner aufsteigenden Energie. Auf den Menschen übertragen, bedeutet dies das freie Entfalten des eigenen Potentials und der Wille zum Wachsen und Entwickeln der eigenen Stärke.

Für diesen Prozess sind wichtig: Flexibilität, der Wille zum Selbstaussdruck, Reflexionsvermögen und Kommunikationsbereitschaft mit seiner Umwelt. Auch Intuition spielt hierbei eine wichtige Rolle.

Typische „Holzmenschen“ haben oft einen schlanken, gut proportionierten Körper, mit geradem Rücken und breiten Schultern. Sie haben eher dunkle Haut und sind oft sehr aktiv und kommunikativ. Ihre Stärke liegt in den Knochen und Sehnen. Typische „Holzberufe“ sind: Schauspieler, Sportler, Abenteurer, Künstler, Schriftsteller ect. (Holz: das „Er-leber“ und „Bewegungs-naturrell“)



In der TCM sind nicht nur wir als Ganzes, sondern auch unsere einzelnen inneren Organe ein materielles Abbild der universellen Grundkräfte bzw. Elemente.

Dem **Holz-Frühjahrs-element** zugeordnet sind unsere inneren Organe **Leber und Galle**. Da den Organen in der Traditionellen Chinesischen Medizin mehr Funktionen zugewiesen werden als in unserer westlichen Medizin, seien hier einige wichtige zusätzliche Aufgaben der Leber angeführt.

Die Leber:

- kontrolliert das freie, gleichmäßige Fließen der Lebensenergie (chin.: Qi)
- steht für Dynamik, Initiative, Entschlussfreude, Kreativität
- steuert die Lebensimpulse und die Vitalität
- befördert und scheidet Stoffe aus
- ist ordnend, planend, flexibel und beweglich
- speichert und reinigt das Blut
- wirkt harmonisierend (puffernd) auf die Emotionen
- beherbergt das „Hun“ (das Unterbewusstsein)
- steht für die Wahrnehmung, (insbesondere über die Augen)
- steuert die Gallensekretion
- reguliert die Menstruation
- manifestiert sich in den Fingernägeln
- beherrscht die Sehnen und Muskeln

Bei einer Fehlfunktion des Holzelementes (Leber und Galle) ergeben sich somit eine Vielzahl von möglichen Symptomen:

- Anämie, Abmagerung
- Neurasthenie, körperliche Schwäche
- lange Einschlafphasen
- muskuläre Verspannung, Krämpfe, Zittern, Tics, Spasmen
- Hysterie, Depression, Frustration, Minderwertigkeitsgefühle
- hohe Emotionalität, leichte Reizbarkeit, Wut- und Zornausbrüche
- Benommenheit, Schwindel
- Kopf-, Nacken-, und Schulterschmerzen
- trockene Augen, Neigung zu chronischen Augenkrankheiten
- Dysmenorrhöe, PMS, Unfruchtbarkeit
- Verdauungsstörungen, saures Aufstoßen
- Seufzen, Globusgefühl im Hals
- brüchige, rissige Nägel und vieles mehr..

Dieses Zusammenfassen verschiedener Symptome zu Elementgruppen ist ein enormer Vorteil der Chinesischen Medizin.

Die TCM erkennt durch dieses sogenannte „senkrechte Denken“ (verbindend statt teilend), diagnostisch tiefere und vielschichtiger Zusammenhänge bei Erkrankungen, als in unserer westlichen Medizin.

Jahreszeiten-Wechsel sind übrigens Phasen, die für den Körper oft nicht ganz einfach zu handhaben sind. Es lohnt sich dem Körper dabei therapeutisch etwas beizustehen. Es ist normalerweise sehr gut, einer neu kommenden Jahreszeit innerlich immer einen Schritt voraus zu sein und an seiner Gesundheit präventiv zu arbeiten, also bevor die neue Jahreszeit sozusagen den Körper dazu "zwingt", sich umzustellen.

Medizinische Möglichkeiten, die Leber in ihrer Funktion zu harmonisieren, sind:

Viel Bewegung an der frischen Luft, Fasten- und Blutreinigungs- und Entschlackungskuren, frische-, vitaminreiche Nahrungsmittel nach der 5 Elemente Lehre (Keimlinge und Frischkost sind hier besonders zu empfehlen), Entspannungs-Übungen am Nachmittag (13.00 Uhr ist die Leber Leerezeit nach der chinesischen Organuhr), oder warme Kräuterwickel auf die Leber auflegen (die Leber arbeitet mit 38,5°C Arbeitstemperatur!) u.v.m.

Es gibt natürlich entsprechend viele medizinische Techniken, um sich gesund zu halten, aber nur, wenn man weiß, was der Körper gerade am meisten braucht.

Dazu im nächsten Artikel, über das „Feuer-Element“.

Wer sich für einen weiterführenden Kurs zu dem Thema interessiert, hat die Möglichkeit, an einer 5 Wochenenden dauernden TCM-Ausbildung auf echter Profi-Ebene teilzunehmen.

Es wird hier die kostbare Essenz der TCM wiedergegeben, die nicht in Büchern zu finden ist.

WERNER-FRANZ GABEL (DR. AC)

- Doktor der Akupunktur (WHO, Sri Lanka)
- TCM-Ausbildung (Peter Weinfurt)
- TCM-Diplom Avicenna-Institut (Claude Diolosa)
- Heilpraktiker mit eigener Naturheilpraxis
- langjähriger Privatdozent für viele Bildungsinstitute
- ständige klinische Fortbildungen in China und Asien

**TCM-KURSE: 12.4.08 Villingen-Schwenningen
11/08 Bodenseekreis**



KONTAKT:

Taohealing Institute,
Werner-Franz Gabel
Berggasse 3,
72131 Ofterdingen

Tel: 07473 / 502 02 01

Fax: 01212 / 546 293 863

Mobile: 01577 / 265 42 10

www.taohealing.de

vivamedici@web.de