



Das TAO der 5 Elemente II

Text: Bernhard Knaus



Holz

Auf unserer Reise durch die fünf Elemente halten wir nun an der zweiten Station, dem Holzelement. Während ich dies schreibe, wird es draußen grün, das Leben meldet sich mit aller Kraft zurück. Wer den Winter überlebt hat, erfreut sich nun seiner Zeit und wird tätig. „Das Buch der Natur erhält jedes Jahr eine neue Auflage.“ (Hans Christian Andersen) - und jetzt (im Holzelement) ist es soweit. ...

II. Das Holzelement



Ein einfacher Baum, so wie er im Park um die Ecke steht oder am Rand meines Weges, vermittelt uns am besten die Vorstellung vom Element Holz. Ein Baum wächst, solange er lebt. Er ist ein verwurzelt, wachsendes Wesen, das gleichzeitig nach außen und innen, oben und unten sich ausstreckt.

Wir sind die 5-Elemente und somit sind wir auch das Element Holz. Wenn der Mensch wächst und gedeiht wie der Baum, dann ist die Lebensenergie „Qi“ gesund und klar. Der Mensch ist geerdet und entwickelt sich, er ist flexibel und trotzdem kraftvoll. Er trägt den

Samen des neuen Lebens in sich und durchläuft in jedem Jahr den Zyklus der Jahreszeiten aufs Neue. Im taoistischen Zyklus von 12 Jahren füllt er seine Lernstruktur mit Erfahrung immer wieder, wobei aktivere, nach außen orientierte und passivere, nach innen orientierte Zyklen, wie Yin und Yang aufeinander folgen.

Wenn der Mensch sich in all seiner Pracht aufstellt, nicht mehr wächst, sich nicht entwickelt und unflexibel wird, dann wird er anfällig für den Wind. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) schreibt dem Wind einen starken Einfluss auf das Leben der Menschen zu, denn der Wind kann das „Qi“ verletzen.

Wenn der Mensch nicht verwurzelt ist, werden die Stürme des Lebens ihn zu Fall bringen und wenn er nicht bereit ist, sich seinen

optimalen Lebensraum zu erhalten oder diesem nicht nachwandert, wird er aussterben.

Ist sein Stamm - die Wirbelsäule - hohl, kann er das Gewicht seines Körpers nicht mehr tragen und knickt ein. Sind seine Gliedmaßen steif, entstehen Entzündungen und das führt zu den Symptomen von Rheuma und Arthritis und es besteht Bruchgefahr für die Knochen.

Ist seine Wirbelsäule steif und der Brustkorb nicht mehr beweglich, wird er die Atmung einstellen und in Folge sterben.

Die **Farbe**, die mit dem Holz verbunden ist, ist Grün.

Eine subtile grüne Färbung der Haut, die vom Gesicht her kommt und sowohl die besondere Vorliebe, als auch extreme Abneigung gegen diese Farbe ist bei einer eingehenden Diagnose zu beachten. Diese Merkmale lassen auf eine Imbalance im Holzelement schließen.

Die **Jahreszeit**, die dem Holz entspricht, ist der **Frühling**.

Der Frühling ist die Zeit des Wachstums allen Lebens. Gemäß der Überlieferung des gelben Kaisers (ein Klassiker der chinesischen Medizin) schenkt der Frühling, dem Element Holz und dem Menschen Kraft, damit sie lebendig werden. Im Frühling säen wir buchstäblich für die herbstliche Ernte in uns selbst. Die traditionelle Akkupunktur weiß auch, dass der Mensch nicht gedeihen wird, wenn der Keim der Heilung nicht zur rechten Zeit der Behandlung angelegt worden ist.

Das **Klima**, das mit dem Holz verbunden ist, ist der **Wind**.

Wind ist die Ursachen von hundert Krankheiten sagen die Klassiker der TCM. Sie schreibt dem Wind einen sehr subtilen, aber starken Einfluss auf den Menschen zu, der dazu führen kann das „Qi“ zu verletzen. „Der aufsteigende Leberwind, der in den Kopf steigt“ ist eine der vielen möglichen Ursachen für Krankheiten, die wir im Westen unter „Migräne“ subsumieren.

Die **Organe** des Elementes Holz sind **Leber und Gallenblase**.

Hier wollen wir uns in Erinnerung rufen, dass Organe im Sinne der TCM Funktionen sind, die auf allen Ebenen der Körper-Geist-Seele wirken. Die Aufzeichnungen des gelben Kaisers sagen dazu: „...**die Leber hat die Funktion eines Generals, der sich in strategischer Planung auszeichnet; die Gallenblase hat die Position des aufrichtigen Beamten inne, der sich durch Unterscheidung und Urteilsvermögen auszeichnet.**“ Planung findet überall statt, im Körper wie im praktischen Leben. Ist Frustration aufgetreten im Körper-Geist-Seele System, weil Pläne nicht gemacht oder nicht befolgt wurden, zeigt sich das in einer unharmonischen Leberenergie. Das Schwesterorgan der Leber im Holzelement ist die Gallenblase. Ist ihre Energie ausgeglichen, stärkt das unser Urteilsvermögen und das wiederum hilft uns dabei Entscheidungen zu treffen. Gute Entscheidungen wiederum setzen gute Planung voraus. Wer wachsen will, braucht beides - Planung und Entscheidungskraft.

Die **Tageszeit** des Holzes ist von **23:00– 03:00 Uhr** nachts. Die Organuhr, die in 24 Stunden täglich den gesamten Meridiankreis abläuft, weist der **Leber die Stunden um Mitternacht** und der **Gallenblase den Zeitraum zwischen 02:00 und 03:00 Uhr** zu. In dieser Zeit sind ihre Energien am höchsten und pflegende Behandlung zeigt die beste Wirkung.

Seine **Himmelsrichtung** ist der **Osten**.

Die Beobachtung des täglichen Tagesablaufes führt zu der Idee, dass „Anfang und Schöpfung aus dem Osten kommen.“ Arthritische Schmerzen, welche sich bei Ostwind verschlimmern, sind typisch für eine Energiestörung im Holzelement.

Der **Geschmack**, der dem Holz entspricht, ist **sauer**.

Aromen beeinflussen unsere Funktionen. Heißhunger auf einen Geschmack, kann im Organsystem seine Ursache haben. Man kann häufig feststellen, dass ein Mensch mit einer Vorliebe für Saures ein Ungleichgewicht im Holzelement nährt oder versucht es auszugleichen. Holz steht in der chinesischen Historie für alle pflanzlichen Substanzen, die bei Verrottung sauer werden. Ein Ausgleichen der 5 Geschmacksrichtungen wirkt harmonisierend. Hinweise zur Küche der fünf Elemente und Rezepte finden sie immer wieder in unserer Zeitschrift Impuls-Kinesiologie.

Das **Sinnesorgan** des Holzes sind die beiden **Augen** und seine **Körperöffnung** sind die beiden **Augenhöhlen**.

Bei allen Sehstörungen wird man die Funktionen in Leber und Gallenblase prüfen um festzustellen, ob die Energie dort ihre Klarheit verloren hat. Man betrachte Augen und Augenhöhle als das Gefäße des Sehens, die das Äußere und das Innere eines Menschen vereinigen. Für die Organfunktionen des Holzelements - Planen, Urteilen und Entscheiden – sind die Augen wichtige Inputkanäle. Die Klarheit der Organenergie spiegelt sich in den Augen.

Das **Gefühl**, das mit dem Holz einhergeht, ist die **Wut**.

Ärger und Wut ist sind sehr missverständene Gefühle. Wut ist nicht gleichzusetzen mit Aggression, das ebenfalls als heftiges Gefühl zu Tage tritt, aber eine allergische Reaktion auf die Umwelt ist. Wut ist verletzliches Gefühl, welches die Aufgabe hat, das Körper-Geist-Seele System zu schützen. Unartikulierte Wut wendet sich gegen den Menschen, der die Wut in sich trägt, denn sie trägt den Keim für Wachstum und Erneuerung in sich.

Bei einem Menschen mit einer Unausgeglichenheit im Holzelement wird Wut ausgeprägt in Erscheinung treten oder aber ganz fehlen.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Holz entspricht, ist **Schreien**.

Dies wird durch die Verbindung des Holzelements mit dem Gefühl Wut nahegelegt. Eine laute, eindringliche und aufdringliche Stimme weist auf eine Überenergie im Holzelement.

Manchmal ist der Schrei stumm, mehr Bild als Ton und bleibt dennoch erhalten. Das Gemälde „Der Schrei“ vom norwegischen Maler Edvard Munch mag hier als Beispiel dienen.

Die **Körperteile**, die vom Holz regiert werden, sind **Muskeln und Sehnen**.

Wenn es ordnungsgemäß arbeitet, verleiht uns das Muskelgewebe körperliche Stabilität und Stärke. Gerade Kinesiologen wissen um die körpersymmetrischen Abhängigkeiten und die Imbalancen, die daraus entstehen, wenn Muskeln blockieren oder gar keinen Tonus haben. Dies kostet Kraft und schwächt uns. Die Sehnen und Bänder halten uns zusammen, machen uns beweglich. Krankheiten, die die Sehnen angreifen, werden in der TCM fast immer auf den Zustand des „Qi“ im Holzelement zurückgeführt.

Die **äußere körperliche Ausdrucksform** des Holzes sind **Finger und Fußnägel**.

Da sie so deutlich zu sehen sind, bemerken wir Veränderungen an den Nägeln lange bevor Symptome einer Krankheit auftreten. Rillen, Furchen, Spalten, Risse und Verfärbungen sagen uns etwas über die Energie im Element Holz.

Die **Fähigkeit**, die das Holz verleiht, ist die **Kontrolle**.

Das entspricht recht deutlich den Funktionen der Leber und der Gallenblase - Planen, Urteilen und Entscheidungen treffen – sowie der Entsprechung von Muskeln und Sehnen unsere Haltung und Bewegung zu kontrollieren.

Die Leber ist in der TCM der General, das Organ, das die Richtung vorgibt und die oberste Steuerung darstellt, das eigentliche Gehirn, der Sitz der Körperseele. Mangelnde Koordination, das Gefühl von Schwäche oder Panik können Symptome dafür sein, dass das Holzelement nicht mehr im Gleichgewicht ist.

Das **Trigramm**, welches das Holz symbolisiert ist **Sun**, die sanfte eindringende Kraft.

Sie stellt die älteste Tochter dar. „Das Dunkle, das an sich starr und unbeweglich ist, wird aufgelockert durch das eindringende lichte Prinzip, dem es sich unterordnet in Sanftheit. [...] Im Menschenleben ist es die durchdringende Klarheit des Urteils, die alle dunklen Hintergedanken zunichte macht.“ (R. Wilhelm)

Die beiden **I Ging Zeichen**, welches das Holz symbolisieren sind gemäß ihren Organentsprechungen das Zeichen **24 – Fu**, die Wiederkehr für die Gallenblase und die Wintersonnenwende und das Zeichen **19 – Lin**, die Annäherung, da nach der Sonnenwende die lichte Kraft schon wieder im Aufsteigen begriffen ist. Beide bereiten sie den Frühling vor.

Dies ist als Indiz dafür zu sehen, dass sich im Holz nur entwickeln wird, was zu früherem Zeitpunkt dort bereits angelegt war.



Wachsen und gedeihen Sie prächtig!



Bernhard Knaus

Kinesiologe
akkreditierte Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:

Lerchengasse 6/10
1080 Wien

Tel: 0699 / 10 05 91 17

E-Mail: kinesiologie@bknaus.at

Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M.Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag Bruno Endrich, Heidelberg)

Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)

Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)

Fotos: Feuerelement - © Misha - Fotolia.com / Erdeelement - © Kurhan - Fotolia.com / Metallelement - © Pavlo Vakhrushev - Fotolia.com / Wasserelement - © Andrey Armyagov - Fotolia.com / Holzelement - © Piotr Skubisz - Fotolia.com / Die 5 Elemente - © cpm - Fotolia.com

Redensarten rund ums Holz

„Sprachbilder“, wie Redensarten und Redewendungen sind unverzichtbarer Bestandteil unserer deutschen Sprache. Schließlich bringen Redewendungen eine Sache auf den Punkt und ersparen umständliche und wortreiche Umschreibungen, da jeder sofort weiß, was gemeint ist.

Zu selbstverständlich greifen wir auf die allgemein bekannten und von allen verstandenen Wendungen zurück, ohne tatsächlich über die Herkunft und die ursprüngliche Bedeutung Bescheid zu wissen. Die meisten der sprichwörtlichen Redensarten sind keineswegs sinnlose Sprachspielereien, sondern ein wichtiger Teil und Ausdruck unseres kulturellen Erbes. Redensarten entstehen schließlich nicht aus dem Nichts. In vielen Fällen war das, was wir nur noch im übertragenen Sinne verwenden, für unsere Vorfahren die Wirklichkeit, das tägliche Leben und Erleben.

„(dreimal) auf Holz klopfen“

Man sagt „toi-toi-toi“ und klopft auf Holz, um Unfall, Unglück oder Krankheit zu verhüten.

Diese Redewendung stammt von den alten Mineuren, welche die Stollen mit Holz abgestützt haben. Jedes Mal vor Betreten eines Stollens klopften sie an das Holz der Stützen um zu kontrollieren, ob das Holz noch in gutem und tragfähigem Zustand war. Der Ton, den sie beim Klopfen hörten, informierte sie über den Zustand des Holzes. Heller Ton ist gutes, trockenes Holz, dumpfer Ton ist nasses, morsches, verfaultes Holz.

„etwas auf dem Kerbholz haben“

Wer etwas „auf dem Kerbholz hat“, der hat sich schuldig gemacht bzw. hat ein Verbrechen begangen.

Das Kerbholz war ein aus zwei gleichen Teilen bestehendes Holzstück, in das Schulddaten z.B. beim Ausleihen von Saatgut bei Priestern eingetragen wurden. Nach der Ernte wurden die Holzstücke verglichen, um danach bei Übereinstimmung die Schuld zu begleichen. „Etwas auf dem Kerbholz haben“ bedeutete ursprünglich bei jemandem in der Schuld stehen.

„auf dem Holzweg sein“

bedeutet: sich irren

Diese Redewendung kommt aus dem Holzfällergewerbe. Ein Holzweg ist ein Weg im Wald, der dem Transport von geschlagenen Bäumen dient und mitten im Wald endet. Wenn ein Wanderer diesem Weg irrlicherweise gefolgt ist, so kam er nicht am Ziel an, sondern musste umkehren. Daher der Begriff „auf dem Holzweg sein“.

„astrein sein“

bedeutet: sehr gut / tadellos / in Ordnung sein.

Diese Redewendung entstand zu Beginn der industriellen Möbelproduktion. Aus Gründen der rationellen Fertigung wird bei Möbeln auch im Bereich der sichtbaren Oberfläche z.B. bei Schränken nicht mehr darauf geachtet, ob das Brett Asteinschlüsse hat oder nicht - Hauptsache, die Maserung passt einigermaßen. Ein guter Schreiner hingegen achtet darauf, auch wenn dadurch der Verschnitt (Abfall) größer ist. Das Möbelstück enthält dann keine Asteinschlüsse mehr, es ist „astrein“ (Hinweis eines Nutzers).

„ein Brett vor dem Kopf haben“

bedeutet: begriffsstutzig / uneinsichtig sein; nicht erkennen, was offensichtlich ist; nichts begreifen.

Ochsen hatten früher ein Kopfgeschirr, damit sie den Pflug besser ziehen konnten. Das „Brett vor dem Kopf“ bedeutet also, so „dumm wie ein Ochse“ zu sein.

„(Halt die) Klappe!“

heißt so viel wie: Sei still!

Früher konnten in den Kirchen die Holzbänke aufgeklappt werden. Wenn die Gemeinde aufgestanden ist, mussten die Leute die Sitzflächen festhalten, um den Lärm zu verhindern.

Quellen:

<http://www.redensarten-index.de>; www.Baumkreis.de; www.sprichworte-und-zitate.de; www.redensarten.net