



Die 5 Elemente

Text: Bernhard Knaus

Alles Handeln, Fühlen und Denken geschieht. Es ist unweigerlich, natürlich und ohne unser Zutun. Der Mensch kann *mit* den Zyklen der Natur handeln / fühlen / denken o d e r *gegen sie*, daraus entsteht Gesundheit oder Krankheit.

Soweit eine der grundlegenden Maxime der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die ihr Abbild im Rad der 5 Elemente - **Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser** - findet. Genau genommen existiert noch ein sechstes Element: **Leere**, die einem Fixstern gleich mit ihrer Zentripetalkraft die 5 Elemente bindet und in Bewegung hält. Doch davon ein andermal. Auch existiert noch ein zweites ganzheitliches Wissen vom Leben (Ayurveda), welches mit 5 anders benannten Elementen arbeitet. Auch davon soll diesmal hier nicht die Rede sein.

Nun ist es jedoch nicht so einfach. Mich einfach zu entscheiden in und mit der umgebenden Natur zu leben geht gegen meine eigene Natur. In der Genesis (1. Buch Mose) Kap. 1, 28, heißt es richtig: „... *füllt die Erde und macht sie euch untertan*“, verschweigt aber an der Stelle: „*aber übernehmt auch die Verantwortung dafür*“.

Der Mensch ringt und macht Kultur zu seiner von ihm geschaffenen Natur. Wer schon einmal am einsamen karibischen Strand nur mit Schlafsack eine Nacht verbracht hat, schätzt das Hotelzimmer am nächsten Abend umso höher. Nur muss ich mir auch nicht die ganze restliche Natur zum Feind machen. Dafür gibt uns das Zusammenspiel der 5 Elemente Regeln in die Hand.

„Yin und Yang“

Zunächst sucht jedes Extrem seinen Ausgleich. Dies wird durch „Yin und Yang“ symbolisiert, wobei alles was sich bewegt, heiß, hell, sehr aktiv oder nicht substantivisch sich darstellt als „Yang“ und alles, was ruhig, kalt, gedämpft, inaktiv oder substantivisch erscheint, als „Yin“ bezeichnet wird. Die „Yin“ und „Yang“ Eigenschaften der Dinge sind nicht statisch. Ändert sich eine Sache oder eine Person, ändern sich die „Yin“ und „Yang“ Komponenten in fortschreitendem Verhältnis, können in einander übergehen und sich in ihr Gegenteil verkehren.



„Qi“

„Qi“ ist sehr komplex, der Begriff bezieht sich sowohl auf die Substanz als auch die Funktion. Energie, Nährstoffe, lebendige Materie sind „Qi“ in substanzieller Form. Das Vorliegen von „Qi“ zeigt sich durch die funktionelle Aktivität eines Organs, dem „Qi“ dieses Organs. Ein totes Organ besitzt keine funktionale Aktivität und somit auch nicht „Qi“.

„Zang“ und „Fu“ Organe

Einfach gesagt, stehen „Zang“ für die mit „Yin“ assoziierten Festkörperorgane (Leber, Niere, Herz, Lunge, Milz, Herzbeutel= Kreislauf-Sexu) und „Fu“ für die mit „Yang“ assoziierten Hohlorgane (Gallenblase, Magen, Dickdarm, Harnblase, Dünndarm, SanJiao=3facher Erwärmer).



Zuordnung der Organe zu den Elementen



Holz

enthält **Leber** (Yin) und **Gallenblase** (Yang). Holz ist der „Geist“ oder die **Lebenskraft**, die sich in **Wachstum** äußert.



Feuer

verfügt über zwei Paare: **Herz** (Yin) und **Dünndarm** (Yang), sowie **Kreislauf-Sexus** (Yin) und **3facher Erwärmer** (Yang). Feuer hat keine Form, aber es manifestiert sich und nimmt an allen **Wandlungen** teil.



Erde

beherbergt **Milz** (Yin) und **Magen** (Yang). Ohne Erde kann nichts **Materielles** geschaffen werden.



Metall

umschließt **Lunge** (Yin) und **Dickdarm** (Yang). Metall bezeichnet ein Stadium zwischen Erde (fest) und Wasser (flüssig).



Wasser

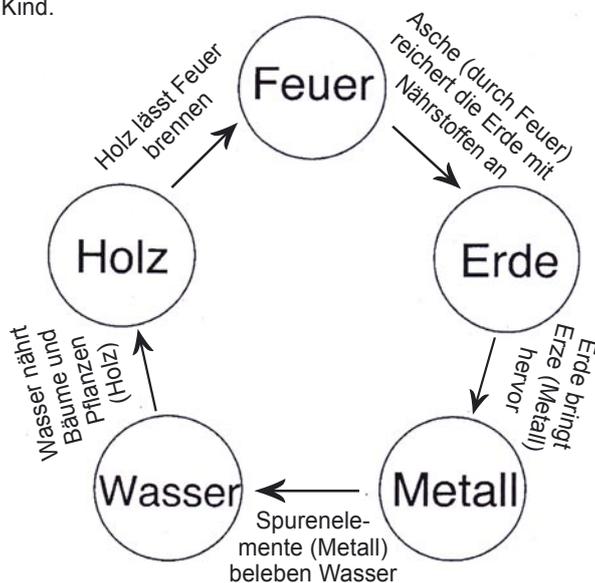
hier werden **Niere** (Yin) und **Harnblase** (Yang) eingeordnet. Wasser ist **Ursprung** oder **Quelle** von allem.

Der Fluss des „Qi“ durch die Organe erfolgt zyklisch

Die fünf Elemente stellen dabei Wandlungsphasen von Prozessen oder Aktionsqualitäten dar. Es handelt sich daher nicht um Elemente im Sinne von Bestandteilen, sondern um Aspekte eines dynamischen Ablaufes, der als zyklisch erlebt und meist in einem fünfgeteilten Kreis im Uhrzeigersinn dargestellt wird. Die Vorstellung organischer Prozesse als zyklisch 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.

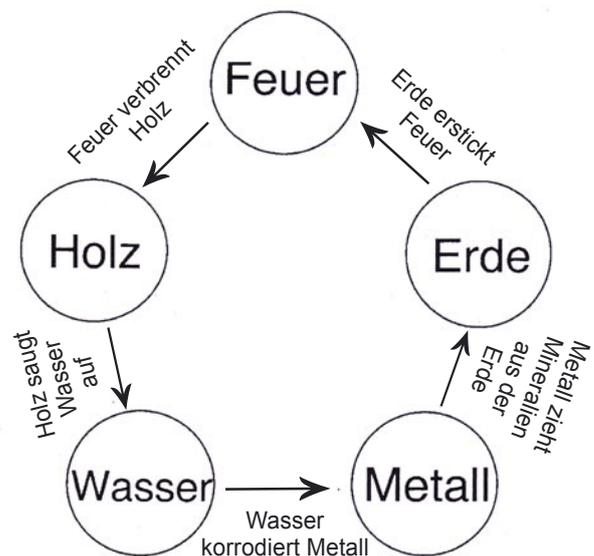
Der „kreative oder nährnde“ Zyklus:

Die fünf Elemente werden so dargestellt, dass in ihnen ein Fließen vom einen zum nächsten Element im Uhrzeigersinn besteht: vom Holz zum Feuer, weiter zur Erde, zum Metall, zum Wasser und zum Holz. Sie stehen in der Beziehung wie die Mutter zum Kind.



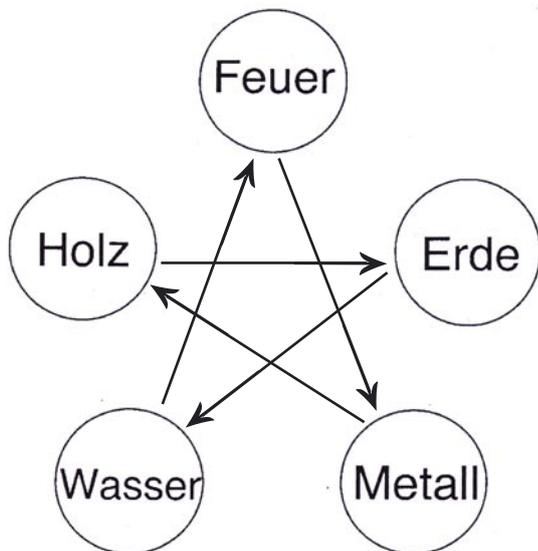
Der Schwächungszyklus:

Der Fluss des „Qi“ erfolgt gegen den Uhrzeigersinn. Jedes Element entwickelt sich durch Schwächung seines Vorgängers im nährnde Zyklus.



Der „kontrollierende“ Zyklus:

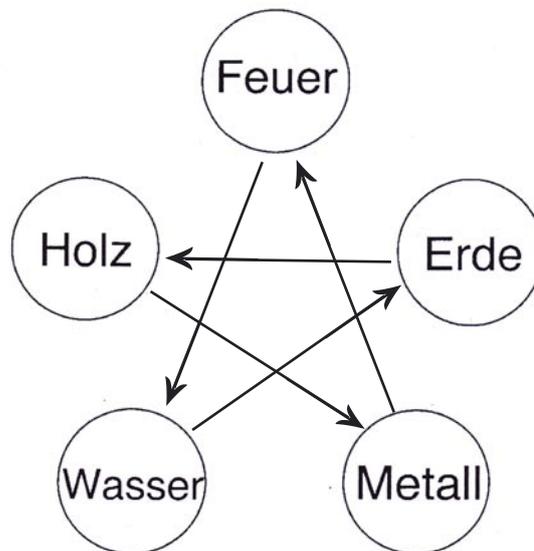
Es gibt einen weiteren, inneren Zyklus, der sich jeweils auf zwei Elemente weiter im Uhrzeigersinn auswirkt: Feuer zu Metall, weiter zu Holz, zu Erde und zu Wasser. In diesem so genannten „kontrollierenden Zyklus“ beruhigt ein Element ein anderes oder blockiert es.



Wasser löscht Feuer. → Feuer schmilzt Metalle. → Eine Axt (Metall) spaltet Holz. → Bäume und Pflanzen, Wurzeln (Holz) halten die Erde zusammen. → Staudämme (Erde) halten Wasser auf und Flusssufer bahnen das Wasser.

Der „zerstörende“ Zyklus:

Die entgegengesetzte Beziehung auf den Vor-Vorgänger (gegen den Uhrzeigersinn) wird in der TCM als destruktiv und verletzend beschrieben:



Wasser weicht Erde auf (Erosion). → Erde erstickt Holz (Morder). → Holz macht Metall stumpf. → Metall nimmt Hitze (Feuer) auf. → Feuer verdampft Wasser.

Jedes Organ, Element und seine Rolle in einem dieser Zyklen führt zu einer augenblicklich gültigen Verteilung von „Qi“ oder Lebensenergie in unserem Organismus. Diese kann, durch vielfältige Methoden (z. B. den kinesiologischen Muskeltest) diagnostiziert, eine Momentaufnahme liefern die dem Arzt, Therapeuten, Trainer, Lehrer bei entsprechender Ausbildung, wertvolle Hinweise zur Arbeit mit seinem Klienten zur Verfügung stellt.

Das TAO der 5 Elemente - Wasser

Es sind gewiss mehrere Hundert solcher Bücher im Handel, die da alle beginnen mit: „The TAO of ...“.

Vom TAO der Liebe ist da die Rede, genauso vom TAO der Ernährung, dem der Heilkunst, dem TAO des Erfolgs und sogar „The TAO of Programming“ für den gewitzten Programmierer haben wir gefunden.

Allen gemeinsam ist, dass sie meist grundlegende Regeln einer gewissen Disziplin in eine Reihe von kleinen Parabeln kleiden, wie es die großen Meister der chinesischen Schreibkunst in Werken wie dem I Ging oder dem Tao the King durch allen Zeiten gerne taten.

Reden wir also Unsinn? – Nicht mehr als alle anderen auch. Denn schließlich sind die 5 Elemente doch eine Materialisierung des allumfassenden Urgrunds (im TAO das WU CHI) im Organsystem unseres Körpers und sind mehr Prozesse (Wandlungsphasen) als feste Materie (Element) in ihrem Wesen.

I. Das Wasserelement



Wo beginnt ein Kreislauf durch die 5 Elemente? Das er für uns im Wasserelement beginnt macht uns Sinn. Wir sind der strengen Struktur des Metallelements durch unsere Geburt entkommen, sind irritiert doch frei und beschützt. Unser Körper besteht aus ca. 78% Wasser und jede erlernte Bewegung ist leicht und gedämpft. Wir fließen, mit wenig Kraft, mit der Zeit und im Strom einem nur geahnten Ziel entgegen. In dieser ersten Lebensphase ist das völlig in Ordnung.

Wenn sich etwas quer legt und staut, viel Emotion uns über alle Ufer treten lässt, Lieblosigkeit uns austrocknen lässt, dann sollten wir auch eine Imbalance im Wasserelement in Betracht ziehen.

Die **Farbe**, die mit dem Wasser verbunden ist, ist **Blau**, **manchmal Schwarz** und dieses Schwarz wird in der TCM mit mangelnder Lebenskraft assoziiert.

Die **Jahreszeit**, die dem Wasser entspricht, ist der **Winter** und sein **Klima** ist die **Kälte**. Im Winter sinken die Wesen in ihr Innerstes, versuchen wenig Energie zu verbrauchen und erhalten ihre Klarheit durch Meditation. Die Ernte ist eingebracht und muss bis ins Frühjahr reichen. Jetzt ist nicht die Zeit für überflüssige Aktivitäten. Symptome die sich bei Kälte und wenig Licht verschlimmern haben ihren Ursprung oft im Wasserelement.

Die **Organe**, die dem Wasser zugeordnet werden, sind **Nieren und Blase**. Die Nieren reinigen das Körperwasser, das sich über Blut und Lymphe in jede Zelle des Körpers verbreitet. Ist dieser Kreislauf gestört, sind wir von unserer „vitalen Essenz“ der Lebenskraft abgeschnitten, welche wir von unseren Ahnen geerbt haben. In der TCM kann die Nierenenergie nicht mehr ergänzt und aufgefrischt werden. Es ist unsere Aufgabe, sie zu bewahren und sorgsam zu pflegen. Die Blase füllt und lehrt sich, passt sich den Gegebenheiten an und hat die physiologische Aufgabe, das Wasser aufzunehmen und wieder los zu lassen. Sich Fülle und Mangel nicht anpassen zu können, ist ein Problem der Blasenenergie.

Die **Tageszeit** des Wassers ist von **15h – 19h** und seine **Richtung** ist der **Norden**. Ein Gefühl der Erschöpfung um diese Urzeit, dem Feierabend, ist gerade in Zeiten der entfremdeten und schlecht bezahlten (Norden steht im I Ging für Aufspaltung und Einlagerung) Werksarbeit ein soziales Phänomen, welches die Energie des Wasserelements stark belastet.

Der **Geschmack** der dem Wasser entspricht ist **salzig**. Studien an Leistungssportlern zeigen, dass Wasser mit nur ein paar Körnern Salz versetzt, vom Körper besser verwertet wird als sehr reines Wasser. Ein Zuviel an Salz hingegen „verletzt“ das Blut und schädigt die Nieren.

Das **Sinnesorgan** des Wassers ist das **Ohr**. Die Flüssigkeit in unseren Gehörgängen ist die Voraussetzung für unser Hören und unseren Gleichgewichtssinn. Schwindel, Benommenheit, Geräusche im Ohr deuten auf ein unausgeglichenes Wasserelement hin.

Das **Gefühl**, das mit dem Wasser einhergeht ist die **Angst**. Übermäßige Angst schadet den Nieren. Angst wird überwunden durch innere Einkehr. Angst lässt uns festhalten anstatt es fließen zu lassen.

Das **Trigram**, welches das Wasser symbolisiert ist KAN, das Abgründige. Es ist gefährlich, abgründig, tiefgründig, ergründend, einschließend. Sein Handlungsschema ist die Geduld. Schnelle Gewinne sind seine Sache nicht. Dennoch heißt es im Urteil zum Zeichen 29. KAN im I Ging: „Das wiederholte Abgründige. Wenn du wahrhaftig bist, so hast du im Herzen Gelingen und was du tust hast Erfolg“.

Geben sie auf ihr Wasser acht!

	<p>Bernhard Knaus Kinesiologe akkreditierte Wirtschaftstrainer und Coach in Wien</p> <p>Kontakt: Lerchengasse 6/10 1080 Wien</p> <p>Tel: 0699 / 10 05 91 17 E-Mail: kinesiologie@bknaus.at Home: www.bknaus.at</p>
---	---

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M. Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag B. Endrich, Heidelberg)
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)
Wolfgang G.A. Schmidt: Der Klassiker des gelben Kaisers zur Inneren Medizin (Herder, Wien)

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

Wasser ist Leben

Text: Sabine Seiter

Ein Mensch kann 3 Minuten ohne Luft, nur 3 Tage ohne Wasser, aber 3 Wochen ohne feste Nahrung leben. Neben Licht und einer guten Sauerstoffversorgung ist Wasser die wichtigste Energiequelle für unseren Körper.

Wasser ist eine gute Möglichkeit zum Ausgleich der Energie. Jede Zelle des Körpers benötigt Wasser. Wasser wirkt als Lösungsmittel im Körper, transportiert körperliche Abfall- und Giftstoffe ab und führt den Körperzellen Nährstoffe zu. Energiereiches Wasser wirkt sich in jeder Hinsicht positiv auf unseren Körper aus. Es ist entgiftungsfördernd, reinigend, vitalisierend, stabilisiert den Kreislauf und unterstützt die Zellregeneration. Chronische Beschwerden (z. B. Schmerzen) können durch konsequentes Wassertrinken im Heilungsprozess unterstützt werden. Der Mensch fährt mit Wasser!

Wasser trinken

fördert die Denk- und Merkfähigkeit, bringt stockende Energie z.B. Gespräche in Fluss, unterstützt beim Lernen und vor Prüfungen, schaltet vorhandene Energie ein, reduziert Stress, leitet elektrische Energie, steuert physikalische und chemische Abläufe im Körper, unterstützt die Zellkommunikation im Körper.

Andere Flüssigkeiten müssen erst „verdaut“ werden bevor sie dem Körper als reine Flüssigkeit zur Verfügung stehen. Reines Wasser ist durch nichts zu ersetzen!

Ca 70% der Erdoberfläche sind mit Wasser bedeckt. Alles Leben entstammt letztendlich dem wässrigen Element. Der menschliche Organismus besteht ebenfalls zu ca. 70% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 90%.

Empfehlungen:

Pro 10 kg Körpergewicht 0,4 L Wasser trinken. Bei Stress, Hitze und Krankheit ist es ratsam die Wassermenge über diese Empfehlung hinaus zu erhöhen. Bei Kaffeegenuss sollte pro Tasse 300 g Wasser eingenommen werden.

Durch Salzverlust kann Wasser nicht in die Zellen aufgenommen werden. 1 TL Salz unterstützt die Osmose im Körper und sorgt für die Entwässerung des Körpers. Wenn viel Wasser getrunken wird, kann der Salzbedarf erhöht sein.

Mag. Sabine Seiter
„Balance durch Kinesiologie“
Kreativ- & Potenzialtraining

Kontakt:

1030 Wien, Kegelgasse 40/1/45
Tel.: 0676 507 37 70
E-Mail: sabine.seiter@chello.at
Home: <http://members.chello.at/sabine.seiter>

Quellen und vertiefende Literatur:

Dr. med. F. Batmanghelidj, „Sie sind nicht krank, Sie sind durstig - Heilung von innen mit Wasser und Salz“ und „Wasser die gesunde Lösung - Ein Umlernbuch“, Kim da Silva & Do-Ri Rydl, Energie durch Bewegung“.

