



Das TAO der 5 Elemente IV

Text: Bernhard Knaus



Erde

Die Erde steht für Stabilität. – Wenn man einen Planeten als stabil bezeichnen will, dessen feste Krusten bei 12.750 km Erde-Durchmesser durchschnittlich nur 25 km dick ist; der sich am Äquator mit 1.670 km/h um die eigene Achse und mit 107.280 km/h um die Sonne bewegt. Erde steht für Sicherheit aber auch für Familienzusammenhalt im weiteren Sinne und äußert sich oft in einer eher unflexiblen und konservativen Geisteshaltung. Erde bedeutet Tradition, Verbundenheit und die Bereitschaft, sich für andere Menschen einzusetzen. Erde symbolisiert die Mitte und im Allgemeinen die Zeit der Reife – im Leben wie im Jahreslauf.

IV. Das Erd-Element



Die **Farbe**, die mit der Erde verbunden ist, ist **Gelb**, das Braun und das Ocker. Insbesondere das Gelb des chinesischen Lösslehmbodens wird mit der Energiequalität des Elements Erde in Verbindung gebracht. Die Gelbfärbung der Haut hingegen wird dem zugeschrieben.

Die **Jahreszeit**, die dem Element Erde entspricht, ist der **Spätsommer**. Dieser ist bekanntlich keine eigene Jahreszeit, aber

erfahrungsgemäß ist der Indien-Sommer eine wirklich besondere Zeit des Jahres. Es scheint so, als ob in dieser kurzen Zeitspanne die Essenz der anderen vier Jahreszeiten zeitgleich ihre Wirkung entfalten. Dementsprechend sind auch Darstellungen des 5-Elemente-Rades bekannt, die das Element Erde als zentrale Achse in den Mittelpunkt stellen. Der Spätsommer unserer Körpergeistseele eignet sich inmitten eines großen inneren Wandels. Den gilt es zu beachten, damit uns die Veränderungen nicht in Chaos und Verwirrung stürzen.

Die **Himmelsrichtung** des Erd-Elements ist das **Zentrum**. Gemäß den alten chinesischen Schriften, sind es die beiden Kräfte – Himmel und Erde –, welche die Errichtung und die Vollen- dung der Natur mit all ihren Erscheinungsformen verursachen. Davon ist die Erde der Mittelpunkt der menschlichen Existenz. Das bedeutet für unsere Gesundheit: wenn wir keine Erde haben, haben wir keine Mitte, keinen Platz, von dem aus wir unser Leben in Einklang mit dem Leben bringen können.

Die **Organe**, des Elements Erde sind **Milz** und **Magen**. Die klassische Akkupunkturlehre beschreibt Milz und Pankreas (Bauchspeicheldrüse) als Einheit (MP). Als der, für Verteilungslogistik zuständige Beamte trennt und verfeinert das Organsystem die Nahrung und lässt sie in der energetisch richtigen Form den anderen Organen zukommen. Die MP-Energie ist ein wesentlicher Faktor im Körpersystem, indem sie Zusammenhang herstellt.

Der **Magen** empfängt nach dem Nei Ching die Nahrung und die fünf Geschmäcker, verleibt sie sich ein, macht die darin enthaltene Lebenskraft für uns nutzbar und leitet sie an das MP-System zur Verteilung weiter. Die physischen Bestandteile wandern als Nahrungsbrei in den Dünndarm weiter, die energetischen Bestandteile dienen den Aufgaben der Milz.

Die Fähigkeit, Nahrung einerseits zu Verrotten und sie zu Reifen (weiter zu entwickeln) ist essentiell. Ist diese Funktion gestört, wird kein Essen uns was nutzen – weder für unser körperliches noch für unser psychisches Wachstum. Teilnahmslosigkeit und Schwäche können als Symptome auftreten. Die Fähigkeit, Dinge und Situationen zu verdauen, sie in uns aufzunehmen, zu integrieren hängt an der Energie des **Magenmeridians**.

Die **Tageszeit** für die Erde ist von **7 bis 11 Uhr**.

Die aktivste Zeit des **Magenmeridians** ist von **7 – 9 h**. Der Magen-Meridian wirkt als Lebenskraft, die nicht strukturiert ist. Die Volksmedizin berichtet vom Frühstück, als der wichtigsten Mahlzeit des Tages. Diese aufstrebende Kraft entscheidet darüber, wie wir diesen Tag beenden werden. (da Silva).

Die Hauptzeit des **Milzmeridians** ist von **9 – 11h**. Selbstkontrolle und Offenheit gehören zu ihren Prinzipien. Die physische Aufgabe der Milzenergie ist es, für eine effektive Verteilung der Nahrungsenergie zu sorgen.

Der **Geschmack** der der Erde entspricht ist **süß**.

Jeder Geschmack hat eine spezifische Wirkung auf die Energie. Eine ausgewogene Mischung der Geschmacksrichtungen führt uns zu einer ausgewogenen Ernährung. Zuviel von einem Geschmack kann schädlich sein. Im Nei Ching steht: „Wird zu viel süßer Geschmack in den Nahrungsmitteln verwendet, schmerzen die Knochen und das Kopfhaar fällt aus.“ Der Magen gilt als Speicher und Spender der fünf Geschmacksrichtungen, obwohl ihm selbst als Teil des Erd-Elements der süße Geschmack zugeordnet ist.

Die **Körperöffnung**, die vom Element Erde bestimmt wird, ist der **Mund**.

Durch den Mund gelangt Nahrung in unseren Körper. Wir atmen (auch) durch den Mund und Atem ist Nahrung. Atem, Trinken und Essen sind die Kraftstoffe unseres Daseins, aus der wir unsere Lebenskraft entwickeln. Der **Hals ist als Verlängerung des Mundes** ebenfalls Teil des Erd-Elements und alle Symptome, die sich dort zeigen, haben ihre Ursachen in einer unausgewogenen Erd-Energie.

Die **Körperflüssigkeit**, die dem Element Erde entspricht, ist der **Speichel**.

Speichel wird im Mund von den kleinen Speicheldrüsen der

Mundschleimhaut und den großen Drüsen (Ohr, Unterkiefer- und Unterzungenspeicheldrüse) erzeugt. Pro Tag produziert der erwachsene Mensch etwa 0,6 bis 1,5 Liter Speichel, je nach Nahrungsaufnahme. Der Mundspeichel des Menschen befeuchtet zunächst die Mundhöhle, was das Schlucken, Sprechen und Schmecken erst möglich macht und auch das Riechen beeinflusst. Weiterhin hat der Speichel durch enthaltene Stoffe wie Lysozym, Immunglobulin A, Laktoferrin und Histatin antibakterielle Wirkung. Mundspeichel schließt die Nahrung bereits beim Kauen auf und erleichtert so die Verdauung. Mangelnder Speichel kann sich auch negativ auf die Zahngesundheit auswirken. Durch die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) wird dem Magen weiteres Verdauungssekret zugeführt.

Das **Gefühl** der Erde ist **Sympathie**.

Mit diesem Gefühl ist auch **Mitgefühl** gemeint. Wenn ein Mensch zwanghaft nach Anteilnahme sucht, sogar so weit kommen, dass er leidet, damit jemand Mitleid mit ihm hat, zeigt das auf eine blockierte Energie im Erd-Element. Ebenso, wenn Sympathie so weit geht, dass sie zur Unterwürfigkeit führt. Im balancierten Zustand kann sich der Mensch, wie bei jedem Gefühl, leicht ins Gefühl hineinbewegen und sich auch leicht wieder davon lösen.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Element Erde entspricht, ist das **Singen**.

Das meint hier, den verbalen Ausdruck eines Menschen auf melodische, leiernde, summende, eintönige etc. Auffälligkeiten zu überprüfen und einen Zusammenhang mit dem Energiestatus des Elements herzustellen. Nicht jede Opern-Diva hat ein gestörtes Erd-Element!

Die **äußere, körperliche Ausdrucksform** des Elements Erde ist das **Fleisch**.

Die Spannkraft, der Gewebezustand sowie die Temperatur des Fleisches sind diagnostische Anhaltspunkte für den Zustand der Energie im Element Erde. Schwund des Fleisches, keine Kraft und keine Verarbeitung von Nahrung kann als Unausgewogenheit in diesem Element gedeutet werden.

Die **Fähigkeit**, welche die Erde verleiht, ist die **Fähigkeit aufzustoßen**.

Diese Entsprechung wird auch übersetzt als die Fähigkeit, **hartnäckig** zu sein – vom hartnäckigen Festhalten an einer Idee bis hin zu der Stärke, seine Position auch im Streit aufrechterhalten zu können.

Der **Geruch**, der mit dem Element Erde verbunden ist, ist **wohriechend**.

Wohriechend ist hier als nicht angenehm riechend gemeint. Gesunde Erde ist wohriechend, obwohl sich dieser Geruch nicht durch eine Kombination von anderen Gerüchen beschreiben lässt, bemerken wir den Unterschied.

Der **Lebensaspekt**, des Elements Erde ist verbunden mit **Vorstellungen und Meinungen**.

Gedanken, Ideen, Einsichten, sowie die Verbundenheit mit unseren eigenen Ansichten und Denkprozessen. Im nicht balancierten Element sind Zwangsvorstellungen, Dogmen, Widerspenstigkeit Rechthaberei, sowie die die Unfähigkeit Gedanken zu Ende zu führen, die uns auf die Spur des Erdelements bringen.

Das **Klima**, das mit dem Element Erde verbunden ist, ist die **Feuchtigkeit**.

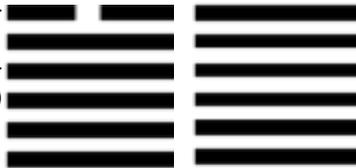
Übermäßige Feuchtigkeit kann die Energie des Erdelements in Ungleichgewicht bringen. Trockenheit beraubt sie ihrer fruchtbaren Schaffenskraft. Die Pflege des Garten ist eine Metapher des eigenen Lebens.

Das **Trigram** der I Ging Familie, welches die Erde symbolisiert ist (**Nr. 2**) **Kun**, das Empfangene.

Das Zeichen besteht aus lauter geteilten Linien. Die geteilte Linie entspricht der schattigen, weichen, rezeptiven Urkraft des Yin. Die Eigenschaft des Zeichens ist die Hingebung, sein Bild ist die Erde. Es ist das vollkommene Gegenstück zu dem Schöpferischen, das Gegenstück, nicht der Gegensatz ist.



Die beiden **I Ging Zeichen**, welche die Erde symbolisieren, sind gemäß ihren Organ-Entsprechungen: Magenmeridian (**Nr. 43**) **Guai**, der Durchbruch und Milzmeridian (**Nr.1**) **Kiën**, das Schöpferische.



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

Keep on walking!



Bernhard Knaus
Kinesiologie
akkreditierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:
Lerchengasse 6/10
1080 Wien

Tel.: +43 699 / 1005 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)
Kim da Silva: Der inneren Uhr folgen (Goldmann Verlag, München)



Ich denke, wir sind einer Meinung: Wir wünschen uns ein abgesichertes Berufsfeld, einen angemessenen Stellenwert unserer Arbeit in der Gesellschaft und adäquate wirtschaftliche Grundlagen für unsere Tätigkeit.

Aber sind wir auch bereit, uns dafür wirklich einzusetzen und etwas dafür zu tun? Haben wir die Bodenhaftung, die es in unserer Gesellschaft benötigt, um es zu schaffen, uns in der Berater- und Therapeutenwelt zu etablieren?

Lassen Sie mich ein Beispiel bringen: WKO-Energetikertag 2011 für alle Inhaber des Energetikergewebescheins in der Steiermark: Interessante Vorträge, die uns alle unterstützen sollen in der Berufsfindung. Manche leider parallel, nebeneinander. So auch ein Vortrag von ÖBK-Vorstandsmitglied Beate Dimai und ÖBK-Mitglied Roswitha Aluani zum Thema „Woran arbeiten wir Energetiker eigentlich?“. Gleichzeitig mit einem Vortrag in einem anderen Saal zum Thema „Kontakt zu unseren Engelwesen ...“

Bei Beate's und Roswitha's Vortrag ein kleines Häuflein Energetiker. Insider, die am Thema Berufsfindung arbeiten und allein deshalb schon interessiert sind. Hier hätte jeder Energetiker und jede Energetikerin die Möglichkeit gehabt sich zu positionieren, Meinungen auszutauschen und somit einmal mehr die Gelegenheit wahrnehmen können, an unserer beruflichen Zukunft mitzuarbeiten.

Aber: Im anderen Saal eine wahre Masse von Zuhörern ... Wir lieben es offenbar, in energetische Sphären abzutauchen, gedanklich abzuheben. Oder vielleicht aus der christlichen Tradition heraus mit unseren Engeln zu kommunizieren. Spiegelt das die Einstellung der Energetiker zu seiner beruflichen Entwicklung wider?

Alles gut, aber alles zu seiner Zeit.

Unsere vorrangigen Fragen: Wie wollen und wie können wir für unsere berufliche Zukunft sorgen, unser Arbeitsfeld absichern. Wie die Menschen – unsere potenziellen Kunden - erreichen, ihnen den Weg in unsere Gedankenwelt ermöglichen? Keine Weltverbesserer sein, aber dennoch den Auftrag für die Gesellschaft wahrnehmen, das Leben als Gesamtkunstwerk zu betrachten und lebenswerter zu gestalten. Das sind derzeit die Thema, die uns beschäftigen sollten.

Wir tun gut daran, auf den Boden runter zu kommen, zu landen und uns um diese Aufgaben hier zu kümmern. Nicht zuletzt deswegen haben wir Körper, Struktur, Schwerkraft, unsere Erde, um da mit beiden Beinen im Leben zu stehen ...

Um ernst genommen zu werden, haben wir diese beruflichen Themen so stark in den Fokus unserer Verbandsarbeit genommen. Das hat uns ganz einfach zu interessieren! Das ist die Entwicklung, an der wir arbeiten, da es um unsere Zukunft geht.

Erst heißt es diese Arbeit zu erledigen. Abheben können wir dann immer noch ...

Für Diskussion im Forum: sekretariat@kinesiologie-oebk.at



Christian Dillinger

Vorstand des Österreichischen Berufsverbandes für Kinesiologie, Brain Gym® Faculty, Begründer der Wahrnehmungs-Kinesiologie, Instructor für Touch for Health, Brain Gym® & Edu-Kinestetik und für Hyperton-X

Kontakt:

Lagerg. 33, 8020 Graz
Tel.: 0676 523 72 65 info@movinginstitut.at
www.movinginstitut.at