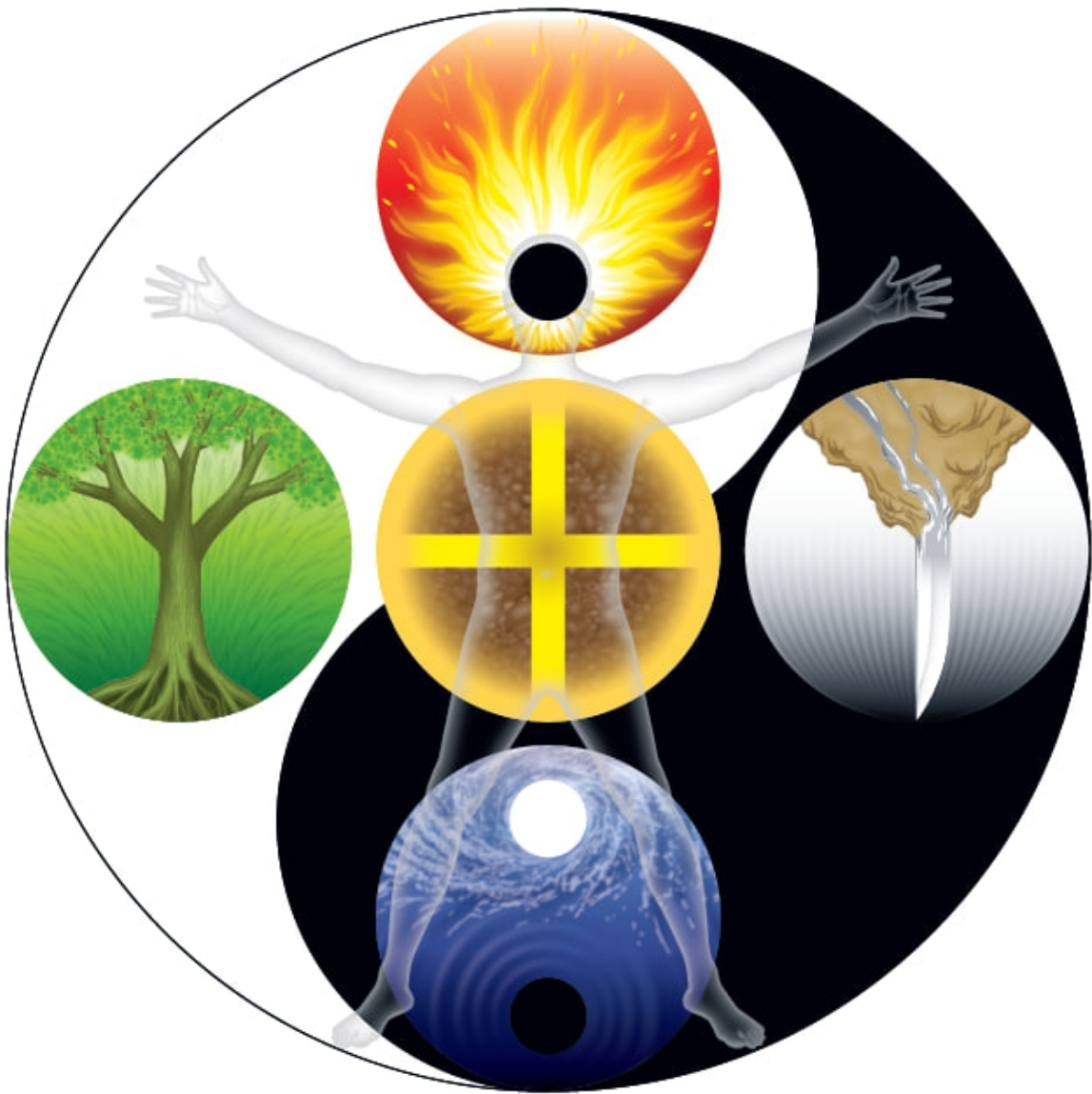


Leseprobe

Der Mensch in Wandlung



Unser Naturkosmos der fünf Elemente

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Leseempfehlung und Anmerkungen

Das Vermächtnis des Dao

Das Dao

Yin, Yang und Qi

Die fünf Wandlungsphasen

Imbolc - Das Fest des Sehens

Frühling

Die Wandlungsphase Holz

Das Holz in uns

Die Leber – Die Kreationistin in uns

Frühjahrspollenallergie auf Chinesisch

Die Physiologie der Leber

Der Lebermeridian

Die Augen - die Öffner der Leber

Der Wind in uns

Die Gallenblase – Unsere innere Entschlusskraft

Der Gallenblasenmeridian

Die Seele der Leber

Ostara das Fest des Werdens

Die Psychologie der Leber

Der Zorn der Schöpfung

Das Yin und Yang der Leber

Heil für die Leber

Leberkur mit Kräutern

Der Leberwickel

Indirekte Leberkur

Bewusstheit im Alltag

Frühjahrsreinigung

Mentale Leberkur

Eine Frage der Haltung

Das richtige Maß

Leberkur durch Kunst

Holz heilt Holz

Der Frühling geht, der Sommer kommt

Beltane - Das Fest des Wachsens

Sommer

Die Wandlungsphase Feuer

Das Feuer in uns

Das Herz – Unsere innere Führung

Die Physiologie des Herzens

Der Herzmeridian

Sprache - Der Herzensausdruck

Die Hitze in uns

Die Seele des Herzens

Die Wahrnehmung durch unsere Sinne
Das Herz aus Gold
Die drei Beamten des Herzens
Der Dünndarm – Der Bürokrat in uns
Der Dünndarmmeridian
Die Psychologie des Dünndarms
Mediales Fasten - Der beste Selbstschutz
Das Perikard – Unser innerer Leibwächter
Der Perikardmeridian
Die Psychologie des Perikards
Der Sanjiao – Der dreifache Erwärmer
Der Sanjiaomeridian

Litha - Das Fest der Blüte

Die Psychologie des Herzens
Die göttliche Freude
Das Spiel
Das Spiel mit den Emotionen
Das Yin und Yang des Herzens
Heil für das Herz
Mediales Fasten - Der beste Selbstschutz
Feuer heilt Feuer
Tanzen - Die Symbiose aus Holz und Feuer
Die Sexualität des Menschen
Die Kräuter des Herzens
Das Herz und der Kaffee
Das Ritual - Die Magie des Herzens
Die vergessene Macht des Herzens

Lammas - Das Fest des Erntens

Spätsommer

Die Wandlungsphase Erde
Die Erde in uns
Die Milz und das Pankreas – Die Transformatoren
Der Milzmeridian
Die Seele der Milz
Die Physiologie von Milz und Pankreas
Der Magen – Unser innerer Marktplatz
Der Magenmeridian
Der Milz - Qi -Mangel
Die Feuchtigkeit in uns
Die Psychologie der Milz
Von Mitgefühl und Fürsorge
Heil für die Milz
Erde heilt Erde
Einfach Essen
Das Wann
Das Wie
Die Milz mag es warm
Das Was
Ein Blick auf die Makronährstoffe

Keine Macht der schlechten Nahrung

Ein Blick auf die Mikronährstoffe

Unsere Erde

Die fünf Geschmäcker

Milzkur mit Kräutern

Hommage an unsere Muskeln

Bewegung ist Absicht

Gedankenkreise und Impulse

Einfach Essen - Nachtrag - Mitgefühl mit dir selbst

Mutterschaft als Erdprinzip

Die menschliche Erde

Warum unsere Erde so wichtig ist

Herbst

Die Wandlungsphase Metall

Das Metall in uns

Mabon - Das Fest des Dankens

Über die Alchemie

Die Lunge – Die Bewahrerin unserer Grenzen

Die Seele der Lunge

Schmerz - Das Signal für das Bewusstsein

Die Physiologie der Lunge

Die Infektion – ein Ordnungsprozess im Ökosystem Mensch

Die Nase – Öffner der Lunge

Die Haut - die sensible Grenze nach außen

Die Trockenheit in uns

Die Psychologie der Lunge

Die Natur der Trauer

Wert und Selbstwert

Von Annahme und Entsagung

Der Dickdarm – Der innere Loslasser

Die Psychologie des Dickdarms

Die Philosophie der Vergänglichkeit

Heil für die Lunge

Metall heilt Metall

Bewusst im Kontakt mit der Körperseele

Atemübungen

Reinigung des Alltages

Die Plastikwelt - Die Entfremdung des Menschen

Auf das Material kommt es an

Lungenkur mit Kräutern

Die Checkliste für das Immunsystem

Das Immunsystem des Geistes

Das Leben in Ordnung bringen

Samhain - Das fest des Vergehens

Winter

Die Wandlungsphase Wasser

Das Wasser in uns

Das Element Wasser

Die Nieren - Die Quelle in uns

Der Nierenmeridian

Die Wasserniere

Die Feuerniere

Die polare Physiologie der Nieren

Die Nieren-Essenz

Die Kälte in uns

Das Yin und Yang der Nieren

Die Ohren - Die Öffnungen der Niere

Die Blase – Die Wasserführende

Die Psychologie der Blase

Der Blasenmeridian

Die Psychologie der Nieren

Angst als der Ursprung

Angst als die impulsgebende Kraft

Heil für die Nieren

Die Kur der Nieren

Qi Gong, Yoga, Taiji und Meditation – Bewegte Philosophie

Singen - Der Klang aller Elemente

Salz - Grundbaustein des Lebens

Wasser heilt Wasser

Nierenkur mit Kräutern

Der Nierenwickel

Die Zukunft unserer Arznei

Die Macht des Schlafes

Schlafhygiene

Der Rhythmus des Schlafes

Sauber schlafen, eine 16-Punkte Checkliste

Altern mit Würde

Yule - Das Fest des Funkelns

Die Kraft unseres Wassers

Die Elemente im Fluss

Der Mensch in Wandlung

Die Wandlungsphasen entdecken

Die Wandlungen in sich erkennen

Die Wandlungen anwenden

Schlusswort - Der Weg zur menschlichen Natur

Literaturverzeichnis

Weiterbildungsempfehlungen

Weitere Verknüpfungen

Anhänge und Übersichten

Die fünf Wandlungsphasen

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall bilden in dieser Reihenfolge einen ewigen Kreislauf. Und dieser lässt sich in jedem Kreislaufprozess aller Natur wiederfinden.

Die Chinesen sehen die gesamte Welt nicht nur im tripolaren Prinzip von Yin und Yang und dem Qi, das zwischen ihnen vermittelt, sondern beschreiben sie innerhalb dieser drei Grundprinzipien auch durch diese fünf Wandlungsphasen.

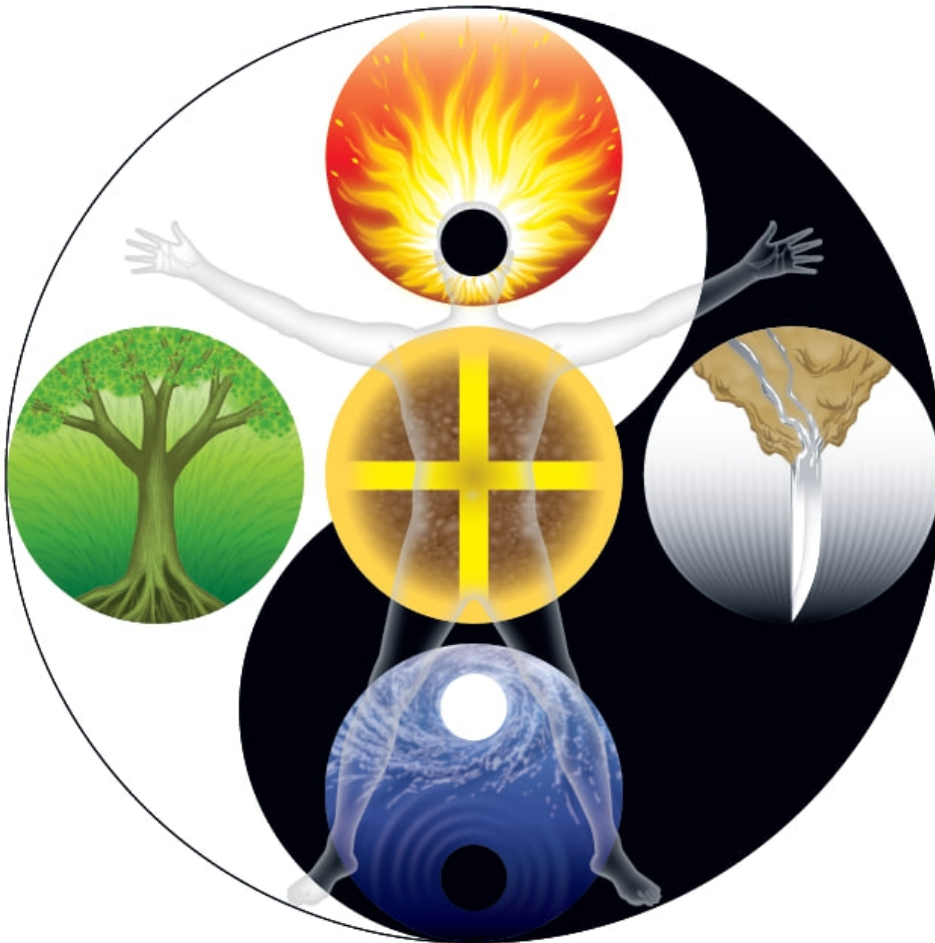


Bild 03: Die fünf Wandlungsphasen dargestellt in ihrem Zyklus – genannt Wu Xing

Sie nähren einander, kontrollieren einander, bedingen einander. Daher sind ihre Energieflüsse als Kreis (Nährzyklus) und Pentagramm (Kontrollzyklus) dargestellt.

Im Besonderen soll es um diese Kreisläufe nochmal ganz zum Schluss gehen, wenn alle Wandlungsphasen, auch Elemente genannt, ausführlich beleuchtet wurden.

Die fünf Wandlungen beschreiben neben den Energieflussrichtungen auch Jahreszeiten und alles, was in der Natur damit verbunden ist. So werden auch das Abstrakte, philosophische Grundbegriffe, Emotionen, Töne, Lebenszeitabschnitte, Seinszustände, Organe und ihre Funktion, Eigenschaften aller Art, Beobachtungen in der Natur oder in der Gesellschaft und so viel mehr durch die Elemente beschrieben. Tiere und Pflanzen, Planeten und Sternzeichen oder Bewusstseinszustände haben bestimmte Qualitäten durch verschiedene Gewichtungen der fünf Elemente und so auch der Mensch in all seinen Aspekten.

Aus dem Huangdi Neijing, auch genannt „Der Gelbe Kaiser“, einem der ältesten Werke der chinesischen Medizin von ca. 300 v. Christus:

„Die Natur kennt die vier Jahreszeiten und die fünf energetischen Transformationen von Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Ihre Veränderungen erzeugen Kälte, Sommer-Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Wind. Das Wetter seinerseits beeinflusst alle Lebewesen in der Natur und bildet die Grundlage für Geburt, Wachstum, Reifung und Tod.

Der Mensch hat die Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Niere. Das Qi der fünf Organe bildet die geistigen Aspekte und erzeugt die fünf Emotionen.“

Der lebendige Organismus selbst beschreibt nicht nur eine Summe seiner Organe, sondern eine größere Einheit selbst, die sich aus ihren physischen Komponenten und den geistig-seelischen Aspekten unseres Bewusstseins bildet.

Auch im fernen Osten hat man diese seelische Gestaltungskraft über die Organe erkannt und sie auch deswegen den Wandlungsphasen und einem jeweiligen Seelenaspekt und somit einer Bewusstseinsform zugeordnet. Die Kenntnis darüber hilft uns, unsere eigene Gestaltungskraft auch über unseren Körper zu erkennen.

So können wir darüber nachdenken, was es für uns bedeutet, dass unsere Organe unsere Werkzeuge sind. Womöglich haben wir durch das Wissen über die Wandlungsphasen weitaus mehr Gestaltungskraft über sie.

Da sich die Entsprechungen im Kleinen wie im Großen immer wieder wiederholen, finden wir wiederum in jeder Wandlungsphase einen Yin- und einen Yang-Aspekt. Man spricht beispielsweise vom Holz-Yin und Holz-Yang. Ja es ist sogar jede Wandlungsphase erneut von den Qualitäten der fünf Wandlungsphasen durchzogen, weswegen es auch auf jedem Meridian fünf Elementepunkte gibt und man in manchen Therapieansätzen gedenkt, die Erdqualität im Wasser zu stärken oder das Holz im Feuer oder aber sie einander regulieren zu lassen.

Grundsätzlich wichtig zu verstehen ist, dass auch unsere Organe in jeder Wandlungsphase paarig zugewiesen sind und es somit für jedes Element ein Yin-Organ und ein Yang-Organ gibt. Ausnahme bildet die Wandlungsphase Feuer, die ein zusätzliches Organpaar beherbergt. Die Substanzielleren von ihnen, auch als Speicherorgane bekannt, sind die Yin-Organe. Die Hohlorgane mit eher dynamischerer, aktiverer Funktion werden als Yang-Organe eingeteilt.

Somit haben wir für jede Wandlungsphase folgende Yin-Yang-Organpaare

Leber - Gallenblase

Herz & Perikard - Dünndarm & Dreifacher Erwärmer

Milz - Magen

Lunge - Dickdarm

Niere - Blase

Jedes Organ hat wiederum einen Yin- und einen Yang-Aspekt in sich, der sich im Materiellen wie Nicht-Materiellen widerspiegelt.

Auch das Wissen darum hilft bei einer genauen Differenzierung in vielen gesundheitlichen Lebenslagen und im Verständnis der eigenen körperlichen und geistigen Prozesse.

Eine Menge gibt es zu entdecken und dies im großen Zusammenhang mit den Rhythmen und Zyklen der Natur.

Denn auch die fünf Wandlungsphasen sind ein ewiger Zyklus des Lebens, in dem sich der Mensch zwischen Himmel und Erde befindet.

So beschreibt der Gelber Kaiser, wie die atmosphärischen Einflüsse des Himmels sich in ihrer Entsprechung auf Erden wiederfinden, vor weit über 2000 Jahren:

„Der Wandel, den das Universum hervorbringt, zeigt sich in unterschiedlichster Form: Da ist im Himmel der Wind, auf der Erde das Holz, im Himmel ist Hitze, auf der Erde Feuer, im Himmel ist Feuchtigkeit und auf der Erde die Erde; im Himmel ist Trockenheit und auf der Erde Metall; im Himmel ist Kälte und auf der Erde Wasser. Im Himmel existieren die sechs unsichtbaren atmosphärischen Einflüsse und auf der Erde die fünf sichtbaren Elementarphasen. Die unsichtbaren Kräfte und die physischen Formen verbinden sich und bilden gemeinsam die Basis für den intelligenten universellen Wandel.“

So wie es Hermes trismegistos beschrieb:

„Das, was unten ist, ist wie das, was oben ist, und das, was oben ist, ist wie das, was unten ist, um die Wunder des Einen zu vollziehen.“

Oder auch kürzer: *„Wie oben so unten.“*

Warum sind es bei den Chinesen 5 Elemente und nicht die bekannten 4 ?

Im fernen Osten gibt es ein Element mehr als in der abendländischen Kultur.

So stehen den bekannten 4 Elementen

Wasser, Feuer, Erde, Luft

die 5 Wandlungsphasen

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall gegenüber.

Jeder hat dazu eigene Anschauungen und Beobachtungen. So kann man bei wesentlicher Betrachtung keine großen Widersprüche erkennen, ja sogar ein sich gegenseitiges Ergänzen von Beschreibungen ein und derselben Welt, die in jeder Kultur etwas anders ausgefallen sind.

Die Elemente Wasser, Feuer oder Erde verglichen im Osten wie im Westen sind nicht ganz deckungsgleich, aber schon recht ähnlich. Manche Aspekte wurden in ihrer vollumfassenden Beschreibung einfach nur anders aufgeteilt. Luft hat auch viele Ähnlichkeiten mit Holz. Etwas komplizierter mag für manche das Element Metall sein, was sich im Westen eher in der Erde und im Wasser wiederfindet.

In der abendländischen Kultur taucht aber letzten Endes sogar auch ein 5. Element auf: Der Äther. Er ist wie eine über alles hinaus wirkende Kraft, die die Lebensenergie und alle feinstofflichen Anteile des Erdenlebens repräsentiert. Äther wirkt in und durch jeden von uns und drückt sich auch in den 4 Elementen aus.

Mit Äther wird unsere Lebensenergie beschrieben und die Verbindung zum Kosmos.

Vermutlich haben die Chinesen von vorne herein pragmatisch gedacht und schreiben eine solche ätherische Kraft, genannt Qi, grundsätzlich jedem Element und jedem Seinszustand zu und brauchen dafür kein extra Element. Mehr noch ist das Qi das vermittelnde Prinzip zwischen Yin und Yang und stellt somit alle Seinszustände dar, so auch durch die 5 Elemente.

Die alten Chinesen haben die Welt lediglich anders eingeteilt und beschrieben.

Auch die 4 Himmelsrichtungen werden (genau wie in der abendländischen Tradition und dem Jahreskreis) **durch die 4 Wandlungsphasen Wasser (Norden), Feuer (Süden), Holz (Osten) und Metall (Westen) vertreten.**

(Warum auf den Landkarten und Darstellungen der Norden, das Yin, das Tiefe immer oben positioniert ist und der Süden, das Yang, das aufsteigende Prinzip immer unten, ist eigentlich verwunderlich.)

In der Weltanschauung des fernen Ostens gibt es im Kosmos des Menschen noch eine fünfte Himmelsrichtung, repräsentiert durch die Erde. Es ist die Richtung nach Innen. Das Zentrum, die Mitte von allem. Somit ist das Element Erde also die Mitte unseres Seins und deutet auf die Wichtigkeit der Einkehr in das eigene Zentrum hin, die in unzähligen Meditationspraktiken immer wieder betont wird.

Das Zentrum des Seins als das fünfte Element.

In jeder Alltagshandlung, in jeder Naturbeobachtung, in jedem Menschen und jedem Ereignis können die fünf Elemente wahrgenommen werden.

Letzten Endes wurde die Welt im fernen Osten nur etwas anders beschrieben und zugeordnet.

Worin man sich überall einig ist, dass in allem ein ewiger Fluss der Veränderung ist. Alles ist immerzu in Wandlung.

Dies hat man auch im fernen Osten durchdrungen und den Elementen deswegen den Begriff der Wandlungsphasen zugeschrieben.

Denn der Wandel ist die einzige Konstante des Lebens.

Vollständig dürfte jede Weltanschauung sein, egal aus welchem Kulturkreis sie stammt.

Es ist ein großes Unterfangen und Wagnis zugleich, die allumfassende Bedeutung und Qualität einer jeden Wandlungsphase zu beschreiben, sodass mehr als nur ein Bild davon entsteht.

Dennoch möchte ich mit diesem Buch meinen Versuch davon zum Besten geben und hoffe damit, einen Beitrag leisten zu können, eine Brücke zwischen den Weltkulturen und ihren Denkweisen zu schlagen. Wer das Prinzip von Yin, Yang und Qi sowie den fünf Wandlungsphasen durchdringt, dem eröffnet sich ein ganz neues Weltbild und Denken und kann diese für sein Leben und Verständnis davon anwenden.

Mit größter Freude können wir Menschen die Welt entdecken.

Die Seele der Leber

Der Begriff der Seele ist in der fernöstlichen Philosophie ein sehr wandelbarer und hat seinen Ursprung im Daoismus, der den Menschen seit jeher als Einheit von Körper, Geist und Seele beschreibt. Diese drei großen Grundbegriffe sind gerade in der Komplexität des irdischen Daseins noch enger miteinander verwoben.

Die Seele wird hier weniger als eine Art überirdisches Individuum gesehen, das nach Belieben auf die Erde kommt und sie verlässt, sondern vertritt als völlig nicht materielle Entität alle abstrakten und kosmischen Energiequalitäten, die sich stets im Wandel der Zeit und so im Wandel des Dao befinden.

Die Seele als eine Art Individuum entsteht erst durch ihre Inkarnation, die es diesen kosmischen/seelischen Qualitäten ermöglicht, sich als Wesensanteile eines Menschen auf Erden zu repräsentieren.

Als ein punktuelles Abbild des Himmels in Zeit und Raum fügt sich die Seele als eine einmalige Konstellation von energetischen Qualitäten zur Geburt eines Menschen zusammen (in der Astrologie als Radix bezeichnet) und verbindet sich mithilfe des Geistes mit seinem Körper.

Es wird in der fernöstlichen Philosophie vom „himmlischen Mandat“ gesprochen, das wie ein einzigartiges Profil von Qualitäten des Zeitgeistes und einem vorbestimmten Auftrag, dem Menschen auf Erden mit seiner Geburt mitgegeben wird.

Der Körper gibt der Seele und diesem himmlischen Mandat eine Form und somit eine Ebene des Wirkens, während der Geist durch das Wahrnehmen, Denken und Wirken zwischen ihnen beiden vermittelt.

Auf diese Weise durchdringt die Seele den gesamten Körper mit all seinen Bereichen.

Aus diesem Verständnis heraus entwickelte sich in der Medizinlehre die Zuordnung der Seele zu den 5 Wandlungsphasen und so auch ihren Organen. Deswegen gibt es in der fernöstlichen Weltanschauung nicht eine einzelne Seele auf Erden, sondern eine Einheit aus mehreren Seelenanteilen, die ihre jeweiligen Aufgaben erfüllen und den Menschen in seinem Wesen vertreten.

Jedes der 5 Yin-Organen eines Menschen geht nach dieser Anschauung nicht nur seinen physischen Aufgaben nach, sondern birgt einen integrierten Seelenaspekt. Somit vertritt jedes Organ auch im nicht-materiellen Dasein eine bestimmte Aufgabe, stets bestrebt, den Menschen anhand des Dao zu orientieren, welches allem Leben einen Sinn gibt und den ewigen Fluss erhält.

Die von den Chinesen sogenannte Hun-Seele der Leber, grob übersetzt als die „Wanderseele“, ist verantwortlich für unsere inspirative Verbindung zur geistigen Welt.

Ja, sie ist die Inspiration selbst.

Durch den Seelenanteil der Leber sind wir am ehesten mit den Schöpferkräften der Anderswelt verbunden. Mit dem Kosmos, mit der geistigen Welt, dem Himmel, seinem höheren Selbst oder wie man es auch bezeichnen mag.

Denn solange der Mensch auf Erden lebt, ist er diversen Umständen des inneren und äußeren Lebens unterworfen, die seinen Individuationsprozess beeinflussen. Dieser erstreckt sich natürlich auch über den seelischen Bereich. Der Mensch besitzt zudem den freien Willen, an diesem Prozess teilzuhaben und ihn mit zu beeinflussen.

Erneut zeigt sich die Qualität der Freiheit darin, die Einzigartigkeit eines Menschen hervorzubringen, aber auch Dinge zu tun, die ihn davon abtrünnig machen können.

Um das himmlische Mandat zu erfüllen und daher die seelische Integrität zu wahren, braucht es also einen Kommunikationsweg, um den Menschen als irdisches Wesen im Fluss des Dao, man könnte auch sagen auf dem rechten Pfad, zu halten.

Insbesondere unser Unterbewusstsein in der Tiefe unseres Wesens spielt eine Rolle dabei, denn ein Großteil all unserer Empfindungen und Wahrnehmung finden dort zusammen und bedürfen eines Verarbeitungs- sowie Kurationsprozesses.

Die Hun-Seele kann wie die Wanderin zwischen den Welten begriffen werden. Sie ist in der Lage, aus unserem tiefsten Inneren emporzusteigen und den physischen Körper zu verlassen.

Wir erkennen erneut auch in der menschlichen Psyche die nach oben, zum Himmel und Bewusstsein gerichteten Grundbewegung der Wandlungsphase Holz.

Die Wanderseele übermittelt die Bilder und Impulse des Unterbewusstseins und hebt sie in bewusste Welten, um aus ihnen neue Bilder und Impulse zu schöpfen.

Genau dieser Vorgang geschieht vor allem in der nächtlichen Ruhe und wir Menschen bezeichnen dies seit jeher als "Träumen".

Auch aus alchemistischer Sicht sollen für das eigene spirituelle Wachstum alle Aspekte aus den Tiefen unseres Unterbewusstseins zu unserem Bewusstsein aufsteigen, um dort erfasst zu werden, mehr noch, um in den höheren Welten einen Läuterungsprozess zu erfahren und dies auf Erden zu manifestieren.

„8. Von der Erde steigt es zum Himmel, und steigt wiederum zur Erde hinab und nimmt die Kraft des Oberen und Unteren an.

9. Auf diese Art wirst du den Ruhm der ganzen Welt erlangen. Dann wird alle Dunkelheit von dir weichen. Dies ist die starke Kraft aller Kräfte, die alle subtilen Kräfte verbindet und alle festen durchdringt.“

Tabula Smaragdina des Hermes Trismegistos

Das Tiefenbewusstsein (Erde oder auch Körper des Menschen) mitsamt seinen Emotionen und auch Schatten steigt mithilfe der Wanderseele Hun ins Bewusstsein auf und bietet durch den Austausch mit himmlischen Instanzen Bilder und Lösungsansätze an.

Durch ihre Botschaften und himmlische Erfahrungswerte aus der Traumwelt gibt sie dem Menschen eine Orientierung und Hinweise zur Klärung von noch ungelösten Anteilen für das eigene Leben.

Somit hat jeder von uns durch die Hun-Seele, den Seelenaspekt der Leber, eine eigene Botschafterin der tiefsten und höchsten Ebenen.

Auf diese Weise vollzieht die Leber ihre Aufgabe der strategische Planung des Individuationsprozesses nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der geistig-seelischen.



Bild 23: Der Traum von Joachim (Giotto 1305 – Religiöse Malerei)

In vielen weltweiten Kulturkreisen im Altertum haben Träume einen besonderen Stellenwert und finden in ihren Beschreibungen und Deutungen von bestimmten Bildern, Motiven und Aspekten eine erstaunliche Übereinkunft.

Bestimmte Traumotive wie das Fliegen, Fallen, Verfolgt Werden, das Erscheinen von Tieren, Menschen und archetypischen Wesenheiten wiederholen sich

weltweit.

So war es in zahlreichen indigenen Stämmen üblich, sich in Traumzirkeln zusammzusetzen und über seine Träume auszutauschen, da diese für das eigene Wohl und die des Stammes zurate gezogen wurden.

Wir dürfen als Menschen der Moderne einen Fokus auf eine neue Traumkultur legen und unseren Träumen wieder einen größeren Stellenwert beimessen. Womöglich wird auch uns als Kollektiv durch unsere Wanderseelen etwas von Wert für die gesellschaftliche Entwicklung vermittelt.

Doch auch als Einzelne können wir Träume für uns kultivieren.

So können wir zum Beispiel unsere Träume mehr beobachten und mit unserem Bewusstsein analysieren. Oftmals gibt die Traumumgebung in seiner Optik, aber auch in Atmosphäre und Stimmung Aufschluss über den aktuellen seelischen Zustand.

„Wie sieht meine Umgebung aus?“

„Wie fühlt sie sich an?“

Bestimmte Motive, Menschen, Objekte oder Tiere können hier anhand der eigenen Beziehung zu ihnen beurteilt werden. Stets kann man sein Gefühl zu etwas wahrnehmen und nach der persönlichen Symbolik und Bedeutung von etwas fragen.

„Wer oder was spielt eine größere Rolle?“

„Was bedeutet dieser Mensch oder dieser Gegenstand, diese Situation für mich?“

Gerade wenn sich ein Motiv oder eine Handlung wiederholen, zeigt sich eine Stagnation auf, die man durch erneutes und bewusstes neu Hineinversetzen im beispielsweise therapeutischen Rahmen konfrontieren kann.

„Wie fühlt sich das für mich an?“

„Was zeigt mein Körper für Reaktionen?“

„Was kann sich ändern, damit die Situation aufgelöst wird?“

Im Wachzustand kann man sogar in meditativen Zuständen für Lösungen sorgen, indem man feststeckende Träume bewusst weiterführt und die Gestaltung wieder selbst übernimmt. Hineinfühlen und Imagination unter Führung unseres Bewusstseins kann uns die Selbstverantwortung über bestimmte Situationen wieder zurückgeben.

Eine Sonderform bietet hier das luzide Träumen an, bei dem man mit jener geistigen Autonomie während des Träumens sich des Träumens bewusst wird und in das Traumgeschehen eingreifen kann. Diese Fähigkeit kann sich bei jedem Menschen entwickeln, je mehr man sich mit Träumen befasst und die geistige Autonomie auf allen Ebenen schult.

Wir erinnern uns, dass die aktivste Zeit des Lebermeridians 1 - 3 Uhr morgens ist.

Die Hun-Seele ist es, die tagsüber im Wachzustand in unserer Leber haust und durch unsere Augen die irdische Welt wahrnimmt und des Nachts unseren Körper über den höchsten Punkt des Körpers am Scheitel verlässt und auf die Traumreise geht. Im Gehirn ist dies womöglich als die REM-Phase (Rapid-Eye-Movement) beim Traumschlaf zu beobachten, in der auch der Körper deutlich andere physiologische Parameter in Herzschlag, Atmung, Bewegung, Gehirnaktivität und Hormonausschüttung zeigt.

Nahtoderfahrungen lassen sich durch die Existenz der Wanderseele der Leber erklären. Bei diesen Ereignissen sind noch viel stärker als im Traumschlaf Körper und Wanderseele fast vollständig voneinander getrennt und ergeben ein alle Grenzen sprengendes Erlebnis, von dem die Menschen meist radikal verändert zurückkehren. Sinn und Verbindung zum Leben werden viel intensiver wahrgenommen und meistens das Leben danach gänzlich anders gestaltet. Es wirkt manchmal, als hätte es dieses einschneidende und massiv erschütternde Nahtoderlebnis wie eine Art Reset gebraucht, um jene Menschen noch einmal vollkommen neu auf das Leben auszurichten.

Auch bei intensiven Meditationen kann die Hun-Seele auf Reise gehen, so wie es in schamanischen Traditionen aller Kulturen der Erde üblich ist. In dieser Zeit erlangen wir die Inspiration aus dem Himmel, vom höheren Selbst und ungeahnten kosmischen Kräften, um diese anschließend durch uns als Mensch auf die Erde bringen zu können.

Dies ist im chinesischen Verständnis der Hauptgrund, warum es wichtig ist, um diese Uhrzeit von 1 – 3 Uhr morgens zu schlafen!

Nur im Traumschlaf können wir jene Inspirationen empfangen, welches um diese Uhrzeit aufgrund der maximalen Aktivität des Meridians am besten möglich ist.

Andernfalls bleibt die Seele der Leber im Wachzustand womöglich zu sehr in uns gefangen und „verpasst“ die himmlische Inspiration.

An der höchsten Stelle des menschlichen Körpers, wo der Lebermeridian endet, dort beim Punkt *"bai hui"* übersetzt mit „*Einhundert Begegnungen*“ (zufälligerweise am Kronenchakra) hat die Seele der Leber ihre Aus- und Eintrittspforte und begibt sich auf ihre inspirative Reise.

Aus "Den Geist verwurzeln - Die Namen der Akupunkturpunkte als Bindestriche der Psycho-Somatik" von Josef Viktor Müller:

"Dies ist der Punkt, an dem sich ein Mensch gleichsam am eigenen Schopf nach oben ziehen kann, indem er direkten Kontakt mit dem Himmel aufnimmt. Hier erfährt man sich nicht mehr getrennt von der Natur und vom Dao, sondern weitet sein Identitätsgefühl aus, sodass man in "Einhundert Begegnungen" immer sich selbst trifft."

Alpträume entstehen im chinesischen Verständnis vor allem dann, wenn die Leber durch falsche Ernährung aber auch pathogene Emotionen überlastet ist. Ihre Überanstrengung und Aktivität aufgrund einer Vielzahl von unkontrollierten Emotionen (meistens Ängste) sowie die Überlastung von Giftstoffen treiben die Wanderseele in teilweise verstörende Anderswelten oder aber halten sie in der eigenen „Unterwelt“ des tief beunruhigten und von Emotionen überfließenden Unterbewusstseins gefangen.



Sehr alltäglich, wirr oder nichtssagend wirkende Träume sind ein Zeichen dafür, dass die Leber übermäßig damit beschäftigt ist, das Tageserleben zu verarbeiten, statt auf inspirative Reise zu gehen.

Oftmals ist unser Geist mit viel unbrauchbarem emotionalen wie intellektuellem „Abfall“ angereichert, der Inspiration verhindert.

Hier ist es angebracht, die Fülle an alltäglichen Wahrnehmungen allgemein zu reduzieren und in abendlichen Meditationen und mental reinigenden Praktiken den Geist zu klären, bevor man sich in die Nachtruhe begibt. Durchaus kann dies ein langwieriger Prozess sein, wenn der Lebensalltag seit Langem bereits von Unwesentlichem geistig überlastet ist.

Bild 24: Traum, verursacht durch den Flug einer Biene um einen Granatapfel, eine Sekunde vor dem Aufwachen (Salvador Dalí 1944 – Surrealismus)

Willst Du Dich als Mensch besser begreifen, achte fortan vermehrt auf Deine Träume.

Der Spruch "Lebe Deinen Traum!" darf in diesem Zusammenhang mit einer größeren Bedeutsamkeit verstanden werden, denn die Hun-Seele überbringt uns wertvolle Botschaften aus dem Unterbewusstsein sowie höheren Welten, um uns zu eventuell nötigen Richtungswechseln im Leben einzuladen.

Man kann diese Tatsache ganz bewusst für sich nutzen, indem man mit einer Fragestellung zu Bett geht.

So kann ein jeder eine alltägliche, aber auch existentielle Frage, die gerade beschäftigt, vor dem Schlafengehen aufschreiben und um eine Antwort bitten. Sehr gerne geht die Hun-Seele mit diesem Auftrag und mit dieser Frage auf die Reise in die Anderswelt, um eine Antwort in Form von Träumen zu überbringen. Nicht umsonst heißt es „Schlaf mal drüber.“, was bereits seit Langem in unserem Sprachgebrauch darauf hindeutet, dass die Nachtruhe womöglich festgefahrene Perspektiven um eine verzwickte Thematik oder bei schweren Entscheidungen auflösen und neue geben kann.

Auch unser Gehirn ist natürlich am Traumprozess beteiligt. Das Gehirn und somit unsere Aufmerksamkeit lässt sich auf das Träumen trainieren. Gerade wenn anfangs die nächtlichen Träume allzu schnell vergessen werden, kann man durch das Führen eines Traumtagebuches dafür sorgen, dass die Erinnerung an Träume geschult wird. Daher ist es eine wunderbare Methode, neben seinem Bett ein Notizbuch mit Stift bereit zu legen und das Traumerleben nach dem Aufwachen SOFORT aufzuschreiben, noch ehe das normale Tagesbewusstsein den Traum womöglich vergessen lässt. Mit der Zeit und mit konsequentem Durchführen wird dies immer besser gelingen und so die Tür in die wertvolle Traumwelt immer weiter öffnen.

Auch das Erzählen von Träumen und der Austausch mit vertrauten Mitmenschen darüber ist ein großartiges Hilfsmittel, um das Träumen in sein Leben zu integrieren und großen Nutzen daraus zu gewinnen.

In jedem Traum, bei jeder schamanischen Reise, bei jeder Vision, Imagination und Prophezeiung ist die Seelenkraft Deiner Leber gefragt. Und bekanntlich bedingen Geist und Materie einander.

Je besser der körperliche und geistige Zustand der Leber ist, desto kraftvoller, inspirativer und klarer wird auch ihr Seelenanteil sein.

Dabei ist ihre sichere Verankerung im Leber-Yin genauso wichtig, wie ihre Flexibilität des Leber-Yang, um auf Reisen zu gehen.

Mit der Aufmerksamkeit und Selbstpflege für unser Leberorgan, erreichen wir somit auch spirituelles Wachstum und bleiben angebunden.



Bild 25: Scene From A Midsummer Night's Dream, Titania and Bottom (Edwin Henry Landseer 1848 – Romantik)

Das Yin und Yang der Leber

Neben dem Rahmen von Kreativität und Enthusiasmus, die durch das Leberorgan zum Ausdruck gebracht werden, sind auch die Eigenschaften der passiven Flexibilität (Yin) und aktiven Durchsetzungskraft (Yang) durch die Leber vertreten.

Wir erinnern uns an die Wandlungsphase Holz, die tatsächlich hier sehr bildlich angewendet werden kann.

Ein Baum kann fest in seiner Struktur sein und sein Yang lässt ihn weiter Vordringen sowohl über-, als auch unterirdisch. Und doch ist er auf ausreichende Befeuchtung (Yin) angewiesen, um in sich flexibel zu sein und so dem Wind, also den äußeren Einflüssen, nachzugeben und sich anzupassen. Er braucht das Yang, um zu wachsen und das Yin, um nicht dabei zu brechen.

Ganz ähnlich verhält es sich analog in uns Menschen und das speziell auf der psychologischen Ebene. Dabei differenzieren die fernöstlichen Lehren hier erneut zwischen den Kräften von Yin und Yang.

Während das Holz- bzw. Leber Yin das Substanzielle, Passive, Introvertierte und insgesamt Flexible in uns darstellt, ist das Yang die expansive, aktive, zur Tat schreitende und durchaus durchsetzungsfähige Kraft in uns.

Ein ganz wesentlicher Aspekt für die Entwicklung der menschlichen Psyche ist auch speziell in der Wandlungsphase Holz die frühkindliche Erziehung. Gerade in der Kindheit erleben wir alle am ehesten uns mit der eigenen Entfaltung und mit Grenzen, Autoritäten und respektvollem Umgang auseinanderzusetzen. Bei keiner Emotion entscheidet die Erziehungsform so sehr über das Verhalten eines späteren Erwachsenen, wie bei der Wut bzw. dem Entfaltungswillen.

Yin-Mangel bis Yang-Fülle der Leber

Haben Menschen eine sehr autoritäre Erziehung erfahren, so kann die Reaktion darauf entweder in die strikte Übernahme der strengen Regeln der Eltern oder in ein widerwilliges, dagegen rebellierendes Verhalten des späteren Erwachsenen münden. Man hält unabrückbar an den eigenen Haltungen und Plänen fest, weil auch durchaus sinnvolle Regeln oder unerwartete Planänderungen von Außen als Einengung oder falsch wahrgenommen werden. Die Strenge durch das Elternhaus sitzt in den Knochen und wird durch Unnachgiebigkeit beantwortet.

Das innere Holz hat hier seine nährende Substanz des Yin verloren, was zur Folge hat, dass in Relation mehr aktives und durchsetzungsstarkes Yang vorhanden ist. Dieses befindet sich in seiner progressiven Art in einem krampfhaften Widerstand gegenüber Einflüssen und der eigene Standpunkt wird über die Grenzen hinaus verteidigt. Ratschläge werden nicht angenommen und Veränderungen können nur schwer akzeptiert werden. Auch die inneren Beeinflussungen wie die einer Emotion oder die Stimme des Gewissens stoßen auf diese mentale Verhärtung durch fehlende Nachgiebigkeit.

Dieser andauernde Widerstand und fehlende Flexibilität kann sich auch durch Verspannungen, verhärtete Muskulatur und Krampfneigung bis hin zu Migräne körperlich zeigen.

Liegt sogar vom aktiven Yang ein Fülle-Zustand vor, werden die eigenen zementierten Regeln übergriffig für andere. Die moralische Härte und Rechthaberei bis hin zu Aggression und Unverzeihlichkeit sowohl für die eigenen als auch die Fehler anderer ist für die Mitmenschen im Außen deutlich spürbar. Häufig bis immer liegt die Schuld bei den anderen, jedoch nie bei einem selbst. Oft wird durch ein solches Verhalten wie in einem Teufelskreis nur immer weiter die Leber-Qi-Stagnation verstärkt statt aufgelöst, da man sich selbst allzu häufig in Widerstand erzeugende Situationen manövriert.

Aufgrund der Beratungsresistenz und fehlenden Einsicht selbst bei schlüssigen Erklärungen kann

speziell im Falle des überaktiven Leber-Yangs vom psychologischen Bild des Narzissten gesprochen werden.

Doch nicht immer liegt diese Diagnose felsenfest vor, sondern ist viel mehr ein Zeichen dafür, dass tief vergrabene Bedürfnisse und innere Konflikte schon lange in einem solchen Menschen schwelen und dieses Verhaltensbild zementiert haben.

Hier gilt es, behutsam sich einzufühlen, welches emotionale Bedürfnis hinter dieser inneren Verhärtung liegt und wie es anderweitig erreicht werden kann als durch die aktuelle Starre.

Yang-Mangel bis Yin Fülle der Leber

Im Gegensatz zum Yin-Mangel mangelt es hier nicht an Flexibilität, dafür an Durchsetzungskraft.

Menschen mit einem Yang-Mangel der Leber und ihrer Holz-Energie geben leicht klein bei und haben wenig Ich-Kraft, die aktiv für ihre Ziele einsteht. Projekte werden zögerlich, wankelmütig oder gar nicht angegangen.

Auch hier kann eine sehr strenge, stark den Entfaltungswillen eines Kindes unterdrückende Erziehung die Grundlage dafür gebildet haben. Die inneren Impulse wurden frühzeitig abgestellt oder konnten nie zu einem fruchtbringenden Ergebnis führen. So bleiben sie unterdrückt, etwa durch Glaubenssätze der Vergeblichkeit. Sich für sich einzusetzen hat ja keinen Sinn. Die dabei entstehende Selbstleugnung wird häufig auch von fehlender Selbstachtung begleitet. Die daraus resultierende Wut auf sich ist ebenfalls unterdrückt und kann nicht frei fließen und zeigt sich stattdessen in mannigfaltigen Symptomen des inneren Grolls. Viele der Autoimmunkrankheiten sind Zeichen von nicht ausgelebten inneren Antrieben. Die Aggressionen, die positiv dafür verwendet werden könnten, das Leben anzupacken und Verantwortung für sich zu übernehmen, kehren sich stattdessen nach innen werden zu Autoaggressionen.

Längst zeigen sich diese nicht nur durch etwaige Krankheitsbilder, sondern auch durch Verhalten von Selbstsabotage oder aber im Falle eines gänzlichen Erliegens von Leber-Yang in Depressionen.

Die Unfähigkeit, sich selbst zum Ausdruck zu verhelfen, wird psychisch manifest durch eine quälende Tatenlosigkeit und das Gefühl von fehlendem Lebenssinn.

Eigene Vorstellungen und Ziele können sogar so sehr abhanden gekommen sein, dass sich solche Menschen mit einer Leber-Yin-Fülle mit großem Gehorsam an Führungspersönlichkeiten und Vorschriften, dem Staat oder auch Sekten orientiert wird, da die Urteilsfähigkeit abhanden gekommen ist.

Was ist es, was man wirklich will? Und wie dafür Selbstverantwortung übernehmen? Das gilt es in diesem Fall von Leber-Yang-Mangel bis Yin-Fülle zu ergründen. Vor allem gilt es, die Selbstachtung in vielen Schritten wieder herzustellen, um so dem Leber-Yang in Form von neu gewonnener Tatenlust und Durchsetzungsfähigkeit zu neuer Kraft zu verhelfen.

In beiden Fällen geht es vor allem darum, die Tugend der Wandlungsphase Holz, die Güte, wiederherzustellen. Für den einen ist es die Güte für die Mitmenschen, für den anderen Typus ist es die Güte für sich selbst.

Und wie immer kann auch die Psyche des Menschen über das zu dem jeweiligen Thema passende Organ behandelt werden, denn sowohl in Körper als auch Geist sind Yin und Yang allzu häufig miteinander gekoppelt.

Leiden Entfaltungswillen, Freiheitbewusstsein, Durchsetzungsfähigkeit und spielt Wut eine Rolle im Leben eines Menschen, so liegt das Augenmerk erneut auf dem Leberorgan.

Ihre physische Behandlung hat somit auch Auswirkung auf die Psyche.

ZUR PRAXIS: Schütteln – somatisierte Befreiung

Mag es anfangs einem ungewohnt bis hin zu peinlich vorkommen, das Ganzkörperschütteln ist eine wunderbare Methode, um stagnierte Muskeln, Emotionen und Energien aller Art zu mobilisieren.

Langsam im Stehen beginnend mit leichtem Auf und Ab in den Knien, kann man eine tägliche Schüttelübung bald in ausgedehntes bis hin zu ekstatisches Schütteln aller Körperteile überführen.

Beine, Arme, Hüften, Brust, Bauch, Kopf und einfach alles, woraus wir physisch bestehen. Forcieren kann man dies mit der Intention, bestimmte Gefühle, die einem gerade zu schaffen machen von sich zu schütteln und zu spüren, welche Last von einem womöglich abfällt. Vor allem Gefühle eines Triggers, in die man sich vorbereitend so gut es geht hineinversetzen kann. Es spricht nichts dagegen, sich dabei von der Musik seiner Wahl begleiten zu lassen und dann schließlich nach ca. 5-10 Minuten in eine Ruhephase überzugehen oder andere Übungen der Aufmerksamkeit oder Meditation anzuschließen.

Schütteln ist generell ein guter Einstieg in Körper- und Emotionsarbeit und für stressgeladene Situationen bestens geeignet. Wahlweise kann die Lockerung auch zum Teil durch Beklopfen des Körpers mit flache oder auch geballter Hand erreicht werden. Gerade emotionale Trigger können im Vorfeld somatisch durch solche täglichen Schüttelübungen behandelt werden und so das Leber-Qi wie auch das Nervensystem präventiv entlasten. Beim tatsächlichen Eintreten des Triggerfalls in einer Lebenssituation kann die emotionale und körperliche Belastung durch vorherig gezielte Lockerungsübungen nicht mehr zu stark ins Gewicht fallen und macht die Situation händelbar.

Das Feuer in uns

Jeder Ausdruck von Freude ist reines Feuer.

Seine wogenden, prickelnden, übersprühenden, kitzelnden, feierlichen, auflösenden, erquickenden und ekstatischen Energien erheben unser Bewusstsein auf ganz besondere und erfüllende Weise.

Mit dem Feuer erfahren wir gänzliche Expansion bis hin zu geistiger Auflösung. Spiritualität, Läuterung und Vergeistigung werden daher eng mit der Wandlungsphase Feuer verbunden. Es strebt dem seelischen Prinzip entgegen, dem höchsten Yang. Die Wandlungsphase Feuer in all seinen metaphysischen Aspekten kann als Flammen physisch auf Erden manifestieren. Auch die Flammen eines Feuers steigen voller Wucht immer nach oben und entsenden vor allem dorthin ihre Hitze.

Wie sehr das Feuer mit dem, was es läutert gen Himmel strebt lässt sich allein daran erkennen, dass seine Flammen immer Sauerstoff benötigen und es bei all der aufsteigenden Hitze und Gase unter freiem Himmel am sinnvollsten aufgehoben ist. Zugleich wendet der Mensch verhältnismäßig viel Ressourcen auf, um Feuer trotz seiner Zerstörungskraft in eine Behausung zu schaffen, in manchen Fällen ja regelrecht einzuladen. Es wärmt Haus und Hof, es kocht die Speisen und es erhellt und erfreut die Bewohner, stets unter der Voraussetzung, dass man ihm Materie zum Verbrennen gibt.

Und zu fast jedem Jahreskreisfest bei allen Kulturen dieser Welt wird ein Feuer entfacht, um ein Fest zu einem besonderen, transzendenten und reinigenden Erlebnis zu machen. Feuer ist nahezu das Muss bei jedem spirituellen Ritual.

Stets wird zu unzähligen Anlässen eine Kerze entzündet, denn eine Flamme trägt in allen Kulturkreisen symbolträchtig die Fähigkeit der Anbindung an das Höchste, das Feinstoffliche, an den Himmel in sich.

Zugleich ist es neben der Lebenswärme das Licht, welches uns physisch wie metaphysisch den Moment oder den Lebensweg beleuchtet.

Transzendenz des Irdischen zum Göttlichen ist das Ziel des Feuers in uns und um dies zu erreichen, finden wir Menschen so viele Formen, dies mit Freude, Ekstase und Hingabe zu erreichen.

So hat jeder Kulturkreis des Menschen eigene Praktiken der Ekstase gefunden und entwickelt und diese in spirituellem Rahmen kultiviert.

Gerade Kultur ist ein Ausdruck menschlichen Feuers, das als Ergebnis von interagierenden Menschen eine Form gefunden hat. Alles, was mit Empathie oder Sympathie zu tun hat, unterliegt dem Feuer in uns. Manifest ist seine Wirkung zum Beispiel an den Spiegelneuronen erkennbar, die im Gehirn das Gleiche empfinden und aktivieren lassen, wie es bei dem Lebewesen ist, welches gerade beobachtet wird. Auch das Sozialverhalten wie beim Sippen-, Rudel- oder jedes Gruppenverhalten von jeder Spezies wird vom Feuerelement beherrscht und prägt nachhaltig das Gefüge einer Population. Im Zusammenspiel mit allen anderen Wandlungsphasen ergibt das Feuer beim Menschen in einer komplexen Gesellschaft ganze Moral- und Ethikvorstellungen.

Doch so wie das Feuer in einem großen Gefüge wirkt, tut es das auch in jedem einzelnen Menschen. Je nach Veranlagung bzw. Konstitution zeigen sich die Qualitäten des Feuers in einem Menschen auf verschiedene und doch in manchen Punkten gleiche Weise.

Menschen mit einem ausgeprägten Feuerelement in sich zeichnen sich durch hohe Kontaktfreudigkeit aus und der Fähigkeit, schnell Sympathie für sich zu gewinnen. Charme ist eindeutig dem Feuer zuzuschreiben. Besonders feurige Menschen sind äußerst kommunikativ und leicht zu erfreuen, weil sie generell von innerer Heiterkeit begleitet sind.

Große, leuchtende Augen und volle breite Lippen und ein breites Lächeln deuten auf Menschen

mit einer starken Feuerkonstitution hin. Ihr Blick versprüht womöglich mehr Funken als der anderer.

Häufig sind feurige Menschen eher von zierlicher Statur und an stärker ausgeprägter Mimik und Gestik im Gebaren erkennbar. Die Stimme hat meist eine hohe Varianz an Tonlagen, der Sprachduktus ist schnell und prägnant bis hin zu quirlig oder aber auch sehr variabel. Scherzen und liebevolles Necken liegt manchem Feuer-Typus besonders. Allgemein wirken sie sehr lebhaft und leidenschaftlich und sind sowieso extrovertiert.

Schneller wird auch ganz natürlich Körperkontakt aufgenommen oder eine Nummer ausgetauscht. Man hat irgendwie einfach mehr Lust, mit diesen Menschen zu tun zu haben.

Allen diesen Yang-Aspekten des menschlichen Feuers gegenüber gibt es jedoch noch das Yin-Feuer in einem Menschen. Gerade dies ist in manchen Sprachgebräuchen als das innere Leuchten beschrieben und deutet auf eine Kraft und Bewusstheit eines jeden Menschen hin. Das Wahrnehmen, Denken und Empfinden sowie eine bewusste Wirkkraft selbst sind darin verankert. Nach außen hin ist dieses innere Feuer für andere Menschen längst nicht immer wahrzunehmen. Als eine seiner Yin-Qualitäten umfasst es zudem alles, was wir als intim bezeichnen. (*intimus* – lateinisch 'innerst', das Innerste) **Es ist das Yin-Feuer, welches uns für kurze oder lange Zeiten zur Einkehr in innere Prozesse bringt und zugleich die Dinge beleuchtet.** Dies geschieht zum Beispiel durch bewusste und ehrliche Selbstfragen und Auseinandersetzung mit etwas. Das Feuer in uns lädt uns stets zur Selbstbeobachtung und Selbstreflektion ein.

An dieser Stelle können wir uns darin gewahr werden, dass alles, was in unserem Inneren geschieht eine abstrahlende Wirkung im Außen hat gemäß der Natur des Feuers, das ebenfalls in alle Richtungen strebsam expandiert. Nicht zufällig sprechen wir davon, dass jemand eine besondere Ausstrahlung hat, im positiven wie auch im negativen Sinne.

Selbstfragen, um Deine Feuer-Energie kennenzulernen:

Wie leicht fällt es mir zu lachen?

Wie gut kann ich andere zum Lachen bringen?

Wie gut kann ich auf Menschen zugehen und knüpfe Kontakte?

Wie extrovertiert bin ich?

Habe ich ein Problem damit, gesehen zu werden?

Wie sehr sprudeln die Emotionen in mir?

Ist Freude ein großer Teil meines Lebens?

Wie sehr sind mein Körper und mein Geist von Wärme erfüllt?

Weiß ich genau, was mir Freude bereitet?

Was ist für mich intim?

Was ist für mich Bewusstsein?

Wie bewusst bin ich?

Kann ich gut wahrnehmen, was ist?

Was strahle ich an meine Mitmenschen aus? (Was spiegeln sie mir?)

Wichtig bei diesen und unzähligen anderen kleinen und großen Fragen ist wohl die Empfindung der Freude selbst, die bei vielen Themen und Gedanken eine Rolle zu spielen vermag. Manchmal sogar als ein inneres Glühen oder Kribbeln zu spüren führt es uns bei unserem Lebensweg manchmal wie magisch dahin, was sich irgendwie richtig anfühlt.

**Der Weg der Freude ist ein Weg des Herzens.
Und um dieses soll es nun gehen.**

Die Physiologie des Herzens

Chinesische Organuhr 11-13 Uhr

Das Herz belegt als leitende Funktion für den ganzen Körper auch einige wesentliche Aspekte unseres physischen Daseins.

Ganz besonders zu erwähnen ist das Herz als verbindendes Element zwischen dem arteriellen Blutgefäßsystem und dem venösen System. Auch hier ist das Herz die Verbindung zwischen Yin und Yang und macht aus den beiden Polen eine Einheit. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut der Arterien expandiert unter Aufrechterhaltung des Blutdrucks im gesamten Körper und vermag es, den Organismus mehr in die Aktivität zu bringen. Somit ist das arterielle Blut das Yang, während das Yin sich im venösen und passiv fließenden Blut zeigt. Im Herzen und mit der Verbindung zur Lunge treffen sich Venen und Arterien, um in diesem Wechsel den Kreislauf zu erhalten.

Im Mutterleib lebt das ungeborene Kind noch in der absoluten Einheit. Zu dieser Zeit ist die Herzscheidewand noch nicht verschlossen, wodurch Yin und Yang miteinander verschmolzen sind, während der seelische Anteil des Kindes noch nicht im Herzen fixiert ist. Erst bei der Geburt verschließt sich die Herzscheidewand, verankert sich die Seele (Shen) im Herzen und der Mensch tritt in die polare Welt.

Dass diese Verknüpfung zwischen Yin und Yang ein geordneter Prozess sein muss, erkennt man daran, was passiert, wenn es in den Herzwänden nachgeburtliche Löcher gibt und so das Herz-Kreislaufsystem beeinträchtigt ist. Hier vermischen sich an unangemessener Stelle Yin- und Yang miteinander und sorgen für Turbulenzen des inneren Strömens.

Als vermittelnde Instanz lässt das Herz unser Blut auf diese Weise immer zwischen Yin und Yang zirkulieren und bildet so den unendlichen Kreislauf des Lebendigen. Es erinnert womöglich auch anatomisch an die liegende 8.

Somit ist das Unendlichkeitsprinzip der Einheit in unserem Herzen physisch wie metaphysisch verankert.

Mit einem Herzschlag kann es durch seine getrennten Herzkammern den großen sowie den kleinen Blutkreislauf zur Lunge gleichermaßen antreiben. Allein unser Ruhepuls gibt viel Aufschluss darüber, wie es um das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang steht. Je schneller, desto stärker ist das Yang präsent, während ein langsamer Puls das Yin repräsentiert. So zeigt uns ein chronisch schnellerer Puls womöglich auch eine innere Angetriebenheit und Überaktivität eines zu betonten Yang, das den Lebensumständen gerecht werden will, während das Yin zu kurz kommt. In der modernen Gesellschaft ist diese Neigung zum erhöhten, sympathikotonen Puls nahezu normal geworden und zeigt, dass uns die Ruhe und Zeit der Regeneration im modernen Lebensstil häufig unterrepräsentiert sind.

Im Laufe des Lebens passt sich das Herz an, um den notwendigen Ausgleich zwischen Yin und Yang zu gewährleisten. In deutlichen Fällen eines längeren Ungleichgewichts bilden sich physische Veränderungen in Form von Herzkammererweiterungen oder anderweitige Auffälligkeiten der Herzanatomie, die manchmal das Herz selbst kraftloser werden lassen. Auch Herzklappenfehler oder -schäden zeigen uns, dass schon länger das kaiserliche Herz von womöglich existentiellen Fragen oder tiefergehendem Stress belastet ist, welche eine Lösung brauchen. Vor allem im Funktionskreis des Herzens sind die Symptome eng an die Psyche gekoppelt. Wenn die Herzbeschwerden physisch spürbar werden und sogar in so mancher Dramatik auftreten, drängt die Führung in uns zu Veränderungen im Leben.

Das Herz herrscht über unser Blutgefäßsystem. Alles was das Blut und seine Gefäße betrifft, unterliegt dem Funktionskreis des Herzorgans. Dies gilt auch für die Krankheiten des Blutgefäßsystems, die auch immer Aufschluss über den Zustand des kaiserlichen Herzens geben. Es steuert nicht nur den Puls oder den Durchfluss des Blutes, sondern auch den Blutdruck. Durch Aufrechterhaltung des Blutdrucks mit Unterstützung des ebenfalls anhebenden Leberorgans treibt das Herz das Blut durch unseren gesamten Körper bis in die feinsten Kapillaren und versorgt so jede Zelle mit Sauerstoff, den vorhandenen Nährstoffen und den kaiserlichen Botschaften. Durch das Gefäßsystem des Herzens und das Blut sind alle Organe und jedes Gewebe miteinander verbunden und erhalten die gleichen Stoffe und Qualitäten.

Das Herz und die Kommunikation

Im chinesischen Verständnis ist das Herz zuständig für unsere Kommunikation und insbesondere die Art und Weise wie wir etwas ausdrücken.

Wenn wir einmal bewusst unsere Mitmenschen beobachten, erkennen wir erst, wieviele verschiedene Varianten es gibt, sich mitzuteilen. Der Mensch kann sich von laut bis leise, von melodisch bis kratzig, von impulsiv bis wohl überlegt ausdrücken.

Das Herz ist für die Wärme in unserer Stimme verantwortlich und wie frei und naturgemäß wir die Wahrheit sprechen können. Das ist der Grund, warum wir sehr schnell anhand der Stimme das Gemüt und Wesen eines Menschen erkennen können.

Das Herz öffnet sich in die Zunge

Die Zunge ist das Organ, das unsere Sprache formt. Dieser völlig sonderbare Muskel hat die Fähigkeit, sich in feinsten Nuancen und unterschiedlichen Richtungen zu bewegen und so unseren Stimmlauten eine klar definierte akustische Form zu geben. Aus Tönen schafft die Zunge zusammen mit den Lippen Worte und bildet die Grundlage für die Wissenschaft der Phonetik.

„Das Herz auf der Zunge tragen“

Was man hierzulande in dieser treffenden Redewendung beschreibt, hat die alten Chinesen erkennen lassen, dass sich das Herz in der Zunge öffnet. Schlicht, weil sie das Sprachorgan ist, das dem geistigen Gut eines Menschen die finale Form des Ausdrucks gibt.

(Die einst üblich gewesene Strafe des Herausschneidens der Zunge wurde insbesondere dem Lügner erteilt, um ihm so die Fähigkeit des Sprechens zu nehmen.)

Ebenso ist die Zunge mit ihrer extrem hohen Rezeptordichte für Geschmack, Temperatur und Tastsinn zugleich ein sehr sensibles Organ mit mehreren Sinnen, worüber das Herzorgan auf besondere Weise verfügt.

So durchläuft auch jeder Mensch im Baby- und Kleinkindalter die sogenannte orale Phase, mit der die Welt mit Vorliebe durch die Zunge wahrgenommen wird.



Zwischen 11 und 13 Uhr hat der Herzmeridian und das Organ laut chinesischer Organuhr seine höchste Aktivität. Diese Zeit ist am geeignetsten, um wichtige Gespräche zu führen und uns fällt es womöglich am leichtesten authentisch zu sein. Das heißt, direkt aus dem Herzen zu sprechen, wodurch das innere Anliegen in Gänze und ohne Verfälschungen dem äußeren Wirken und Sprechen entspricht.

Es ist das Herz, das uns Authentizität lehren möchte. Besonders mit der Kraft des Herzens, sind wir in der Lage, die eigenen Ziele und „Herzensangelegenheiten“ zu verfolgen.

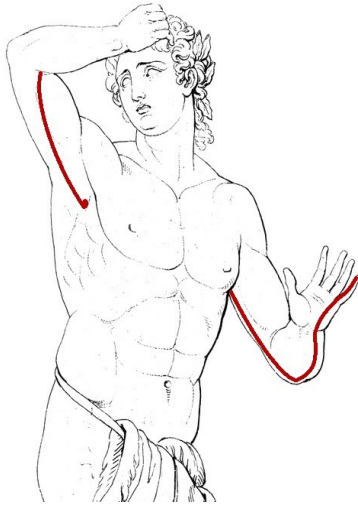


Bild 39: Illustration von Orpheus mit eingezeichnetem Herzmeridian im äußeren Verlauf, Statue von Antonio Canova - 18. Jahrhundert

Vor allem wichtig ist aber die Kommunikation des Herzens mit dem gesamten Körper.

Durch das Blut gibt es all seine Impulse, den Herzschlag, den Rhythmus für den gesamten Körper vor und ist so mit allen anderen Organen und Winkeln seines Reiches verbunden. Wir erinnern uns an die kaiserliche Rolle des Herzens, das die fernöstliche Lehre ihm zuschreibt.

Doch geht die Medizinlehre der alten Chinesen noch weiter und verbindet das Feinstoffliche des Menschen mit seiner Physis. Das Herz beherbergt die Seele, Shen genannt.

In der chinesischen Physiologie entsteht die rote Farbe des Blutes durch die Imprägnierung durch das Herz mit seiner kaiserlichen Botschaft der Seele. (Rot war seit jeher die Farbe, die auch hier im Abendland den Monarchen vorbehalten war.) Shen gelangt durch das Herz ins Blut und lässt so den ganzen Körper durchströmen und von der uns führenden Seelenkraft erfüllen. Womöglich ist das die Verknüpfung zu unserer einmaligen DNA.

Nicht umsonst ist das Blut von solch immenser Wichtigkeit!

„Blut ist ein ganz besonderer Saft.“ hat nicht nur Johann Wolfgang von Goethe festgestellt, sondern auch jeder Medizingelehrter in allen Epochen und allen Kulturkreisen.

In diversen Redewendungen lässt unsere psychosomatische Sprache immer wieder die Besonderheit von Blut erkennen:

- „aus Fleisch und Blut sein“
- „Das liegt mir im Blut.“
- „Blut und Wasser schwitzen“
- „heißblütig“
- „ruhig Blut bewahren“
- „kaltblütig“
- „den Rhythmus im Blut haben“
- „Das Blut gefror mir in den Adern.“
- „Das gibt böses Blut.“
- „Blut geleckt haben“

Man sollte niemals leichtfertig mit dem eigenen Blut umgehen, denn es enthält die Essenz des Herzens und der inneren Führung und darf nicht missbraucht werden. (Stichwort Blutabnahme und -untersuchung, Blutmanipulierende Substanzen, Blutrurale, Blutspende.)

**Das Herz pulsiert für uns und bringt unser Blut in Wallung so wie es auch das Leben tut.
Genießen wir jeden Moment davon und sprechen von Herzen.**

Blutreinigende Kräuter

Da unser Blut von großem Wert ist und seine Klarheit und Wirkkraft am besten immer gewährleistet sein sollte, sind blutreinigende Kuren nahezu immer sinnvoll. So sind auch einige Kräuter besonders dafür bekannt, das Blut von Schadstoffen und körpereigenen Stoffwechselabfallprodukten rein zu halten. Auf folgende Kräuter kann man sowohl als Tee als auch in Form von Nahrung zurückgreifen:

Brennnessel, Knoblauch (vor allem roh), Löwenzahn, Gundermann, Koriander, Kurkuma, Schafgarbe, Bärlauch, Brunnenkresse, Hirtentäschel, Holunder, Klette, Wacholder, Jiaogulan, Vogelmiere, Schachtelhalm, Sellerie, Petersilie

Auszug: Der Milz-Qi-Mangel *und seine vielen Gesichter*

Betrachten wir noch einmal genauer den Aspekt der Nahrung und Feuchtigkeitstransformation durch Milz und Magen.

Die Milz ist es also, die für die grundlegende Ernährung einer jeden Körperzelle zuständig ist. Sie stellt nicht nur die durch ihre Verdauung gewonnenen Nährstoffe allen anderen Organen zur Verfügung, sondern ist auch am Aufbau und bei der Zusammensetzung des Blutes beteiligt. Sie bestimmt die Größe und Menge an roten und weißen Blutkörperchen und nährt jedes Bindegewebe, Gelenk, jede der Hautschichten und Muskelgewebe oder auch die Bandscheiben. Nicht selten treten Mangelerscheinungen an diesen Strukturen schlicht dadurch auf, weil sie nicht ausreichend genährt sind. **Die chinesische Medizin ordnet viele dieser Mangelzustände dem sogenannten Milz-Qi-Mangel zu und behandelt dementsprechend über die Nahrung.**

Dies ist ein Grund, warum viele körperliche Probleme sehr wohl durch reine Ernährungsumstellung gelöst werden können.

Die Milz öffnet sich in die Lippen

Naheliegender Weise sind es die Lippen, die als die äußerste Pforte des Organfunktionskreises der Milz/Pankreas zuallererst mit der Nahrung in Berührung kommen. Auch sie sind nervlich und der chinesischen Medizinlehre energetisch mit dem Inneren verbunden. Intuitiv wissen auch wir, dass blaue Lippen auf akute Unterkühlung anzeigen oder blasse auf fehlende Durchblutung oder trockene rissige Lippen auf mangelhafte Befeuchtung und Unterernährung hindeuten. In der chinesischen Medizin werden diese Rückschlüsse bis auf das Verdauungssystem, insbesondere die Därme gezogen. Nicht nur Farbe und Form, sondern auch der aktuelle Zustand der Lippen zeigen uns die Vitalität und Gesundheit an und lassen Rückschlüsse auf den Zustand der inneren Verdauungsorgane zu. So werden auch die Lippen zur Diagnostik mit hinzugezogen.

Zusätzlich verwaltet die Milz auch den Blutzuckerspiegel. Glucose als die Grundenergie wird von ihr gewonnen und im richtigen Maße den Zellen zugeführt. Hier kommt erneut die Funktion der Bauchspeicheldrüse unter der Obhut der Milz zu Geltung. Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes, metabolisches Syndrom oder Fettstoffwechselstörungen und all deren Folgen unterliegen daher ebenfalls der Gesundheit der Milz und ihrer gesamte Wandlungsphase Erde. Gerade diese können durch angemessene und Milz stärkende Ernährung und Bewegung nicht nur verbessert, sondern sogar entgegen der allgemeinen Lehrmeinung geheilt werden. (In vielen Fällen sind Stoffwechselerkrankungen auch ein Zeichen für eine Schwäche einer gelebten Selbstpflege und Disziplin dabei.)

Bei der Frage nach der Kraft des Elements Erde und seinem Organ Milz in uns geht es also um die Frage, wie gut wir genährt sind.

Sowohl physisch beeinflussen wir dies durch die Qualität und Reichhaltigkeit der Nahrung und durch den Lebensstil als auch psychisch durch eine gesunde Selbstreflektion im Umgang mit sich selbst und seinen Ressourcen.

Hinzu kommt wie fast immer auch die Pflege seiner Gedanken.

Die Feuchtigkeit in uns

Feuchtigkeit nimmt eine nicht zu unterschätzende Komponente bei allem ein, denn sie ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil im Körper, um alles gut im Fluss, durchsaftet und ernährt zu halten, genau wie es auch ein Erdboden sein muss. In manchen Fällen kann sie entweder zu wenig vorhanden sein und so für eine innerliche Trockenheit und Mangel verursachen. In den meisten Fällen der westlichen Welt jedoch nimmt sie Überhand und kann zu einem der inneren, pathogenen Faktoren im chinesischen Verständnis werden.

Die Milz ist das Organ, das die durch Nahrung zugeführte Feuchtigkeit angemessen zu nahrhaften Flüssigkeiten für die Organe und Gefäße bis zur Haut transformiert.

Ist sie geschwächt, sind zum Einen die zu erhaltenden Körpersäfte unterversorgt und zum Anderen verbleibt zu viel unbrauchbare Feuchtigkeit im Körper und sorgt für diverse Auffälligkeiten.

Allen voran Übergewicht.

Sichtbar wird zu viel Feuchtigkeit in der Leibesfülle. Das Gewebe quillt buchstäblich auf und wird wässriger, "wabbeliger". Die Schwere der Feuchtigkeit macht insgesamt träger und verlangsamt zugleich den ganzen Stoffwechsel. Naheliegender neigt man mit überschüssiger, unverarbeiteter Feuchtigkeit im Körper zu Ödemen in den Extremitäten, aber auch im Gesicht, häufig zu sehen an geschwollenen Augenlidern, oder auch in extremeren Fällen von fehlendem Milz-Yang am Bauch.

Dass die Milz überlastet ist, erkennt man zum Beispiel auch an einem Müdigkeitsgefühl nach einer Mahlzeit. Je schwerer die Mahlzeit ausgefallen ist, desto deutlicher wird dieses. Diffuses Schweregefühl in den Gliedmaßen oder im Kopf sind die Folge. Die Muskeln sind schwerfälliger, kraftloser und weniger leistungsfähig. Sogar das Denkvermögen kann einem merkwürdig gedämpft vorkommen und nicht selten hat man des öfteren bandartige Kopfschmerzen die wie ein zu enger, drückender Hut wirken. Zusätzlich zeigt sich übermäßige Feuchtigkeit in einem andauernd weichen Stuhlgang, unsauberer Haut, aufgedunsenes Gesicht, gerne auch an den Augenlidern, Cellulite und Bindegewebsschwäche, mitunter vermehrtes Schwitzen als Versuch des Körpers, den Überschuss loszuwerden, Neigung zu Schwellungen und allgemeiner Trägheit im Bewegen und Denken.

Schnarchen – Wenn das Milz Qi auch den Gaumen nicht mehr hält

In aller Regelmäßigkeit erstreckt sich die Bindegewebsschwäche eines Milz-Qi-Mangels auch bis hin zum Rachen und Gaumenbereich und verleiht allzu leicht die Fähigkeit des Schnarchens.

Im übertragenen Sinne sitzt die überschüssige Feuchtigkeit auch in diesem Bereich fest und lässt das dortige Gewebe im entspannten Zustand beim Schläfe flatternder Weise von sich hören.

In besonders ausgeprägten Zuständen ist nicht nur der Geräuschpegel hoch, sondern kann es auch zur sogenannten Schlafapnoe kommen, wenn das Bindegewebe sogar so schwach ist, dass es wiederholt die oberen Atemwege blockiert und so massiv die Schlafqualität beeinträchtigt.

Auch hier gilt es, das Bindegewebe zu stärken und es wieder straffer werden zu lassen. Neben der Kur der Milz können speziell für den Bereich des Gaumens und Kehlkopfes tatsächlich auch Stimmübungen von Nutzen sein. Durch Training der dortigen Muskulatur und Anspannung des Gewebes kann einer lokalen Bindegewebsschwäche entgegengewirkt werden.

So kann man es also probieren, sein nächtliches Schnarchen durch tägliches Singen zu kurieren.

Allzu häufig kommt es vor, dass man auch ein vermindertes Durstgefühl hat, weil der Körper einfach genug vorhandene Flüssigkeit signalisiert. Solche Menschen kommen dann nur mühselig auf die erforderliche Tagestrinkmenge. An sich ist genug Wasser im Körper, es ist nur schlecht verteilt oder aber versackt.

All dies wird in der chinesischen Medizin unter der allzu häufigen Diagnose Milz-Qi-Mangel zusammengefasst.

Tatsächlich ist Übergewicht für die fernöstliche Lehre ein Zustand des Mangels, ein Mangel im wirklich genährt Sein.

Kleiner Exkurs in chinesische Zungendiagnostik

(Erklärung: Durch die Zunge gehen allerhand Körnernerven, allen voran der Nervus vagus, der einen Großteil der inneren Organe durchzieht. Daher bildet die Zunge zahlreiche Zustände im Körper und in den Organen ab, weshalb Zungendiagnostik eine zentrale Rolle in der chinesischen Medizin einnimmt.)

Selbstständiger Zungencheck:

Übermäßige Feuchtigkeit im Körper sieht man an einem auffällig dicken, feuchten Belag auf der Zunge. Gerne ist er auch zäh und lässt sich noch deutlicher durch Kaffee, Blaubeeren, Kurkuma oder andere Lebensmittel einfärben.

Je länger die Farbe hält, desto ausgeprägter ist die vorhandene Feuchtigkeit. Ist die Zungenkörperfarbe allgemein blass, ist das auch ein Zeichen von Milz-Qi-Mangel, da die Versorgung mit frischem Blut nicht bis zur Zunge reicht. Dies kann aber auch an Blutmangel liegen. Zusätzlich kann der Zungenkörper bzw. das Zungengewebe in sich auch so merkwürdig zittrig sein. Ist die Zunge aufgedunsen, ist das ein weiteres Zeichen für Feuchtigkeit.

Besteht sie bereits seit längerem, sieht man sogar, dass der Zungenrand uneben ist. Diese sogenannten Zahnmarken entstehen, weil eine chronisch geschwollene oder auch zu weiche Zunge von innen gegen die Zähne gedrückt wird und dadurch Abdrücke erhält. Dem Zungenkörper fehlt eine natürliche, wohlgenährte Festigkeit im Gewebe aufgrund der Unterversorgung durch die Milz. In der TCM Praxis ein sehr häufiges Bild.



Zungendiagnose kann jeder schnell bei sich selbst machen. Bei jedem Händewaschen im Bad kann man im Spiegel überm Waschbecken einfach mal kurz sich selbst die Zunge rausstrecken und den Zustand checken.

Bild 77: Diese Zunge ist ein gutes Beispiel für einen Milz-Qi-Mangel mit Tendenz zu Feuchtigkeits-Retention. Die welligen Ränder sind die Zahnübdrücke, die bei einem durch innere Feuchtigkeit aufgedunsenen Zungenkörper entstehen. Zusätzlich ist die Zungenfarbe etwas blass und zeugt von einer aktuellen Qi-Schwäche oder Blutmangel.



Milzkur mit Kräutern

Wenn es um die Stärkung der eigenen Erde und von Milz, Pankreas und Magen geht, so nehmen Kräuter und Gewürze letztendlich vielleicht sogar die größte Rolle ein.



Es sind die Pflanzen, die dazu in der Lage sind, anorganische, und somit uns fremde Bestandteile zu organischen umzuwandeln und dem tierischen bzw. menschlichen Organismus verfügbar zu machen. Das gilt für Mineralien, aber auch für Vitamine und die Vielzahl der sekundären Pflanzenstoffe. (In tierischen Nahrungsmitteln sind die Gehalte folglich auch bereits organisch, häufig akkumuliert und sogar noch besser verdaulich, da uns ähnlicher, vorhanden.)

Betrachtet man die Küchen verschiedener Länder und Kulturen, so erkennt man eine große Vielfalt in den verwendeten Gewürzen. Die sogenannte Hausmannskost in unseren Breitengraden oder das Essen der Moderne, wie es in Schnellrestaurants zu finden ist, hingegen wirkt dann aber plötzlich recht einseitig in der Würzung. Klassisch wird unseren Gerichten Salz und Pfeffer beigemischt, vielleicht mal Majoran, Bohnenkraut oder Petersilie. Und ansonsten wird dann doch schnell mal zu bekannten vorgefertigten Würzmischungen und Geschmacksverstärkern gegriffen und es sich vereinfacht.

In der eigenen Küche, haben wir noch ganz viel Potential, die unfassbare Vielfalt der Kräuter aktiv wertzuschätzen.

Warum wir würzen sollten

In Kräutern zum Würzen steckt noch so viel mehr drin als nur spannende Geschmacksstoffe. **Auch in der chinesischen Ernährungslehre ist der Hauptnutzen von verwendeten Gewürzen der, dass sie das Verdauungsfeuer entfachen. Mal abgesehen davon, dass Gewürze und vor allem Wildkräuter um ein Vielfaches ausgestattet mit Vitaminen, Mineralien und Wirkstoffen sind als herkömmliche Kräuter oder auch Biogemüse.**

Gewürzkräuter regen mit verschiedenen Bitterstoffen sowohl Magen, Darm, Leber und Galle und natürlich Milz/Bauchspeicheldrüse an, indem noch mehr Enzyme und Verdauungssäfte ausgeschüttet werden. Andere Inhaltsstoffe wiederum wirken direkt auf das Darmbiom ein, vermehren gute Bakterien und vermindern ungeliebte Gäste. Oder sie unterstützen direkt die physiologischen Verdauungsprozesse, indem sie bestimmte Rezeptoren bedienen.

Nicht zu vergessen ist der Geschmack eines Gewürzes selbst, dass in manch extravaganter Kompositionen den Gaumen und somit aufgrund der kürzlich beschriebenen Wirkung der fünf Geschmäcker auf den gesamten Organismus einwirken. Die Forschung ist noch lange nicht so weit, um all die noch ungeahnten synergistischen Effekte verschiedener Kräuter herauszufinden oder auch, was allein Geschmäcker und Gerüche für eine Wirkung auf Körper, Seele und Geist haben.

Es wird also Zeit, dass wir uns ganz und gar in die Welt der Gewürze und Kräuter begeben, wenn wir unsere Milz kräftig unterstützen möchten. Seien es Estragon, Oregano, Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment, Wacholder, Kümmel, Koriander, Muskat, ohne Ende Pfeffersorten, Anis, Kardamom, Moringa, und so vieles mehr.

Nicht umsonst schenkt uns die Erde eine so unfassbar große Auswahl, mit der wir in Dankbarkeit interagieren und davon profitieren können.



Da es unmöglich ist, jedes Küchenkraut vorzustellen nun zu folgenden Vorschlag:

Praktischer Tipp: Nimm Dir vor, jede Woche ein neues Gewürz kennenzulernen.

Dafür stellt man sich (bestenfalls im Biomarkt) vor das Gewürzregal, sucht sich eines davon aus, um es anschließend beim Kochen auch tatsächlich zu nutzen und nicht im Küchenschrank ins Exil zu schicken.

Wir können mutiger sein, weit mehr als das nur die bekannten Gewürze zu probieren.

Beim Zubereiten von jeder Mahlzeit können wir mindestens ein Kraut hinzufügen, gerne auch 3 oder 4.

Auch das werden Milz, Pankreas, Magen, Leber, Darm und indirekt auch alle anderen Organe auf Dauer danken, denn die Gewürze helfen ihnen in mannigfaltiger Weise bei der Arbeit.

Ganz besonderes Augenmerk für die Kur der Milz liegt auf Wurzelgemüse und -kräutern.

Da die Milz dem Element Erde zugeordnet ist, wird sie im chinesischen Verständnis am stärksten durch Kräuter und Gemüse genährt, die auch direkt aus der Erde kommen. Denn dort nehmen diese Gemüse als Speicherorgan der Pflanze naheliegender Weise auf direktestem Wege die Kraft der Erde in sich auf, um sie weitergeben zu können.

Um seine Milz zu stärken, greift man also am ehesten zu:

Kartoffeln, Möhren, Pastinaken, Sellerieknolle, Rote Bete, Rüben, Pestersilienwurzeln, Süßkartoffeln, Knoblauch, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, usw.

und als Würzung zu:

Löwenzahnwurzel, Liebstockwurzel, Engelwurz, Süßholzwurzel, Kalmus

etc. Vor allem, wenn man eine Kraftbrühe kochen möchte.

Für das Verdauungsfeuer: Hier eine Auswahl von Gewürzen, die speziell beim "Einheizen" im Verdauungstrakt helfen, da sie alle im chinesischen Verständnis als warm bzw. wärmend eingestuft werden:

Zimt, Ingwer, Kardamom, Beifuß, Curry, Anis, Fenchel, Thymian, Oregano, Muskat, Basilikum, Wacholder

Wurzeln wir unser Essen!

Stärken wir somit die Transformationskraft der Milz. Und bringen durch diese erdverbundene Handlung Vielfalt in unser gesamtes System Körper, Geist, Seele.

Wenn wir all diese und noch viele weitere wunderbare Kräuter in die Ernährung integrieren, bemerken, wir womöglich, wie sie uns ungeahnte Kräfte verleihen.



Mabon - Das Fest des Weitergebens

3. Sonnenfest im Jahreskreis

Traditioneller Zeitpunkt: Herbst-Tag-und-Nacht-Gleiche, Äquinoktium

Die Zeit des Erntens, die seit Lammas bestand, neigt sich nun dem Ende.

Zur Tag-und-Nacht-Gleiche im Herbst, meist um den 21. September herum, beginnt wie in jedem Jahr aufs Neue das Licht merklich zu schwinden und das Dunkle zu obsiegen.

Zu dieser Wendezeit erhält das Yin nun die Oberhand und macht sich durch die Kühle, Ruhe, leichte Melancholie und die immer länger werdenden Nächte bemerkbar. Die Natur lässt erkennen, wie sie sich in ihren Aktivitäten nun zurückzieht und auf eine große Zeit der Stille vorbereitet. Längst fallen die Blätter von den Bäumen, beginnen die Tiere sich einen Vorrat anzufressen und die Zugvögel machen sich auf den Weg in die südlichen Gefilde.

Auch wir Menschen bemerken, wie sich etwas in uns zurückziehen möchte und den Raum der Kontemplation und Reflektion betritt.

Was wir in den letzten Wochen noch beendet haben und als die Früchte des Erfolges erhielten, kommt nun zu einem Abschluss und so wendet sich unser Blick nun langsam nach Innen. Die sommerlichen Aktivitäten und Freuden beruhigen sich und wandeln sich in bereichernde Erinnerungen, die es zu verarbeiten gilt. Die Geschäftigkeit und Ausgelassenheit der warmen Jahreszeiten neigt sich dem Ende. Erste Jahresbilanzen können bereits zum Abschluss kommen.

Die Zeit der Abschiede und des Rückzugs beginnt.

Doch was uns Abschiede lehren ist Dankbarkeit!

Denn nur durch die Vergänglichkeit lernen wir alles im Leben zu schätzen und im richtigen Maße zu genießen. Denn aus alledem kristallisiert sich unser Sein heraus, das mit jedem Jahreszyklus weiter heranreift. Alles, was uns mit Dankbarkeit erfüllt, können wir in uns tragen.

Dies ist es, was an Mabon, dem Fest des Weitergebens, gefeiert wird.

Bis heute hat sich die Tradition unserer Vorfahren gehalten, Erntedankfeste zu feiern. Alles Geerntete wird feierlich zusammengetragen und präsentiert, um die ganze Pracht und Fülle zu sehen. Gerade in früheren Zeiten, wo der Winter die Menschheit dazu aufforderte, Vorräte anzulegen, gibt das Erntedankfest die innere Sicherheit und das Gefühl, gut versorgt zu sein.

Vor allem lässt sich auch der Charakter einer Region allein daran erkennen, was der Mensch dort gesät, zum Wachstum verholfen und schließlich geerntet hat. Manche Regionen stechen beispielsweise durch Feste des Weines hervor, denn die Weinlese hat nun ihre große Zeit. Vor allem zu Mabon reifen die Weinreben heran, lassen den Menschen frohlocken und sind auch deswegen neben Getreide, Nüssen und Kürbissen ein Symbol dieses Festes. An anderen Orten wurde besonders der Hopfen geehrt und die Braukunst gefeiert. Das feierliche Gelage um das hoch angepriesene Bier hat sich sogar bis heute im Oktoberfest gehalten, wenn auch mit einem gewissen Vergessen seiner Ursprünge.

Neben all den Danksagungen für Speis und Trank, die uns die Natur und auch wir Menschen durch unsere Fertigkeiten der Verarbeitung in diesem Jahr geschenkt haben, können wir auch für unsere geistigen Ernten dieses Jahres danken.

Aus ihnen werden wir unsere Erkenntnisse gewinnen, während wir sie im Herbst in unsere innere Arbeit mitnehmen. All dies wird am Fest des Weitergebens in uns angereichert.

Mabon feiern

Im eigenen Heim können wir ganz genauso ein Erntedankfest abhalten.

Auch wenn wir in der Moderne inzwischen eine 365 Tage Versorgung haben, können wir diese Fülle würdigen. Je regionaler und saisonaler man seine gesamte Ernährung ausrichtet, desto deutlicher kommt jedoch die Qualität von Mabon zum Tragen und lässt sich noch besser erspüren.

- Haus und Hof werden bestenfalls gut aufgeräumt wie nach einer arbeitsintensiven Zeit, in der viel geschafft wurde. Zwar müssen keine exzessiven Reinigungen stattfinden, doch darf eine gewisse Ursprungs- oder Grundordnung wiederhergestellt werden, damit auch die Heimatstätte zur Ruhe kommen kann bzw. diese für seine Bewohner ausstrahlt.

- Auch ist es Zeit, sich von überflüssigen Dingen zu befreien, deren Wert vielleicht nur für dieses Jahr hält, aber nicht mit in den Winter genommen werden muss. Zeit, etwas zu verschenken oder beispielsweise Gegenstände, die man im Laufe des Jahres in der Natur gesammelt hat, wieder zu ihr zurückzubringen.

- Die heimische Dekoration kann aus allerhand Früchten der Ernte bestehen wie beispielsweise Obst, Nüsse, Weinreben, Kürbissen und allem, was die Saison hergibt. Nahrung darf an Mabon eine Zeit lang zur Dekoration werden, ehe sie aufgebraucht wird.

- Schmücke zudem Deine Wohnung mit Objekten, die Dir ganz persönlich die Dankbarkeit und Fülle aller persönlichen Ernten vor Augen führen, seien es Fotos, Souveniere oder Affirmationszettelchen der Fülle, die in diesem Jahr besonders wichtig sind.

- Auch ist es möglich, beispielsweise eine Festtafel zu errichten, in der alle physische wie mentale Ernte des Jahres zur Schau gestellt wird. Neben den vielleicht seit bereits Lammas angelegten Vorräten können auch Symbole und Repräsentanten des eigenen Wirkens in diesem Jahr aufgestellt werden. All dies sind unsere Ernten und können zur Mabonzeit mit Dankbarkeit betrachtet werden.

- Mit Mabon haben wir außerdem erneut einen tollen Anlass, seine Liebsten einzuladen und ein tolles Festmahl auszurichten, dies bei gutem Weine.

- Auch am Sonnenfest Mabon kann im Kreise der Lieben ein feierliches Feuer ausgerichtet werden, dass die Dankbarkeit und Fülle erhellt, erhebt und mit Kraft bis in die kalte Jahreszeit mitnimmt.

Ein kleines Mabon-Ritual

Die womöglich wichtigste Frage an Mabon ist: *Wofür bin ich dankbar?*

Schreibe daher alles auf, wofür Du in diesem bisherigen Jahr ein Gefühl der Dankbarkeit ersprüht, sei es noch so klein. (Dies gerne bei Kerzenschein)

Erlebnisse

Menschen

Geschenke

Gelerntes

Eigenes Schaffen

Fügungen

Lektionen

Ob Kleinigkeit oder nicht, sie alle wurden gegeben, um von Dir wertgeschätzt zu werden.

Schreibe sie auf, egal wie lange die Liste wird. Allein das Aufschreiben und Rekapitulieren bewirkt eine Menge.

Ähnlich wie an Ostern können wir zudem all die Dinge, die uns als Last vorkommen, ebenfalls je auf Zettel schreiben und dem Mabon-Feuer übergeben. Auch auf diese Weise können wir mentalen Ballast abwerfen und uns innerlich sortieren für die bevorstehende Zeit. Die Hauptsache ist, dass man auch Schlechtem seine Dankbarkeit erweist, da es uns wichtige Lektionen fürs Leben lehrt. Auch Mabon lädt zum Reflektieren ein.

Auf Grundlage der Dankbarkeit können wir nun eine Jahresbilanz ziehen und für uns feststellen, welche Themen und Projekte wir noch fortführen, ja vielleicht sogar deutlich vertiefen möchten. Wir können uns entscheiden, was wir mit in die Stille der kalten Jahreszeit nehmen möchten. Somit ist eine weitere wichtige Frage an Mabon:

Was nehme ich mir für den Winter vor?

Denn alles, was wir bisher erfahren haben, dürfen wir in der nun folgenden Zeit zu einer wertvollen Quintessenz zusammenfügen.

In diesem Sinne widmen wir uns von nun an der Einkehr und Konzentration all dessen, was uns seither bereichert hat.

Auf dass wir das Wertvolle in unserem Leben erkennen und es in Dankbarkeit an unser Innerstes weitergeben können.

Auszug: Die Psychologie der Lunge

Die Natur der Trauer

Nun endlich wenden wir uns der Grundemotion zu, die der Lunge zugeordnet ist.

Es ist die Trauer, die durch die Lunge ausgelebt und verarbeitet wird.

Ein geliebter verlorener Mensch,
Ein geliebtes Zuhause, eine Heimat,
Eine verpasste Chance im Leben,
Ein vergessenes Talent, was nicht mehr verfolgt wird,
Ein verloren gegangener Wesensanteil in einem, der nicht mehr ausgelebt wird oder noch nie ausgelebt wurde.

Allzu viele Gründe gibt es, um in Trauer zu verfallen.

Trauer dient dazu, die Energien, die an jemanden oder etwas gebunden waren, wieder zu uns zurückzuholen und wiederum das an sich Gebundene, nicht mehr Dienliche loszulösen.

Alles soll dorthin zurückkehren, wo es herkam.

"Asche zu Asche, Staub zu Staub."

Auch hier erkennen wir erneut das ordnende Prinzip des Metalls und seinem Organ Lunge.

Trauer ist ein Ordnungsprozess.

Es ist also die Lunge, die einen jeden Reinigungsprozess auf allen Ebenen begleitet.

Die Lunge verteilt das Qi und die Energien im Innen und Außen nach einer (göttlichen) Ordnung neu, damit der Mensch sich immer wieder neu und gut in der Welt mit seiner Ausdehnung und den dazugehörigen Grenzen positionieren und fortentwickeln kann.

Eine gesunde Lunge kann mit einem Verlust angemessen umgehen sich in ihrem Rhythmus an die neuen Umstände anpassen und somit auch zum richtigen Zeitpunkt etwas loslassen. Gerade bei diesem Thema steht das Partnerorgan Dickdarm zur Seite.

Diesen Vorgang der Abscheidung des Alten oder Verlorenen vollzieht sie körperlich wie geistig mit ihrem klimatischen Einfluss der Trockenheit.

Trauer trocknet aus.

Die Lunge entzieht also an den Stellen die Lebensäfte, um sich von ihnen trennen zu können. Wir erkennen diesen Vorgang in ganzer Deutlichkeit an den Blättern der Bäume im Herbst. Erst wenn sich die Säfte zurückgezogen haben und die Blätter ausgetrocknet sind, lösen sie sich vom Baum. So auch zum Beispiel unsere Haut. Erst wenn die Haut trocken genug ist, kann sie sich schuppen und danach erneuern.

Nicht anders findet es im Geiste im Falle einer Trauer statt. Der Schmerz eines Verlustes wird durch Tränen entladen. Weinen können wir nur bewusst. Auch weitere Emotionen werden durch Tränen ausgetrocknet, bis sie ihren Zweck erfüllt haben, schwächer geworden sind und gehen können. Jede Emotion, die sich durch unsere Tränen ausdrückt, durchläuft unseren Organismus auf allen Ebenen und ist echt. Sie kann im Weinen nicht wahrgenommen werden. So gilt das auch insbesondere für die Trauer. Erinnerungen an den Verlust verblassen, ebenso die Heftigkeit der Gefühle und der Trauer. Der Verlust kann nun tatsächlich auch im Geiste durch diesen physischen Austrocknungsvorgang losgelassen werden, damit das Leben weitergehen kann.



Bild 95: Die Trauernde (Ludovic Alleaume 1920 – Art Nouveau)

Ein Trauerprozess ist vollkommen natürlich und wie jeder emotionale Prozess führt es zur Dysbalance und verminderten Vitalität, wenn dieser nicht durchlebt wird oder sich über Jahre zieht.

[...]

Wir dürfen anerkennen, dass die Trauer uns wie jede andere Emotion auch, reifen und in die natürliche Ordnung zurückkehren lässt. Sie macht uns bereit für Veränderungen des Lebens.

Die Lunge verlangt nach einem Verlust, die Dinge in unserem Leben wieder ins richtige Verhältnis zu setzen und uns so unentwegt in unserer Kraft zu halten. Durch Trauer bleiben wir im natürlichen Fluss.

Aus diesem Grunde dürfen wir jede Trauer begrüßen und verstehen, was es heißt, sich immer wieder neu an das Gegebene anzupassen und nach einer durchlebten Trauer in neuer Kraft neue Wege zu beschreiten.

Die Wandlungsphase Wasser

Die Zeit der Stille und Besinnung ist eingekehrt.

Nun, nach vielen Prozessen der Reinigung und des Abschieds, geht es hinüber in die abschließende und alles vereinende Jahreszeit, in der die Kälte und der Stillstand des Lebens von unverkennbarer Präsenz sind.

Dem Winter zugeordnet ist die Wandlungsphase Wasser, das womöglich geheimnisvollste und tiefgründigste Element unseres Planeten und auch unseres eigenen Seins.

Die daoistischen Naturphilosophen des fernen Ostens bis hin zum Abendland haben sich bereits mit diesem ganz besonderen Element und seinen Urprinzipien befasst.

*„Das Wasser ist die archê alles Seienden.“ - Thales (ca. 600 v. Christus)
(Das griechische Wort archê bedeutet hier so viel wie Quelle, Ursprung)*

Schöpfung aus der Bibel:

1Moses: 1,2 *Und die Erde war wüst und leer, und Finsternis lag auf der Tiefe; und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser.*

1,7 *Da machte Gott die Feste und schied das **Wasser** unter der Feste von dem **Wasser** über der Feste. Und es geschah so. 1,9 Und Gott sprach: Es sammle sich das **Wasser** unter dem Himmel an einem Ort, dass man das Trockene sehe. Und es geschah so. 1,10 Und Gott nannte das Trockene Erde, und die Sammlung der **Wasser** nannte er Meer. Und Gott sah, dass es gut war.*

„Alles ist aus dem Wasser entsprungen!! Alles wird durch Wasser erhalten! Ozean, gönn uns dein ewiges Walten. Wenn du nicht in Wolken sendetest, Nicht reiche Bäche spendetest, Hin und her nicht Flüsse wendetest, Die Ströme nicht vollendetest, Was wären Gebirge, was Ebenen und Welt? Du bist's, der das frischeste Leben erhält.“

Faust II – Johann Wolfgang v. Goethe

„Panta rhei.“

(griechisch 'Alles fließt') – Heraklit (500 v. Chr.)

In allen Kulturkreisen dieser Welt hat Wasser eine herausragende Bedeutung und wird zurecht verehrt als der Quell allen Lebens und der Fluss des Universums.

Die Energiequalität der Wandlungsphase Wasser nehmen wir deswegen bedeutungsschwer und zugleich subtil und alles durchdringend wahr, so wie auch das Wasser alles Leben durchdringt und von unverwechselbarer Präsenz ist.

Wasser ist materialisiertes Yin und sucht auf Erden deswegen immer die tiefste Ebene, um sich dort zu sammeln.

Dieses Sammeln in der Tiefe sowie das Ruhen machen den Yin-Aspekt des Wasser aus. Wir stellen uns hier einen ruhenden Tropfen, einen stillen See vor oder ein ruhiges, weites Meer als unendlicher Speicher. Stille Wasser sind tief...

Bild 107: Mit mystischer Grazie springt jeder fallende Tropfen auf der Wasseroberfläche empor und strahlt dabei als schwebende Kugel dennoch eine Ruhe und Vollkommenheit aus. Jeder Impuls eines noch so kleinen Tropfens schlägt seine Wellen.



Im Yang-Aspekt hingegen ist das Wasser jedoch in Bewegung und entwickelt auf diese Weise seine Kräfte, einen starken Strom zu bilden, Steine auszuhöhlen und sich durch den Wasserkreislauf auf Erden so überall zu verteilen. Das weite Meer kann ebenfalls eine Naturgewalt voller Yang werden und präsentiert sich daher ebenso in einer Doppelnatur. Auch in uns Menschen sind diese stillen Seen und wilde Wasser.



Bild 108: In einer „perfekten“ Spirale des Goldenen Schnittes, basierend auf der Fibonacci-Zahlenreihe strömt das Wasser hinab. Seine Drehrichtung orientiert sich am Magnetfeld der Erde oder dem Impuls, der ihm anfangs gegeben wurde.

So hat die Energie der Wandlungsphase Wasser viele und doch alles vereinende Facetten. Es weist auf diversen Ebenen eine Doppelnatur von großer Stille und zugleich mächtiger Wirkgewalt auf und lässt dies auf vielfältige Weise spüren.

Es ist der Winter, wo Stille, Kälte und vollkommene Einkehr bei allen Lebewesen herrschen.

Es ist die Kälte, die die Geschäftigkeit des Lebens zum Erliegen bringt und an die Notwendigkeit der Regeneration erinnert.

Es ist als Himmelsrichtung der hohe Norden und seine Kühle der Dunkelheit, da dort die Sonne niemals steht.

Es ist die Zeit des Jahres, aber auch jeder andere Moment, bei dem man auf sich selbst zurückgeworfen ist.

Es ist der Moment, in der kein Kontakt mit der Außenwelt besteht und sich das Innenleben stärker regt.

Es ist das anabole Prinzip der Regeneration durch die Ruhe.

Es ist der Moment der Geborgenheit und des tiefen Vertrauens, das ein Teil von uns sein, aber auch bemerkbar fehlen kann.

Es ist die unerschütterliche Kraft des Wassers, die sich vor allem mit der Zeit entfaltet.

Es sind die Ruhe und Gelassenheit, die die Geduld begleiten.

Es ist die Fähigkeit, jeden Impuls des Lebens in sich aufzunehmen und in Wellen fortzuführen.

Es ist die Fähigkeit eben jene Impulse in ein riesiges, alles umschließendes Gedächtnis zu überführen.

Es sind die Geheimnisse des Wassers selbst, die sich in manch physikalischen Anomalien zeigen.

Es ist der Speicher des Lebens, die Quelle des Lebens.

Es ist die weibliche Eizelle, die in der Stille wartet und den befruchtenden Impuls des männlichen Samens empfängt und so einen neuen Zyklus beginnt.

Es ist die Ruhe kurz bevor die Geburt eines Menschen beginnt.

Es ist im Lebenszyklus eines Menschen das Alter, in welchem alle Erfahrungen des Lebens sich angesammelt haben und nun die Weisheit gedeiht.

Es ist die so hypnotische Ruhe, die der Zen-Buddhist ausstrahlt.

Es ist die Stille selbst, die unser Geist erreichen kann, ehe ein Geistesblitz uns ereilt.

Es ist die Stille, die uns umgibt und sogar in Meditation zu erreichen ist, egal wie laut es im Außen sein kann.

Es ist die Ruhe nach dem Sturm.

Es ist die Ruhe vor dem Sturm.

Nachdem der Herbst uns einiges an Strukturierung und Reflektion des vergangenen Jahres abverlangt hat, wird alles Erlebte und Verarbeitete nun in die Stille des Winters mitgenommen.

Die aus allem gewonnenen Erfahrungswerte und Erkenntnisse bündeln sich nun in einem wertvollen Kern ganz in unserem Innersten. In der Stille des Winters, der dunkelsten, mystischsten und zugleich hoffnungsvollsten Zeit, wird dieser Kern wie ein Samenkorn gepflegt und ausgebildet. So wie es in der Natur geschieht, ist es ganz genauso auch bei uns Menschen.

Wie bei eigentlich jeder Wandlungsphase sind deren Aspekte in fast jedem Planeten der westlichen Astrologie auf bestimmte Weise wiederzuentdecken, haben aber ihre Schwerpunkte.

Der Planet Merkur wird in der chinesischen Astrologie der alten Zeiten dem Wasser zugeordnet. So wie der agile und oft die Wirkrichtung wechselnde Planet der Kommunikation und Information, der große Varianz, Anpassungsfähigkeit und aufgrund der Nähe zur Sonne ein hohes Potential im Yang und Yin zugleich in sich trägt, hat man ihn damals den vielseitigen Qualitäten des Wassers zugeschrieben. Wasser bzw. Merkur sind Träger von Potential und Informationen, um dieses zu entfalten und für manch andere Planeten zugleich ein nötiges Gegengewicht zu geben. Zugleich ist die Kraft des Wassers aufgrund seiner vielfältigen Erscheinungsform zugleich dicht am Yang und seiner Aktivität und ist selbst ein Quell des Yang. Dazu gleich noch mehr.

Auch die astrologischen Qualitäten des Mondes der Ruhe, Geborgenheit und Regeneration können dem Wasser zugeschrieben werden.

Da Machtthemen und tiefgreifende Kräfte ebenfalls dem Wasser zugeschrieben werden, kann auch der Pluto mit ihm assoziiert werden.

Die Farben Schwarz und Blau:

Die Wandlungsphase Wasser tritt aufgrund ihrer Doppelnatur mit zwei Farben auf.

Dem Yin und dem Dunklen entsprechend werden die beiden Farben Schwarz und Blau der Wandlungsphase Wasser zugeschrieben.

Mit Schwarz wird das Yin selbst beschrieben und stellt zugleich den Yin-Aspekt der Wandlungsphase Wasser dar. Schwarz absorbiert und ist so ein großer Speicher all dessen, was es in sich aufnimmt, genau wie es der Wandlungsphase Winter und dem Yin entspricht.

Zugleich erhält der Yang-Aspekt des Wassers mit blau eine aktive und dadurch beruhigende

Komponente. Zum Beruhigen und Vertrauen Fördern wird die Farbe Blau auch häufig in der Farblichttherapie angewendet. Auch Kompetenz und Macht werden Blau zugeschrieben, ebenfalls Attribute der Wandlungsphase Wasser.

Blau ist seit jeher die Farbe unendlicher Weite und Tiefe, so wie es auch das Meer und der Himmel beim Licht des Tages (Yang) sind.

Gerade das helle Blau eines Himmels gibt uns sogar Frohsinn und das Gefühl viel Raum für den Geist zu haben.

In der Dunkelheit der Nacht (Yin) sind in beeindruckender Gegenteiligkeit Meer und Himmel schwarz. So kann Schwärze uns je nach Kontext beunruhigen, aber in anderen Fällen auch beruhigen und zur Stille kommen lassen.

In diesen spannenden Analogien können wir den Farben Schwarz und Blau, Sinnbilder für die Untiefen und Kräfte des Wassers, vermehrt Aufmerksamkeit schenken.

Auch den Winter hat der Gelbe Kaiser beschrieben:

„Während der Wintermonate welken die Dinge, sie ziehen sich zurück, gehen nach Hause und treten in eine Phase der Ruhe ein, so wie die Seen und Flüsse zufrieren und Schnee fällt. Es ist eine Zeit, in der das Yin das Yang dominiert. Deswegen solltet Ihr es vermeiden, die Yang-Energie übermäßig zu beanspruchen. Zieht Euch bald zurück, und steht mit der Sonne auf, also etwas später als zu anderen Zeiten des Jahres. Vor allem solltet Ihr Eure sexuellen Begierden zügeln, als wolltet Ihr ein freudiges Geheimnis verbergen. Haltet Euch warm, meidet die Kälte, und lasst die Poren geschlossen. Vermeidet jedes Schwitzen. Kennzeichen des Winters ist das Speichern und Bewahren.“

Im Winter ist unser Innenleben deutlich aktiver als das Äußere. So manch innere Dämonen können während dieser Zeit besonders zum Vorschein kommen und sich so in den Winterdepressionen und Angstzuständen äußern. Sich mit ihnen zu befassen, ermöglicht deren Transformation und gibt uns Menschen seelische Reife und Tiefe.

All unsere Erfahrung liegt in uns wie ein Quell allen Wissens.

Und so wartet unser Samen auf den Frühling im nächsten Jahr, um so einen neuen Lebenszyklus zu beginnen.

Beachten wir in der Winterzeit jedoch, dass die Geschäftigkeit im Außen nicht zu groß wird, so wie es zur Weihnachtszeit und dem kommerzialisierten Trubel lockt. Mehr sollte dem Innenleben, das nun besonders aktiv ist, Aufmerksamkeit geschenkt werden und nicht durch künstliche Aufrechterhaltung von Yang, also viel Aktivität beeinträchtigt sein. So werden die wichtigen inneren Prozesse nicht von Oberflächlichkeit verdrängt und können so dem Menschen zu reiferem Bewusstsein verhelfen.

Wir haben nun im Winter die Zeit der Besinnung und der Rückkehr des Lichts, die wir in Weihnacht, Yule und Rauh Nächten zelebrieren können, ehe das Rad des Lebens am Ende dieser Zeit sich wieder in Bewegung setzt. Auch ist es die Zeit des Segnens und der Dankbarkeit für Haus und Hof, Familie, für alles, was wir erfahren konnten und was uns die Erde gibt. Allemal ist es die Zeit, sich selbst zu segnen.

Genießen wir alle nun die anmutige Stille und das Beisammensein im Kreise der Liebsten, denn wir alle haben unseren gemeinsamen Ursprung im Wasser.

Der Nierenmeridian

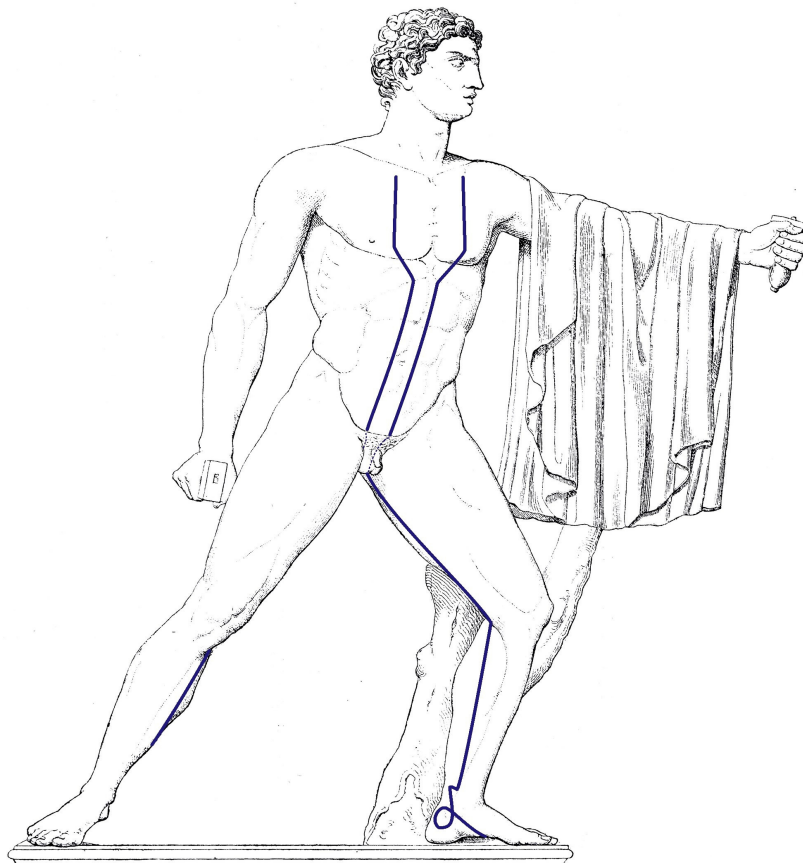


Bild 110: Illustration vom Tyrannen Mörder Harmodios mit eingezeichnetem Nierenmeridian, Statue 476 v. Chr.

Er beginnt am tiefsten Punkt des Körpers an der Fußsohle mit Niere 1 (Ni1 – *Yongquan* „*Sprudelnde Quelle*“), einem Punkt, der bestens für Akupressur geeignet ist zum Ausgleich und buchstäblichen „Runterkommen“ und Verwurzeln in der Ruhe.

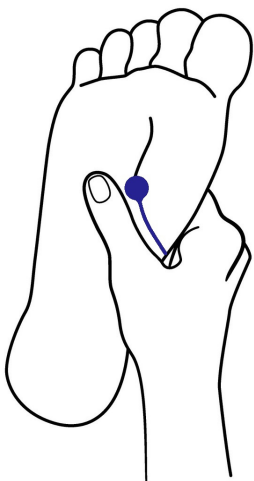


Bild 111: Ni 1 hat für die meisten Menschen bei Akupressur und Massage eine sehr beruhigende und erdende Wirkung, mitunter auch bei Wechseljahresbeschwerden.

Von der Fußsohle aus läuft der Nierenmeridian innenseitig zur Ferse und nährt dort auf Höhe des Sprunggelenks in der Vertiefung zur Achillessehne hin gleich einen zweiten wichtigen Punkt zur Kräftigung der Nieren selbst und der Lebensessenzen eines Menschen. Vom Sprunggelenk aus wandert der Meridian die Beininnenseite bzw. auch Hinterseite entlang, durchläuft das innere Knie und weiter innen/hinten zur Leiste hoch. Hier stellt der Meridian eine starke Verbindung zu den äußeren, aber noch viel mehr zu den inneren Geschlechtsorganen her, insbesondere der Keimdrüsen in Hoden und Eierstöcken.

Der weitere innerliche Verlauf verbindet sich mit den Organen Nieren, Blase, Leber, Lunge und Herz. Auch die Lendenwirbelsäule und das Kreuzbein werden vom Nierenmeridian versorgt. Der äußerliche Verlauf geht über den gesamten Bauch nahe des Nabels und speist auf dem Brustkorb weitere Punkte mit seelischem Bezug jeder Wandlungsphase, ehe der Nierenmeridian dann innen bei der Zungenwurzel endet.

Große, vom Nierenmeridian versorgte Muskeln:

M. gastrocnemius, M. gracilis, M. semimembranosus, M. semitendinosus, M. adductor longus, innere Beckenmuskulatur, M. rectus abdominis

Alle genannten Regionen haben engen Bezug zu der Kraft der Nieren und sind in vielen Fällen beeinträchtigt, sobald auch die Niere beeinträchtigt ist.

Mit sanften Übungen und Massagen lässt sich wie alle anderen auch das Nierenorgan und sein Meridian therapieren. Kraftvolle Meridiane in den Beinen wie Armen kommen generell auch den zugehörigen Organen zugute.

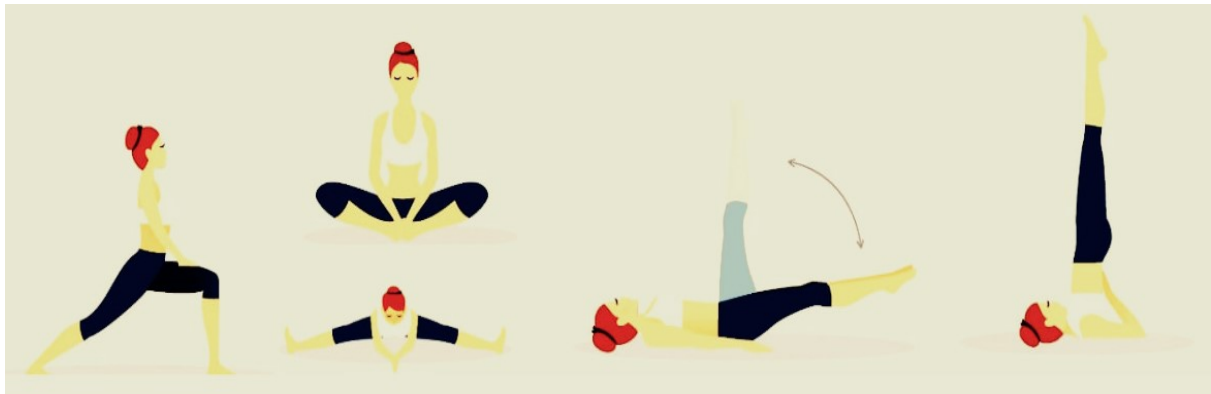
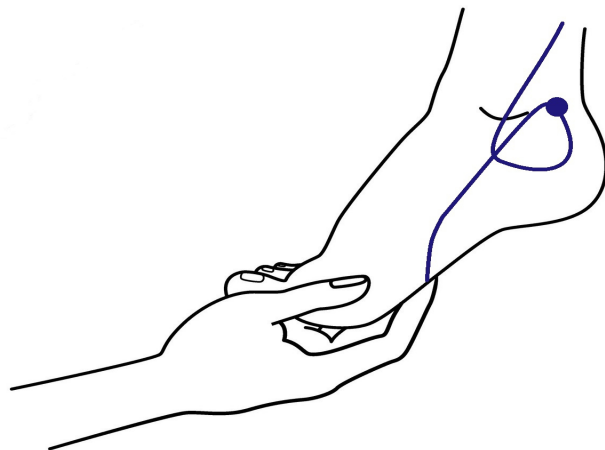


Bild 112: Ähnlich wie bei der Milz oder Leber sind auch für die Nieren Kraft- und Stabilitätsübungen zu bevorzugen.

Ein wichtiger und häufig verwendeter Punkt ist Niere 3 (Ni3 - *Taixi* „Großer Wildbach“), mittig zwischen innerem Fußknöchel und Achillessehne. Er stärkt insbesondere die Nieren, sowohl das Yin als auch das Yang und wird gerne auch für die Pflege des alten Menschen verwendet.

Bild 113: Fast schon ein Standardpunkt für alle Altersbeschwerden ist der Punkt Ni3 - *Taixi* „Großer Wildbach“ aus der Akupunkturpraxis nicht wegzudenken. Er sollte sanft und mit Bedacht behandelt werden. Auch Wärmetherapie ist bei generalisierten Kälteerkrankungen sinnvoll.



Schlusswort

Der Weg zur menschlichen Natur

Es geht bei meinem Wirken seit jeher um das Wiedererkennen der eigenen Schöpferkraft eines jeden Menschen und die Wiederanbindung an seine Natur.

Werden wir uns mehr denn je gewahr, wie alles miteinander verbunden ist und welch großen Einfluss unser Handeln auf uns selbst und das ganze Umfeld hat, wo wir alle Teil einer Menschheitsfamilie sind und untrennbar Teil der Natur sind, ja sie selber ausmachen. Umso besser ist es, wenn unser Wirken in höchstmöglichem Bewusstsein geschieht und uns klar wird, welche Schöpfungskraft wir womöglich dann nicht nur für unseren persönlichen, sondern einen ganzen gesellschaftlichen Rahmen haben.

Ein hehres Ziel für uns alle wäre es doch, wenn starke Entgleisungen des Menschen, die sich in schweren oder hochakuten Krankheiten, chronischen Verläufen und insbesondere Krebs äußern, gar nicht mehr auftreten würden, weil wir früh genug uns selbst wieder ins Lot bringen und dem natürlichen Lauf der Dinge, dem Dao, der Quelle, dem Universum, folgen.

Ein angenehmer Nebeneffekt wäre es, wenn die Dienste von Ärzten und Pharmaindustrien, die erschreckend häufig nicht an der Gesundheit des Menschen interessiert sind, eines Tages nicht mehr in Anspruch genommen werden.

„Die Zeit wird kommen, wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird, den Körper zu behandeln, sondern den Geist zu heilen, der dann seinerseits den Körper heilen wird. Mit anderen Worten: Der echte Arzt wird Philosoph und Lehrer sein. Seine Sorge wird es sein, den Menschen gesund zu erhalten und nicht erst, wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen. Der wahre Arzt wird nicht nur den Körper mit Medizin, sondern viel mehr den Geist mit Grundsätzen behandeln. Er wird die Menschen die lehren, dass Frohsinn, Wohlwollen, edle Taten, Liebe und Güte auf den Körper ebenso wohltuend wirken, wie auf den Geist und dass ein frohes Herz die beste Arznei ist. Und noch später wird die Zeit kommen, wo jeder sein eigener Arzt ist, je mehr er mit den höheren Gesetzen des Lebens Übereinstimmung findet und die Kräfte seines Geistes nutzt.“

Ralph Waldo Trine (1866 - 1958), um 1900, "Der Arzt der Zukunft"

Jeder Einzelne von uns kann auf diesen Zustand in der Gesellschaft hinwirken. Selbst, wenn manche Tipps zur gesundheitlichen Selbstverantwortung womöglich schon mal gehört wurden, komme ich dennoch nicht umhin, immer wieder mit liebevollem Nachdruck daran zu erinnern. Denn es sind doch unser innerer Schweinehund und manch Ängste, die uns am achtsamen Leben mit uns selbst und der Natur hindern.

Dabei kann naturbewusstes Leben ganz genauso, wenn nicht sogar viel bequemer und vor allem erfüllender sein, wenn wir unserer Natur entsprechend wirken und somit entspannt im Fluss des Lebens sind.

„Wer den Weg zur Natur findet, findet auch den Weg zu sich selbst.“ Klaus Ender

Und was am meisten aus naturnahem Leben erwächst, ist die unübertreffbare Freude, am Leben zu sein, davon fasziniert zu sein und hier auf Erden an den Kreisläufen der Natur und ihren irdischen Wonnen teilzunehmen. Wieder einmal ist es Freude, die uns leiten möchte und uns zugleich in die Heilung unseres Selbst und unserer Welt bringt.

Der Mensch ist sich selbst der größte Heiler.

Und zudem kann er auch der Heiler für diesen Planeten sein. Alle menschengemachten Konfliktherde kann er wieder in Ordnung bringen, wenn er sich in Ordnung bringt.

Keine fremde und womöglich lebensfeindliche Agenda dieser Welt kann mehr greifen, wenn ein Mensch sich innerlich wie äußerlich geheilt und aufgeräumt hat. Mit dieser gewonnenen Resilienz und Resistenz kann er nicht mehr kompromittiert, verängstigt oder anderweitig aus seinem Gleichgewicht gebracht werden.

Es ist unsere eigene Wandlung, die für die Entwicklung der gesamten Menschheit und Natur nötig ist.

Erkennen wir als Mensch unsere göttliche Rolle als Vermittler zwischen Himmel und Erde.

Ich kann nur allen, einschließlich mir selbst, ans Herz legen, sich dieser Veränderung mit all ihren innerlichen und äußerlichen Aspekten zu widmen und der schrittweisen Umgestaltung des Lebens anzunehmen.

Gesundheit und Verbundenheit mit der Natur sind ein und dasselbe.

Wir werden uns vielleicht alle noch wundern, was wahre Gesundheit und in seiner Kraft Sein bedeuten kann.

Und in dieser Kraft werden wir letztendlich alle derzeitigen Herausforderung der Menschheit meistern und daran wachsen.

In diesem Sinne wünsche ich uns bestes Gelingen und größtmögliche Freude auf diesem Weg zu unserer Natur.

Literaturverzeichnis

- Daodejing – Laozi (auch Tao Te King genannt, Grundlage der fernöstlichen Philosophie, entstand ca. 600 vor Christus)
- Huangdi Neijing – Der Gelbe Kaiser (Herausgegeben von Dr. Maoshing Ni)
- Den Geist verwurzeln – Teil 1 – 4 – Josef Viktor Müller
- Die fünf Wandlungsphasen – Klaus-Dieter Platsch
- Yjing Das Buch der Wandlungen
- Psychosomatik in der Chinesischen Medizin – Klaus-Dieter Platsch
- Energetik in der Akupunktur – Radha Thambirajah
- Gesund mit chinesischer Medizin und westlicher Astrologie – J. Clogstoun-Wilmott
- Grundlagen der chinesischen Medizin – Giovanni Maciocia
- Die Akupunktur – Susanne Bihlmaier
- Handbuch Akupunktur – Peter Deadman, Mazin Al-Khafaji, Kevin Baker
- Akupunktur und Räucherung mit Moxa – Dr. Leung Tit Sang
- dtv-Atlas Akupunktur – Carl-Hermann Hempen
- Die Einheit von Körper, Geist und Seele – John R. Millenson
- Gesichtsd Diagnose in der Chinesischen Medizin – Lillian Bridges
- Mikronährstoffe – Uwe Gröber
- Heile deinen Körper – Seelisch-geistige Gründe für körperliche Krankheit – Louise L. Hay
- Intuitive Medizin – Theorie und Praxis der anthroposophischen Medizin - Volker Fintelmann
- dtv-Atlas der Biologie – Günther Vogel
- Purves - Biologie – David Savada, David Hillis, H. Craig Heller, Sally Hacker
- Boenigk Biologie – Jens Boenigk
- Biologie für Mediziner – Werner Buselmaier, Joana Haussig
- Anatomie, Biologie und Physiologie – Jürgen Zervors-Kopp
- Atlas für Heilpraktiker – Isolde Richter
- Die Meisterkräutertherapie – Wolfgang Schröder
- Das große Buch der Heilpflanzen – Apotheker M- Pahlow
- Traditionelle Heilpflanzen und Phytotherapie – Olaf Rippe, Margret Madejsky
- Das verlorene Buch der Kräuterheilmittel – Nicole Apelian, Claude Davis
- Gesundheit aus der Apotheke Gottes – Maria Treben
- Wichtl - Teedrogen und Phytotherapie – Wolfgang Blaschek
- Hexenmedizin – Müller-Ebeling – Rätsch – Stor
- Psyche des Menschen und Signatur der Heilpflanzen – Roger \ Hildegard Kalbermatten
- Moderne Myotherapie (Pilzheilkunde) – Prof- Dr. med. Ivo Bianchi
- Apotheke der Heilpilze (Beate Berg, Prof. Jan I. Lelley
- Homöopathische Materia Medica - H.M. Steingassner
- Lexikon der Heilsteine – Michael Gienger
- Spirituelle Ökologie – Ausgewählte Texte - Rudolf Steiner
- Lexikon der Heilsteine – Michael Gienger
- Christusbild – Wilhelm Reich
- Unsere sinnlose Arbeit – Viktor Schauberg
- Der Erleuchtung ist es egal, wie du sie erlangst – Thaddeus Golas
- Der wunderbare Weg – Scott M. Peck
- Liebe würde Slow Sex machen – Yella & Samuel
- Der Weg des Künstlers – Julia Cameron
- Altes Wissen Anfang des 20. Jahrhunderts und Der kleine Hausdokter – Dr. med homöop. Heinrich Will
- Krankheit als Weg – Rüdiger Dahlke
- Krankheit als Symbol – Rüdiger Dahlke
- Intuitive Medizin – Volker Fintelmann
- Akmon – Bausteine zur Vollgesundheit und Akmosophie – Prof. Günther Enderlein
- Mein Vitalkonzept – Dr. med. Jean-Bernard Delbé
- Zur Diätetik der Seele – Ernst von Feuchtersleben
- Organon der Heilkunst – Samuel Hahnemann
- Mediale Medizin - Anthony William
- Codex Humanus
- Gespräche mit Gott – Neale Donald Walsch
- Wasser als Quelle des Lebens – Rita Triebkorn, Jürgen Wertheimer
- Fibonaccizahlen und der Goldene Schnitt - Fiona Grießhammer und Rebekka Maas <https://www.math.uni-leipzig.de/UAA/f/SS20XX15548.pdf>

Weiterbildungsempfehlungen:

Youtube sowie diverse weitere Videoplattformen sind nun mal auch eine wertvolle Wissensquelle. Ich kann nur jedem ans Herz legen, dies zu nutzen und sich unentwegt fortzubilden, weswegen nun einige wertvolle Videohinweise und Namen von Menschen in ihrem Element und ihrer Exzellenz folgen, die in der Suche eingegeben werden können (Das in den Klammern sind nur Hinweise):

- Peter Ferreira – Wasser und Salz (Teil 1 und 2)
- Zum Thema Wasser: Masaru Emoto, Viktor Schauberger, Alexander Lauterwasser, Pfarrer Sebastian Kneipp, Prof. Gerald Pollack, Prof. Luc Montagnier, Prof. Bernd Kröplin
- Campus Natura naturans mit Olaf Rippe und Magret Madejsky (Vorträge und Ausbildungen in Traditionell abendländischer Medizin, Phytotherapie, Astromedizin u.v.m.)
- Christian Rätsch (Ethnobotaniker, Schamanismusforscher)
- Campfire stories (Einfühlsame Filme über authentische Menschen und echte Naturverbundenheit)
- Ulrich Warnke Vortrag (Quanten und Bewusstsein)
- Hans-Peter Dürr Die neue Physik
- Manfred Spitzer Vortrag (Gehirnforscher, Frühentwicklung)
- Udo Pollmer (Lebensmittelchemiker, Ernährungslehre)
- Axel Burkart Vorträge (Erkenntnistheorie, anthroposophisches Wissen)
- Thomas Metzinger (Bewusstseinsforschung)
- Paul Stemets (Mykologe und Zukunftsvisionär)
- Ingmar Bieda (Lebenskunst, Innere Arbeit, 5 biologische Naturgesetze u.v.m.)
- Ilan Stephani (Körperforscherin)
- BaumMentor Baumpfleger – Umfassendes Wissen nicht nur über Bäume
- Vera Birkenbihl nicht vergessen

Weitere Verknüpfungen:

Gesundes Wasser aus natürlichen Quellen

Auf www.wasserwiki.eu findest Du alle Quellen in Deutschland zusammengetragen. Gerne dieser community für freies Wasser beitreten.

Alternative Gesundheitsgemeinschaft

Wer eine zukunftsweisende, menschenwürdige „Gesundheitsgemeinschaft“ statt einer herkömmlichen, vom maroden Medizinsystem abhängigen „Krankenkasse“ sucht, so empfehle ich:

www.artabana.de

Über „Der Mensch in Wandlung“

Was heißt es, Mensch zu sein?

Als irdische und zugleich spirituelle Wesen gehen wir Menschen unseren Lebensweg der Gesundheit und stehen vor der Aufgabe, unseren Platz zwischen Himmel und Erde zu finden.

Naturbewusstsein möchte gelernt und gelebt werden.

Dieses Buch handelt über die Naturphilosophie und -betrachtungsweise der fernöstlichen Lehren und der traditionellen chinesischen Medizin in den fünf Wandlungsphasen, auch die fünf Elemente genannt, und begleitet uns dabei spürbar durch den Jahreskreis mit all seinen Qualitäten. Viele Aspekte über unsere eigene Naturbewusstheit und für ein ganzheitliches Gesundsein gibt es zu beleuchten:

Wo finden sich die 5 Elemente überall in der Natur und in uns wieder und welche natürliche Ordnung liegt allem zugrunde?

Wie sind unsere Organe beschaffen? Was sind ihre jeweiligen physischen und psychischen Aufgaben? Was ist ihr Wesen und wie drücken sie sich aus, wenn sie nicht gesund sind?

Wie können wir dieses Wissen schließlich für unser eigenes Heil vor allem auch im Alltag anwenden?

Wie ist unsere Natur beschaffen und was bedeutet es, in Verbindung mit ihr zu leben?

Der Mensch in Wandlung vereint das Wissen der Moderne mit den ganzheitlichen Lehren unserer weisen Vorfahren von Fernost bis zu unserem Abendland und gibt uns ein ganzheitliches Werkzeug für die Wahrnehmung und das Verständnis der menschlichen Natur an die Hand. Mit dem breiten Wissen und praktischen Hinweisen für die Selbstpflege möchte die Autorin dazu einladen, die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen und uns als lebendige und starke Menschen zu spüren.

Und wie ganz nebenbei öffnen ihre empathischen Worte uns wohl nicht nur die Sinne für das menschliche Dasein in einer so eingängigen Weltbetrachtung, sondern auch für die Faszination und das Schöne in dieser Welt und machen schlicht Freude, am Leben zu sein.

Der Mensch in Wandlung in Zahlen:

- 670 Seiten mit liebevoller Illustration und Bebilderung
- 180.000 Worte nach 3 Jahren Autorentätigkeit
- über 40 lehrreiche Illustrationen und informative Graphiken
- in der Summe über 50 Zitate der antiken und neuen Medizinwerke sowie Gedichte über die Natur und Jahreszeiten von den Poeten der Geschichte
- über 50 begleitende Kunstwerke der alten Meister
- über 30 inspirierende Zitate
- 5 kleine Elemente-Lesezeichen anbei
- 1 Poster-Einleger mit der wichtigsten Graphik der 5 Elemente

Mehr Infos zu „Der Mensch in Wandlung“ auf

www.menschen-in-wandlung.de