

Constanze Clauss

Der Mensch in Wandlung

LESEPROBE



*Unser Naturkosmos der
fünf Elemente*

*Dem Himmel, der Erde und allen
Menschen in Wandlung*



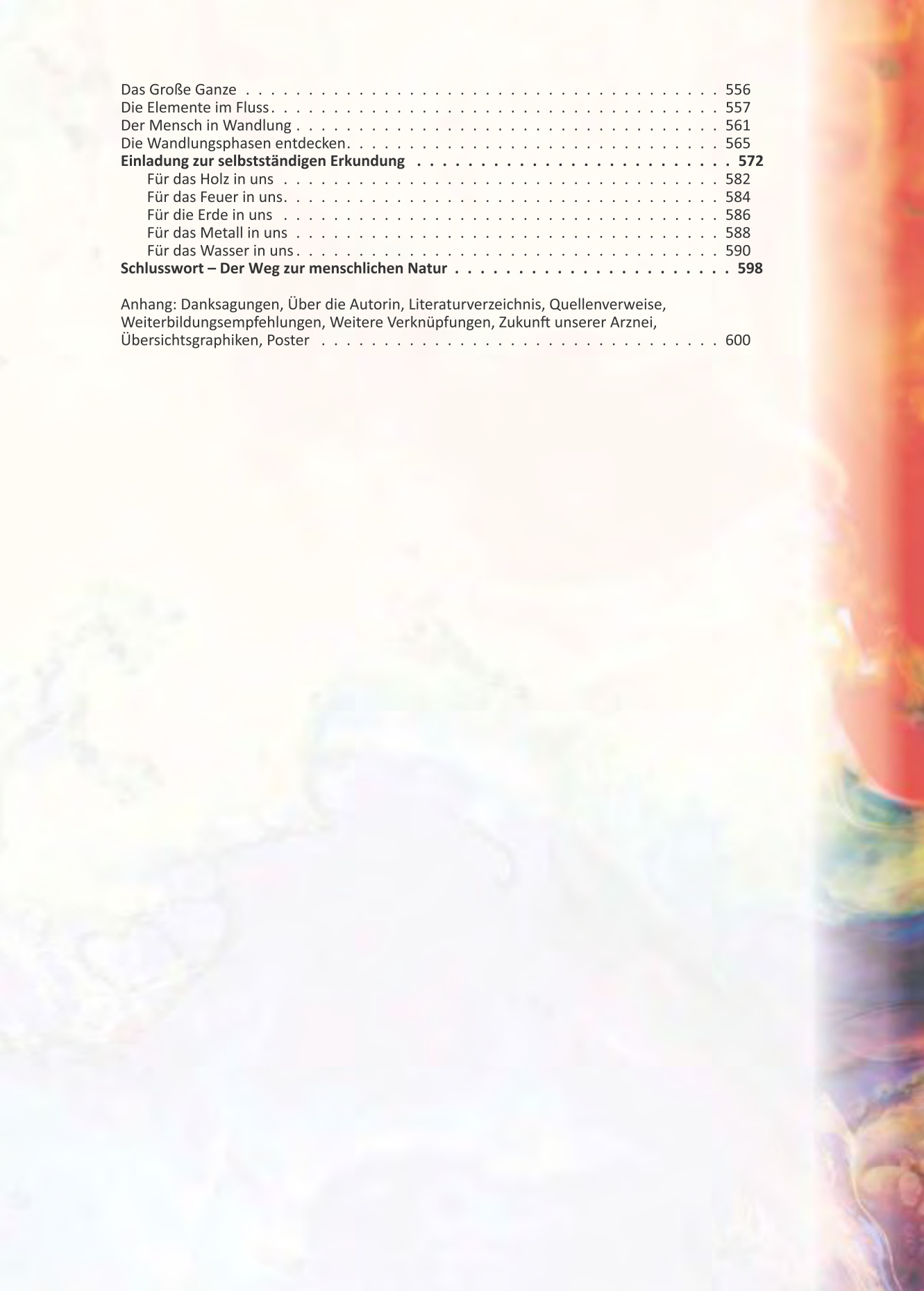
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Leseempfehlung und Anmerkungen	9
Das Vermächtnis des Dao	14
Das Dao	19
Yin, Yang und Qi	23
Die fünf Wandlungsphasen	30
<i>Imbolc - Das Fest des Sehens</i>	<i>34</i>
Frühling	39
Die Wandlungsphase Holz	43
Das Holz in uns	52
Die Leber – Die Kreationistin in uns	55
Die Physiologie der Leber	59
Der Lebermeridian	64
Die Leber öffnet sich in die Augen	66
Der Wind in uns	69
Die Gallenblase – Unsere innere Entschlusskraft	73
Der Gallenblasenmeridian	74
Die Psychologie der Gallenblase	76
Die Psychologie der Leber - Der Zorn der Schöpfung	78
Das Yin und Yang der Leber	84
Die Seele der Leber – Hun - Die Wanderseele	87
<i>Ostara - Das Fest des Werdens</i>	<i>94</i>
Heil für die Leber	100
Holz heilt Holz	101
Leberkur mit Kräutern	103
Der Leberwickel	106
Indirekte Leberkur	108
Frühjahrsreinigung	112
Mentale Leberkur	118
Leberkur durch Kunst	121
Der Frühling geht, der Sommer kommt	124
<i>Beltane – Das Fest des Wachsens</i>	<i>126</i>
Sommer	131
Die Wandlungsphase Feuer	135
Das Feuer in uns	141
Das Herz – Unsere innere Führung	144
Die Physiologie des Herzens	148
Der Herzmeridian	150
Das Herz öffnet sich in die Zunge	153
Sprache – Der Herzensausdruck	155
Die Hitze in uns	159
Die Seele des Herzens – Shen - Unser Bewusstsein	161
Die Wahrnehmung durch unsere Sinne	177
Das Herz aus Gold	180
Die drei Beamten des Herzens	182
Der Dünndarm - Der Bürokrat in uns	182
Der Dünndarmmeridian	188
Die Psychologie des Dünndarms	190
Das Perikard – Unser innerer Leibwächter	193
Der Perikardmeridian	196

Die Psychologie des Perikards.	198
Der San Jiao – Der Dreifache Erwärmer.	201
Der San Jiaomeridian	203
<i>Litha - Das Fest der Blüte</i>	206
Die Psychologie des Herzens - Die göttliche Freude.	210
Das Spiel	217
Das Spiel mit den Emotionen	219
Das Yin und Yang des Herzens	224
Heil für das Herz.	228
Feuer heilt Feuer	229
Mediales Fasten – Der beste Selbstschutz	231
Tanzen – Die Symbiose aus Holz und Feuer.	232
Die Sexualität des Menschen	234
Die Geburt – ein K(r)ampf?	241
Die Kräuter des Herzens.	244
Das Herz und der Kaffee	249
Das Ritual – Die Magie des Herzens.	251
Die vergessene Macht des Herzens	255
Spätsommer	259
Die Wandlungsphase Erde	263
Die Erde in uns	271
<i>Lammas – Das Fest des Erntens</i>	274
Die Milz und das Pankreas – Die Transformatoren in uns.	278
Die Seele der Milz – Yi - Die Absicht.	280
Die Physiologie von Milz und Pankreas	285
Der Milzmeridian	288
Der Magen – Unser innerer Marktplatz.	290
Der Magenmeridian.	296
Der Milz-Qi-Mangel	299
Die Milz öffnet sich in die Lippen	300
Die Feuchtigkeit in uns	300
Die Psychologie der Milz – Die Mitte bewahren	304
Gedankenkreise und Impulse	307
Das Yin und Yang der Milz – Von Mitgefühl und Fürsorge	310
Heil für die Milz	314
Erde heilt Erde	315
Einfach Essen	318
Das Wann	318
Das Wie	319
Die Milz mag es warm.	320
Das Was	322
Unsere Erde.	331
Die fünf Geschmäcker.	333
Milzkur mit Kräutern	338
Hommage an unsere Muskeln	341
Bewegung ist Absicht	343
Mutterschaft als Erdprinzip	347
Die menschliche Erde	350
Mitgefühl mit Dir selbst	353
Warum unsere Erde so wichtig ist.	355
<i>Mabon – Das Fest des Weitergebens</i>	356
Herbst	361
Die Wandlungsphase Metall	365
Das Metall in uns	371

Die Lunge – Unsere Grenzhüterin	375
Der Lungenmeridian	378
Die Seele der Lunge – Po - Die Körperseele	380
Schmerz – Das Signal für das Bewusstsein	384
Die Physiologie der Lunge	386
Eine Frage der Immunität	386
Die Infektion – Ein Ordnungsprozess im Ökosystem Mensch	391
Die Lunge öffnet sich in die Nase	395
Die Haut – Die sensible Grenze nach außen	396
Die Trockenheit in uns	399
Der Dickdarm – Der innere Loslasser	401
Der Dickdarmmeridian	403
Die Psychologie des Dickdarms	405
Die Psychologie der Lunge – Die Natur der Trauer	407
Das Yin und Yang der Lunge	410
Die Philosophie der Vergänglichkeit	418
Heil für die Lunge	420
Metall heilt Metall	421
Bewusst im Kontakt mit der Körperseele	422
Atemübungen	425
Bewusstheit im Alltag	427
Die Plastikwelt – Die Entfremdung des Menschen	430
Reinigung des Alltags	434
Lungenkur mit Kräutern	442
Die Checkliste für das Immunsystem	444
Das Immunsystem des Geistes	446
Das Leben in Ordnung bringen	448
<i>Samhain – Das Fest des Vergehens</i>	450
Winter	455
Die Wandlungsphase Wasser	459
Das Wasser in uns	465
Das Element Wasser	467
Die Nieren – Die Quelle in uns	470
Die Wasserniere	472
Die Feuerniere	474
Der Nierenmeridian	476
Die polare Physiologie der Nieren	478
Die Nieren-Essenz	484
Die Kälte in uns	489
Vom Yin und Yang der Nieren	490
Die Nieren öffnen sich in die Ohren	493
Die Blase – Die Wasserführende	495
Der Blasenmeridian	496
Die Psychologie der Blase	498
Die Seelen der Nieren – Zhi - Willen und Weisheit	500
Die Psychologie der Nieren – Angst als der Ursprung	504
Das Yin und Yang der Nieren	507
Angst – Der Impuls des Lebens	512
<i>Yule – Das Fest des Funkelns</i>	514
Heil für die Nieren	518
Wasser heilt Wasser	519
Qi Gong, Yoga, Tai Chi und Meditation – Bewegte Philosophie	521
Singen – Der Klang aller Elemente	524
Salz – Grundbaustein des Lebens	526
Nierenkur mit Kräutern	530
Die Macht des Schlafes	536
Altern mit Würde	545
Die Kraft unseres Wassers	550

Das Große Ganze	556
Die Elemente im Fluss	557
Der Mensch in Wandlung	561
Die Wandlungsphasen entdecken	565
Einladung zur selbstständigen Erkundung	572
Für das Holz in uns	582
Für das Feuer in uns	584
Für die Erde in uns	586
Für das Metall in uns	588
Für das Wasser in uns	590
Schlusswort – Der Weg zur menschlichen Natur	598
 Anhang: Danksagungen, Über die Autorin, Literaturverzeichnis, Quellenverweise, Weiterbildungsempfehlungen, Weitere Verknüpfungen, Zukunft unserer Arznei, Übersichtsgraphiken, Poster	 600



Aus dem Huangdi Neijing, „Der Gelbe Kaiser“ von ca. 300 v. Chr.:

„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 deswegen den Wandlungsphasen und einem jeweiligen Seelenaspekt und somit einer Bewusstseinsform zugeordnet. Die Kenntnis darüber hilft uns, unsere eigene Gestaltungskraft über unser Leben 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 Gestaltungsmacht über sie bzw. Gestaltungskraft mit ihnen.

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 manch fortgeschritteneren 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 (Holz)

Herz & Perikard – Dünndarm & Dreifacher Erwärmer (Feuer)

Milz – Magen (Erde)

Lunge – Dickdarm (Metall)

Niere – Blase (Wasser)

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

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

Es gibt eine Menge 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 Gelbe Kaiser, wie die atmosphärischen Einflüsse des Himmels sich in ihrer Entsprechung auf Erden wiederfinden:

„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 fünf Elemente und nicht die bekannten vier?

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

So stehen den bekannten vier Elementen

Wasser, Feuer, Erde, Luft

die fünf 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 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 fünftes Element auf: der Äther.

Er ist wie eine über alles hinauswirkende 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 vier 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 fünf Elemente.

Die alten Chinesen haben die Welt lediglich anders und mit zugleich deutlich fließenderen Übergängen eingeteilt und beschrieben.

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

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.

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

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

Denn der Wandel ist die einzige Konstante des Lebens.

In sich 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 zu leisten, eine Brücke zwischen den Weltkulturen und ihren Denkweisen zu bauen. 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 Leber

Die Kreationistin in uns

Chinesische Organuhr: 01 - 03 Uhr

Im Frühling und der Wandlungsphase Holz ist die Leber in ihrer aktivsten Zeit des Jahres. Dies gilt für alle physischen wie psychischen Aktivitäten.

So wie alles im Außen aus dem Winterschlaf erwacht und sich entfaltet, tut dies auch unsere Leber in unserem Inneren. Aus diesem Grunde erhöht sich die Stoffwechselaktivität in uns und auch der Wunsch nach Bewegung und Veränderung.

Alles, was mit Wachstum, Entfaltung, Aufstreben und Freiheitsbewusstsein zu tun hat, hat für die Leber und vor allem in der Frühlingszeit den größten Stellenwert.



Die Leber ist das Organ mit der größten Schöpfungskraft in uns.

Sie ist es, die für all die vom Darm aufgenommenen und durch die Pfortader direkt zu ihr geleiteten Nahrungsmoleküle und Wirkstoffbauteile eine passende Verstoffwechselung entwickelt. Ihre Zellen produzieren tagtäglich Millionen und Abermillionen von Enzymen und Reagenzien, um alles für alle

anderen Zellen und weiteren Stoffwechselprozesse verfügbar zu machen. Auch für jedes Giftmolekül versucht sie, das passende Antidot und Moleküle zur Eliminierung und Ausscheidung zu kreieren und nimmt so eine weitere wichtige Funktion der Entgiftung ein. Nebenbei produziert sie die Gallensäfte zur Fett- und Eiweißverdauung und auch die meisten wichtigen Proteine, Gerinnungsfaktoren, Immunkörper und Hormonvorstufen für den ganzen Körper. Ebenso kommt der Großteil der körpereigenen Wärmeproduktion durch diese hochaktive Biochemiefabrik in uns zustande. Außerdem ist sie ein Speicherorgan für Glykogen, Vitamine, Eisen und Blut, ganz zu schweigen von der Tatsache, dass sie das Organ mit der größten Regenerationskraft und der, wenn nötig, schnellsten Zellwachstumsrate ist.

Und dies sind nur die Eigenschaften, die wir aus der westlichen Medizin kennen.

In der fernöstlichen Anschauung der Chinesischen Medizin kommen bei der Betrachtung der Physiologie eines Organes für grundsätzlich jedes Organ neben westlich bekannten Funktionen und Aufgaben auch noch weitere hinzu, die sich auf Sinnesorgane, Gewebetypen und Einwirkungen im Stoffwechsel-, Flüssigkeits- oder Hormonhaushalt erstrecken, ganz zu schweigen von dem emotionalen und mentalen Funktionsbereich eines jeden Organes, der sich bis auf den Geist und unser Denken erstreckt. Die alten, fernöstlichen Lehren der Medizin bringen auf diese Weise ein Organ

in ein größeres Gefüge der Körperphysiologie als nur im lokalen Rahmen, welche im Westen dafür bis auf das Molekül genau erforscht sind.

Vielleicht erscheinen die physiologischen Entsprechungen der Chinesischen Medizin auf den ersten Blick in ihrer Gruppierung nicht ersichtlich, werden aber durch die moderne Medizin, insbesondere in China, schrittweise durch Studien und Forschung in ihren Zusammenhängen tatsächlich bestätigt, mehr noch aber durch Erfahrungsschätze der letzten drei bis vier Jahrtausende.

Das Ausschlaggebende der fernöstlichen (und eigentlich auch ehemals traditionell abendländischen) Betrachtung ist die Erweiterung des medizinischen Verständnisses von Organen auf ihre jeweiligen psychischen und seelischen Aspekte. Da jedes Organ einer Wandlungsphase und somit deren Qualitäten unterliegt, repräsentiert es neben den körperlichen Funktionen genauso auch mentale Triebkräfte und beschreibt Grundprinzipien und sogar Archetypen im menschlichen Dasein.

Die Leber ist also der kraftvollen Wandlungsphase Holz zugeordnet, dem Element der aufsteigenden Energie (Yang), des Ostens, des Frühlings, des Aufbruchs, der Kreativität und Schöpferkraft, der Aktivität, Hingabe und Tatenlust.

Die Wurzeln unserer Kreativität haben in diesem Verständnis daher in der Leber ihren Ursprung und erstrecken sich bei Weitem nicht nur in ihrer biochemischen Funktion als das Kraftwerk für Molekülproduktion aller Art.

Die Entstehung von Kreativität und Schöpfung ist für jeden von uns ein höchst individueller Prozess, der letztendlich unsere Einzigartigkeit ausmacht. Dieser Prozess unterliegt nicht nur den inneren Impulsen, die jeder Mensch mit sich bringt, sondern auch denen, die von außen an ihn herangetragen werden.

Die Leber ist das Organ, das uns physisch wie psychisch durch diesen Individuationsprozess von Geburt an begleitet.

Vom Leberorgan kommt im chinesischen Medizinverständnis auf der körperlichen wie psychischen Ebene das Gefühl, auf etwas Lust zu haben und der Antrieb für alle anderen Organe, das auch umzusetzen.

Es sind die Qualitäten der Leber, die uns zu Veränderungen forcieren und uns in Wort und Tat bringen.

Dabei gibt es einen Wert, den diese Eigenschaften der Wandlungsphase Holz und somit der Leber in uns in allen Lebensbereichen als womöglich oberstes Ziel anstreben.

Freiheit

Nur in Freiheit ist es dem Individuum möglich, sich in Gänze seiner Natur entsprechend zu entfalten. Man spricht im fernöstlichen Verständnis auch vom himmlischen Mandat, das die Einzigartigkeit eines Menschen ausmacht und in seinem irdischen Leben umgesetzt werden möchte.

Die Leber als Organ mit all ihren weitreichenden Funktionen in Körper, Geist und Seele hat im fernöstlichen Verständnis nur ein Ziel:

Sie will den Menschen im Leben wachsen und entfalten lassen.

Deswegen ist ihre Hauptaufgabe als Organ, für einen harmonischen Fluss in allen körperlichen und geistigen Prozessen zu sorgen und dies in ständiger Anpassung an die äußeren und inneren Lebensumstände eines Menschen.

In der chinesischen Medizinlehre wird die Leber als ein General erkannt, der die "Feldzüge ins Leben" strategisch genauestens plant und zur Ausführung bringen möchte. Dabei muss sie eine andauernde Anpassungsfähigkeit an die Umstände aufweisen und kommt so ihrem Yin-Aspekt nach.

Denn was uns auch bewusst werden darf, ist die Tatsache, dass es für diesen Entwicklungsprozess eines Individuums einer tiefergehenden und stetigen Planung bedarf, um sich im Leben entsprechend seiner Natur und seiner Umstände entfalten zu können.

Auf der materiellen wie nichtmateriellen Ebene hat die Leber nämlich keinen Einfluss darauf, welche Inhalte ihr physisch vom Darm durch die Pfortader oder psychisch im Leben an den Menschen herangetragen werden.

In die Leber strömen all jene Umstände ein und geben ihr somit die Aufgabe, anhand dieser das Schöpfungspotenzial eines Menschen aufrecht zu erhalten, seinen Weg im Handeln anzupassen und immer weiter auszubauen.

Sie arbeitet eigenständig und ohne Zutun des aktiven Bewusstseins dafür, uns als Individuen im Fluss des Lebens zu halten und ist daher vielleicht auch der Grund, warum das Wort Leber so nahe am Wort Leben liegt.

Dieser Planungsprozess und die Impulsgebung dazu erfolgen bereits auf unterbewusster Ebene im Schutze der Dunkelheit und des Yin. Die höchste Stoffwechsel- und Entgiftungsaktivität der Leber ist nicht zufällig in den frühen Morgenstunden von 01 bis 03 Uhr, weswegen diese Zeit am besten in völliger Ruhe stattfindet.

Toxine und Emotionen aller Art, die vor allem im Unterbewusstsein auflaufen, werden durch die Leber aufgelöst, damit diese am Folgetag möglichst nicht mehr das Leben erschweren. Auch Ideen und neue Perspektiven auf der mentalen Ebene erhalten durch die Nachtruhe und die Arbeit der Leber eine Form.

Wir wachen am nächsten Morgen mit frischer Energie und neuen Impulsen auf.

Substanzen wie Alkohol beeinträchtigen diesen Prozess der Tagesvorbereitung spürbar. Die Kapazitäten der Leber werden in der gesamten Nacht allzu stark von der meist am Vorabend eingenommenen Menge Alkohol beansprucht, wodurch sie ihre ganze Leistung dafür aufbringen muss und es wenig Raum für andere Aufgaben gibt. Als Ergebnis von starkem Alkoholkonsum steht man am nächsten Morgen körperlich wie geistig völlig unvorbereitet, sprich mit einem Kater auf.

So wie zu Beginn eines jeden Tages die Leber durch ihre Aktivitäten den Tag vorbereitet, tut sie es auch mit allgemein erhöhter Leistung zur Frühlingszeit für das ganze kommende Jahr. Auch hier zeigt sich die Eigenständigkeit der Leber im Unterbewussten, da dieser Prozess energetisch bereits mit der Wintersonnenwende in der größten Dunkelheit beginnt.

Anhand der körperlichen und geistigen Verfassung, die wir in den Morgenstunden, aber auch im Frühling haben, können wir beurteilen, wie gut es um unsere Leber steht. Und auch wie gut oder nicht gut wir dabei sind, unseren Individuationsprozess zu vollziehen, sprich unser Selbst zu verwirklichen.

*„Wie gut kann ich mich kreativ entfalten?“
„Wie wichtig ist mir Freiheit?“
„Wie und wo wird sie mir eventuell eingeschränkt?“
„Wie gut kann ich mit Veränderungen umgehen?“
„Wie sehr fühle ich mich im harmonischen Fluss des Lebens?“*

Diese Fragen helfen uns dabei, der Qualitäten des Leberorgans und ihrer gesamten Wandlungsphase Holz bewusst zu werden.

Der Gelbe Kaiser sagt:

„Die Subtilität und Weite des Universums, die Intelligenz und Intuition der Menschen, die Fähigkeit der Erde, die zehntausend Dinge zu erschaffen, die natürliche Bewegung des Windes, das Aufwärtsstreben aller Pflanzen – diese Faktoren bringen im Frühling gemeinsam die Bewegung der Sehnen, die Farbe Grün, den Klang der Stimme, Spasmen und Krämpfe, die Augen, das Saure und den Zorn hervor. All dies wird mit der Leber assoziiert, denn die Leber ist verantwortlich für die Aufrechterhaltung des Energieflusses, und ihre Natur ist Bewegung und Ausdehnung.“

Bedenken wir also in unserem Leben immer alles im Zusammenhang zu sehen. Ist die eigene Freiheit gebremst, ist es auch die Kreativität und ist es auch die der Leber. Dies wirkt sich auf sehr vieles im Innen und Außen aus.

Was sind die weiteren physiologischen Aufgaben der Leber? Was ist ihre Seele und wie drückt sich ihr Wirken psychologisch auf uns aus?
Und wie können wir unsere Leber unterstützen im Rahmen der Wandlungsphase Holz und darüber hinaus?
Darum soll es im Folgenden gehen.



Die Seele der Leber

Hun – Die Wanderseele

Bevor es um die Seele der Leber gehen soll, sei eine Begriffserklärung von Seele vorangestellt.

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 nichtmaterielle Entität alle abstrakten und kosmischen Energiequalitäten, die sich stets im Wandel der Zeit und so im Wandel des Dao befinden.

Eher ist die Seele als ein Impuls oder ein Teil des Dao zu verstehen, das sich mithilfe aller seiner Impulse selbst zum Ausdruck verhilft und so die Welt erschafft. Ersetzen wir wie in der christlichen Tradition das Dao durch Gott, so können wir sagen: Gott hat die Welt und alle Wesen darin erschaffen, um sich selbst zu erfahren.

Die Seele als eine Art Individuum, von der dann in der spirituellen Praxis meist gesprochen wird, entsteht erst durch ihre Inkarnation. Die Inkarnation "Fleischwerdung" ermöglicht es diesen aktuellen kosmischen/energetischen Qualitäten des Dao, sich als Wesensanteile eines Menschen auf Erden zu repräsentieren. In der Astrologie von Fernost bis West werden diese Qualitäten durch die Planeten, Sternzeichen, Aspekte u.v.m. in atemberaubender Komplexität wie in einem gigantischen kosmischen Uhrwerk beschrieben.

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

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 physische 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.

Da die Wandlungsphasen ebenso die Qualitäten des Himmels beschreiben, aus denen sich das himmlische Mandat bildet, entwickelte sich aus diesem Verständnis heraus in der chinesischen Medizinlehre die Zuordnung der Seele zu den fünf 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 fünf Yin-Organen eines Menschen geht nach dieser Anschauung nicht nur

seinen physischen Aufgaben nach, sondern birgt einen (bzw. manchmal mehrfach vertretenen) integrierten Seelenaspekt. Somit vertritt jedes Organ auch im nicht-materiellen, kosmischen 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. (Aussprache Hun wie Hund ohne d)
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 Wahrnehmungen 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.

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

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


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.

Von der Tabula Smaragdina des Hermes Trismegistos:

„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.“



Das Tiefenbewusstsein (Erde oder auch Körper des Menschen) mitsamt seinen Emotionen und 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 himmlischen 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 strategischen Planung des Individuationsprozesses nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch auf der geistig-seelischen.

[...]

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 Sichtweisen geben kann.

In jedem Traum, bei jeder schamanischen Reise, bei jeder Vision, Imagination und Prophezeiung ist die Seelenkraft der 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 24: Träume von Großmutter und Enkelin (Karl Bryullov 1829 – Romantik)

Die Farbe Rot

Feuer ist die expandierendste Wandlungsphase und zieht deswegen am meisten Aufmerksamkeit. Rot ist schon immer eine starke Signalfarbe. Sowohl zur Abschreckung (Yang) als auch zur Attraktion (Yin).

Vermutlich ist es kein Zufall, dass man gerade Warnsignale aller Art mit der Farbe Rot hervorhebt. Rot als Warnfarbe ist nahezu weltweit bekannt und warnt häufig auch im Reich der Tiere, Pilze und Pflanzen vor der Giftigkeit (Manchmal auch als Mimikry).

Doch Rot kann auch etwas Attraktives, bis hin zu Verführerisches an sich haben und zeigt an, dass der Apfel oder die Kirsche schön reif sind, dass diese rote Rose die Dame besonders hinreißen wird oder dass diese Lippen besonders anmutig sind.

Nahezu alle erotischen Sinnlichkeiten werden mit der Farbe Rot in Verbindung gebracht und es ist nicht umsonst ein Rotlichtmilieu (Sogar in "Erotik" steckt rot drin).

Da Rot am ehesten mit Wärme, Liebe, Sinnlichkeit, Vitalität, Geborgenheit und dennoch viel wohlthuender Aufmerksamkeit assoziiert wird, verwendet man diese Farbe auch in der Farblichttherapie um diese Eigenschaften zu kräftigen. Sie alle sind Qualitäten der Wandlungsphase Feuer.

Hinzu kommt die Tatsache, dass die Farbe Rot, insbesondere Purpur, in früheren Zeiten dem königlichen Geschlecht vorbehalten war und es auch kein Zufall ist, dass Blut rot ist. Dazu später mehr.



Bild 37: Intuitiv weiß seit jeher jeder Mensch, was die rote Rose für eine Symbolkraft in sich trägt. Zugleich ordnet sie bei ihrem Wuchs wie so viele Pflanzen ihre Blütenblätter in einer perfekten Spirale im Goldenen Schnitt an.

Sommer

*Singe, meine liebe Seele,
Denn der Sommer lacht.
Alle Farben sind voll Feuer,
Alle Welt ist eine Scheuer,
Alle Frucht ist aufgewacht.
Singe, meine liebe Seele,
Denn das Glück ist da.
Zwischen Aehren, welch ein Schreiten!
Flimmernd tanzen alle Weiten,
Gott singt selbst Hallelujah.*

Otto Julius Bierbaum (1865-1910, deutscher Schriftsteller)

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. 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. Feuer ist nahezu das Muss bei jedem spirituellen Ritual.


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, 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 bis hin zu Sexappeal** sind eindeutig dem Feuer zuzuschreiben. Besonders feurige Menschen sind äußerst kommunikativ und leicht zu erfreuen, weil sie generell von innerer Heiterkeit begleitet sind. Weitere Eigenschaften einer starken Feuer-Konstitution sind **Leidenschaftlichkeit und Hingabe, großes Empathievermögen sowie die Fähigkeit, andere Menschen zu begeistern und miteinander zu vernetzen.**

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.

Mit zunehmendem Alter eines Menschen mit starker Feuer-Konstitution steigt auch deren **Charisma.** Dies kann sogar eine strahlende Vorbildfunktion für die Mitmenschen bis hin zur Rolle eines spirituellen Führers werden und dies aus gutem Grund. Denn meistens haben sie eine stärkere Verbindung zu den nichtmateriellen Welten (mediale, telepathische Fähigkeiten) und haben ein Talent darin, inspirierende und erhellende Worte zu sprechen.

Wie so alles, kann aber auch Feuer in einem Menschen zu viel werden. Dies kann sich dadurch zeigen, dass sie bei all der Expansion im Außen sich und vor allem den Boden unter den Füßen verlieren. Schnell geht der Fokus verloren und es wird im Laufe der Zeit immer wahrscheinlicher, sich bei zu großer Ausdehnung in viele Aktivitäten und Menschen auch mal selbst zu verlieren.

Ein übermäßig brennendes Feuer im Innen kann einen Menschen innerlich ausbrennen, weswegen gerade feurige Menschen auf ihren emotionalen Haushalt achten müssen.

Denn auch ein zu viel an Freude und Ausgelassenheit und Kommunizieren in alle Richtungen kann zu einer innerlichen Verstreuung und Auszehrung führen.

Auch für Mitmenschen kann ein zu viel Feuer von jemandem anstrengend werden, wenn die Kontaktfreudigkeit überhandnimmt und zu viele Anlässe und Aktivitäten von eigenen Wegen ablenken oder gar Grenzen überschreiten.

Menschen hingegen mit zu wenig Feuer wirken sehr viel in sich gekehrter und mitunter teilnahmslos bis hin zu abwesend. Es fällt schwer, in Kontakt zu treten oder Freude zu zeigen, manchmal auch zu empfinden. Auch wenn Menschen mit schwächerem Feuer tolle innere Qualitäten haben können, so sind sie nicht gut dazu in der Lage, diese nach außen hin zu präsentieren und Aufmerksamkeit von außen und ihren Mitmenschen zu

erhalten. In ausgeprägten Fällen drohen Isolation und Verlust des Lebensmutes. Es gibt viele Gründe dafür, dass Menschen ihr Feuer, ihre Leidenschaft, ihre Freude verlieren können, genauso wie es viele gibt, all dies wieder in sich zu entfachen.

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 Selbstreflexion ein, indem es das Leuchten nach Innen kehrt.

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 wird mir gespiegelt?

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 sie uns bei unserem Lebensweg manchmal wie magisch zu dem, was sich "irgendwie" einfach richtig anfühlt.

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

Der Herzmeridian



Bild 38: Illustration von Orpheus mit eingezeichnetem Herzmeridian im äußeren Verlauf, Statue von Antonio Canova – 18. Jahrhundert

Zu Beginn erfüllt der Herzmeridian das ganze Herz und hat dort seinen Ursprung. Zugleich versorgt er seine Herzkranzgefäße, während weitere innere Äste an der Speiseröhre vorbei hoch zur Zunge und zum Auge gehen. Der Meridian des Herzens ist subtil mit dem gesamten Gesicht verbunden, welches bekanntlich unsere größte Ausdruckskraft hat. Insbesondere zu den Augen sagt man: Die Augen sind das Fenster zur Seele, welches durch ihre Verbindung zum Herzmeridian erklärt wird.

Auch steigt der Herzmeridian in seinem inneren Verlauf hinunter zur Lunge und zum Dünndarm und stellt dort weitere wichtige Verbindungen zu seinen Partnerorganen her. Geschützt in der Achselhöhle tritt er an die Oberfläche, um in der Arminnenseite weiter zu verlaufen. Er passiert auch den Ellenbogen und auf der Innenseite bündelt er sich in mehreren wichtigen Herzpunkten kurz vor dem Handgelenk. Schließlich geht er in die Handfläche über und endet am inneren Nagelpfalz des kleinen Fingers.

Der kleine Finger ist mit dem Herz- und Dünndarmmeridian unser Feuerfinger.

Große, vom Herzmeridian versorgte Muskeln:

Teilweise Trizepsmuskel (M. triceps brachii), Armbeuger (M. brachialis), innerer Handbeuger (M. flexor carpi ulnaris)

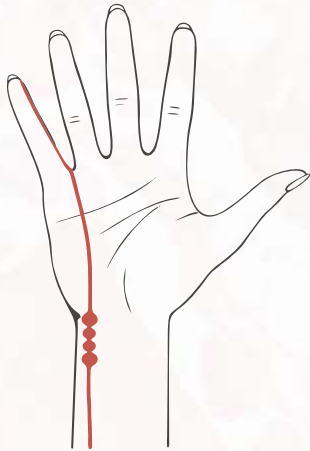
Der Verlauf des Herzmeridians erklärt auch, weswegen so mancher Armschmerzen während eines Herzinfarktes hat.

Zur Praxis: Übungen für das Herz

Der Herzmeridian kann mit einigen Übungen vor allem der Arme behandelt werden. Häufig stimulieren sie auch den Lungenmeridian.



Bild 39: Mögliche Asanas, die das Herz mit betreffen.



Die Verbindung von Herz und Lunge ist unabdingbar, da sie beide zusammen den Rhythmus für das gesamte System Körper, Geist und Seele vorgeben.

Eine ganze Reihe von wichtigen Akupunkturpunkten des Herzens liegt am Unterarm direkt unter der Handgelenksfalte an der Sehne des inneren Handbeugers.

Bild 40: Die besondere Herzregion mit vier wichtigen Akupunkturpunkten des Herzorgans direkt unterhalb des Handgelenks. Bereits tickende Uhren, aber vor allem Smartwatches als Strahlungsquelle haben sehr wahrscheinlich Einfluss darauf. Mit hochwertigen Armbändern aus Gold oder Edelsteinen kann man wiederum positiv einwirken.

Sanfte Druckmassagen sowie auch das Kleben von kleinen Druckpunktpflastern mit beispielsweise Buchweizenkörnern oder auch vergoldeten oder magnetischen Kügelchen auf diese Region können die Herzkraft positiv beeinflussen und eine beruhigende Wirkung haben.

Ein zusätzlich wichtiger Punkt für die gesamte Rhythmik von Herz und Lunge im Brustkorb (nicht Teil des Herzmeridians) ist ein weiterer Punkt, Ren Mai 17, der mittig auf dem Brustbein genau zwischen den Brustwarzen liegt und bereits durch sanftes Beklopfen stimuliert werden kann, auch um Herzschlag und Atmung zu unterstützen.

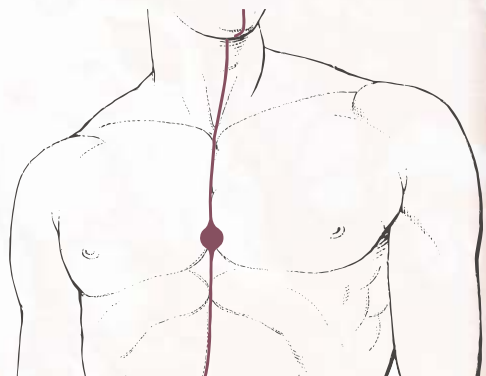


Bild 41: Wie ein großes Zentrum liegt Ren Mai 17 Shanzhong „Mitte des Brustkorbes“ genau mittig zwischen unseren Brustwarzen (bei Frauen liegend). Es ist ein äquivalenter Punkt zum Herzchakra und sollte sehr behutsam und mit großer Achtsamkeit behandelt werden.

Der Milz-Qi-Mangel

Betrachten wir noch einmal genauer den Aspekt der Nahrung und Feuchtigkeits-
transformation 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 jedes **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.**

Exkurs zur Schilddrüse

Tatsächlich ist auch die Schilddrüse sehr eng an die chinesische Physiologie von Milz und Pankreas geknüpft. Sie steuert neben dem Stoffwechsel auch die Prozesse der Lebenswärme auf solche. Hierbei geht es viel um die Frage, wofür man "brennt" und bereit ist, die Lebenswärme aufrecht zu erhalten.

Zu erwähnen ist zusätzlich noch, dass der Magenmeridian ebenso die Schilddrüse versorgt und durch sie hindurchläuft. Diese Verknüpfung lässt vermuten, dass die Schilddrüse durch den Magen auch über den sogenannten "Appetit auf das Leben" reguliert. Schilddrüsenüberfunktion deutet wohl auf einen vergrößerten Hunger nach Leben und viel Aufbringen von Lebenswärme hin. Als Folge davon verzehrt sich der Körper durch übersteigerte Stoffwechselaktivität selbst und der Betroffene hat Probleme, das Gewicht zu halten.

Schilddrüsenunterfunktion als fehlendes Yang mit dem bereits beschriebenen Erscheinungsbild ist daher ebenfalls mit Milz-Qi-Mangel zu übersetzen. Zusätzlich fehlt nicht nur die Verdauungswärme, um den Stoffwechsel angeregt zu halten, sondern auch die Lebenswärme. Neben der großen Dauermüdigkeit und Aufgedunsenheit kommen meist noch Kälte-Symptome wie dem verlangsamten Stoffwechsel oder kalten Extremitäten und Hautoberflächen hinzu. Schilddrüsenunterfunktion ist eine gesteigerte Form vom Milz-Qi-Mangel, in der Chinesischen Medizin als Milz-Yang-Mangel bezeichnet.

So gravierend Milz-Qi- oder -Yang-Mangel ausfallen kann, so profan ist seine Behandlung. Dazu bald mehr.

Zusätzlich verwaltet die Milz 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 zur 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 Stoffwechselkrankheiten auch ein Zeichen für eine Schwäche einer gelebten Selbstpflege und Disziplin dabei.

„Die Milz öffnet sich in die Lippen“

Naheliegender Weise sind es die Lippen, die als die äußerste Pforte des Organfunktionskreises Milz/Pankreas zuallererst mit der Nahrung in Berührung kommen. Auch sie sind nervlich und der chinesischen Medizinlehre nach energetisch mit dem Inneren verbunden. Intuitiv wissen auch wir, dass blaue Lippen 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. Die Lippen werden daher zur Diagnostik mit hinzugezogen.

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 Selbstreflexion im Umgang mit uns selbst und unseren Ressourcen. Hinzu kommt wie fast immer auch die Pflege unserer Gedanken.

In aller Deutlichkeit zeigt sich die Stärke wie auch die Schwäche oder Disharmonie der Milz darin, wie sie ihren klimatischen Faktor Feuchtigkeit reguliert. Vor allem diese kann, wie in den folgenden Kapiteln beschrieben, viele Formen annehmen.

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 in Fluss, durchsaftet und ernährt zu halten, genau wie es auch ein Erdboden tun muss. In manchen Fällen kann Feuchtigkeit 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 oder in Form von Fett "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. Häufig zeigt sich übermäßige Feuchtigkeit in einem andauernd weichen Stuhlgang, unsauberer Haut, aufgedunsenem Gesicht, Cellulite und Bindegewebeschwäche, 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

Wir erinnern uns, dass die Milz die Organe an ihrem Platz hält. In aller Regelmäßigkeit erstreckt sich die Bindegewebeschwäche 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 Schlafen auf flatternde Weise von sich hören, häufig begleitet von manch tatsächlicher Schleimansammlung.

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. (Zum Beispiel mit bioverfügbaren Siliziumverbindungen bzw. Kieselsäuren.) Zusätzlich ist es sinnvoll, den überschüssigen Schleim durch optimierte Ernährung und Bewegung abzubauen.

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 Bindegewebeschwäche entgegengewirkt werden.

So kann man zum Beispiel auch probieren, neben der Kur der Milz sein nächtliches Schnarchen durch tägliches Singen zu kurieren.

Allzu häufig kommt es vor, dass man mit überschüssiger Feuchtigkeit 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 Schwächezustand, bei dem das Milz-Qi nicht ausreicht, um die Nahrung und Feuchtigkeit gut zu transformieren.

Kleiner Exkurs in chinesische Zungendiagnostik

Als Erklärung zur Zungendiagnose sei gesagt, dass durch die Zunge allerhand Körnernerven gehen, allen voran der Nervus vagus, der einen Großteil der inneren Organe durchzieht. Die Zunge bildet 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.** Meist 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 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 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 anwenden. Zum Beispiel bei jedem Händewaschen im Bad kann man im Spiegel überm Waschbecken einfach mal kurz sich selbst die Zunge rausstrecken und den Zustand checken. Bald bekommt man ein allgemeines Gespür für seine Tagesform und das dazugehörige Zungenbild.



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

Das Yin und Yang der Milz

Von Mitgefühl und Fürsorge

Es ist Zeit, über die emotionale Kernkompetenz des wunderbaren Milzorgans zu sprechen. **Die Milz als Organ des Erdelements verfügt im fernöstlichen Medizinverständnis über die Grundemotion der Sorge oder auch Fürsorge.**

Ohne Sorge um sich und andere gäbe es keinen Impuls zu Nähren und ein anderes Wesen zu unterstützen. Aus diesem Grunde ist eine geistige Wirkkraft des Milzorgans unser Mitgefühl und vor allem, wie es ausagiert wird. Dazu gehört das Erspüren von Bedürfnissen und die körperliche wie geistige Unterstützung, diese zu erfüllen.

Menschen mit einer starken Milz zeugen von hohem Empathievermögen, einem ausgeprägten Sinn für Harmonie und dem Streben, ein stabiles Gefüge aufzubauen. Dies gilt sowohl für einen selbst als auch das gesamte soziale Umfeld.

Alle mütterlichen, pflegenden, bodenständigen, nährenden, eben umsorgenden Qualitäten gehen von der Milz aus, denn sie und kein anderes Organ ist dafür zuständig. Diese Kraft, die uns zur Übernahme von Verantwortung nicht nur für uns, sondern auch für andere bringt, kann sich auch auf die Heimat sowie alle weiteren Lebewesen ausweiten. Das Organ der Mitte ist zugleich essenziell für den Aufbau von stabilen Gemeinschaften und Gruppierungen aller Art, so auch vor allem für die Familie, die ohne mütterliche Qualitäten wohl schwer auskäme.

Anleiten tut sie dies durch das Gefühl der Sorge.

Eine Sorge entsteht, wenn etwas oder jemand in Disharmonie ist, wenn ein Konflikt im eigenen Umfeld vorliegt bzw. ein sogenanntes Problem. Durch die Emotion Sorge wird der Prozess des Denkens angeregt, was bei einem vorhandenen Problem von essenzieller Bedeutung ist. Es wird sich mit der vorliegenden Herausforderung analytisch auseinandergesetzt und eine Lösung gefunden. Ein außen liegendes Konfliktfeld, das zu einem durchdringt, wird auf diese Weise durch die geistigen Aspekte der Milz transformiert und schließlich assimiliert. Es wird irdisch und damit greifbar. Je besser das Problem durch die geistigen Verdauungskräfte der Milz erfasst worden ist, desto besser kann ein Lösungsweg gefunden werden. Wieder zeigt sich die sehr erdgebundene Tätigkeit der Milz und die Fähigkeit alles zu einer bodenständigen Angelegenheit zu machen.

Dieser Prozess der Problemlösung wird durch das anfängliche Gefühl der Sorge angestoßen, denn immer noch ist das Hauptziel der Milz, alles zu ernähren und somit am Leben zu erhalten.

Eine starke Milz, als das Organ der Mitte und Bindeglied zwischen allen anderen, ist mit ihrem Denken sogar gut darin, andere Organe in eine Lösungsfindung einzubinden: so zum Beispiel die Kreativität der Leber für eine ganz andere Perspektive oder die vollständige Entscheidungsfähigkeit und Führung des Herzens.

„Probleme kann man niemals auf derselben Ebene lösen, auf der sie entstanden sind.“

– Albert Einstein

Das Yin der Milz entspricht auf der psychischen Ebene dem Aufbau und Halten von

Stabilität, nicht nur für einen selbst, sondern auch bei einer Gemeinschaft von Menschen. Die Milz errichtet sowohl eine körperliche Stabilität, die das Gewebe und die Zellen hält und ernährt, als auch eine Stabilität im Geiste. Menschen mit einem guten Milz-Yin haben viel Grundsubstanz, mit der sie sich und andere versorgen können.

Die Yang-Kraft der Milz bringt jenes Mitgefühl und jene Sorge schließlich in die Aktion im Außen und führt zu aktiver Pflege, Fürsorge und Nahrung. Mithilfe des Gefühls der Sorge und der Grundvoraussetzung der Empathie weitet sie diese Tätigkeit auf ihr Umfeld aus.

Das Sorgen in seiner positivsten Eigenschaft bringt uns Menschen also dazu, für stabile und erbauliche Verhältnisse zu "sorgen" und das Leben zu ernähren. Die Qualitäten der Milz erhalten und pflegen so ein Individuum, eine Familie, eine Gemeinschaft und sogar eine Nation.

Wer seine Mitte bewahrt, ist empathisch mit sich selbst und ist dadurch gleichzeitig imstande, für andere Empathie auszuleben.

Wichtig dabei ist, dass diese Empathie, die Fähigkeit, sich in andere Lebewesen hineinzusetzen, nicht durch Übermaß zum eigenen Leidwesen wird. Sobald die gesunde Ratio der Milz fehlt und die funktionalen Erdqualitäten der Problemlösung nicht greifen, wird das Mitgefühl zum Mitleid und erzeugt einen häufig kontraproduktiven Leidensdruck. In manchen Fachkreisen wird daher vom rationalen Mitgefühl gesprochen, welches einem Menschen eine gesunde Grundlage gibt, sich für andere wirkstark und ohne eigenen Leidensdruck einzusetzen.

Doch was dabei ein genauso wichtiger Aspekt ist, ist der der Harmonie, denn auch das Unterstützen und Ernähren ist Teil eines Kreislaufs von Geben und Nehmen. **Die transformierende Kraft der Mitte durch die Milz wird hier erneut deutlich.** Körperlich führt die Milz diese Tätigkeit des Sorgens und Nährens mithilfe ihres klimatischen Einflusses der Feuchtigkeit aus. Mit Feuchtigkeit ernährt sie jede Zelle und hält alles in Saft und Kraft.

Auch bei dieser Thematik sieht die chinesische Betrachtungsweise pathologische Züge von Sorge und deren Ausagieren.



Yin-Mangel bis Yang-Fülle der Milz
– Zu viel ausagierte Sorge



Bei einem Yin-Mangel der Milz fehlt es an Grundsubstanz und damit an Stabilität. In diesem Zustand überwiegt der aktive Yang-Aspekt der Sorge und man hat eine Neigung zur Aufopferung im Außen. Die Berufswahl eines solchen Konstitutionstypen tendiert automatisch stark zu Pflege- und Helferberufen aller Art. Die eigene Mitte verlierend wird über die Maßen Fürsorge für andere betrieben und die eigenen Bedürfnisse vergessen. Dies kann sich bis zum klinisch manifesten Helfersyndrom erstrecken. Um es noch manifester zu machen, wehrt man angebotene Hilfe ab, redet eigene Probleme klein und nimmt sich immer zurück. Der Burnout ist vorprogrammiert.

In starken Fällen einer sehr aktiven Yang-Fülle geschieht es oft sogar, dass man sich durch die Hilfe für andere selbst definiert und regelrecht davon abhängig ist, jemandem zu

helfen. Wird ungefragte Hilfe dann abgelehnt, können überraschend Enttäuschung und Wut auftreten.

Nicht selten sind Erwartungshaltungen an die Umsorgten vorhanden und erschweren eine Beziehung. Man ist "auf selbstlose Weise selbstsüchtig."

Im Extremfall ist es eine das Kind (oder den Mitmenschen) erstickende Überbemutterung, der sich schwer zu entziehen ist. Das Bild der Helikopter-Elternschaft lässt sich in diesen Typus einordnen.

Eine andere Umgangsweise mit dem fehlenden Yin kann aber auch das Verfolgen der Strategie sein, besonders viel Aufmerksamkeit und Mitgefühl zu ernten. Bedürftigkeit wird durch Klagen und Jammern zur Schau gestellt, um das Loch durch den Aufwand anderer zu füllen. Gleichzeitig wird durch psychologische Tricks dafür gesorgt, dass die anderen "bei der Stange" gehalten werden. Schnell kann dies als Narzissmus erkannt werden.



Yang-Mangel bis Yin-Fülle der Milz – Zu wenig ausagierte Sorge



Im Falle eines Yang-Mangels der Milz kann das Gefühl der Sorge für sich oder andere zwar vorhanden sein, jedoch fehlt es der Milz an Kraft, etwas dafür zu tun, um es aufzulösen. Selbst wenn genügend Substanz vorhanden ist, so kommt sie dennoch nicht in die Transformation und tatsächliche Ernährung von etwas, das voller Sorgen behaftet ist. Dies kann zum Beispiel daran liegen, dass es für die vorhandene nährnde Substanz (Yin) keine Richtung und kein Ziel zur Verwendung (Yang) findet. Auch äußerliche Umstände können schlichtweg dazu führen, dass Probleme präsent bleiben und so auch die dazugehörige Sorge. Eine Folge davon ist, dass die Sorge bald schon anwächst und diesen Konflikt verschärft.

Das zugrundeliegende Problem erhält somit Gewicht und dies kann bald sogar sehr buchstäblich jemandem angesehen werden. Die gestaute Emotion der Sorge veranlasst die Milz zur Anreicherung von nährnder Feuchtigkeit, doch solange sie nicht zum sinnvollen Einsatz im Leben kommt, versackt sie in Körper und Geist. Es entsteht eine Yin-Fülle und der Leib nimmt an Umfang zu. **Es ist als ob man die Sorgen buchstäblich mit sich herumträgt.**

Menschen mit einer solchen Ausprägung geben bald schon das Bild des bereits beschriebenen Milz-Qi-Mangels ab, die Ausmaße werden nur noch deutlicher. Die Feuchtigkeit der Sorge sammelt sich im Körper an, führt zu Übergewicht und meist auch zum trägen und unkonstruktiven Denkvermögen. Sind diese zusätzlich belastet, ist die Fähigkeit der Problemlösung meist sogar noch vermindert und hält bald schon den Betroffenen noch mehr in diesem Zustand einer unaufgelösten Sorge fest.

Psychologisch ergibt sich hier das Bild eines chronisch besorgten, lethargischen und andauernd grübelnden Menschen, der sich im Innen wie im Außen nicht von der Stelle bewegen kann. In den häufigsten Fällen liegt das nicht immer nur an den äußeren Umständen, sondern aufgrund des Yang-Mangels am fehlenden Verhalten, etwas zu verändern, sprich ein Problem wirklich zu lösen. Wie in einem Teufelskreis ist ein

Mensch mit dieser Konstitution in zähen und problembelasteten Situationen oder auch Beziehungen gefangen und macht es sich oftmals sehr schwer, aus dieser zu gelangen. Nicht selten entwickelt sich dabei auch eine Opfer-Mentalität, die es zusätzlich schwer macht, Verantwortung für sich zu übernehmen. Fast immer wird bei all den sich ständig wiederholenden Gedankenkreisläufen eines Milz-Yang-Mangels ein Grund gefunden, warum etwas nicht funktioniert.

Allzu häufig eint sowohl den Yang-Mangel- als auch den Yin-Mangel-Typus, dass sie vor allem als Kind eine nicht ausreichende Erfüllung von Bedürfnissen erlebten. Aus diesem tiefen Loch fehlender Fürsorge und damit einer instabilen Erde entstehen verschiedene Muster. So manches Loch durch fehlende Selbsterfahrung von Mitgefühl ist so groß, **dass man selbst in keiner Weise imstande ist, sich um andere zu sorgen.** Nach außen hin kann dies schnell mit Gefühlskälte verwechselt werden, dabei ist fehlende, da nie genährte Erde die Ursache.

Ein in der Kindheit nie durch Geborgenheit gefülltes Loch kann so zum Glaubenssatz "**Es ist sowieso niemand da, der mir hilft, also brauche ich niemanden**" führen. Eine Schlussfolgerung im Verhalten kann dabei auch sein, dass man sich von allem und jedem so unabhängig wie möglich machen möchte.

Keine Verpflichtungen, keine Beziehungspflege, keine Heimpflege, erneut kein Annehmen von Fürsorge, sogar von sich selbst.

Sie alle haben eines gemeinsam:

Sie haben eine instabile Mitte und daher eine schwache Erde und Milz. Nicht selten sind die typisch körperlichen Symptome der Milz inklusive.

Neben Aufarbeitung der Ursprungswunde (aus der Kindheit) ist hier ganz behutsame Fürsorge und Erinnerung an Selbstfürsorge gefragt. **Vorliegende Probleme bedürfen einer Lösung, damit die zugrundliegende Sorge gehen darf.**

So stellt man sich am besten kontemplative Fragen wie:

Was sind meine echten Bedürfnisse und wie kann ich sie erfüllen?

Wo gebe ich Kraft und wo nehme ich mir Kraft? Ist es ausgewogen?

Sehe und achte ich die Bedürfnisse und Grenzen meiner Mitmenschen angemessen?

Kann ich auch einfach mal etwas so lassen wie es ist?

Wobei hänge ich fest?

Wofür muss ich Verantwortung übernehmen?

Was ist eigentlich das zugrundeliegende Problem?

Und vor allem:

Wie lässt es sich wirklich lösen?

Und natürlich ist auch hier die Pflege der Erdorgane auf allen Ebenen angebracht, um die es nun gehen soll.



Die Plastikwelt – Die Entfremdung des Menschen

Plastik ist zugegeben eine erstaunliche Erfindung von Praktikabilität und größter Vielseitigkeit. Auch wenn eine dazugehörige Lobby nachgeholfen hat, ist der Nutzen von Plastik nicht kleinzureden. Nur bleibt es dabei, dass es ein künstlich erschaffenes Material ist, das weit entfernt von einem ökologischen Kreislauf ist.

Als sogenannte ökologische Sackgasse ist es chemisch wie physikalisch ein Produkt, das sich außerhalb der biologischen Kreisläufe der Natur befindet und es deswegen viel Aufwand erfordert, dieses wieder in die Kreisläufe der Natur zurückzubringen und dies meist mit Hinterlassen von Toxinen.

Verwenden wir Plastik hat es bereits einen billigen, aber schadhaften Weg hinter sich gebracht.

[...]

Das Erschaffen von Kunststoff rührt wohl allgemein von einer grundlegenden Wesensänderung des modernen Menschen her. Oder aber ist es der Kunststoff selbst, der sowohl körperlich wie geistig diese Wesensveränderung erwirkt? Viel Energie muss aufgewendet werden, um den Überfluss von Waren und sinnentleerten Produkten herzustellen, die in ihrer Entsorgung genauso viel, wenn nicht sogar mehr Energie benötigen. Auch die Erhaltung von künstlich geschaffener Substanz erfordert viel mehr Aufwand, da sie fern von natürlichen Kreisläufen bestehen soll.

Es gibt unzählige Produkte, die im Grunde unnötig sind. Der moderne Mensch kauft sich allzu viel, was er nicht wirklich braucht, selbst wenn man schon über die gesellschaftliche Phase hinweg ist, in der das Gefährt oder die Markenkleidung, der Status und das Handymodell von Wichtigkeit sind.

Unfassbar viele Produkte bergen aufwendige Herstellungsverfahren oder Kunststoffe in sich und schaden im Grunde mehr, als dass sie ein sonderbares und häufig künstlich, mit zündender Werbemethode geschaffenes Bedürfnis befriedigen.

Als neuzeitliche Höhlenmenschen leben viel zu viele von uns in selbst errichteten Höhlen aus Beton und Stahlgitter in rechteckiger, nicht biodynamischer Form und nur weiter erstickender Kunststoffisolierung. In ihnen ist künstliches Licht mit mangelhaftem Lichtspektrum, das oftmals auch noch viel zu lange in die Nacht hinein brennt. Sehr viele unserer Bauwerke sind mit allerhand Kunststoff gedämmt und haben zugleich häufig die Notwendigkeit, diese aufgrund fehlender Luftzirkulation aufwendig von Schimmel und anderen Organismen zu befreien.

Die sogenannte Plastikwelt wirkt wie ein Produkt eines vom Natürlichen weit abgekommenen Kollektivs erkrankter Geister. Die Ansätze dieser Entwicklung auch im Umgang der Natur beschrieb bereits Viktor Schauberger im Jahre 1933 in seinem Buch „Unsere sinnlose Arbeit“:

„Diese Zivilisation ist ein Werk des Menschen, der selbstherrlicher, ohne Rücksichtnahme auf das wirkliche Geschehen in der Natur eine sinn- und fundamentlose Welt aufgebaut hat, die ihn, der doch Herr sein sollte, nun zu vernichten droht, weil er durch seine Handlungen und seine Arbeit den in der Natur waltenden Sinn der Einheit gestört hat. Wenn wir heute hilf- und ratlos vor unseren Schöpfungen stehen und immer mehr erkennen müssen, daß unsere sogenannte Arbeit mit all ihren Sorgen nur der

Selbstzerstörung dient, sich nach keiner Richtung hin ein Schimmer einer Besserung zeigt und wir hoffnungslos einer düsteren Zukunft entgegentreiben, dann wird es auch verständlich, daß sich immer mehr Menschen finden, die, angeekelt von diesem sinnlosen Tun und Treiben, die Wege suchen, die sie zurückführen zur Allmutter Natur.“

Statt sich den naturgegebenen Kreisläufen anzugleichen, meint der moderne Mensch oft in Begleitung seiner Technik und kostspieligen Maschinerie, etwas zu vereinfachen und sparsamer, effizienter und schneller zu machen, aber ist sich über den höheren Aufwand von Energie und ökologischen Kosten offenbar nicht bewusst. Durch die Verlagerung des vermehrten Aufwandes auf andere Bereiche wird somit auch die Bewusstheit darüber ausgelagert.

Der Gedanke der Künstlichkeit und Entfernung des Menschen vom Natürlichen zeigt sich beispielhaft in unzähligen Lebensbereichen, sei es in der Verwendung von Materialeien oder der Art und Weise, wie die Natur behandelt, manchmal sogar regelrecht bekämpft wird.

[...]

Wie fundamental anders wohl die Welt aussähe, wenn nicht mehr auf die Maximierung der Quantität, sondern der Qualität geachtet werden würde.

Wie fundamental anders wohl die Welt aussähe, wenn statt der Materie die Würde der Natur und des Menschen im Fokus stünde.

Wie fundamental anders wohl die Welt aussähe, wenn der Mensch sich an natürlichen Kreisläufen orientierte.

Es wird Zeit, sich dessen bewusst zu werden und sich dem Thema der Natürlichkeit aktiv zu widmen, denn einen Ausweg aus der Entfremdung gibt es glücklicherweise immer. Statt in wilden Zorn über die Missstände zu verfallen, können wir uns innerlich wie äußerlich reinigen und das Thema der Entfremdung des Menschen von der Natur mit all den bereits aufgeführten Anschauungen und Praktiken behandeln.

Es beginnt immer bei uns selbst. Die Austreibung des Künstlichen erfolgt sowohl in unserem Inneren als auch im ganz eigenen, persönlichen Umfeld und den Entscheidungen, die wir gerade in Konsumfragen treffen.

So kann man ohne viel Aufregung eine bereits in der Wandlungsphase Holz beschriebene innere Reinigungskur durch Kräuter oder anderes durchführen und das Plastik aus seinem Körper und Geist vertreiben.

Für das Äußerliche können wir ebenso eine Veränderung in der Ordnung und im Verhalten erwirken, vielleicht sogar im jeweils möglichen Rahmen in passenden kleinen und großen Projekten der Naturheilung aktiv werden und somit eine Bereinigung herbeiführen. Möglichkeiten gibt es viele, manchmal muss man sie nur ergreifen.

Da nun lang und breit und dennoch längst nicht vollständig über das künstliche und entfremdete Plastikdasein des Menschen gesprochen wurde, können wir dahingehend mit der Selbstoptimierung und Bewusstheit im Alltag fortfahren.

Das Leben in Ordnung bringen

Warum ich immer wieder die Wichtigkeit der Ordnung und Reinigung anspreche:

Weil es die Unordnung von Körper und Geist sind, die uns anfällig für sehr viel Unheil dieser Welt machen.

Missverständnisse, Irrungen und Wirrungen, Unwahrheiten sowie Wahrheit Verschleiern des aller Art bahnen sich immer aufs Neue ihren Weg in das irdische Dasein, verwirrt die Menschen und lässt so viele von uns so manche Irrwege gehen.

Die innerliche Unordnung und körperliche wie geistige Verunreinigung des Menschen brachte ihn schon seit so unfassbar langer Zeit dazu, den Sinn für die Natur zu verlieren und was es heißt, als ein Teil von ihr zu leben, mehr noch die Verantwortung für sie zu tragen. Ein Großteil der Menschheit hat sich in vielen Dingen wie Materialismus, Verblendung, Religionen, Anbetung von Leitfiguren aller Art und völlig lebensferne "Weltrettungskonzepte" verleiten lassen und lässt die eigene Entfremdung und Entwurzelung scheinbar immer weiter wachsen.

Da die Existenz von Täuschung und lebensfeindlichen Strömungen in dieser Welt nun mal nicht zu leugnen und zu eliminieren ist und genauso einen tiefen Sinn im ewigen Kreislauf und Ausgleich im Auf und Ab des Lebens erfüllen, ist es ein zentrales Anliegen, mit einer klaren inneren Ausrichtung und Strukturiertheit für ein vortreffliches Immunsystem auf allen Ebenen zu sorgen. Wir können uns darüber bewusst werden:

Wir Menschen sind das Regulativ aller Strömungen dieser Welt.

Und es ist die Lunge, die über das Immunsystem von Körper, Geist und Seele gebietet und die vielen Grenzen dieser Welt bewacht.

Die Lunge ist durch Umweltgifte, Überfülle von Informationen und gesellschaftlichen Forderungen so geschwächt worden, dass sie die Grenze zwischen wahr und falsch, Segen und Fluch, Krankheit und Heil, Ich und Nicht-Ich nicht mehr wahren konnte und die Sinnsuche eines jeden Menschen immer wieder zu sehr ins Außen verlagerte.

Doch die Störungen des Lebens können nicht auf unseren Organismus übergreifen, wenn unser Geist Kraft unserer Lunge klar ist und die Täuschung erkennt und abwehrt. Sind wir innerlich aufgeräumt, können wir schwer ins Chaos gebracht werden.

Es ist also unsere Lunge, die für die nötige Ordnung im Leben Sorge trägt und uns die Kraft verleiht, das naturgegebene Chaos und manches Unheil dieser Welt im richtigen Maß zu halten.

Wir tun gut daran, unsere Lunge in all ihren Facetten zu verstehen und zu pflegen. Stärken wir unser Immunsystem auf allen Ebenen, lassen die Schärfe und Klarheit der metallischen Qualitäten in uns zu und durchleben wir jeden Trauerprozess, den uns das Leben und die Lunge beschert.

Nehmen wir dankbar die reinigende und schneidende Qualität der Wandlungsphase Metall in uns an, denn nur so kann Raum für Neues entstehen. Gerade das Thema

Reinigung auf allen Ebenen ist ein steter Begleiter und ungemein wichtiges Hilfsmittel zur eigenen Klarheit.

Wenn wir den Umstand akzeptieren, dass das Leben aus Trennungen und neuen Verbindungen besteht, kann unser Geist neue Formen und Höhen erreichen und uns den Weg des inneren Alchemisten beschreiten lassen.

Solve et coagula, löse und verbinde.

Mit jedem Konzentrationsprozess des Metalls finden wir womöglich auch im Geiste ein weiteres Stück eines Steins der Weisen und können unser Bewusstsein anreichern.

Wenn wir Menschen uns in Ordnung bringen, werden wir besser denn je unsere Wurzeln und unsere Kraft wiederfinden. Mit Struktur, Akribie, Sauberkeit und Exzellenz in unserem Alltag wie auch dem Befolgen einer womöglich göttlichen Ordnung in unseren Lebenswegen können wir uns zu hochfunktionalen und wirkkräftigen Wesen entwickeln, die weit mehr meistern können als nur das eigene Leben.

Denn als Menschen haben wir womöglich nicht nur die Aufgabe, unser eigenes Leben in Ordnung zu bringen, sondern das Leben auf Erden selbst.

Bringen wir also Ordnung in unser Leben und staunen, welche Kräfte wir entwickeln können.

In diesem Sinne:

Möge die göttliche Ordnung uns erfüllen.





Nierenkur mit Kräutern

Wir sind in der Lage, unser Wasser neben einem physikalischen Informationsgehalt sogar sehr substanzuell zu bereichern.

Die Welt der Pflanzen kann uns auf diesem Wege und auf stoffliche wie feinstoffliche Weise ebenso ihre großartigen Dienste leisten.

So ist ein Tee nichts anderes als ein mit Kräutern informiertes Wasser.

Wer eine besonders yang-betonte Darreichungsform bevorzugt oder benötigt, der verwendet die veredelten Formen des Destillats, einer alkoholischen Tinktur oder in aufwendig und mit viel Wissen und Handwerkskunst hergestellte alchemistische Präparate.

Sie alle können Pflanzen zu wirkstarken Therapeuten werden lassen.

Für die Nieren gibt es eine Auswahl von Kräutern, die auf sie einwirken und ihre Substanz, aber auch ihre Filtrationskraft stärken.

Die Brennnessel

Allen voran sei hier erwähnt die Brennnessel, die von unseren Vorfahren, wie auch im fernen Osten als ein großes Kraut zur Stärkung der Nieren-Essenzen erkannt wurde.

Mit der Brennnessel ist uns eine der reichhaltigsten, vielseitigsten und womöglich mächtigsten Heilpflanzen gegeben. Alle ihre Pflanzenteile können verwendet werden und sie ist nahezu das ganze Jahr über erntbar. Vor allem die Vielsamigkeit ist eine Signatur für die Förderung von Potenz, Fruchtbarkeit und Anreicherung der Nieren-Essenz. Die Brennnesselsamen können speziell dafür als wertvoller Nahrungszusatz verwendet werden.

Wir tun gut daran, die Brennnessel nicht nur gelegentlich als Tee, sondern auch regelmäßig in unsere Ernährung zu integrieren.

Der Wacholder

Er betont vor allem das Nieren-Yang und hilft ebenfalls beim Bereinigen über die Harnwege.

Doch auch er erweist sich als potent in anderen Bereichen des Körpers und wird nicht umsonst auch als heilendes und wohlmundendes Gewürz in der Küche verwendet.

So gibt es nach Pfarrer Kneipp zum Beispiel bei schwachem Magen, Gicht, Rheuma und Bluterkrankungen die Möglichkeit einer Kur mit getrockneten Wacholderbeeren (bitte der Art *Juniperus communis*, keinen der giftigen Verwandten), die insgesamt 22 Tage andauert, bei der man beginnend am ersten Tag 4 Wacholderbeeren gründlich kaut und schluckt. Mit jedem weiteren Tag wird eine Beere mehr genommen, bis man an Tag 12 bei 15 Beeren ist. Die darauffolgenden Tage nimmt man jeweils wieder eine



Wacholderbeere weniger ein bis man wieder an Tag 22 bei 5 ist und die Kur beendet. Wacholder gehört allerdings zu den stärker wirksamen Pflanzen und sollte auch in einer solchen Kur mit Bedacht eingenommen werden. Er entwässert nicht nur gut, sondern regt Nieren und manche Schleimhäute des Verdauungssystems stärker an. Die Wacholderkur kann auch verkürzt bis 9 Beeren erfolgen. Bei akuten Nierenerkrankungen oder Niereninsuffizienzen sowie Schwangerschaft sollte dieses stark das Yang tonisierende Kraut eher gemieden werden.

Die Goldrute

Speziell bei Entzündungen der Nieren und Harnwege, aber auch zur Reparatur des feinen Nierengewebes hat sich die Goldrute bereits seit Langem bewährt. Auch in Situationen der emotionalen Verletzung zeigt sich die Goldrute auf der psychischen Ebene unterstützend und heilt womöglich so manche Nieren- und Blasensymptomatik, die aufgrund emotionaler Konflikte entstanden ist. Tinkturen der Goldrute sind in diesem Fall vorzuziehen.



Der Schachtelhalm

Als Urzeitpflanze wandelt er bereits lange auf der Erde und bringt womöglich (ähnlich wie der Ginkgo) einen großen Erfahrungsschatz mit sich. Sein stark strukturierter und gegliederter Aufbau weist auf eine Wirksamkeit im Bereich der Knochen, der Wirbelsäule und des Bindegewebes hin und in der Tat geben seine Kieselsäuren und damit ein hoher Siliciumanteil eine stabilisierende Wirkung, so auch für die Kollagenfasern o. ä.

Auch für diverse Reinigungskuren wird er gerne angewendet.

Weitere Kräuter und Gewürze sollen im Zusammenhang mit der Kur des Funktionskreises der Nieren erwähnt sein:

Ginseng, Birke, Kamille, Orthosiphon, Bärentraube, Bockshornklee, Muskatnuss, Bohnenkraut, Hafer, Löwenzahn, Hauhechel, Liebstöckel, Eibisch, Kapuzinerkresse

Cordyceps

Wenn es um den Aufbau der Nieren-Essenz und der grundlegenden Lebenssubstanz geht, so kann man fast immer an den Cordyceps-Pilz denken.

Er fällt nicht nur durch seinen sonderbaren, parasitären Lebenszyklus in Raupen auf, sondern auch durch seine stark anabolische Wirkung.

Cordyceps erhöht nachweislich die Werte von Wachstumshormonen und steigert die Zellproliferation und Qualität der Stammzellen. Knochen, Blut, Muskeln, Stoffwechsel, auf sie alle wirkt der multitalentierte Cordyceps mit seinen zahlreichen Wirkstoffen und Mineralien ein.

Für eine Stärkungskur, gerade bei und nach schwerer Krankheit, nahezu ein Muss.

Beifuß-Moxatherapie – Chinesische Wärmetherapie

Das wohl älteste, vom Menschen verwendete Heilkraut ist der Beifuß. Womöglich auch dank seiner Feinblättrigkeit erhält er in mancher Literatur den Titel „*Der alles Durchdringende*“.

Seit Jahrtausenden wird Beifuß bereits bei einer Vielzahl von Krankheitsfällen verwendet. Im alten China bis heute wird eine chinesische Beifußart in Form von Moxa zur tiefen Wärmetherapie verwendet. Es handelt sich dabei um zusammengepresstes oder anders verarbeitetes Beifußkraut, das auf die richtigen Körperstellen und zur richtigen Indikation drapiert und langsam verbrannt wird. Auf diese Weise entfaltet es eine besondere Wärme- und Rauchentwicklung, die den Organismus durchdringt und die manches Mal sehr nötige Wärme einleitet. Eine klassische Anwendung ist beispielsweise das Streuen von etwas Salz in den Bauchnabel und darauf ein wohlgeformter, daumengroßer Kegel aus Moxakraut, der über Minuten abgebrannt wird, ehe ein weiterer Kegel darauf platziert wird. Auf diese Weise wird durch den sehr zentralen und energetisch wichtigen Nabel Wärme eingeleitet und behandelt innere Kälte bzw. Yang-Mangel, allgemeine Qi-Schwäche und Stagnationen im gesamten Bauchraum. Mit sogenannten Moxa-Zigarren zum Anzünden werden beispielsweise Meridiane erwärmt und therapiert.

Auch unser heimischer Beifuß kann gerne des Öfteren Anwendung in der Küche oder als Heilkraut finden, sodass seine wärmenden und alles durchdringenden Eigenschaften zur Geltung kommen.



Bild 121: Hier zu sehen: eine Form der Moxatherapie mit dem asiatischen Beifußkraut, das sich gut portionieren und fest formen lässt. Auf Ingwerscheiben wird es oft in mehreren Durchgängen an den zu behandelnden Stellen des Körpers abgebrannt und erzeugen Tiefenwärme.

ZUR PRAXIS: Der Nierenwickel

Nicht nur die Leber kann mit einem regelmäßigen Wickel gestärkt und kuriert werden. Ganz genauso kann man diese Kräuterwickelmethode für das Nierenorgan anwenden und in alter Tradition hat hier der Ingwer seinen großen Auftritt.

Ingwer, als ein scharfes Gewächs, trägt viel Yang in sich und ist insbesondere bei einem Nieren-Yang-Mangel und vielen Kältesymptomatiken zu empfehlen. Verwendet werden kann getrockneter Ingwer am besten in Pulverform oder frischer Ingwer in dünnen Scheiben oder als Brei. Ähnlich wie beim Leberwickel wird ein Nierenwickel folgendermaßen durchgeführt:

Man nehme **einen guten Esslöffel Ingwerpulver oder genug Scheiben bzw. Brei des frischen Ingwers**, um die Nierengegend abzudecken. Man streut bzw. verteilt dieses auf ein **dünnes Tuch** (Küchentuch, alte Stoffserviette o. ä.), das in einer **flachen Schüssel** ausgebreitet ist. Im Idealfall ist die ausgebreitete Fläche in etwa so groß wie eine oder gleich beide Nieren oder man bereitet direkt zwei Wickel vor.

Der Ingwer im Tuch wird mit **kochendem Wasser** übergossen, etwa die Menge einer normalen Tasse oder bei großflächigerem Wickel auch mehr. Das Übergossene wird im Tuch eingewickelt und darf nun abkühlen. In der Zeit kann **das Heizkissen oder die Wärmflasche** vorbereitet werden.

Nach etwa fünf Minuten, bzw. wenn es eine angenehme Temperatur hat, entnimmt man den Wickel, wringt ihn etwas aus und legt es behutsam in Bauchlage auf die betroffene oder beide Nieren auf Höhe unterhalb der Rippen auf dem Rücken. Auch die Gegend der Lendenwirbelsäule, der Sitz des Ming Men (Quell des Lebensfeuers und der Bestimmung) profitiert sehr von einem wärmenden Ingwerwickel.

Ambitionierte können auch mit einem großen Wickel ihren gesamten unteren Rücken damit eindecken. Mit frischen Ingwerscheiben erfordert es etwas mehr Geschick, doch können sie dafür im direkten Hautkontakt auf die Nierengegend oder die Lendenwirbelsäule gelegt und dann vom warmen, feuchten Tuch und der Wärmflasche abgedeckt werden.

Am besten liegt man bereits dabei im Bett oder bequem auf der Couch. Bei guter und stabiler Wickeltechnik sind Bauch und Rückenlage möglich.

Über den feuchten Wickel legt man noch **ein Handtuch** drüber, ehe man das Heizkissen oder die Wärmflasche darauf legt. **Und dann, genauso wie beim Leberwickel, deckt man sich schön warm zu und bleibt mindestens 30 Minuten (gerne auch mehr) einfach entspannt liegen. Nichts wird nebenher getan.**

Auch der Nierenwickel kann tägliche Anwendung finden. Er stimuliert das Nieren-Yang und die zahlreichen Wirkstoffe des Ingwers hemmen Entzündungen und regen die Reinigung der Nieren an.

Auf eine wohlige Nierenzeit.

Die Wandlungen in sich erkennen

In diesem Wissen um die Wandlungen und all ihrer Entsprechungen, die in diesem Buch nun aufgeführt wurden, können wir unser Leben weitreichend bewusster anschauen und gestalten.

So kann man für die eigene Selbsteinschätzung damit beginnen, alle Organsysteme und die psychologischen Aspekte und Ausprägungen davon bei sich selbst abzufragen.

Wir schätzen ein, welche Elemente von Geburt an als Grundkonstitution besonders ausgeprägt sind und welche weniger. Dabei ist schnell zu bemerken, dass wir nahezu immer Mischtypen aus mehreren sind, jedoch auch einige Wandlungsphasen einen höheren Anteil in uns besitzen. Häufig stimmen die eigenen Feststellungen über die Gewichtung seiner Elemente dann auch mit den chinesischen Horoskopergebnissen, auch genannt BaZi, überein, die man sich auf diversen Webseiten automatisch errechnen lassen kann. Auch können wir bald erkennen, in welcher Wandlungsphase man besonders viele Auffälligkeiten im körperlichen oder geistigen Bereich besitzt. Störungen der jeweiligen Organe und ihrer physischen wie psychischen Funktion können sich in den dazugehörigen Meridianen niederlassen. Manchmal geschieht dies sogar sehr auffällig. Man kann außerdem zum Beispiel viele Symptomatiken im Verdauungssystem und Gewichtprobleme haben und somit eine schwache Erde bei sich erkennen oder sich darin im Klaren werden, dass man mit dem eigenen Zorn und somit der Wandlungsphase Holz eine größere Thematik hat. Auch können wir beispielsweise bemerken, dass wir ein starkes, gesundes Herz haben und somit eine gute Veranlagung im Feuer oder dass wir bereits hervorragende Erfahrungen mit Trauer- und Reinigungsprozessen haben und somit ein starkes Metall in uns wirkt.

„Was zeichnet mich besonders aus?“

„Was sind meine Stärken?“

„Was sind meine Schwächen?“

„Was zieht mich an bzw. mag ich?“

„Was stößt mich ab bzw. mag ich nicht?“

„Welche Eigenschaften und Fähigkeiten besitze ich von Natur aus reichlich?“

„Welche muss ich mir eventuell mühsam anüben, um ausgeglichen zu sein?“

„Welche Symptomata ken in welchen Organfunk onskreisen treten bei mir mehr auf oder sind wie eine angeborene Kons tu on?“

„Welche Funk onen meines Körpers sind besonders gut ausgeprägt und stark?“

„Womit habe ich nie Probleme?“

[...]

Die Wandlungen als Ausprägungen vom ewigen Gleichgewicht zwischen Yin und Yang durchziehen unser ganzes Leben. Die dazugehörigen Organe entsprechen nicht nur dem physischen, rein westlich abgegrenzten Organ, sondern ebenso dem Seelenanteil, dem Geschmack, der Farbe, der Jahreszeit, dem klimatischen Faktor und allen weiteren Aspekten desselben Qi, das sich in Natur und Mensch zugleich ausdrückt, alles in immer wiederkehrenden Seinszuständen zwischen Yin und Yang. Wie Fraktale sind diese zeitgleich im Großen wie im Kleinen auf jeder Ebene der Betrachtung wiederzufinden.

Anhand all dieser Verknüpfungen können wir die Psychosomatik besser verstehen. Wir sehen unsere Gedanken und unsere Gefühle mehr noch mit dem Körper verbunden und können das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele nachvollziehen, um schließlich uns selbst zu erkennen.

Wir können noch mehr wahrnehmen, welche Sprache unsere Organe und all ihre Körperfunktionen mit uns sprechen und uns verraten, wo es vielleicht gerade im Leben hakt. Und wir können daran erkennen, wie eng die Seele durch unseren Geist, unserem Denken und Fühlen, mit dem Körper verknüpft ist und diese sich in beide Richtungen beeinflussen.

[...]

Der Körper spricht mit uns unentwegt und gerade die Magie der Sprache und bewussten Intention können wir als geistige Wesen der Sprache mächtig für uns zu nutzen lernen. Und wenn wir dies erst begriffen haben, können wir wiederum mit dem Körper sprechen.

Wir erinnern uns: Geist formt Materie.

In der abendländischen Lehre hat man wahrscheinlich mit großer Bewusstheit den Begriff Organ gewählt, um unsere inneren Bestandteile in ihrer Rolle zu beschreiben. Organ, altgriechisch *organon*, bedeutet übersetzt Werkzeug.

[...]

Auch im fernen Osten hat man diese seelische Gestaltungskraft über die Organe erkannt und sie deswegen den Wandlungsphasen und einem jeweiligen Seelenaspekt, einer Emotion und Funktion u.v.m. und somit einer Bewusstseinsform zugeordnet. Das Beseelte in und um uns herum findet durch den Geist seinen Ausdruck und kann so physisch manifest werden. Naheliegend ist daher auch, dass die indigenen Völker dieser Erde seit jeher absolut alles als beseelt ansehen. Die Kenntnis darüber hilft uns, unsere eigene Form- und Sinn gebende Gestaltungskraft über unseren eigenen Körper und so auch auf Erden zu erkennen. **So sind wir Menschen als geistige Wesen das Bindeglied zwischen Himmel (Energie) und Erde (Materie) und entsprechen so dem Dao.**

Ein ebensolches Gleichnis ist in uns selbst verankert.

Wir werden mit einem himmlischen Mandat geboren, das die Zukunft weist. Wir erhalten mit unserem Erbgut die Essenz unserer gesamten Ahnenreihe, das die Vergangenheit definiert.

Das Qi ist das Hier und Jetzt, in dem sich alles abspielt und welches unser größtes Universalwerkzeug ist.

Die Chinesen sprechen von den „Drei Schätzen“ (*San Bao*), bestehend aus Shen, Jing und Qi, aus denen jedes Lebewesen besteht.

Immer wieder beeinflussen wir mit jedem Wort und mit jedem Gedanken das Qi, denn auch unsere Worte sind nichts anderes als Qi.

Und da das Qi nicht nur unsere Organe ausmacht, sondern alles, was in dieser Welt existiert, kann man diese Entdeckungsreise der eigenen Einflusskraft immens ausweiten.

Erkenne Dich selbst.

Wie oben so unten, wie innen so außen.

Alles ist Qi. Alles ist Energie.

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 die Natur, insbesondere seiner eigenen.

Werden wir uns mehr denn je gewahr, wie alles miteinander verbunden ist und welchen großen Einfluss unser Handeln auf uns selbst und das ganze Umfeld hat, in dem wir alle Teil einer Menschheitsfamilie sind und untrennbar Teil der Natur, 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 müssen.

„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 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 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 zu sein bedeuten kann.

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

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

Über die Autorin



Constanze Clauss (Jahrgang 1993) wird vor allem von der Faszination und Freude über das Leben geleitet. Ihr Wissensdurst über das Lebendige in dieser Welt führte sie zum Studium der Biologie an der Humboldt Universität Berlin und bald schon zur Ausbildung im heilpraktischen Beruf mit zusätzlicher Ausbildung in der Chinesischen Medizin und Akupunktur am Ausbildungszentrum Shou Zhong ABZ Ost in Berlin. Nach einigen Jahren Tätigkeit in eigener Akupunktur- und Kräuterpraxis und vielen weiteren Eigenstudien in diversen Bereichen der Medizin, Naturphilosophie, Wissenschaft und holistischen Weltanschauung von Fernost bis West, von der Antike bis heute, begann schließlich ihre Autorentätigkeit. Mit großer Begeisterung und unter dem Motto „Das Leben ist einfach

schön“ möchte sie das alte Wissen mit den heutigen Kenntnissen zur Verfügung stellen und die Menschen von der Begeisterung für natürliche Lebensart und für gesundheitliche Unabhängigkeit anstecken.

Mit dem Buch als Grundlagenwerk über das Menschsein lädt sie zur Bewegung der Menschen in Wandlung und zur Rückkehr zu wahrer Naturverbundenheit ein.

Und was bedeutet natürliches Gesundsein?

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 von der 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. Es gibt viele Aspekte über unsere eigene Naturbewusstheit und für ein ganzheitliches Gesundsein zu beleuchten:

Wo finden sich die fünf 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?

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, Selbstfragen und praktischen Hinweisen für die Selbstpflege, auch mit unseren heimischen Kräutern, möchte die Autorin dazu einladen, die eigene Gesundheit wieder selbst in die Hand zu nehmen und uns als lebendige und starke Menschen in Wandlung zu spüren.

Und wie ganz nebenbei öffnen die empathischen und eingängigen Worte uns wohl nicht nur die Sinne für das menschliche Dasein in einer so naturverbundenen 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:

- über 600 Seiten mit liebevoller Illustration und Bebilderung
- rund 200.000 Worte nach 4 Jahren Autorentätigkeit
- über 160 Infoboxen mit Praxistipps, zusätzlichen Infos und Exkursen
- über 50 lehrreiche Illustrationen und informative Graphiken
- über 50 Zitate der antiken und neuen Medizinwerke und weitere inspirierende Zitate
- über 50 begleitende Kunstwerke der alten Malermeister sowie Gedichte über die Natur und Jahreszeiten von den Poeten der Vergangenheit
- 1 Poster-Einleger mit der wichtigsten Übersichtsgraphik der 5 Elemente sowie dem Jahreskreis zur praktischen Anwendung