

TCM: EMOTIONEN DES ERD-ELEMENTS

Damit Sie den Boden unter den Füßen nicht verlieren

Wichtige Merkmale des Erd-Elements, welche die psychischen Zustände dieses Elements gut repräsentieren, sind die der Aufnahme und der Transformation von Energie. Es geht um die „Er-Nährung“. Sowohl die Transformation von Speisen in Lebensenergie, welche durch die Funktionskreise Milz-Pankreas und Magen bewerkstelligt wird, ist hierbei entscheidend, wie auch die geistig-psychische Entsprechung dazu – die Transformation von allen aufgenommenen Informationen. Informationen, Wissen und Eindrücke müssen erst einmal richtig verdaut werden. Die aufgenommenen Inhalte werden analysiert (zerlegt), dem eigenen psychischen Apparat zugänglich gemacht und integriert.



Dieser Eigenschaft der Transformation von Stoffen von außerhalb ins eigene System entspricht, wie erwähnt der „Er-Nährung“. Das Erd-Element ernährt uns in allen Bereichen. Im besten Fall fühlen wir uns wohl genährt, versorgt und zentriert.

Im psychischen Bereich entspricht das Erd-Element den Emotionen Mitgefühl und Fürsorge. Die Energiequalität der Erde bildet die Mitte in uns, welche uns Sicherheit und einen Heimatort spendet, zu dem wir zurückkehren können, um uns wieder geborgen zu fühlen und uns wieder stabilisieren zu können. Es entspricht der Mutterenergie, die Wohlbefinden, Wärme und Behaglichkeit spendet.

Menschen, denen es an Erd-Energie mangelt, fühlen sich verunsichert und innerlich leer. Es fehlt ihnen die

Geborgenheit. Sie haben meist Sehnsucht nach Zuwendung und oft auch Verlangen nach „süßen“ Dingen (der Geschmack süß entspricht dem Erd-Element) und versuchen darüber die innere Leere zu füllen.

Zusammenfassende Funktionen der Funktionskreise Magen und Milz

Der Funktionskreis Milz ist die Wohnstätte von Yi, dem Ort des verstandesmäßigen Denkens, welcher zuständig ist für Konzentration, Gedächtnis und Lernen. Wie erwähnt, ist dies die Funktion der Aufnahme von Stoffen und Information von außerhalb ins eigene psychische und körperliche System.

Eine gut funktionierende Milz-Energie gibt uns zudem das Gefühl, dort, wo wir sind, zu Hause zu sein, uns sicher und geborgen zu fühlen. Wir vertrauen darauf Zuwendung und Aufmerksamkeit zu erhalten und sind auch selbst in der Lage, Mitgefühl zu empfinden und für unsere Mitmenschen eine nährnde Quelle zu sein.

Der Magen, eigentlich der Yang-Partner der Milz, entspricht in seiner Funktion eher einer Yin-Eigenschaft. Er ist der Behälter, das Auffanggefäß für feste und flüssige Speisen. In diesem

Sinne spendet er das Gefühl von „genährt werden“. Eine gut funktionierende Magen-Energie vermittelt uns das Gefühl, dass genug da ist für unser Überleben.

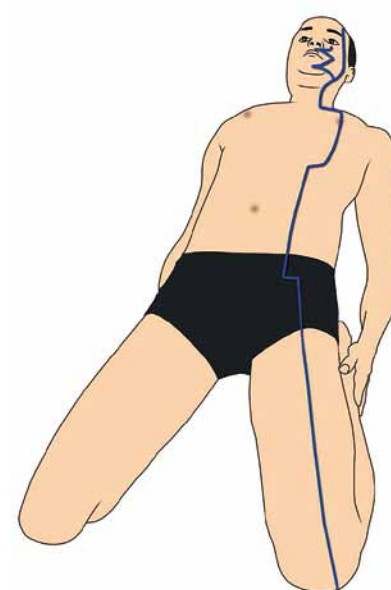
Emotionale Zustände des Erd-Elements und ihre Auswirkungen

Angst zu wenig zu bekommen:

Wenn Menschen einen Mangel an Yin-Energie im Magen aufweisen, sind sie von Begierde und Besessenheit geprägt, die auf Grund von Angst entsteht. Die Angst nicht genug zu bekommen, sowie das Gefühl, dass zu wenig für sie da ist. Zusätzlich können sie das, was sie haben, nicht wirklich genießen. Genussfähigkeit ist eine Eigenschaft, die generell mit den Yin-Energien in Verbindung steht.

Die Begierde steigert sich in dem Maß, wie zu dem vorhandenen Yin-Mangel auch noch Feuer-Symptome dazukommen. Immer wenn ein Yin-Mangel in einem Funktionskreis besteht, kann es in der Folge zu einer Aufwallung von Yang-Energien (Hitze und Feuer) kommen, da das Yang nicht durch das Yin kontrolliert werden kann.

Körperliche Symptome, die mit einem Magen-Yin-Mangel einhergehen können: Trockenheit der



Magenmeridian

Mundschleimhäute, rote Lippen, Schmerzen in der Magenregion, ständiges Hungergefühl

Je mehr Feuer dazukommt, desto schlimmer die Beschwerden: Gastritis, Magengeschwüre, Zahnfleischbluten und Zahnfleischschwund sowie Entzündungen in der Mundhöhle können dazukommen.

Die Symptome erklären sich aus einer wesentlichen Eigenschaft des Magens: Er ist die Quelle der Flüssigkeiten und benötigt Feuchtigkeit, um nicht zu überhitzen. Er liebt Kompotte, Suppen und saftige Speisen, die der Überhitzung entgegenwirken. Ebenso braucht er viel Yin-Energie in Form von Genuss und Geduld.

Grübeln:

Eine Überfunktion der Milz-Energie im geistigen Bereich führt zu einem Zustand des übermäßigen Denkens. Alles muss durchgedacht werden und man kommt auch nicht mehr davon los. Man verpflichtet sich der Logik und kompensiert die mangelnde

de Erdverbundenheit mit einer Überbetonung des Intellekts.

Neben dem Grübeln kann es auch zu einer zwanghaften Sammlerleidenschaft kommen, zu Symptomen von Besessenheit. Typisch für das Erd-Element in diesem Zusammenhang ist die Bindung, man kommt nicht von den Dingen los. Egal ob es sich um Gedanken oder Dinge handelt.

Die körperlichen Beschwerden, die daraus resultieren, lassen sich über die Verbindung zur Verdauungsfunktion (Umwandlung von Nahrungsmitteln in Energie) erklären. Man hat in jedem Funktionskreis eine bestimmte Energiemenge zur Verfügung. Verbraucht man diese Energie sehr stark auf geistigen Ebenen (Grübeln), fehlt die Energie im körperlichen und seelischen Bereich. Es kann so zu zahlreichen Beschwerden im Bereich der Verdauung und zu mangelndem Mitgefühl (Verschiebung zum Intellekt) kommen.

Körperliche Symptome, die mit einem Mangel an Energie im Funktionskreis Milz einhergehen: Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Druckgefühl im Bauch nach der Nahrungsaufnahme, Blähungen, ev. Ödeme (die Energie der Milz ist für die Umwandlung von Feuchtigkeit zuständig), Bindegewebsschwäche (die Milz kontrolliert den Tonus des Gewebes). Auch Durchfälle, Pilzinfektionen und Zysten im Bereich der Eierstöcke können auftreten.

Eifersucht:

Eine Emotion, die auch einen Bezug zum Erd-Element hat, ist die Eifersucht. Eifersucht kann zu sogenannten Feuchte-Hitze-Symptomen führen. Eifersucht hat einerseits die Klebrigkeit des Erd-Elements, die zu Feuchtigkeit führt, und andererseits eine Hitzequelle, die aufgrund von Ärger herrührt (Funktion des Holz-Elements). Beides zusammen ergibt das Bild einer feuchten Hitze im Körper.

Das Besondere an Eifersucht ist, dass dieser Gefühlszustand über lange Zeit bestehen kann und eine beständige Beschäftigung mit dem relevanten Thema mit sich bringt. Die Gedanken drehen sich immer wieder um dieses Thema und schalten damit die entsprechenden Emotionen ein.

Beschwerden können sein: Übelkeit, Völlegefühl, übelriechende klebrige Stühle, Hautprobleme (nässend und juckend), rote, geschwollene Lippen, Gewichtszunahme.

Strategien um die erwähnten Symptome zu reduzieren:

Das Wichtigste im Umgang mit diesen Thematiken

besteht in einer grundlegenden Auseinandersetzung mit den Themen des Erd-Elements. Ein ausbalanciertes Verhältnis zum Thema Genuss, der Fähigkeit Aufmerksamkeit und Zuwendung zu spenden, und das Streben danach, in die eigene Mitte zu kommen.

Die Beschäftigung mit „Mutter Natur“, das Herstellen eines natürlichen Bezugs zum Thema Ernährung (natürliche, biologische Lebensmittel, die selbst zubereitet werden), sowie gesunde, wohltuende Beziehungen helfen dabei ein starkes Erd-Element zu entwickeln. Vor allem ein Kultivieren von Mitgefühl führt zur Stärkung und Ausbalancierung des Erd-Elements in sich selbst und seiner Umgebung.

Im nächsten Heft: Die Emotionen des Metall-Elements und ihre Auswirkungen. ■

Nähere Informationen:

Mag. Uwe Triebel
Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe
TCM Ernährungsberater i.A.
Buchautor „Meistere Dich selbst!“
– Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM.
Tel.: 0664/1613320
uwe.triebel@breakfree.at
www.breakfree.at

Wer „Klangschale“ sagt - meint
die Königin der Klangschalen
ACAMA®
SEIT 25 JAHREN ERFOLGREICH MARKTFÜHREND
EINZELHANDEL SEMINARE GROSSHANDEL
POLYGLOBEMUSIC www.ACAMAweshop.com
A - 6063 Neu Rum / Innsbruck, Bundesstr. 27
Tel: +43(0)512 - 370077-0 e-mail: office@polyglobemusic.at