Mag. Uwe Triebl

TCM: EMOTIONEN DES FEUER-ELEMENTS

Freude und Begeisterung – sprühendes Leben

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."
Antoine de Saint-Exupéry

Feuer ist von seiner Qualität her Yang im Yang. Im Sommer ist die Energie auf ihrem Höhepunkt, alles sprüht über vor Energie. Wir sind fröhlicher und drücken uns stärker aus. Es besteht nicht so sehr die Gefahr zu wenig Energie zur Verfügung zu haben wie im Winter. Wir feiern Partys und sind generell großzügiger.

Die prägende Thematik des Feuer-Elements ist Freude und Begeisterung – sprühendes Leben. Ein Mensch mit starken Feuer-Energien hat ein starkes Shen mit folgenden Merkmalen:

- Klare große Augen, die strahlen
- Gutes Auffassungsvermögen
- Interesse am Leben bis ins hohe Alter

Shen entspricht somit der Fähigkeit im Hier und Jetzt zu leben, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, sowie dem Grad von Bewusstheit und Achtsamkeit. Shen ist zuständig für alle psychischen und emotionalen Aktivitäten, für das Bewusstsein, das Gedächtnis, das Denken und den Schlaf.

Shen hat zwei Wohnsitze. Der untere Wohnsitz ist das Herz, welches für die Ausgewogenheit der Gefühle sowie für eine klare und ehrliche Ausdrucksweise sorgt. Der obere Wohnsitz ist das sechste Chakra (auch drittes Auge genannt), von dem aus Klarheit des Denkens und die oben genannte Bewusstheit entsteht.

Die dem Element Feuer zugeordneten Funktionskreise Herz, Dünndarm, Herzhülle (Perikard) und Sanjiao (Dreifacher Erwärmer) entsprechen auf unterschiedliche Weise diesem Thema.

Die natürlichen Funktionen der Funktionskreise des Feuer-Elements (Herz, Dünndarm, Herzhülle, Sanjiao)

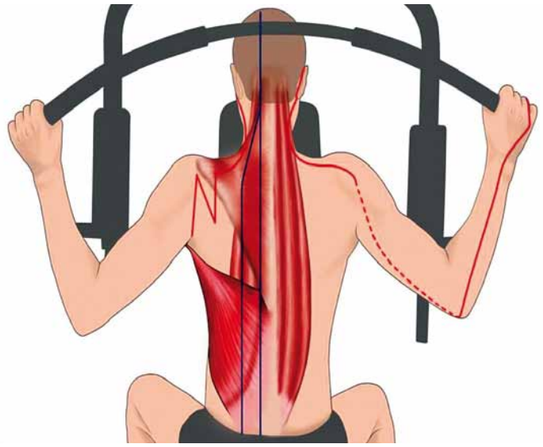
Herzmeridian

Wie erwähnt ist das Herz der Sitz von Shen. Sind die Herz-Energien ausgewogen, die Yin- und Yang-Energien in Balance, hat der Mensch die oben genannten Eigenschaften eines starken Shen.

Der dem Herzen zugehörige Yang-Funktionskreis ist der Dünndarm: Der Dünndarmmeridian hat einen Bezug zum vegetativen Nervensystem, nämlich zum Vagus-Nerv. Wenn der Sympathikus vorherrscht, was mit einer erhöhten Aktivierung und damit einhergehenden Stresssymptomen in Verbindung steht, kann der Dünndarmmeridian einen Ausgleich schaffen und die Entspannungsfähigkeit erhöhen.

Des Weiteren ist er für die Assimilation von Gedanken und Ideen zuständig. Wie im körperlichen Bereich werden die Dinge sortiert und ausselektiert. Was aufgenommen werden kann, wird behalten, was „unverdaulich" ist, wird weitergegeben und schließlich ausgeschieden. In diesem Sinne wirkt die Dünndarm-Energie ordnend.

Der Yin-Funktionskreis neben dem Herzen, der Herzhüllen oder Perikardmeridian kann als Beschützer des Herzens angesehen werden: Er bewirkt die Fähigkeit, sich selbst und anderen gegenüber



Rechts Sanjiaomeridian; links Teil des Dünndarmmeridians

großzügig zu sein, Wärme auszustrahlen und zu lieben. Man kann sich etwas zu Herzen nehmen und aus seinem Herzen heraus sprechen.

Der zweite Yang-Funktionskreis neben dem Dünndarm ist der Sanjiaomeridian oder auch Dreifacher Erwärmer: Im Wesentlichen steuert und koordiniert er die drei Körperhöhlen (Brusthöhle, Bauchhöhle und Beckenraum). Er bringt Kopf, Herz und Bauch in Einklang. Er regt die Abwehrenergie (Wei Qi) an und hilft somit sich gegenüber äußeren Einflüssen besser abgrenzen zu können.

Emotionale Zustände des Feuer-Elements und ihre Auswirkungen

<u>Hektik und ständige Erreichbarkeit:</u>
Sind die Yang-Energien des Herzens im Überschuss entsteht Hektik und eine Rastlosigkeit. Ständiges Reden und andauernder Austausch mit anderen schwächt letztlich die Yin-Energien im Herzen und führt zu bekannten gesellschaftlich bedingten Beschwerden: Rastlosigkeit, Schlafprobleme, Angst und Panikzustände, Redeflut, übermäßigem Schwitzen und nervöser Spannung.

Das heutige Arbeitsleben und Informationszeitalter mit dem Bedarf an ständiger Erreichbarkeit begünstigt das Entstehen dieser Beschwerden und kann schließlich zu lebensbedrohlichen Zuständen wie Herzinfarkt führen.

<u>Verstandesorientierung mit Reduzierung des Gefühlslebens:</u>
Wie mittlerweile zunehmend bekannt, wirken positive Gefühle, die in Verbindung mit dem Herzen stehen, wie Dankbarkeit, Liebe und Mitgefühl, positiv auf den eigenen Gesundheitszustand wie auch auf den Gesundheitszustand des Umfeldes. Verschließen wir zunehmend unser Herz (Unterfunktion oder Stagnation im Herzhüllenmeridian) wird das Leben trockener und es kommt zu einer Verstandesorientierung mit einer zunehmenden Austrocknung des Gemüts.
Bei einem Ungleichgewicht des Herzhüllenmeridians kann es zu Beschwerden, wie hohem oder niedrigem Blutdruck, Herzkrankheiten, Rhythmusstörungen und Herzmuskelentzündungen kommen.

<u>Übermäßige Informationen:</u>
Wird unser Herz, unser Geist mit einer ständigen Flut von Informationen konfrontiert, kommt es langfristig auch zu einer Überlastung des Dünndarms, welcher diese Fülle nicht mehr angemessen bearbeiten kann. Es kann zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Darmkoliken, krampfartigen Durchfällen und schmerzhaften Blähungen kommen.

<u>Strategien um die erwähnten Symptome zu reduzieren:</u>
Das Wichtigste im Umgang mit diesen Thematiken besteht in einer Änderung der Lebensweise und vor allem damit zusammenhängend mit einer Änderung der Einstellungen. Prinzipien des gesellschaftlichen und privaten Lebens müssen hinterfragt und so angepasst werden, dass zunehmend wieder mehr Freude, Liebe und Geistesfrieden ins Leben kommen kann.
Seien Sie dankbar für das, was Sie haben und jeden Tag erleben können. Das ständige „Immer-mehr-Haben und sein-Wollen" und die damit einhergehende Begierde, regen die Feuer-Energien zu stark an und können zu den obigen Problemen führen. Reduzierung aufs Wesentliche, Einfachheit und Dankbarkeit lassen die Hitze abkühlen und langfristig einen Zustand von Ausgeglichenheit herstellen. Ein geöffnetes, freudvolles Herz und einen ruhigen klaren Geist.

Setzen Sie sich gelegentlich hin oder gehen Sie spazieren und „entschleunigen" Sie. Gehen Sie langsam und ohne Ziel. Schlendern Sie dahin und genießen Sie die Umgebung. Fühlen Sie die Natur. Das wird Sie beruhigen und Glücksgefühle können entstehen.

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

Nähere Infos:
Mag. Uwe Triebl
Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, TCM-Ernährungsberater i.A., Buchautor („Meistere Dich selbst!" – Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM)
Tel.: 0664/1613320
www.breakfree.at