

TCM: EMOTIONEN DES HOLZ-ELEMENTS

Mir ist etwas über die Leber gelaufen!

Im Artikel „Psychosomatik und TCM“ in der Pulsar-Ausgabe März Nr. 2 / 2014 wurde einleitend über den Zusammenhang zwischen Emotionen und ihre körperlichen Auswirkungen berichtet. Psychische Faktoren spielen in unserer von Hektik und Stress geplagten Zeit eine wichtige Rolle für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Die Traditionelle Chinesische Medizin ist ein sehr hilfreiches Modell, den Einfluss von Emotionen auf Körper, Geist und Seele gut beschreiben zu können. Sie ist aus der Beobachtung von Naturprozessen entstanden und kennt 5 grundlegende Kräfte – die als 5 Elemente oder Wandlungsphasen bezeichnet werden. Diese Elemente spiegeln sich sowohl in der Natur als auch im Menschen.



Jedem Element wird eine Grundemotion zugeordnet und beschrieben, wie diese im Menschen wirkt. Selbstverständlich gibt es mehr als 5 Emotionen, diese stellen aber mehr oder weniger Facetten bzw. Mischungen dieser Grundemotionen dar.

Die prägende Thematik des Holz-Elements ist Kreativität – Dinge zu planen und umzusetzen. Die dem Element Holz zugeordneten Funktionskreise Leber und Gallenblase entsprechen auf unterschiedliche Weise diesem Thema.

Die natürlichen Funktionen der Funktionskreise Leber und Gallenblase

Die Leber, welche die sogenannte Wanderseele beherbergt, ist dafür zuständig, uns Visionen zu ermöglichen. Durch eine

ausgewogene Funktion der Leber haben wir Ziele und eine Richtung im Leben. Wir beginnen Projekte zu planen und spielen sie in unserem Kopf durch.

Die Gallenblase entspricht der Energie der Umsetzung, dem Drang die Dinge anzupacken. Sie erhält ihre Energie direkt vom Nieren Yang, der grundlegenden Antriebskraft in uns und kann als ihr Vertreter angesehen werden. Ist die Energie in der Gallenblase ausgewogen, fällt es uns leicht Dinge umzusetzen und sie mit Entschlossenheit voranzutreiben.

Emotionale Zustände des Holz-Elements und ihre Auswirkungen:

Grant und Frust – Qi Stagnation:

Wie erwähnt geht es beim Holz-Element um den freien Fluss der Energie. Leben wir unsere Visionen nicht, weil wir uns zu oft von den gesellschaftlichen Zwängen mit ihren zahlreichen Regeln und Einschränkungen bestimmen lassen, dann unterdrücken wir den freien Fluss unserer Energien. Grant und Frust entstehen. In Kurzform ausgedrückt – wir gehen nicht dorthin, wo wir hin gehen wollen. Man stelle sich ein Rennpferd am Start vor, voll angespannt und motiviert. Das Ziel fest im

Visier, bereit loszurennen, die ganze Energie einzusetzen. Der Körper spiegelt den inneren Zustand wider. Konzentrierter, entschlossener Blick, Ausrichtung nach vorne, Adrenalin im Blut. Wie befreiend es doch wäre loszulaufen und diese Energie in Bewegung umzusetzen. Man stelle sich vor was passieren würde, wenn das Tor nicht aufginge und das Pferd im Startbereich verweilen müsste.

In unserer westlichen Welt, welche von vielen, meist auch unbewussten, Gesetzen geprägt ist („du musst ...“ bzw. „das gehört sich aber nicht“), kommt es immer wieder dazu, dass das Tor nicht aufgeht und wir nicht losrennen können. Unsere Energien können nicht um- und freigesetzt werden, die kreative Schaffenskraft ist blockiert. Wir würden gerne, können bzw. „dürfen“ aber nicht unsere Impulse ausleben. Zwangsläufig kommt es zu Stauungen in unterschiedlichen körperlichen Regionen. So entstehen Symptome wie seitliche Kopfschmerzen, Migräne, Augenschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Bauchschmerzen und allgemein Druckgefühle.

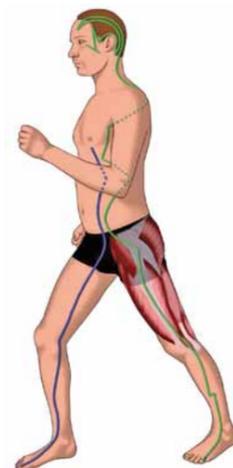
Ausbrechende Wut – aufsteigende Yang Energie der Leber:

Wenn sich Energien stauen und nicht abfließen können,

entsteht Druck und innere Hitze. Die Hitze hat von Natur aus eine Yang Qualität und demzufolge die Tendenz nach oben zu steigen. Es kommt zu Symptomen im oberen Bereich des Körpers, vor allem im Kopf.

Dazu ist es sinnvoll sich den Verlauf des Leber-Meridians anzuschauen. In der unteren Grafik sehen Sie den Gallenblasenmeridian (in Grün) und den Lebermeridian (in Blau). Der Gallenblasenmeridian verläuft an der Seite des Körpers von oben nach unten und geht in den Lebermeridian über, welcher von unten nach oben verläuft. Der äußere Teil des Lebermeridians endet im Brustbereich, der innere Teil jedoch setzt sich fort bis an die Schädeldecke.

Diese aufsteigende Bewegung der Energie wird durch Ärger beschleunigt. Die Energie schießt richtiggehend nach oben, was im Extremfall relativ gut und deutlich wahrnehmbar ist. Die Folge ist zu viel Energie und Hitze im Kopf. Es entstehen Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, rotes Gesicht und Augen, Augenbrennen, Tinnitus.



Hinuntergeschluckte Wut – rebellierendes Qi:
Eine Variante, die durch das „Nicht-Ausleben und Freigeben“ von Emotionen entstehen kann, ist eine Umdrehung des Energieflusses (rebellierendes Qi). Das Magen-Qi, welches normalerweise nach unten fließt, wird blockiert und dreht sich um. Im wahren Sinne des Wortes dreht sich uns der Magen um. Es kommt zu Übelkeit, Schluckauf und Sodbrennen. Auch das Absinken des Lungen-Qi kann behindert werden und es kommt zu Atembeschwerden. Ein häufiges Symptom in diesem Sinne ist auch die Umkehr des Gallenblasen-Qi, welches auch nach unten fließen sollte (siehe grüne Linie in der Grafik). Eine weitere Ursache für Schwindel und Kopfschmerzen neben dem aufsteigenden Leber Yang.

Depression, Perspektivenlosigkeit:
Zu häufig unterdrückte Energien und nicht gelebte Kreativität führen langfristig zu Perspektivenlosigkeit und zu depressiven Zuständen. Äußerlich ist eine scheinbare Lethargie und Energieschwäche sichtbar, im Untergrund spürt man allerdings die angespannte Atmosphäre, einen brodelnden Vulkan. Die nicht gelebten Impulse drängen die Energien nach innen und erzeugen eine enorme Unruhe. Dies kann zu Selbstverletzungen bzw. Selbstmordneigung führen, wenn die Energien sich dann doch entladen. Es ist in diesem Fall wichtig, Ventile einzubauen und die Energie diesem Menschen wieder zugänglich zu machen. Werden die Energie und

Emotionen wieder in Bewegung gebracht, sinkt der innere Druck und langsam kehren Perspektiven und Lebensziele ins Leben zurück.

Was man tun kann, um die Energie des Holz-Elements auszugleichen

Sie können Problemen im Holz-Element vorbeugen, indem Sie den inneren Druck wieder ablassen – die Ventile öffnen. Dazu eignen sich vor allem Bewegung (Tanz, Ballsportarten ...) und angemessener Ausdruck von Ärger sowie konstruktive Gespräche. Projekte zu planen und umzusetzen hilft ebenfalls dabei, gestaute Energien wieder zu lösen.

Speziell zu erwähnen ist hierbei noch die energetische Körperarbeit. Eine Kombination von Meridian-

aktivierung und vertiefter Atmung. Dieser prozessorientierte Zugang ermöglicht es langfristig Spannungen zu lösen, unbewusste Emotionen wieder zugänglich zu machen und so die energetischen Ströme auszubalancieren. In Kombination mit Persönlichkeitsarbeit lassen sich dabei gute Erfolge bei oben genannten Beschwerden erzielen.

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

Nähere Infos:
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
www.breakfree.at

Anders Denken in der Schmerztheorie (Klinik für Biokinetik)

Müssen OP's wegen Bandscheiben sein?!

z.B.
z.B. Bandscheiben-OP
z.B. HWS-OP
z.B. Knie-OP
z.B. Schulter-OP
z.B. ...
z.B. OP nur wegen Schmerzen

z.B. bei
Migräne
unruhige Beine (restless legs)
Schleudertrauma
Asthma bronchiale
eingeschlafene Hände/Beine
usw.

Die Biokinetik eröffnet völlig neue Möglichkeiten der Behandlung. Man muß die **Logik des Schmerzes** verstehen.

Walter Packi
Arzt für Allgemeinmedizin

Klinik für Biokinetik
Herbert-Hellmann-Allee 29-31
D-79189 Bad Krozingen
bei Freiburg
Tel. 0049-(0)7633/93321-0
Fax: 0049-(0)7633/93321-99

Praxis für Biokinetik
Bötzingenstr. 38
D-79111 Freiburg
Tel. 0049-(0)761-383037
Fax. 0049-(0)761-383047

Informieren Sie sich: home: www.biokinetik.de
mail: info@biokinetik.de