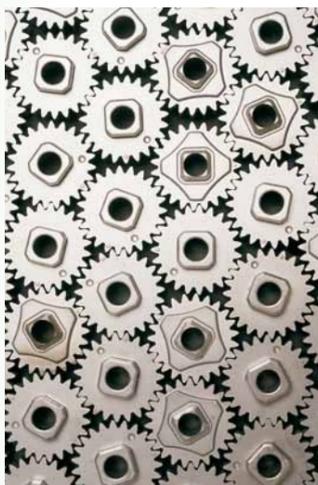


# TCM: EMOTIONEN DES METALL-ELEMENTS

Damit Sie wieder tief durchatmen und neuen Lebensmut schöpfen können

**Wichtige Merkmale des Metall-Elements, welche gut die psychischen Themen darstellen können, sind die Begriffe, Zentrierung, Abschied und Trauer, aber auch die Themen Verbundenheit mit der Umgebung und eine daraus entstehende Zuversicht sowie das Vertrauen, dass alles gut wird.**



Wie im Herbst ziehen sich die Energien nach innen zurück, wir konzentrieren uns auf das Wesentliche. Energien und Ressourcen werden nicht sinnlos verschleudert. Wir verabschieden uns von der Fülle des Sommers wie auch von der Blüte des Lebens und wenden uns im Herbst des Lebens mehr nach innen. Metall-Element ist das Yin im Yang und ist den expansiven Kräften, die im Frühling (Holz-Element) herrschen, entgegengesetzt. Das Metall entspricht einer konzentrierten Kraft, die das Universum zusammenhält. In diesem Sinne kann man auch von einer Essenz sprechen – das was wirklich wesentlich ist.

Der zweite Themenbereich, der für das Verstehen der psychischen Funktionen wichtig ist, besteht in der Rolle der Lunge, uns mit der Außenwelt zu ver-

binden. Die Luft stellt die Verbindung zur Umgebung dar. Über die Luft nehmen wir nicht nur Sauerstoff auf, sondern auch das kosmische Qi, welches uns mit Lebensenergie versorgt. Ein tiefer Atemzug lässt uns zuversichtlicher werden und hoffnungsfroher in die Zukunft schauen.

Es scheint schwierig zu sein das Metall-Element richtig zu leben, da es einerseits dem Thema Rückzug, Abschied-Nehmen und Konzentration aufs Wesentliche entspricht, andererseits aber auch mit der Verbindung zur Außenwelt zu tun hat. Doch wie bei der Atmung, die dem Prinzip von Einatmen/Aufnehmen und Ausatmen/Abgeben entspricht, können wir nur dann Raum für Neues schaffen, wenn wir Altes abgeben.

**Die zum Metall-Element gehörigen Funktionskreise sind Lunge und Dickdarm**

**Entsprechungen für die Funktionskreise Lunge und Dickdarm**

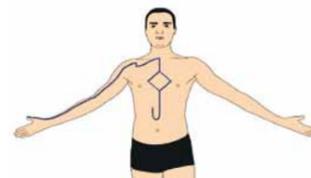
Die Lunge ist der Sitz der Körperseele (Po), die dem Instinktiven in uns entspricht. Die Energie der Lunge verbindet uns mit der Außenwelt und ist in diesem Sinne ein Kontaktorgan. So wird auch die Haut, als Grenze und Kontaktfläche zur Außenwelt

der Lunge zugeordnet. Man kann ein Ungleichgewicht im Metallelement erkennen, wenn ein Mangel an Verbundenheit mit der Umgebung vorhanden ist. Man fühlt sich abgeschnitten und isoliert, oft kombiniert mit wenig Gefühl. In diesem Sinne ist eine Stärkung der Lunge hilfreich, da sie uns zu mehr Zuversicht und Verbundenheit führt. Dieser Mangel an Verbundenheit führt oft zu einem allgemeineren Gefühl von Traurigkeit.

Ein zweiter Aspekt von Traurigkeit hat mit der nicht vorhandenen Fähigkeit des Abschied-Nehmens zu tun. Das was vorbei ist, muss schließlich auch losgelassen werden (eine Funktion des Dickdarms im Körper ist, Verbrauchtes auszuscheiden), damit wieder etwas Neues entstehen oder ins Leben treten kann.

**Emotionale Zustände des Metall-Elements und ihre Auswirkungen**

Sorgen um die Zukunft: Wenn eine Schwäche im Lungen-Yin-Bereich besteht, kann man mangelnde Zuversicht feststellen. Ein Yin-Mangel entspricht einer gewissen Trockenheit und so kann man sich hier sinnbildlich eine Lunge vorstellen, die wie ein trockener Schwamm ist. Es entsteht Kurzatmigkeit und oft trockener Husten.



Man kann psychisch eine gewisse Perspektivenlosigkeit feststellen. Aber nicht wie beim Holz-Element ein Mangel an Visionen, sondern hier fehlt einfach das Vertrauen, dass Dinge gut ausgehen werden. Man ist isoliert und abgeschnitten vom Leben und vom Qi, welches über die Luft aufgenommen wird. In diesem Fall besteht ein allgemeiner Lebenspessimismus.

Häufig auftretende körperliche Probleme können sein: Trockener Husten, Trockenheit der Nasen-, Mund- und Rachenschleimhaut, Trockenheit der Haut, häufige Halsentzündungen.

Wichtig ist hier regelmäßig Atemübungen zu praktizieren, Körperkontakt zu pflegen (auch der Kontakt mit Tieren kann hilfreich sein), wie auch eine Stärkung der Brustmuskulatur (gibt ein zuversichtlicheres Gefühl, wie auch der Brustmuskel ein Atemhilfsmuskel ist).

Zusätzlich ist es wichtig in der Ernährung auf eine gesunde Befeuchtung der Lunge zu achten. Dies erreicht man über Kompotte, Suppen und eine allgemeine saftige Kochweise.

Trauer – nicht loslassen können: Trauer ist das Gefühl des Abschieds und des Verlusts. Wenn ich etwas verliere, was mir viel bedeutet hat, dann werde ich traurig. Beim Los-

lassen geht es darum immer wiederkehrende Gedanken und Emotionen, die wir nicht mehr haben wollen loszulassen, sie gehen zu lassen. Dies erreicht man, indem man sich von ihnen abwendet, sich nicht mehr mit ihnen beschäftigt. Es versteht sich von selbst, dass das nicht immer leicht ist, vor allem wenn es sich um sehr emotionale Gedanken handelt. Hier kann eine Behandlung des Dickdarmmeridians helfen, um Dinge abgeben und ausscheiden zu können.



Trauer im Sinne der Sehnsucht nach der Wiederverbindung mit dem Göttlichen: Wie bereits erwähnt verbindet uns die Lunge mit dem Qi der Luft, mit dem Qi des Himmels. Eine Verbundenheit mit der Umgebung bedeutet auch eine Rückverbindung mit unseren „höheren“ Anteilen, mit unserer höher schwingenden Seite. Mit jedem bewussten Atemzug können wir hier eine Verbindung mit den feinstofflicheren Ebenen aufnehmen und so diese Sehnsucht stillen. Wir verbinden uns mehr mit unserem Kern, unserer Seele, wenn man so will, mit unserem wahren Sein. Dieses Gefühl der Verbundenheit kann nach und nach die Trauer des Verlustes, die Isolation, die durch unse-

re Abspaltung von unseren höheren Anteilen entstanden ist, besänftigen.

**Strategien um diese Symptome zu reduzieren**

Zusammenfassend kann man sagen, dass es beim Metallelement um eine gesunde Balance zwischen Aufnehmen und Abgeben geht. Es ist wichtig, zu lernen sich zu öffnen, sich zu weiten, wie auch umgekehrt zu lernen das Wesentliche zu finden und sich darauf zu besinnen. Es entsteht das Bild der Pulsation, der Wechsel zwischen Ausdehnung und Zusammenziehung. Ein Gefühl des Vibrierens, welches entstehen kann, wenn die Atmung sehr intensiviert wird und die Lebensenergie im Körper verstärkt zirkuliert.

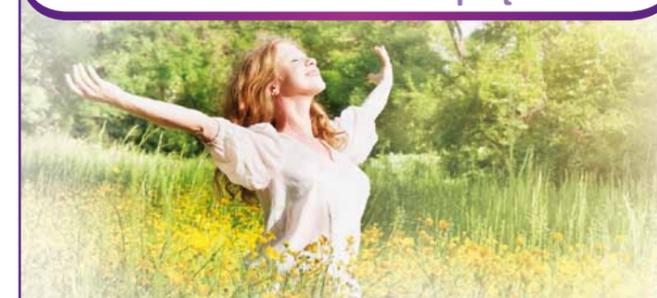
In diesem Sinne kann nur noch einmal auf die Bedeutung von Atemübungen im weitesten Sinne hingewiesen werden. Auch wenn die Atmung automatisiert abläuft ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass eine gut funktionierende ungebremste Atmung uns mit neuer Energie aufladen sowie verbrauchte „Energie“ wieder abgeben kann.

Im nächsten Heft: Die Emotionen des Wasser-Elements und seine 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.triebl@breakfree.at  
www.breakfree.at

## Schmerzfrei bis ins hohe Lebensalter – durch muskuläre Prophylaxe



**Biokinematik – Beweglichkeitsseminar**

**Workshop: 11. und 12. Oktober 2014 in Graz**  
**Referenten: Ilona Kunzelmann & Dirk Ohlsen**



Ärztin Ilona Kunzelmann verfügt über eine umfangreiche schulmedizinische Ausbildung in den Bereichen innere Medizin, Chirurgie und Notfallmedizin. Sie kann auf zehn Jahre Erfahrung in selbstständiger Arbeit mit der Biokinematik zurückblicken.



Dirk Ohlsen ist Heilpraktiker und behandelt in seiner Praxis in München viele Krankheitsbilder im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Die Biokinematik ist seit vielen Jahren Teil des ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

MEHR INFOS: Tel.: 03135 / 809 02 • Mail: zeitschrift@pulsar.at