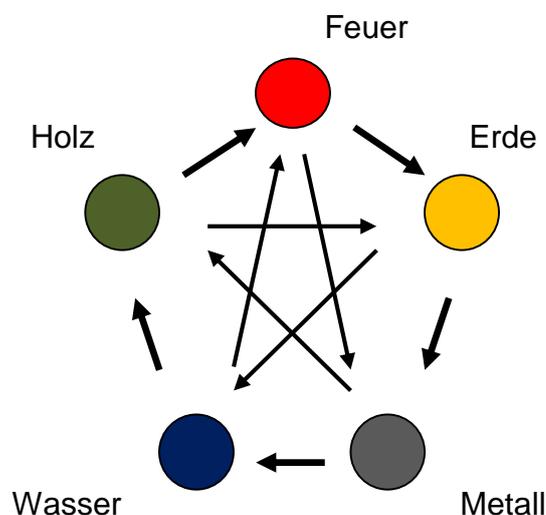


Die Fünf Wandlungsphasen

Wu Hsing / Die fünf Elemente

Die fünf Elemente (genauer: Wandlungsphasen) bilden das Kernstück der TCM. Sie sind der Schlüssel zu einem genauen, umfangreichen Verständnis von unserem Organismus. Im Osten Asiens ist man der Überzeugung, dass der Mensch aus der Natur heraus entstanden ist. Deshalb macht es Sinn, zuerst die äußere Welt der Erscheinung zu betrachten. Insbesondere der Verlauf der Jahreszeiten, die verschiedenen Lebensabschnitte sowie die Wachstumsphasen im Jahresrhythmus erklären die Bedeutung der fünf Wandlungsphasen.



Holzelement

Im Frühling haben Pflanzen ein sehr starkes, kaum zu kontrollierendes Wachstum in alle Richtungen. Ein Grashalm hat hier die Kraft, selbst durch Hindernisse zu wachsen. Diese „grüne Phase“ entspricht dem kraftvollen, aber leicht verletzlichen Lebensabschnitt der Jugend. Das Holz entspricht dem Aufbruch alter Strukturen, der eher unkontrollierten Veränderung. Im gesunden Zustand ist das Holz einfühlsam, emotional, verträumt, tolerant, anpassungsfähig. Steht es unter Druck entstehen gestaute Emotionen, Zorn, Gefühllosigkeit und ein cholerisches Verhalten.

Feuerelement

Aus der grünen Wachstumsphase des Frühlings entsteht die volle Blüte, die dem Hochsommer entspricht. Der Jugend folgt die Zeit der größten körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, der Zeit großer Aktivität und Entfaltung. Das Feuerelement entspricht der Freude an der geistigen und körperlichen Arbeit, der Lust an der Verantwortung und Führung. Im gesunden Zustand erkennt man es am Lachen, an der Freude, an der Fähigkeit schnell und tatkräftig Entscheidungen zu treffen. Brennt das Feuer zu hoch, überfordert es leicht sich selbst und andere. Aus der Freude wird Stress und Hysterie.

Erdelement

Aus der Blüte entsteht die Frucht, was einem Wandel von Aktivität in eine materielle Form entspricht. Dies ist die Zeit des Spätsommers, dem Wandel der Bewegung von außen nach innen. Im Lebenslauf entspricht dies der Zeit der Reifens und Formens, der Zeit der Familie. Das Erdelement entspricht dem mütterlichen bzw. väterlichen Prinzip der Mitte, des materiellen Bewahrens und Verteilens. Es ist gemütlich, hat Verständnis und nimmt sich Zeit für Familie und Freunde. Wenn es stagniert entstehen Gier und Sorge, Trägheit und eine Überbetonung von materiellen und familiären Werten.

Metallelement

Aus der Frucht konzentriert sich im Herbst der Same. Dieser enthält den wesentlichen Anteil des Pflanzenwachstums, die konzentrierte Form. Im positiven Sinne entspricht dies der Weisheit des Alters, der Zeit nach der aktiven Lebensphase. Das Metallelement entspricht der Konzentration auf das Wesentliche, der Logik, des klaren Verstandes sowie der (staatlichen) Struktur und Kontrolle. Es ermöglicht Ordnung und ein klares Denken. Wenn es einseitig wird, entstehen Gefühlskälte und eine zu militärische Kontrolle und zwanghaftes Verhalten. Die Emotion des Herbstes ist die Trauer.

Wasserelement

Der Same wird in einer Zeit des Überganges und der Transformation neues Leben hervorbringen. Diese Umwandlung vom Ende einer Pflanze hin zum neuen Leben entspricht dem Winter. Es enthält sowohl das Ende des Lebens wie auch den Neubeginn, bzw. die Geburt. Das Wasserelement entspricht dem tiefgründigen, spirituellen Anteil unserer Persönlichkeit. Es ist die Intuition, das innere Wissen, aus der wir unsere tiefste Sicherheit und Lebenskraft schöpfen. Bei Einseitigkeit entstehen Aberglaube und ein ängstliches, unsicheres Verhalten.

Übersicht über die fünf Elemente

	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Jahreszeit:	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit:	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Entwicklung:	Grüne Phase	Blüte	Frucht	Samen	Wandel
Geist:	Aufbruch	Aktivität	Formgebung	Weisheit	Wissen
Lebensabschnitt	Jugend	Blüte, Erwachsen	Reife, Wandel	Alter, Weisheit	Tod, Geburt
Farbe :	Grün	Rot	gelb	weiß, grau	Blau
Klima :	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Organe:	Leber / Galle	Herz / Dünndarm	Milz/Magen Pankreas	Lunge / Dickdarm	Niere / Blase
Sinnesorgan:	Augen	Zunge, Stimme	Mund, Geschmack	Haut, Nase	Ohren
Emotionen	Einfühlsam Zorn	Freude Euphorie	Sorge Gier	Logik Trauer	Intuition Angst

Psychologie der fünf Elemente

❖ Holz

➤ *Gesund*

Emotionalität, empathisch, einfühlsam, künstlerisch, träumerisch, sportlich, tolerant, anpassungsfähig, die einfühlsame Krankenschwester

➤ *Krank*

Zorn, Rechthaberei, unsensibel, cholertisch, gewalttätig, grob, gestaut, gefühllos, sentimental, ungerecht

❖ Feuer

➤ *Gesund*

Kreativität, lebensfroh, voller Ideen, zukunftsorientiert, lösungsorientiert, klar, intelligent, wach, überzeugend, leistungsstark

➤ *Krank*

Euphorie, überzogenes Arbeits- und Leistungsdenken, unkonzentriert, unruhig, extrem in seinem Handeln und Denken, überfordert sich und andere

❖ Erde:

➤ *Gesund:*

Familiär, mütterlich, fürsorglich, vorsorgend, bewahrend, treu, beständig, ruhig, gemütlich

➤ *Krank:*

Überfürsorglich, Übermutter, gierig, unbeweglich, zu materiell, bequem, stockkonservativ

❖ Metall

➤ *Gesund*

Vernünftig, sachlich, klar, logisch, ordentlich, strukturiert

➤ *Krank*

Hart, dogmatisch, unterkühlt, militärisch, die Vielfalt zerstörend, kleinkariert

❖ Wasser

➤ *Gesund*

Die Intuition, tiefgründig, religiös, meditativ, Kraft aus der Tiefe, in sich ruhend

➤ *Krank*

Ängstlich, abergläubisch, unruhig, mangelndes Selbstbewusstsein, unruhig (wegen mangelnder Kraft)

Die fünf Elemente im Bezug zu unserem Organismus

Jedes Element erfüllt in unserem Organismus ganz spezielle Aufgaben. Es ist eines der wirklich großen Leistungen der alten asiatischen Meister, diese Zusammenhänge über viele Jahrhunderte genau zu erforscht zu haben. Jedes Element wird „regiert“ von einem Hauptorgan und einem dazugehörigem Begleitorgan. Entsprechend der Kernfunktionen „kontrollieren“ sie bestimmte Körperbereiche.

Hier ein Überblick über die Zuständigkeiten der fünf Elemente:

Übersicht über die fünf Elemente

Erde

Pankreas, Milz, Magen

Sorgen, Gier, Familie, materielle Werte

Verdauungskraft, Stoffwechsel, Appetit, Durst, ,
Geschmackssinn, **Muskelkraft**, Blutzucker, Bindegewebe,
Schilddrüse,
Knie, Gelenke, Hüfte

Metall

Lunge, Dickdarm

Trauer, Struktur, Ordnung, Logik,

Atmungskraft, Atemwege, Geruchssinn,
Abwehrkraft, Oberfläche, Haut, Schwitzen
Ellbogen, Zeigefinger,

Wasser

Niere, Blase

Angst, Intuition, Tiefgründigkeit

Lebenskraft, Entwicklung, Erbanlagen, Willenskraft, Knochen,
Zähne, **Wärmehaushalt**, Blase, Urin, Ohren, Haupthaar, Libido,
Fruchtbarkeit, **Knöchel**, Knie, LWS

Holz

Leber, Galle

Zorn, Emotionen, Spontanität

Freies Fließen von Qi und Xue, Fettverdauung,
Geschlechtsorgane, **Menstruation**, Muskeln, periphere Nerven,
Sehnen, Nägel, Augen, **Nacken**, Schläfen, Hypochondrium

Feuer

Herz, Dünndarm

Euphorie, Freude, Entfaltung

Shen, Bewusstsein, Sinnesorgane, Sprache, Lachen
Blutgefäße, **Kreislauf**, Schweiß, Schlaf, Träume,
Handgelenk, Gesicht, Kopf

Das Erdelement im Überblick

- **Organe:** Milz / Pankreas, Magen
- **Sinnesorgane:** Mund, Geschmackssinn, Lippen
- **Körperbestandteile:** Bindegewebe, Muskeln, Extremitäten, Mund, Lippen, Gelenke, Drüsen, Körpergewicht, Bauch, Fett, Schilddrüse
- **Flüssigkeiten:** Blut, Speichel, Verdauungssäfte, Blutzucker

- **Körperfunktionen:**

Aufnahme, umwandeln, verteilen und Ausscheiden von Nahrung (Stoffwechsel), Erzeugung von Qi und Blut, nähren und befeuchten der Organe und Gewebe, schaffen von Verbindungen im Körper, anlegen von Reserven, Appetit, Durst, Geschmackssinn, Ausscheidung, trennen von "Reinem" und "Unreinem"

- **Meridianbezug:**

Knie, Hüfte, Bauch, (weibliche) Brust, Schilddrüse, Mund, "Geheimratsecken", Hängebacken

- **Psychische Merkmale:**

Die Mitte, konservativ, treu, beständig, der Bauer auf der Scholle, ruhig, gemütlich, hat immer Zeit, materiell, geldbezogen, liebt das Essen, formgebend, rund, die Begierde, die materielle Sorge um die Zukunft, Gedanken, grübeln, ausgleichend, friedliebend, das Zentrum ist die Familie, mütterlich, fürsorglich

- **Philosophisch:**

Der Mensch ist die Mitte zwischen Himmel und Erde, die Verbindung von Yin und Yang. Sie ist der Ort, wo Leben möglich ist, deswegen entspricht der Mensch der Erde. Die Erde zentriert, speichert, sammelt und sichert, sie ist die Mutter, die Familie, die Fürsorge, das Fundament, die Fruchtbarkeit, die Ausgewogenheit, sie vermittelt und verbindet, ihre Zeit ist der Spätsommer, die Zeit der Getreideernte, ihre Zuständigkeit sind die Finanzen, die sie sparsam und konservativ verwaltet

- **Weitere Bezugspunkte:**

Feuchtigkeit, Farbe gelb, Geschmack süß, Masse, Frieden, Weichheit, Neutralität, Vorratsspeicher

Das Metallelement im Überblick

- **Organe** : Lunge, Dickdarm

- **Sinnesorgane** : Haut, Tastsinn, Nase, Geruchssinn

- **Körperbestandteile** : Atemwege mit Nase, Nebenhöhlen, Hals, Bronchien und der Lunge, Sauerstoff (Eisen!), Körperoberfläche mit Haut, Hautporen, Körperhaare, Lymphsystem (weiße Blutkörperchen, Abwehrsystem), Mandeln, Schweißdrüsen, Kapillargefäße

- **Flüssigkeiten** : Schweiß, Nasensekret, Lungenschleim, weiße Blutkörperchen
 - **Körperfunktionen** :
Atmung, Sauerstoffaufnahme, Außenabwehr, Energieverteilung im Körper, Widerstandskraft, warme Oberfläche, Hautfunktionen mit Körperhaaren, Schließen der Hautporen (Verhindern von Schwitzen), Stimme

 - **Meridianbezug** :
"Tigermaul" (Zeigefinger und Daumen), Ellbogen, Schulter, Hals, Lunge, Nase,

 - **Psychische Merkmale** :
Das Metall ist die Ordnung, die Sauberkeit, die Härte, Metall ist Struktur und Gesetz, die Logik, der klare Verstand, die Präzision, Metall ist kühl und berechnend, nicht emotional, das Konzentrat, das Wesentliche, die Bürokratie, der Staat, der Samen einer Pflanze

 - **Philosophisch** :
Das Metall ist formgebend, die Reduktion auf das Wesentliche, wie es im Herbst mit der Natur geschieht, die Bewegung nach innen

 - **Weitere Bezugspunkte** :
Trockenheit, Farbe weiß, metallisch, Geschmack scharf, Sonnenuntergang, Gift, Farbe Grau

Das Wasserelement im Überblick

➤ **Organe:** Niere, Blase

➤ **Sinnesorgane:** Ohren, Hörsinn

➤ **Körperbestandteile:** Nieren und Harnwege, Knochen, Knochenmark, Haupthaar, Knöchelregion, Zähne, Kinn, Hüfte, Unteraugenlid, Mark

➤ **Flüssigkeiten:** Urin, Sexualhormone

- **Körperfunktionen:**

verantwortlich für die Erbanlagen, Wachstum, Pubertät, Klimakterium, Sexualität, Libido, Willenskraft, die Niere gibt die Kraft für die Auseinandersetzung von äußeren Einflüssen, Leistungsfähigkeit, Urinausscheidung, trennen von klaren und unklaren Flüssigkeiten, Hörfähigkeit, Energie und Wärmeproduktion, produziert Energie für die Wei Qi,

- **Meridianbezug:**

Füße, Fußknöchel, Kniee, Blase, Rücken, bes. LW, Haupthaar, Augen

- **Psychische Merkmale:**

Die Intuition, das Tiefgründige, undurchschaubar, religiös, meditativ, introvertiert, still, liebt die Ruhe, der Willen, Angst schädigt die Niere,

- **Philosophisch:**

Das Wasser ist die Urkraft, das große Yin das dadurch sehr viel (potentiell) Yang enthält, in der stillen Tiefe des Ozeans liegt riesige Kraft, es ist das Bindeglied zwischen Leben und Tod, verantwortlich für die Erbanlagen und die Lebensdauer, das Wasser ist die Intuition, der esoterisch- parapsychologische Anteil des Menschen. Angst schädigt die Nieren, bzw. deutet auf Schäden der Niere

- **Weitere Bezugspunkte:**

Kälte, Farbe blau (oder schwarz), Geschmack salzig, Merkur, Tempel, Religion, Tod

Das Holzelement im Überblick

➤ **Organe:** Leber, Galle

➤ **Sinnesorgane:** Augen, Sehen

➤ **Körperbestandteile:** Muskeln, Sehnen, Fingernägel, (periphere) Nerven, Geschlechtsorgane, Nacken, Hypochondrium, Zwerchfell,

➤ **Flüssigkeiten:** Tränen, Blut, Galle

- **Körperfunktionen:**

Bewegung von Qi und Xue, Speicherung von Blut, Kontrolle der Geschlechtsorgane sowie deren Funktionen, insbesondere der Menstruation, versorgung der Muskeln und Organe mit Qi und Xue, Selbstverteidigung, befeuchten und stärken der Sehnen und Nägel, Unterstützung der Verdauung durch Gallensaft, Entgiftung

- **Meridianbezug:**

Die Seiten des Körpers, Fußrücken, Geschlechtsorgane, Unterleib, Zwerchfell, Nacken, Seiten vom Kopf, Stirn, seitliches Gleichgewicht

- **Psychische Merkmale:**

Kreativität, emotionaler Mensch, sentimental, einfühlsam, künstlerisch, träumerisch, sportlich, liebt die Bewegung, tolerant, großzügig, anpassungsfähig, liebt das Abenteuer, die Musik, die Mode, Holz plant nicht, liebt die Spontanität, die Natur, das "Grüne"

Bei Stagnation entsteht Zorn, Rechthaberei, Herrschsüchtigkeit, Grobheit, Rücksichtslosigkeit, Egoismus, Gefühllosigkeit

- **Philosophisch:**

Das Holz entspricht der schwer zu kontrollierenden Kraft des Frühlings, dem Grashalm, der durch Beton bricht. Seine Kraft ist nötig, um alte Strukturen aufzubrechen und neues zu ermöglichen. In Einklang mit den anderen Elementen sorgt es für Harmonie und Verständnis. Sein Wachstum muss aber kontrolliert werden wie ein junger, schnell wachsender Baum, dem man manchmal Äste abnehmen muss, damit wildes Wachstum vermieden wird.

- **Weitere Bezugspunkte:**

Wind, grün, Geschmack sauer, Hahn, Schnelligkeit, Schmuck, Natur

Das Feuerelement im Überblick

- **Organe:** Herz, Dünndarm
- **Sinnesorgane:** die Sinnesorgane insgesamt (“Herzöffnungen”), Zunge
 - **Körperbestandteile:** Zentrales Nervensystem, Gehirn, Sinnesorgane, Blutgefäße, Meridiane, Gesicht, Blick, Zunge, Sprache, Hände, Handgelenke, Handinnenseiten
 - **Flüssigkeiten:** Schweiß, Blut
 - **Körperfunktionen:**
Aufnehmen und verarbeiten von Eindrücken, Reaktion auf Eindrücke, Schlaf und Träume, Kontrolle über andere Organe, Entscheidungen fällen, der Dünndarm nimmt die aufgespaltene Nahrung auf, Blutdruck, Kreislauf, Blutversorgung, Kapillarsystem, Temperaturnausgleich durch Schwitzen, Sprache, Mitteilungsvermögen
 - **Meridianbezug:**
Handgelenk, kleiner Finger, Achselhöhle, Schulterbereich
 - **Psychische Merkmale:**
Kreativität, volle Entfaltung, immer in Aktion, “Arbeitstier”, Manager, Organisator, selbständig, liebt die Extreme, hat Freude am Leben und an Aufgaben, lacht viel, ist ein guter Unterhalter, Farbenpracht, Intelligenz, Prunk, Bei Krankheit : kennt seine Grenzen nicht, fehlt das Feingefühl, die Intuition, übernimmt sich ständig, es fehlt die Ruhe
 - **Philosophisch:**
Das Feuer ist der Kaiser, der Organisator, die Schaltzentrale, die ausführende Kraft, es stellt die Verbindung und den Kontakt zur Außenwelt her, nimmt die Eindrücke auf und verwertet sie, die Hände sind das Umsetzungsorgan des Herzens, das Feuer liebt die Extreme und die Gefahr, es hat Angst vor Langeweile, sein Gefühl ist die Freude, das sich am Lachen ausdrückt, die Gefahr ist, dass es das Gefühl für seinen Körper verliert, sich und andere oft überbeansprucht, “Workaholic”, hasst das Wasserelement, das Tiefgründige, Esoterische, die Ruhe
 - **Weitere Bezugspunkte:**
Hitze, Farbe rot, Geruch verbrannt, Schafffleisch, Pferd, Früchte, die Schönheit, Ausdehnung, Höhepunkt, höchstes Yang, die Regierung, der Kaiser

Die Wandlungen der fünf Elemente

Das Wesen eines Elementes ist es, einen bestimmten Ausdruck mit bestimmten Eigenschaften und Funktionen zu haben. Danach soll ein Element sich in sein Folgendes wandeln, so wie Jahreszeiten ineinander übergehen.

Die Funktion des Holzes ist es, alte Strukturen aufzubrechen, frischen Wind zu bringen, neue Wege zu gehen, Wachstum und Dynamik zu bringen. Es entspricht der verändernden Kraft der Jugend. Einfühlsamkeit und Flexibilität sollen dieses Wachstum harmonisch gestalten. Es steckt sehr viel Kraft und viel Emotion in diesem Element.

Holz soll sich in Feuer wandeln. Das harmonische Wachstum soll in voller Blüte aufgehen. Das Ziel ist nicht eine Menge wildes Unkraut, sondern starke Pflanzen mit vollen Blüten. Kommt es im Holzelement zu Stagnation, so entsteht pathologischer Zorn. Man weigert sich, erwachsen zu werden. Die Entwicklung bleibt hängen. Wachstum kann sich nicht in Blüte äußern, es entsteht nicht die Freude über das vorhergehende Wachstum. Es kommt zu unklarer Sichtweise, zu Verspannungen und emotionalen Problemen, weil die Freude fehlt. Freude ist die Emotion des Feuerelementes, auch die Sinnesfreude über die volle Entfaltung. Die Aufgabe des Feuers ist es, die aufgenommenen Sinneseindrücke zu "verdauen" und einzuordnen, auch Kaiser zu sein und klare Entscheidungen zu fällen.

Feuer soll sich in Erde wandeln. Die Blüte, die volle Entfaltung und Erfahrung soll umgesetzt werden in eine Frucht, einen materiellen Ausdruck, um für die Zukunft gerüstet zu sein. Die Sinneseindrücke sollen ausgewertet werden und brauchbar werden. Bleibt Feuer in seiner Entwicklung stehen, so will es immer mehr Sinnesfreuden erleben. Ihm fehlt die Ruhe der Erde, die Bodenständigkeit. Es kommt zu Schlaflosigkeit, zu Unruhe und Herzkrankheiten. Die Funktion der Erde ist es, für das materielle Überleben zu sorgen, Dinge zu speichern und zu verbinden. Aus der Blüte formt die Erde die Frucht. Das Erdelement ist "vernünftig", konservativ und bodenständig. Seine Emotion ist die Begierde.

Erde soll sich in Metall wandeln. Aus der Frucht soll sich der Same bilden. Aus dem Überfluss der Erde soll man sich das wirklich Wesentliche, das Konzentrat herausnehmen. Wenn die Begierde der Erde sich nicht wandelt, so entsteht Sorge um die materielle Zukunft. Man kann Sachen nicht loslassen, Geiz ist die Folge. Das ständige Grübeln führt zu Krankheiten in der Verdauung. Die Aufgabe des Metalls, des Herbstes ist es, alles Unnötige aufzugeben, die Reduktion auf das Wesentliche und strenge Ordnung und Struktur zu schaffen. Das Metall ist logisch und nicht emotional.

Das Metall soll sich in Wasser wandeln. Das Samenkorn des Herbstes stirbt in der Erde, um dann neues Leben hervorzubringen. Weigert sich das Metall, sich zu wandeln, so entsteht Trauer und Unverständnis darüber, dass der Tod die Ordnung überwindet. Es fehlt das Verständnis, dass ohne den Tod neues Leben nicht möglich ist. Die Trauer schädigt die Lunge und die Fähigkeit, tief einzuatmen, was dem Körper den nötigen Sauerstoff entzieht. Man wird anfällig für Asthma und Infektionskrankheiten. Die Funktion des Wassers ist einerseits, den Tod herbeizuführen, alle Bewegung zum Stillstand zu bringen. Aus dieser Stille und Ruhe heraus entsteht die riesige Kraft des Wassers, die dann neues Leben ermöglicht und erzeugt.

Wasser soll sich in Holz wandeln. Der Tod entfaltet sich in neuem Leben. Der Abfall wurde im Winter zu Kompost, der jetzt zu neuem Leben erwacht. Bleibt Wasser in seiner Entwicklung stehen, so entsteht irrationale Angst vor Allem und vor Jedem. Man sucht die Einsamkeit, die Ruhe, hält es da aber nicht mehr aus. Die Angst ist das bestimmende Gefühl. Da die Angst jedes Wachstum und Entfaltung verhindert, so geht sie immer mehr "an die Nieren". Allgemeine Schwäche, Depression und Antriebslosigkeit mit Nieren und Blasenkrankheiten sind die Folge.