

Sich vor Angst in die Hose machen.

Eine Annäherung an die Fünf Elemente über Sprichworte und Redewendungen unseres Sprachraums

(Ulrike Schmidt)



Holz

Wer kennt sie nicht, die berühmte Laus, die einem schon mal über die Leber gelaufen ist? Und wen wundert es, dass diese kleinen Läusebeinchen derart kitzeln können, dass es einfach zum in die Luft gehen ist? So sind wir schon mittendrin im emotionalen Ausdruck des Holz-Elements: das ist der Zorn, die Wut, die Aggression. Man denke doch nur an dieses Zigarettenmännchen, das voller Zorn allabendlich an den oberen Rand des Fernsehers und darüber hinaus explodiert ist: Holz-Kraft pur! Manchmal ist der Auslöser nur ein Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Jemandem platzt dann der Kragen; es ist zum die Wände hochgehen; etwas hat einen auf die Palme gebracht. All dies sind Variationen der starken und vitalen Holzenergie, die auch in der Natur die Pilze aus dem Boden schießen lässt, einen Grashalm durch die Asphaltdecke wachsen lässt und den Phönix aus der Asche steigen lässt. Es ist die Kraft der Jugend, das Junge Yang, und man sollte diese Fähigkeit niemals im Keime ersticken. Plötzlich kommt einem dann die Galle hoch, zuweilen spuckt man gar Gift und Galle und jemand bekommt vielleicht ein lockeres Handgelenk (Gelenke sind ebenfalls dem Holz-Element zugeordnet). Schlimmer noch ist aufgestaute Wut über Jahre hinweg. Sie kann fatale Folgen haben: von Gallensteinen als ‚materialisierter Zorn‘ bis hin zu den tragischen Taten eines Amokläufers. Die unbändige Kraft der Wandlungsphase Holz, wer sie besitzt, der kann glatt Bäume ausreißen und Berge versetzen.

Flexibilität ist ein weiterer Ausdruck des Holz-Elements. Ein starrer Baum birst im Sturm, nur ein flexibler Stamm kann sich veränderten Situationen anpassen. Wie bei so vielen Dingen gilt auch hier: ein „Zuviel“ an Flexibilität ist auch kein gesundes Maß, egal, ob da jemand sein Fähnlein in den Wind hängt oder - einfachheitshalber - mit den Wölfen heult. Dann doch vielleicht einmal darüber schlafen - oft hilft es tatsächlich und zwar deshalb, weil die

Gallenblasen- und Leberenergien nachts zwischen elf und drei Uhr ihre aktivste Zeit haben und sich ebendann auf Hochtouren damit beschäftigen, im Stillen Entscheidungen zu treffen, Planungen zu machen. (Auch ein Grund, warum der Schlaf vor Mitternacht angetreten werden sollte.) Wie oft sieht die Welt am Morgen danach dann ganz anders aus! Geben wir diesen wirkungsvollen Mechanismen eine Chance, und häufig hilft es denen, die am Abend vorher noch meinen, ein Brett vor dem Kopf zu haben und den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen können. Zu bemitleiden wären allerdings jene, die kein Auge zugetan haben, wobei wir bei einem weiteren Aspekt des Holz-Elements sind: die Augen. Plötzlich ist eine Entscheidung ganz klar: jemandem sind die Augen aufgegangen (hoffentlich nicht zu spät!). Ein Vorhaben hat man im Auge: auch hier zeigt sich die planerische Fähigkeit des Holzes. Kann sich jemand nicht entscheiden, so steckt er vielleicht zwischen Baum und Borke fest. Ein Tipp aus dem Volksmund zur Entspannung der Leber sei zitiert: zwischen Leber und Milz passt immer noch ein Pils...



Feuer

Shen, das ist der Geist des Feuers. Wer ihn in einer harmonischen Form bewahrt hat, der vermag ohne weiteres andere in seinen Bann zu ziehen. Shen, das ist ein ruhiges klares Strahlen im Gesicht eines Menschen, besonders in den Augen. Es ist der typische Glanz der Kinderaugen. Feuer, das ist die Fähigkeit zur Freude, zum Lachen, zur Kreativität, das ist eine gesunde Neugier (Blut lecken) und Begeisterungsfähigkeit, jemand ist Feuer und Flamme für irgendetwas oder irgendjemanden. Weit entfernt von der Sprachlosigkeit, wenn das Herz vor Schreck stockt, und es einem die Sprache verschlägt, kann sich ein Ungleichgewicht im Feuer-Element ebenso darin zeigen, dass sich jemand in Hitze redet, oder gar anderen Löcher in den Bauch fragt Als gesunde Möglichkeit haben wir die Fähigkeit, ab und zu unserem Herzen Luft zu machen und einfach mal das Herz auf der Zunge zu tragen.

Zuviel Aufregung kann die Herzenergie schädigen: wie lange mag ein Herz halten, das ewig vor Freude zerspringen könnte? Ein anderer mag sein Herz auf Dauer beeinträchtigen, der sich immer unruhig, gehetzt fühlt, wie aufglühenden Kohlen. Ruhig Blut bewahren! Da kann es schon manchmal nützlich sein, einem anderen Menschen Feuer unterm Hintern zu machen, ihm regelrecht die Hölle heiß zu machen.

Zu trennen und aufzunehmen, was für einen selbst gut und wichtig ist, dies ist eine der entscheidenden Funktionen im physischen und im psychischen Bereich der Dünndarmenergien. Ein klarer Shen (Geist) vermag ohne weiteres die Spreu vom Weizen zu trennen. Oder, anders ausgedrückt, die Schafe von den Böcken zu trennen. Und vielleicht tut

jemand gut daran, nachdem er Feuer gefangen hat und dann doch kalte Füße bekommen hat, auch dieses Vorhaben aufzugeben.



Erde

Das Erd-Element ist mit seiner Verantwortlichkeit für die Aufnahme und Verdauung nicht nur auf die rein materielle Nahrung beschränkt. Die Vielzahl von Eindrücken und Erlebnissen in unserem Alltag müssen ebenso mit Hilfe der Erdenergie verdaut werden. Da kann es schon einmal geschehen, dass etwas so sehr auf den Magen geschlagen hat, dass es einem den Appetit verschlägt, dass dieser Brocken schwer zu schlucken ist. Möglicherweise dreht sich gar der Magen um, und etwas kommt wieder hoch.

Ein Mensch mit ausgewogener Erdenergie ist bestens integriert im ständigen Geben und Nehmen des Lebens. Er hat es nicht nötig, sich ständig in den Mittelpunkt zu stellen oder sich stets die besten Rosinen aus dem Kuchen zu picken. Sicher, hängt der Magen in den Kniekehlen, und läuft einem schon das Wasser im Mund zusammen, kann es schon bitter sein, nichts mehr zu knabbern zu haben. Dann schon lieber das eine oder andere hamstern. Die Erdkraft hilft uns entscheidend, dass wir für uns selbst sorgen, dass wir mit beiden Beinen fest im Leben stehen, fest verwurzelt sind.

Die Erde gilt als unser Zentrum. Wer ständig von der Hand in den Mund lebt, steht ebenso oft mit leeren Händen da, bekommt einfach kein Bein auf die Erde. Da passt es dann wunderbar, wenn er auf jemanden trifft, der nur allzu gern bereit ist, das letzte Hemd herzugeben. Vielleicht wünscht er sich darüber hinaus, dass er sich ins gemachte Nest legen kann, dass jemand ihn unter seine Fittiche nimmt. Der Traum vom Paradies, vom aus dem Vollen schöpfen können, ein typischer Erdetraum. Oder, da er nichts auf die Seite gelegt hat - Sammeln und Verwahren ist eine große Qualität der Erdenergie - geht er zur nächsten Bank, nimmt einen Kredit auf, um sodann von geborgter Erde zu leben. Die Lösung? Sicherlich nicht auf Dauer. Ein weiterer Ausdruck der Unausgewogenheit ist übermäßiges Grübeln, Dinge, die einem immer wieder im Kopf umherkreisen, die einem nicht aus dem Kopf gehen, den Kopf voll haben, all das weist auf eine stagnierende Milzenergie hin. Ebenso, wie ein ‚leerer‘ Kopf, wo die Speicherkapazität des Hirns nachlässt: da hat jemand dann ein Gedächtnis wie ein Sieb.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Fruchtbarkeit. Ist keine gesunde Fülle vorhanden, keine ausgewogene Mitte in einer Frau und bleibt eine erwünschte Schwangerschaft aus, so mag es daran liegen, dass sie nicht genug fruchtbare Erde hat.

Spleen ist das englische Wort für Milz, auch in unserem Sprachgebrauch gut bekannt. Aber, nichtsdestotrotz wäre unsere Welt sicherlich ein bisschen weniger liebenswert, wenn nicht ein jeder von uns seinen kleinen Spleen hätte. Oder der berühmte Vogel, den man hat: hat er etwa die Speicherkammern des Hirns leergepickt?



Metall

Jemand betritt den Raum und plötzlich weiß man schon: den kann ich nicht riechen! Eine starke Metallqualität ist es, instinktiv wahrzunehmen, zu ahnen, zu wittern. Wie gut, wenn jemand den Braten schon von weitem riechen kann. Über die Nase, dem Sinnesorgan des Metall-Elements und auch ebenso über die Haut: wer ein dickes Fell hat, der mag eine andere Toleranzschwelle haben als derjenige, der eine dünne Haut hat, und sich vielleicht jemanden, der ihm auf die Pelle rücken will, schon viel früher vom Leibe halten muss.

Das Metall-Element gibt uns die Fähigkeit, uns abzugrenzen, Grenzen zu ziehen. Wo sich diese Qualität nicht im Gleichgewicht befindet, da wird einem dann schnell mal auf der Nase- oder gar auf dem Kopf - herum getanzt. Wir beginnen uns unwohl zu fühlen, wenn jemand unsere Grenzen nicht achtet oder erkennt und uns zu nahe tritt. Wer kann schon jemanden vertragen, der seine Nase immer in alles stecken muss. Bei einer derartigen Distanzlosigkeit hilft oft nur noch, sich selbst Luft zu machen und jemanden an die frische Luft zu setzen. Wir werden ihm etwas husten und reinen Tisch machen.

Das Metall-Element gibt uns Struktur, die Möglichkeit, die Zügel in der Hand zu halten. Wir haben die Fähigkeit, loszulassen, damit die Essenz übrig bleibt, damit Platz geschaffen wird, dass Neues entstehen kann. Oft ist jedoch gerade dieses Loslassen ein großes Lebens- und Leidenthema, und es ist nicht leicht, bestimmten Sachen eben nicht zu lange nachzutruern. Eine große Kunst, den Dingen einfach ihren Lauf zu lassen, ebenso wie die Dinge zu Ende zu führen, ohne dabei vorzeitig die Flinte ins Korn zu werfen.

Es sei an dieser Stelle gedacht an all die ‚wunderschönen‘ Lungenkranken aus Thomas Manns ‚Zauberberg‘. In diesem Lungensanatorium in den Schweizer Bergen schildert er so viele Menschen, die schwach auf der Brust waren, denen manchmal die Puste zu früh ausging, in der Luft hängend zwischen Leben und Tod. Ein gutes Beobachtungsfeld für Metallungleichgewichte.

Jemand, der immer alleine im stillen Kämmerlein sitzt, weist ebenso eine Imbalance in den Metallenergien auf. Isolation und Kontaktgestörtheit können die Folge sein. Bei solchen Menschen, die auch oft in einer verzerrten Wirklichkeit leben, in einem elfenbeinernen Turm,

braucht es Mühe, zu ihnen durchzudringen, ihre Schutzpanzer aufzuweichen, man muss ihnen oft die Würmer aus der Nase ziehen. Oft erscheinen uns solche Menschen als sehr emotionslos, nichts, was sie berührt, was sie kratzt oder juckt. Fanatismus und Dogmatismus können auftreten als Folge, die eigenen Unsicherheiten zu überdecken.



Wasser

Hat jemand eine starke Wasserenergie, der das Gras wachsen hört? Nun, wenn er es wirklich hören kann, dann in der Tat. Die Ohren und der Hörsinn sind Ausdruck des Wasser-Elements. Allerdings ist dieses Sprichwort ziemlich ironisch gemeint: dort etwas herauszuhören, aus dem kleinsten Anzeichen meinen, etwas zu erkennen, wo - wahrscheinlich - gar nichts ist. Wer so einem Menschen begegnet, der ständig das Gras wachsen hört, dem sei doch geraten, die Ohren einfach auf Durchzug zu stellen.

Mit der Wasserenergie sollten wir wachsam und sorgsam umgehen. Allzu sehr kann sie sich sonst erschöpfen, z.B. wenn man viel um die Ohren hat, zuviel, dann kann aus diesem Stress heraus schon einmal ein Hörsturz vorkommen - der Körper verlangt sofortige Ruhe und Rückzug.

Angst ist der emotionale Ausdruck des Wassers. Ob da jemand zu einer Eissäule erstarrt, weiche Knie bekommt, das Wasser nicht mehr halten kann oder - wie grauenhaft - vor dem eigenen Tode noch tausend Tode sterben muss, Angst geht an die Nieren, Ängste „essen Seele auf“. Mit Mut ist dieses Angstgefühl vielleicht zu überwinden, mit Mut und mit einem starken Willen, dem Willen zu überleben, zu leben. Dort ist Wagemut und Leichtsinn nicht am Platz. Zu leicht riskiert man dabei Kopf und Kragen. Die Wasserqualität, die uns befähigt, den Kopf nicht hängen zu lassen, kann sehr stark sein. Zumal, wenn wir uns etwas in den Kopf gesetzt haben.

Diese Kraft, diese für das Wasser-Element typische Tiefe, können wir auch in der Meditation entdecken. Ein Ungleichgewicht des Wasser-Elements kann sich äußern in Depressionen und Mutlosigkeit, Agonie und Antriebslosigkeit (was ja auch Ähnlichkeit mit meditativen Zuständen hat). Wie hilfreich ist dann jemand, der uns auf die Sprünge hilft, wodurch wir dann vielleicht den Sprung ins kalte Wasser wagen können, den Mut haben, weiter zu schreiten, wenn es an der Zeit ist, wenn der Winter vorbei ist. Die Qualität der Knochen ist ebenfalls Ausdruck unserer Wasserenergie. Wen wundert es daher, wenn bei einem Schreck es uns durch Mark und Bein fährt (etymologisch bedeutet ‚Bein‘ Knochen - Jochbein, Schlüsselbein, Wadenbein etc.).



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Bei jemandem, bei dem schon der Kalk rieselt, scheint die Uhr denn ja auch bald abgelaufen zu sein. Manche Menschen haben halt selbst das im Urin. Doch warum sich vorzeitig graue Haare wachsen lassen?

© Ulrike Schmidt, Jahrgang 1960, Diplomierte Finanzwirtin, Lehrerin für Shiatsu und Qi Gong. Mitbegründerin der Berliner Schule für Zen Shiatsu. Goltzstr. 23, D-10781 Berlin. Tel.: +49 (030) 216 11 05, Fax: +43 (030) 217 569 47, <http://www.zenshiatsu.de>