

Das Element Holz



Abschlussarbeit von Ulrich Resch, 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: „Anpacken – durchziehen – fertig machen“	3
2. Grundsätze der TCM.....	5
3. Holz, als Teil der Wandlungsphasen.....	8
Die Bedeutung von Holz, allgemein.....	8
Die psychoemotionalen Aspekte von Holz.....	9
Das Zang-Fu der Wandlungsphase Holz.....	9
Die Leber und ihre Funktionen.....	10
Der psychoemotionale Aspekt der Leber.....	11
Die Gallenblase und ihre Funktionen.....	11
Mögliche Disharmonien von Leber und Gallenblase.....	12
Der pathogene Einfluss des Holzes: Wind.....	15
Die Holz-Meridiane.....	18
4. Die Holz-Meridiane	20
Leber-Meridian.....	22
5. Die Wandlungsphase Holz in der Shiatsu-Praxis	23
Die vier B's der Diagnostik:.....	23
Betrachtung.....	24
Behorchen & Beriechen.....	24
Befragung.....	25
Betastung.....	26
Arbeitshypothese für Gespräch und Empfehlungen.....	26
In der Shiatsu-Behandlung.....	28
6. Reflexion über.....	29
... die Theorie von und mit dem Element Holz.....	29

... die Diagnostik von und mit dem Element Holz	29
... das Behandlungsgespräch von und mit dem Element Holz.....	31
... das Behandeln von und mit dem Element Holz.....	32
7. Praxisbeispiel(e): Holz-Themen	33
Beispiel 1 – „Die Rück-Sicht der Jugend“.....	33
Beispiel 2 – Shiatsu, die Erste	34
Beispiel 3 – Im Kung-Fu	34
Beispiel 4 – In der Sozialpädagogik.....	35
Beispiel 5 – Shiatsu, die Zweite	36
8. Resümee	37

1. Einleitung: „Anpacken – durchziehen – fertig machen“

„Ich will mich meiner Angst stellen. Ich will stark sein. Ich will MEINEN Weg gehen, Dinge anpacken und fertig machen.“ Das waren die Gedanken, die mir durch den Kopf gingen, bevor ich meine Shiatsu-Ausbildung wieder aufgenommen habe. Dieser Drang nach persönlicher Weiterentwicklung hat sich kontinuierlich in den letzten Jahren bemerkbar gemacht. Es ist eine Seite an mir, die lange im Dornröschenschlaf lag und mit der ich mich lange nicht identifizieren konnte und wollte. „Weiterentwicklung“ ist mir bis dahin eigentlich immer irgendwie passiert. Meistens, indem ich – durch vermeintliche Zufälle – zur richtigen Zeit am richtigen Ort war oder aber, wenn die Umstände von außen schon so danach drängten, dass ich nicht mehr anders konnte.

Wenn ich so auf mich zurückblicke, kommt mir manchmal ein Esel in den Sinn, der sich total dagegen stemmt, obwohl er eh schon in die richtige Richtung gezogen wird. Es war immer Angst, die mich gehindert hat, gewisse Schritte zu machen. Der Gedanke: „Ich



**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

könnte ja hinfallen, mir weh tun oder gar scheitern“ war mein ständiger Begleiter. Die Erfahrung, dass man gerade durch die Stürze und dem darauf folgenden Aufstehen am meisten lernt, habe ich entweder sehr früh verloren oder vielleicht – aus Besorgnis meiner Eltern – gar nie bewusst erleben dürfen.

Das möchte ich nun nachholen. Und diese Arbeit ist ein Schritt dorthin. Ich möchte die Lust am Entdecken, am Ausprobieren, am Revidieren und am Erreichen meiner Ziele zu einem Teil von mir machen. Meinen inneren Antrieb zu kennen und ihn bei Bedarf als Ressource nutzen zu können, das möchte ich erreichen.

Zuvor, bevor ich überhaupt solche Wünsche formulieren konnte, gab es eher ein undefiniertes, inneres Unbehagen, um nicht zu sagen: Eine gut antrainierte, ängstliche Starre. Irgendwann ist dann der Leidensdruck groß genug geworden. So groß, dass die Abneigung meiner Starre und meinem Steckenbleiben gegenüber einfach überwogen hat und größer wurde, als die Angst, ich könnte scheitern.

Ich zwang mich also loszugehen und siehe da: Ein paar der ersten Schritte machten sogar Spaß! Das war der Anfang meiner Auseinandersetzung mit der Wiederfindung meines Antriebs. Ein Antrieb, der – wie ich heute weiß – eigentlich schon immer da war, nur eben von einem starken „Gegenspieler“ zurückgehalten und daher nie richtig zum Zug kam. Ich glaubte immer, dass diese Spannung und der Druck „Normalität“ seien. Jetzt fange ich an zu erkennen, dass es so nicht sein muss und beide Kräfte wichtig und notwendig sind: sowohl das „Nicht-Tun“ (im Sinne von „loslassen“) als auch das „Tun“, die Aggression (im Sinn von Fortschreiten). Das Loslassen in mir darf jetzt passieren, weil das Tun jetzt auch von mir wahrgenommen wird und seine Berechtigung erlangt. Somit gebe ich die Aggression frei, die ich solange festgehalten habe und gebe ihr ihren rechtmäßigen Platz. Diesen Platz ist sie nicht gewohnt und sie meldet immer wieder Unsicherheit darüber an, ob er ihr auch zusteht. Diese Aggression ist auch verwundert, wenn ihr Lautsein nicht nur geduldet, sondern sogar erwünscht wird. Und es macht sie unsicher, ob da nicht doch noch ein dickes Ende kommt? Sie wirkt auch teilweise noch ein wenig plump, wenn sie auf die Menschen um sie herum vergisst und sich wie der Elefant im Porzellanladen benimmt. Aber ihr und mir wird immer mehr bewusst, dass sie eben ein Teil von mir ist und daher auch sein darf.

Um diese neue, antriebsgebende Energie noch genauer kennenzulernen, habe ich die „Wandlungsphase Holz“ als Thema meiner Abschlussarbeit gewählt. Ich möchte

herausarbeiten, was aus Traditionell-Chinesischer-Medizin-Sicht dahintersteckt und erkennen, was es braucht, um dieses Element in Harmonie zu bringen. Die Frage danach, was es braucht, um das Element Holz in Harmonie mit den anderen vier Elementen zu bringen, würde den Rahmen meiner Arbeit bei weitem sprengen. Das werde ich für mich alleine herausfinden oder mir für eine andere Arbeit aufheben. Was ich in Bezug auf das Element Holz definitiv in dieser Arbeit beleuchten möchte, ist die Relevanz der TCM-Theorie für die Shiatsu-Praxis. Vor allem aber soll es (m)eine persönliche Auseinandersetzung mit einer Energiequalität sein, die in mir lange nicht bewusst war und deshalb so sehr mein Interesse geweckt hat.

2. Grundsätze der TCM

Den kompletten Bogen der Theorie der TCM aufzuspannen, würde diese Arbeit sprengen. Deshalb möchte ich nur die mir wichtigsten Grundsätze zum Verständnis der TCM kurz erläutern:

Zuerst einmal muss man als westlich denkender Mensch lernen, sich mit der chinesischen Denkweise vertraut zu machen. Vergleicht man die Schriftzeichen von China mit den unsrigen, wird schon ein fundamentaler Unterschied klar: In China werden nicht Buchstaben sondern Bilder aneinandergereiht, um etwas auszudrücken und nicht eine kleine Auswahl von 26 Buchstaben. Dass der Zugang zur Welt im Osten und im Westen grundlegend unterschiedlich ist, wird auch in der Herangehensweise an die Wissenschaften deutlich. In der westlichen Medizin wurde seit langer Zeit viel seziiert, extrahiert und isoliert, um Krankheiten festzustellen und zu bekämpfen. In der TCM hingegen wurde schon immer versucht (größere) Zusammenhänge zu erkennen bzw. zu verbinden, um Gesundheit wiederherzustellen. Dies erklärt auch, warum die TCM Verbindungen bzw. fließende Übergänge zu vielen anderen Gebieten wie z.B. zu Philosophie und zu den Kampfkünsten hat, weil auch diese Systeme zum allumfassenderen Erkennen und zur Gesundheit einen großen Beitrag leisten.

Aus diesem Grunde möchte ich kurz die Grundsätze der TCM erläutern:

Am Anfang und Ende und über allem steht das TAO. Es ist Ursprung allen Seins und dahin geht alles zurück. Das große unaussprechlich Ganze also.



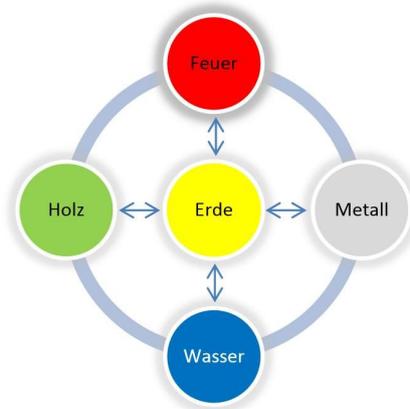
Sobald sich dieses eine Ganze in Raum/Zeit zu bewegen beginnt, entsteht Dualität. Sie ist da, seit es ein Schwingen zwischen zwei Polen, einen Tag und eine Nacht bzw. ein Ein- und Ausatmen gab.



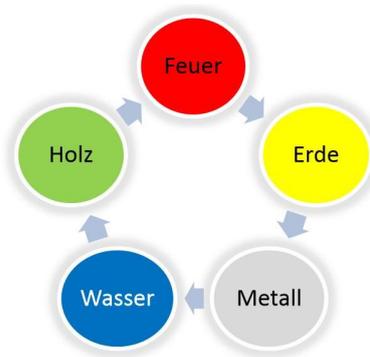
Yin und Yang repräsentieren alles, was sich gegenübersteht, wie Erde und Himmel, Nacht und Tag, Frau und Mann, kalt und warm, Winter und Sommer, usw. Yin und Yang stellen zwei absolut gleichwertige Teile dar die sich gegenseitig brauchen, um das Gleichgewicht zu halten bzw. immer wieder herzustellen. Die Darstellung zeigt die beiden Seiten, welche jeweils einen kleinen Punkt des Gegensatzes in sich tragen. Durch dieses Bild wird auch wieder der verbindende, ganzheitliche Aspekt deutlich: Zum Beispiel impliziert der Winter auch, dass es einen Sommer geben muss, damit Winter in seiner Bedeutung überhaupt so sein kann.

Zur weiteren Differenzierung werden aus der Dualität die fünf Elemente, welche da sind: Holz, Feuer, Erde Metall und Wasser. Hier gibt es zwei Möglichkeiten der Darstellung:

Die erste Darstellung ist vergleichbar mit den Jahreszeiten: Frühling (Holz), Sommer (Feuer), Herbst (Metall), Winter (Wasser) und in der Mitte steht die Erde als Stabilität.



Die zweite Darstellung beschreibt die Wirkungsweisen der Elemente und die zugehörigen Organe, wenn es um die Pathologie des Menschen geht.



Die Erde wird hier zwischen Feuer und Metall eingegliedert, weil sie z. B. im Jahreszyklus auch als die Erntezeit oder der Altweibersommer angesehen werden kann. Für diese Arbeit ist der Unterscheid der beiden Zyklen aber nicht wichtig, da ich hier nur auf eines der Elemente genauer eingehen werde: Das Holz.

3. Holz, als Teil der Wandlungsphasen

Die Bedeutung von Holz, allgemein

Da in der Traditionell Chinesischen Medizin die einzelnen Elemente nicht als statisch, sondern als fließend angesehen werden, wird als Synonym für das Wort „Element“ auch das Wort „Wandlungsphase“ verwendet. In der TCM steht die Wandlungsphase Holz für die aufstrebende Kraft (Yang im Yin). Diese beschreibt die Energie auf dem Weg von der absoluten Yin-Phase (Bedeutungsspektrum: Wasser, Kälte, Ruhe, Innenorientierung) zur absoluten Yang-Phase (Bedeutungsspektrum: Feuer, Hitze, Bewegung, Außenorientierung). Holz ist daher die energetisierende, aufstrebende Kraft, welche aktiviert und bewegt.

Im Zyklus der Jahreszeiten wird daher Holz auch mit dem Frühling assoziiert. Im Frühling beginnt ein neues Jahr, alles Leben erwacht, keimt und wächst. Der viele Regen und das Schmelzwasser (Element Wasser) nährt die Pflanzen, die den Wettstreit um den besten Platz in der Sonne eingehen, um sich durchzusetzen, auszubreiten und Blüten hervorzubringen, die dann in der heißen Zeit (Element Feuer) nach und nach zu Früchten reifen können.

Menschen des Typus Holz gleichen jungen Pflanzen: Mit steter Energie streben sie nach mehr und bleiben ständig in Bewegung. Ihre Energie schöpfen sie durch eine gute Verwurzelung mit ihrer Identität bzw. ihrer „Heimstatt“, die ihnen Sicherheit und einen Rückzugsort geben und sie so vor dem „Abheben“ bewahren. So versteht es ein Holz-Mensch, seinen Visionen Raum zu geben, sie in Pläne zu verwandeln und diese dann mit schier unerschöpflicher Energie zu verfolgen. Dabei bleibt er stets beharrlich-flexibel, um Hindernisse auf dem Weg zu begegnen und diese auch wieder hinter sich zu lassen. Da er weiß, wo er steht und sich seiner Leistungsfähigkeit bewusst ist, tritt der Holz-Mensch sehr zielstrebig und sicher auf. Er kann sich gut auf seine Intuition verlassen und trifft deshalb auch leicht Entscheidungen. Sollte sich eine Entscheidung im Nachhinein als nicht gut oder zielführend herausstellen, nimmt der Holz-Mensch diese Lernerfahrung für künftige Entscheidungen mit, anstatt zu sehr dem Misserfolg nachzutruern. In seiner kreativen und enthusiastischen Natur keimen nämlich inzwischen schon die nächsten Ideen auf, wie er Hindernisse überwinden kann.



**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

Die psychoemotionalen Aspekte von Holz

Auf emotionaler Ebene wird Holz mit Aggression verbunden. Das Wort Aggression leitet sich aus dem Lateinischen von „aggreior“ ab und bedeutet, „etwas beginnen“, „einen Versuch machen“, „heranschreiten“, „sich an jemanden wenden“, „jemanden für sich gewinnen“, „sich an einen Ort) begeben“ aber auch „angreifen“ oder „überfallen“.

Durch diese vielen Bedeutungen wird einem die dynamische Natur des Holzes sofort bewusst. Deshalb sind folgende Emotionen mit Holz assoziiert:

- Enthusiasmus
- Ehrgeiz
- Verbissenheit
- Wut, Zorn

Wut oder Zorn sind in gesundem Maße durchaus berechtigt, wenn es darum geht, eine Ungerechtigkeit zum Ausdruck zu bringen. Das geht vor allem dann gut, wenn man als Mensch ausgeglichen ist und Raum für den unmittelbaren Ausdruck besteht. Ist dies nicht gegeben oder können wir die Wut nicht ausagieren und stauen sie auf, weil es sich zum Beispiel „nicht gehört, wütend zu sein“, wir jemandem „unsere Wut nicht antun wollen“ oder wir uns schwach fühlen, wenn wir Wut zeigen, schädigt das das Gleichgewicht. Aus diesem Grund wird in der Traditionell Chinesischen Medizin Wut auch als die Emotion gesehen, die das Holz am meisten schädigt. Unterdrückte Wut kann zu (chronischen) Verspannungen, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit und Kopfschmerzen führen, um hier nur einige Folgen zu nennen.

Das Zang-Fu der Wandlungsphase Holz

Zang-Fu ist in der Chinesischen Medizin die Bezeichnung der inneren Organe bzw. des Organsystems. Organsystem deshalb, weil in der chinesischen Medizin ein Organ vor allem durch seine Funktionen im Zusammenspiel mit allen anderen Organe, Substanzen und Emotionen Bedeutung erhält und nicht für sich einzeln, in seiner Form, seinen Bestandteilen und seiner biochemischen Funktionsweise betrachtet wird, wie in der westlichen Medizin.

Zang bezeichnet die Yin- oder Speicher-Organen und Fu die Yang- oder Hohl-Organen. In jedem Element gibt es ein Zang- und ein Fu-Organ, welche in ihren Funktionen eng miteinander verbunden sind. Bei dem Element Holz handelt es sich hierbei um die Leber (Zang) und die Gallenblase (Fu). In ihren Wirkungsweisen werden die beiden oft mit dem „General“ und dem „Feldherrn“ oder mit dem „Architekten“ und dem „Baumeister“ verglichen. Im Folgenden möchte ich auf ihre Bedeutung und ihre Funktionen etwas genauer eingehen.

Die Leber und ihre Funktionen

Die Leber als das Zang- oder Yin-Organ in der TCM erfüllt neben den in der westlichen Medizin beschriebenen Funktionen (wie Abtransport von Giftstoffen aus dem Blut / Körper, Umwandlung von Kohlehydraten, Fetten und Proteinen, Nährstoffspeicher, -Umwandler und -Verteiler,...) noch viele andere Aufgaben.

Die Leber regiert zum Beispiel das Blut. Sie ist an der Blutproduktion (neben Milz und Niere) beteiligt, sorgt für den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut im ganzen Körper und ist auch für die Speicherung des ruhenden Blutes verantwortlich. Der General als guter Stratege sorgt dafür, dass seine Armee reibungslos ineinandergreift und somit ein stetiges Vorankommen gegeben ist. Er weiß, dass eine Armee nur dann stark ist, wenn jeder Soldat genährt und ausgeglichen ist und so im Kampf maximale Leistung erbringen kann. Die Leber sorgt aber nicht nur dafür, dass Qi und Blut im Fluss bleiben, sondern sie ist generell an allen Prozessen im menschlichen Organismus beteiligt, bei denen ein konstantes und harmonisches Fließen notwendig ist. Sie trägt ihren Anteil am Verdauungsprozess, indem sie Gallenflüssigkeit produziert, um Fette aufzuspalten und sie ist bei Frauen auch am zyklischen, reibungslosen Fließen der Menstruation beteiligt.

Des Weiteren herrscht die Leber auch über die Sehnen, Muskeln und Nerven. Durch eine gute Versorgung mit ausreichend vielen Nährstoffen bzw. Qi, Blut und Flüssigkeiten, sorgt sie dafür, dass unser Bewegungsapparat geschmeidig und gut abgestimmt ist.

Jedes Zang-Organ hat eine „Öffnung“ in der es nach außen tritt bzw. sichtbar wird. Bei der Leber handelt es sich hierbei um die Augen. Sie sorgt für gute klare Sehkraft und das Sehen der Farben.



**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

Der psychoemotionale Aspekt der Leber

Die Leber ist auch auf psychoemotionaler Ebene verantwortlich für den harmonischen Fluss. Sie ist sorgt dafür, dass Emotionen auftauchen und zum Ausdruck kommen. Nur wenn Gefühle auch (aus-)gelebt werden dürfen, ist ein freier Fluss gegeben. Andernfalls kommt es zu Stagnationen und in Folge zu Frustrationen.

Die Leber ist auch der Sitz des kreativen Elementgeistes „Hun“, der für die Intuition des Menschen steht. Das Gefühl, im Leben kreativ zu sein und seine ureigene Individualität einbringen zu können, ist für jeden Menschen wichtig. Menschen mit einer starken Leber sind sehr gut mit ihrer Intuition und Kreativität verbunden und geben ihnen genug Raum, um den entstehenden Ideen nachgehen zu können. Der gute Kontakt mit der eigenen Identität, der durch eine starke Leber gegeben ist, macht es einem Menschen möglich, sich seiner Bedürfnisse bewusst zu sein und für deren Befriedigung zu sorgen.

Die Gallenblase und ihre Funktionen

Die Gallenblase ist das Fu- oder Yang-Organ der Wandlungsphase Holz. Sie hat die Aufgabe, die von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit zu speichern und bei Bedarf an den Dünndarm abzugeben. Des Weiteren speichert die Gallenblase einen Teil des Jing (=Lebensessenz) und hat somit auch eine enge Beziehung zur Niere. Die Tatsache, dass sie an der Verdauung UND an der Speicherung beteiligt ist, macht sie zu einem Sonderorgan unter den Fu-Organen, welche, wie oben angeführt, normalerweise als "Hohl-Organ" übersetzt werden.

Als Yang-Aspekt des Organpaares wird sie oft als der Feldherr oder als Baumeister bezeichnet. Die Aufgabe des Feldherrn ist es, die Ideen und Pläne des Generals umzusetzen und zu verantworten. Der Feldherr kennt die Perspektive, wie es auf dem Schlachtfeld wirklich aussieht und prüft daher genau, welche der Ideen des Generals er „hinaustragen“ kann und will. Die Gallenblase stellt also den Filter zwischen Innen und Außen dar. Ihr kommt eine gewisse Kontroll- und Abwägungsfunktion gleich. Dieser Filter bezieht sich aber auch auf den Bereich der Emotionen, wenn es darum geht zu erkennen, welche Emotionen wann und in welchem Ausmaß bzw. in welchen Situationen angebracht sind.

Ist die Galle in ihrer Kontrollfunktion schwach, kommen die Emotionen der Person ungefiltert an die Oberfläche. Muss die Galle ständig abwägen, kontrollieren und unterdrücken (z. B. durch Entwertungserlebnisse, innere Hemmungen oder äußere Umstände), führt dies zu der Schwierigkeit, sich zu entscheiden und festzulegen. Dieser Mangel an Fluss, der durch das eigene Zurückhalten entsteht, führt zu Frustration und Stagnation.

Hat ein Mensch eine starke Galle, die noch dazu im Einklang mit der Leber agiert, dann kann derjenige sehr gut Entscheidungen treffen, da er weiß, was möglich ist und was nicht. Körperlich wird die Kehle mit der Gallenblase in Verbindung gebracht. Sie hat im Körper die Kontrollfunktion, was „oben“ heraus kommt und was nicht. Macht die Kehle zu, wird auch der Atemfluss beeinträchtigt oder gehemmt. Verstärkt wird diese Hemmung oft durch ein Zusammenbeißen im Kiefer, welches man mit einem Hund vergleichen kann, der permanent knurrt aber nicht bellt.

Mögliche Disharmonien von Leber und Gallenblase

Die Gallenblase ist nicht nur örtlich, sondern auch in ihrer Funktion sehr eng mit der Leber verbunden. Aufgrund dieser engen Verbindung wird sie diagnostisch und in ihren Pathogenesen weitgehend der Leber zugeordnet und deshalb hier auch nicht im Einzelnen behandelt. Als das Organ, welches für den freien Fluss (sowohl von Qi, Blut, als auch von Emotionen) zuständig ist, ist die Leber natürlich das anfälligste Organ in Bezug auf Stagnation.

Wenn ein Mensch nicht sein kreatives Potential ausschöpfen kann und sein Selbst (emotional und rational) nicht genügend Raum zur Entfaltung hat, kommt es – wie oben schon kurz erwähnt – zu Frustration und damit zu Stagnation.

Symptome einer solchen Leber-Qi-Stagnation sind:

- Verspannungen der Muskulatur
- unruhige/flache Atmung (aufgrund zu vieler Spannung im Zwerchfell)
- Seufzen
- Globusgefühl
- schlechte Laune
- wechselnde Emotionen (zwischen depressiv und erregt)

Eine weitere Schwäche, die in Zusammenhang mit der Leber auftreten kann, ist die Qi-Schwäche der Leber. Qi steht in der Traditionell Chinesischen Medizin für die alles durchdringende Lebensenergie und zeigt sich im Menschen durch Bewegung und Veränderung (Yang-Aspekt). Ist das Qi im Körper schwach, passiert zu wenig Transformation und es fehlt dem Organismus an Spannkraft und Aktivität. Diese Schwäche des Umsetzens wirkt sich auch auf der psychoemotionalen Ebene aus.

Symptome einer Qi-Schwäche der Leber sind daher:

- Kraftlosigkeit der Muskeln
- Hyperflexibilität
- Entscheidungsschwäche
- furchtsame Gehemmtheit
- Nervosität

Eine weitere Disharmonie der Leber ist auch die Blut-Hitze. Neben dem Qi zirkuliert auch das Blut (auch genannt Xue) durch den Körper und versorgt die Organe mit Nährstoffen. Es hat daher, verglichen mit Qi, Yin-Charakter. Das Blut hat eine befeuchtende und kühlende Funktion. Auf geistiger Ebene wird Blut auch als Informationsträger gesehen, dessen Aufgabe darin besteht, den Geist zu beruhigen.

Mangelnde Ruhephasen, aufgestaute Emotionen (wie Wut, Zorn oder Frustration), anhaltender Stress, sowie regelmäßiger Medikamenten- oder Alkoholkonsum, können daher zu (Blut-)Hitze-Erscheinungen führen und in weiterer Folge das Blut verbrauchen und/oder schwächen. Da die Leber eng mit den Funktionen des Blutes verbunden ist, ist sie von dessen Ungleichgewicht unmittelbar betroffen.

Die Symptome einer Blut-Hitze sind:

- Unruhe und Schlaflosigkeit
- heißer Körper (kann zu Fieber führen)
- Obstipation
- lange und starke Monatsblutungen
- trockener Mund
- Hautausschläge
- Nasen- und /oder Zahnfleischbluten bzw. rote Augen

Intensiviert wird die Hitzethematik auch, wenn nicht nur das Blut, sondern auch die Leber selbst zu heiß wird. Wenn das sogenannte „Leber-Feuer“ zu lodern beginnt, können zusätzlich folgende Symptome auftreten:

- intensiv pochender Kopfschmerz (einseitig, im Scheitel- oder Augenbereich)
- Schwindel
- Tinnitus (hochfrequent und plötzlich beginnend)
- Hörsturz

Hält die Hitze im Körper (und damit die latente Unruhe) über einen längeren Zeitraum an, dann kommt der Organismus schwer zur Ruhe und das fürs Kühlen und Nähren zuständige Blut verbraucht sich. Die Folge ist eine Xue- oder Blut-Schwäche.

Eine Blut-Schwäche der Leber äußert sich durch:

- Erschöpfungsgefühle
- trockene Augen
- trockene Kopfhaut, brüchige Nägeln
- Krämpfe, Zuckungen, Sehnenentzündungen oder -verkürzungen
- Alpträume (unruhiger Hun) bzw. häufiges Aufwachen
- unregelmäßige Menstruation

Das Blut wird aber nicht nur qualitativ durch das Nicht-zur-Ruhe-Kommen verbraucht, sondern es wird auch zu wenig Blut nachgebildet, da der Körper in solchen Fällen meist auch nicht mit guter und regelmäßiger Ernährung versorgt wird. Geschieht dies für einen längeren Zeitraum, leidet auch das Qi und wird geschwächt. Man kann dies mit einer Kerze vergleichen: Ist der Docht und damit die Flamme (Qi) groß, dann wird sich das Wachs (Xue) schnell verbrauchen. Bei Xue-Mangel könnte man sagen, dass das Wachs mit der Zeit „verwässert“ und deshalb auch die Flamme nicht mehr allzu groß werden kann. Hält das Ungleichgewicht dann noch weiter an, kommt es in Folge zu einem Säfte-Mangel, welcher substanzieller ist, als der Xue-Mangel. Um bei dem Vergleich mit der Kerze zu bleiben wird nun das Wachs mehr und mehr aufgebraucht. Dadurch kann auch die oben erwähnte Qi-Stagnation zu einer Blut-Stagnation führen, was ebenfalls substanziellere Folgen hat, da sie mehr ins Innere vordringt.

Neben den oben erwähnten Disharmonien sei hier noch ein weiterer Aspekt erwähnt, welcher ebenfalls im Zusammenhang mit Leber und Gallenblase auftreten kann: Jeder den Organen zugeordnete Meridian (und somit auch das Organ selbst) hat eine Fließrichtung in der das Qi im gesunden Zustand fließt. Kommt es zu einem Ungleichgewicht, kann es vorkommen, dass das Qi nicht seine eigentliche Fließrichtung einhält, sondern „rebelliert“.

Dieses rebellierende Qi äußert sich bei der Leber, deren Qi-Fluss eigentlich nach oben gehen sollte, als Schwindel und bei der Gallenblase deren Qi-Fluss eigentlich nach unten gehen sollte, als Kopfschmerz an den Schläfen.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Wandlungselement Holz, wie dargestellt, sowohl auf emotionaler Ebene als auch auf körperlicher Ebene viele verschiedene Symptome hervorbringen kann. Es ist daher wichtig, die Aus- und Wechselwirkung der Organe und ihrer psychoemotionalen Entsprechungen zu verstehen, um zum Beispiel beim Anamnese-Gespräch einer Shiatsu-Behandlung die vom Klienten beschriebenen Symptome und ihre Ursachen und Wechselwirkungen richtig zu diagnostizieren.

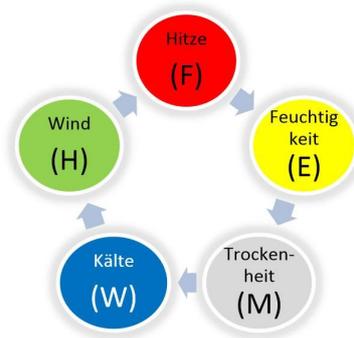
Der pathogene Einfluss des Holzes: Wind

Im Unterschied zur westlichen Medizin gibt es in der chinesischen Medizin kein Verständnis von einem „Auslöschung“ der Krankheit, um dann Gesundheit zu erfahren.

Stattdessen wird (gesundes) Leben als ein ständiges Kreisen rund um einen optimalen Sollwert begriffen. Beim Kreisen durchläuft man unaufhörlich alle Wandlungsphasen und wechselt zwischen Yin- und Yang-Phasen. Es geht also nicht (wie in der westlichen Medizin) darum, im Mienenfeld der Krankheiten gut „ausweichen“ zu können. Vielmehr geht es darum, den Kreismittelpunkt immer im Auge zu behalten und darauf zu achten, dass der Kreis möglichst im Gleichgewicht bleibt und man nicht ins Wanken gerät oder aus der Bahn geworfen wird. In jedem der Kreissegmente (analog zu den Jahreszeiten) finden sich gewisse Pathogenese-Einflussfaktoren, welche ein Abweichen vom Sollwert an dieser Stelle begünstigen.

Der Wind wird als pathogener Einfluss (kurz PE) der Holzphase zugeordnet.

Hier, zum besseren Verständnis, eine kurze schematische Darstellung dieser Einflüsse:



Zeichen, die der Wind im Organismus hervorruft, sind den Zeichen, die Holztypen zeigen, nicht unähnlich und es sind auch fast immer die Körperregionen betroffen, die mit dem Holz in Zusammenhang stehen.

Die Zeit des Frühlings ist sehr starken und schnellen Veränderungen unterworfen. So wird auch der Wind als eine sich schnell ändernde und teilweise unberechenbare Kraft angesehen, die mitunter zu einem Sturm heranwachsen kann. Der Wind kann in den Körper eindringen, ähnlich wie er sich seinen Weg durch Ritzen und Spalten in Türen und Fenstern sucht und wird daher in der chinesischen Medizin mit großem Respekt behandelt. Ist der Wind einmal eingedrungen, stört er die Kreisläufe im Körper und / oder bringt sie durcheinander und zum Stagnieren. Bevorzugte Körperregionen, in welche er „eindringt“, sind Nacken, Schulter, Gesichtsschädel und Lumbalregion. Schmerzen treten dann meist ruckartig, stechend, wandernd, juckend oder krampfend auf. Wir kennen alle das Gefühl, das auftritt, wenn wir (womöglich auch noch leicht verschwitzt) zu lange viel Wind abbekommen: Der Hals verspannt sich und der Kopf beginnt im vorderen Stirnbereich zu brummen. Manchmal kommen auch noch wandernde Schmerzen der Gelenke und Muskeln im Körper dazu, so wie man sie von einer beginnenden Erkältung kennt. Motorradfahrer tragen zum Beispiel zu jeder Jahreszeit einen Nierengurt, um die dahinter liegenden Nieren vor dem starken Wind zu schützen. Auch der „Hexenschuss“ ist allseits bekannt. Er entsteht, wenn man zu lange der Zugluft ausgesetzt ist und äußert sich durch einen plötzlichen Schmerz in der Wirbelsäule. Aus diesem Grund heißt es in der TCM auch: „Vor dem Wind sollst du dich hüten, wie vor einem Pfeil.“ Hat der Wind erst einmal das

Abwehrsystem des Organismus durchbrochen, ermöglicht er auch anderen Einflussfaktoren, wie Kälte oder Feuchtigkeit, den Zugriff.

Generell wird in der TCM zwischen äußerem und innerem Wind unterschieden. Während der äußere Wind den Einflussfaktor beschreibt, welcher uns von außen Verkühlung und Nackenprobleme einhandelt, ist mit dem inneren Wind vor allem der Einfluss von schädlichen Emotionen und Denkmustern auf unseren Organismus gemeint.

Der innere Wind zeigt sich im Außen durch Ärger, Gereiztheit, Ungeduld und generelle Gefühlsschwankungen. Oft zeigt sich der Ärger nicht so offensichtlich, denn sonst würde er sich schnell wieder nach außen entladen. Auf gut österreichisch ist mit dem Wort „granteln“ eigentlich eh alles gesagt: Man ist in schlechter Stimmung und zeigt das auf unhöfliche Weise auch seinem Umfeld. Innerlich ist man beschäftigt mit Emotionen wie Wut und kann ebendiese weder raus- noch gehenlassen. Die inneren Emotionen lassen sich meist auch nicht so einfach festmachen und benennen. Wäre dies so, hätte man in solchen Situationen nicht so zu kämpfen. Wie ein Wind wirbelt dieses verschwommene Konglomerat aus Gefühlen durch den Organismus und sorgt für ziemliche Unordnung. Hinzu kommt dann auch oft noch das Unbehagen über diese Unordnung, das alles noch unübersichtlicher macht. Ist dieser „Grant“ dann auch noch gegen sich selbst gerichtet, macht man es dem Wind noch schwerer, den Organismus wieder zu verlassen, da sich die Anspannung eher festigt und sich in einer Leber Qi-Stagnation manifestiert.

Grundsätzlich ist zu sagen, dass der Wind in alle Elementtypen eindringen und diese krank machen kann. Holztypen jedoch, sind am empfindlichsten, was das Abwehren dieses pathogenen Einflusses betrifft. Sie sind aus dem Grund sehr Zugluft-empfindliche Menschen und neigen am ehesten zu Hexenschuss. Umgekehrt kann man durch das Erfragen nach Vorliebe oder Abneigung gegenüber Wind im Anamnesegespräch schon eine Tendenz zum Holz herausfinden. Die konkrete Behandlung betreffend werde ich vor allem bei Holztypen darauf achten, dass nirgends Zugluft entsteht.

Die TCM kennt ein eigenes Modell zur Erkennung, wie tief ein pathogener Einfluss schon eingedrungen ist und welches Mittel angewandt werden muss. Für die Shiatsu Praxis ist dieses Modell in seiner Detailliertheit nur insofern wichtig, als dass es zu erkennen gilt, ob ein pathogener Einfluss eingedrungen ist oder nicht. Denn bei einer beginnenden Erkältung können vielleicht noch (z. B. durch Schröpfen) Interventionen gesetzt werden, hingegen ist eine Massage sehr oft nicht mehr das richtige Mittel zur Genesung eines Klienten und



**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

sollte daher von mir als Shiatsu-Praktiker auch an Professionisten (Arzt, TCM-Arzt) weiterverwiesen werden. Ähnlich verhält es sich bei innerem Wind. Hier sollte ich mir bewusst sein, welchem Maß an Gemütsreizung ich auch in einer Shiatsu-Behandlung Raum geben kann und bei welchen Gefühlszuständen ich besser eine Behandlung ablehne. Und dasselbe gilt auch für mich selbst: Ich sollte erkennen, wenn Wind in meinen Organismus eingedrungen ist und hinterfragen, ob ich im Stande bin, in einem solchen Fall eine gute Behandlung zu absolvieren.

Bei der Erarbeitung des Windes musste ich immer wieder mit einem Schmunzeln an meinen verstorbenen Vater denken. „Tür zu, es zieht!“ waren sehr oft seine Worte, weil er sofort gespürt hat, wenn irgendwo eine Tür auch nur einen Spalt breit geöffnet war. Auch die Tatsache, dass er oft einen Hexenschuss hatte oder es ihm im Kreuz „eingeschossen“ war, passt nachträglich ins Bild. Kaum verwunderlich, wenn man bedenkt, wieviel er gearbeitet hat und welchem Stress er dabei ausgesetzt war. Einiger davon war dabei sicher auch selbst generiert und oft hatte ich das Gefühl, dass er es nicht schaffte, seinem Ärger Raum zu geben und in sicherem Rahmen zu entladen.

Diese Erkenntnis hat mir bewusst gemacht, wie sehr auch ich die Anlagen dazu in mir trage und ich versuche deshalb seit einiger Zeit, bewusst an meiner Gefühlswelt zu arbeiten und ihr genügend Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Aber auch auf körperlicher Ebene wurde mir klar, warum ich öfter als andere bei Wind oder Kälte eine Mütze trage oder Kapuzen-Pullover liebe, weil ich sicherheitshalber immer einen Nackenschutz mitführe.

Die Holz-Meridiane

Wie schon weiter oben erwähnt, stützt sich Shiatsu auf das uralte Wissen der TCM. Die TCM hat auch die Akupunktur hervorgebracht, in welcher viele verschiedene Punkte am ganzen Körper mit dünnen Nadeln gestochen werden, um lokal Entspannung zu erzeugen oder einen Reiz zu setzen. Es existiert auch für jedes Innenorgan eine zugehörige Energiebahn (der sogenannte Meridian), die aus mehreren Akupunkturpunkten besteht und durch welche die Energie von Punkt zu Punkt fließt. Nach dem östlichen Verständnis, dass alles, was sich im Inneren des Menschen (Organe, Denkmuster, Emotionen) tut, auch nach außen hin eine Entsprechung hat, ist es für chinesische Ärzte ganz normal, dass zur

Behandlung von nervösen Zuständen (neben anderer ärztlicher Betreuung) z. B. auch das Akupunktieren am Arm dazugehört. Dieses Bewusstsein leuchtet auch auf umgekehrte Weise ein: Wenn z.B. durch einen Unfall der Gang eines Menschen dauerhaft eingeschränkt ist, werden beim Gehen gewisse Meridiane nicht mehr in der Art angeregt, wie es sonst der Fall wäre. Wird nicht am Entstauen und Wiederherstellen des Energieflusses der Meridiane gearbeitet, kann es längerfristig auch zu einer Symptomatik im Bereich der zugeordneten Innenorgane kommen. Shiatsu bedient sich genau dieses uralten Wissens und versucht mit Massage auf den Körper derart einzuwirken, dass der Organismus Mensch wieder zurück in seinen Gleichgewichtszustand finden kann. Hier bedient sich die TCM auch wieder einer schönen Metapher: Die Energiebahnen im Körper gleichen den Wasserwegen auf Reisfeldern. Das Wasser fließt durch Schleusen von Reisterrasse zu Reisterrasse, so wie das Chi durch die Punkte der Meridiane hindurchfließt. Ist eine Schleuse zu wenig geöffnet, kommt es zu einem Stau und die Terrasse vor der Schleuse hat zu viel Wasser. Dies schadet dem Reis und die Sprösslinge drohen zu ertrinken. Ist jedoch die Schleuse einer Terrasse zu weit geöffnet, dann fließt das Wasser zu schnell ab und es schadet ebenfalls dem Reis, weil er auszutrocknen droht. Analog dazu verhält es sich bei den Punkten auf den Meridianen: Ist ein Akupunkturpunkt zu wenig durchlässig, kommt es zu einem Energiestau bzw. Fülle-Zustand. Ist jedoch ein Akupunkturpunkt zu durchlässig, ist zu wenig Energie da und so ein Leere-Zustand vorhanden. Je nachdem, welche Problematik vorherrscht, wird bei/durch Shiatsu versucht, einem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Dies kann auf sedierende (Energie ableitende) oder auf tonisierende (Energie anregende) Weise erfolgen. So kann ein Punkt entweder lange und mit ansteigendem Druck behandelt werden, um Energieblockaden zu lösen oder er kann eher kürzer und mit weniger Druck behandelt werden, um einen Reiz zu setzen, der den Organismus an dem Punkt anregt.

Klassische Holztypen sind in ihre Grundaktivität eher erhöht und haben deshalb mit zu viel nicht-abgeleiteter Energie zu kämpfen. Die zusätzliche Tatsache, dass heutzutage Arbeiten und „Tun“ nur selten genügend körperliches Ausagieren beinhaltet, lässt außerdem nicht nur Holztypen an Energieblockaden leiden. Hinzu kommt, dass in der heutigen Zeit das Gehen fast nur mehr auf für den Menschen geebneten Wegen und Straßen erfolgt und die Fertigkeit körperlich wendig und flexibel sein zu müssen, um zu überleben, schon seit Jahrhunderten nicht mehr notwendig ist. Aber auch ein zu geringes Energie- bzw. Aktivitätsniveau kann zu Stagnation führen, denn wie das Sprichwort so schön sagt: „Wer rastet der rostet.“

4. Die Holz-Meridiane

Im Element Holz gibt es außerdem – analog zum Organsystem – zwei relevante Meridiane, den Gallenblasen-Meridian und den Leber-Meridian, die ich im Folgenden kurz beleuchten möchte.

Gallenblasen-Meridian

Der Gallenblasenmeridian beginnt am seitlichen Kopf neben dem Auge und verläuft auf der Seite des Schädels in Zackenform vor und zurück. Er verläuft über den seitlichen Hals zur Schulter. Vor der Schulter geht der Meridian in den seitlichen Brustkorb und läuft auch hier an der Seite des Körpers in Zacken vor und zurück. Der weitere Verlauf erfolgt über das Gesäß in die Seiten der Beine und der Füße und endet am äußeren Ende der vierten Zehe.

Wenn man den Meridian seitlich auf dem Körper aufzeichnet, erinnert er an eine Naht, die mit ihren Stichen vorne und hinten eingefädelt ist und im Zick-Zack nach unten verläuft. Man kann so erkennen, dass der Meridian immer wieder das Vorne mit dem Hinten verbindet. Die Gallenblase (wie wir in der Beschreibung des Organs schon kennengelernt haben), erfüllt auch hier die Funktion des In-Gang-Bringens und Umsetzens. Sie knüpft an verschiedene Prozesse (bzw. Punkte) an und hilft bei der Umsetzung wie z. B. der Verdauung, der Menstruation oder in der Sexualität als Fortpflanzungsfunktion. Aus diesem Grund sind die Indikationen der Punkte des Gallenblasen-Meridians auch so vielfältig und reichen von Augen-, Ohren- oder seitlichen Kopfschmerzen über Schleimerkrankungen, feuchte Hitze und Lebererkrankungen (Leber-Qi-Stagnation, Leber-Wind, Leber-Feuer) bis hin zu Störungen des Geistes und des Hun. Der Meridian wirkt zusätzlich auch auf Sehnen und Mark bzw. beeinflusst das Gürtelgefäß, einen Sondermeridian, der sich wie ein Gürtel rund um den Bauch legt.

Die wichtigsten Punkte des Gallenblasen-Meridians und ihre Wirkungsweisen:

- BI 19: Zustimmungspunkt der Gallenblase – Zustimmungspunkte liegen am Rücken auf dem Blasenmeridian und können zur Behandlung und vor allem auch zur Diagnose herangezogen werden. Ist dieser Punkt am Rücken empfindlich, so erkennt man daran, dass ein Ungleichgewicht der Gallenblase besteht.

- Gb 24: Alarmpunkt der Gallenblase – Alarmpunkte sind Punkte auf der Vorderseite des Körpers und dienen ebenfalls der Diagnose, aber auch der Behandlung von Ungleichgewicht verschiedener Organsysteme.
- Gb 40: Quellpunkt – Quellpunkte sind die Punkte, die eine direkte Verbindung zum zugeordneten Innenorgan (in dem Fall zur Galle) darstellen und werden auch manchmal als „Hauptschleusentor im Meridian“ bezeichnet. So kann Energie aus dem Innenorgan mobilisiert werden.
- Gb 37: Durchgangspunkt – Durchgangspunkte sind Punkte, die die Verbindung zum gekoppelten Meridian (in dem Fall zur Leber) der gleichen Wandlungsphase aufbauen und damit diese beiden Meridiane harmonisieren wenn es zum Ungleichgewicht der beiden Meridiane kommt.
- Gb 43: Tonisierungspunkt – Das ist der Punkt in einem Meridian, welcher hilft, dass der nährnde Energiezyklus im System genutzt wird, um in diesem Meridian Energie zuzuführen bzw. zu nähren.
- Gb 38: Sedierungspunkt – Sedierungspunkte sind Punkte, welche die Energie aus dem Meridian abschwächen, um Fülle aus- bzw. abzuleiten
- Gb 36: Akutpunkt – Die Akutpunkte sind „Energiesammelstellen“ der Meridiane. Von diesen Sammelstellen kann, bei akuten Erkrankungen der dazugehörigen Organe und Meridiane, Energie mobilisiert werden.
- Gb 25: Alarmpunkt der Niere – Hier befindet sich der Alarmpunkt der Niere auf dem Gallenblasenmeridian.
- Gb 34: Meisterpunkt der Muskeln und Sehnen – Meisterpunkte sind Punkte, die einen speziellen Einfluss auf Organe und Gewebe haben (in dem Fall auf Muskeln und Sehnen) und zur Behandlung herangezogen werden. In diesem Fall werden sie bei Beschwerden und Schmerzen, die Muskeln und Sehnen betreffen, bearbeitet.
- Gb 39: Meisterpunkt des Marks – Es hat positive Auswirkung bei Beschwerden und Schmerzen, die das Rückenmark und das Gehirn betreffen.
- Gb 41: Schlüsselpunkt des Dai Mai (Gürtelgefäß) – Die Schlüsselpunkte verbinden die acht außerordentlichen Meridiane mit den Hauptmeridianen. Die acht außerordentlichen Meridiane stellen neben den Hauptmeridianen eigene energetische Kreisläufe dar. In diesem Fall handelt es sich um das Gürtelgefäß, welches wie ein Gürtel rund um den Körper führt und den Bauch und den unteren Rücken stärkt.

Leber-Meridian

Der Leber-Meridian entspringt am inneren Ende des großen Zehs und zieht auf der Innenseite der Beine zur Hüfte. Von dort aus verläuft er an der Seite des Körpers zum Ende der elften Rippe, nach vorne auf den Brustkorb und endet im sechsten Interkostalraum auf der Medioklavikularlinie.

Wie schon der Gallenblasen-Meridian ist auch der Leber-Meridian für den freien Fluss im Körper zuständig. Als Yin-Meridian hat er natürlich eher den nährenden Charakter, verglichen mit seinem Gegenspieler. Er wird auch zum Lösen der Leber-Qi Stagnation herangezogen. Des Weiteren wirkt er positiv auf die Energieflussrichtung von Magen, Milz und Lunge und beruhigt inneren Wind, aufsteigendes Yang und kühlt das Leber-Feuer. Der Meridian wirkt sich sowohl positiv auf den Unterbauch, als auch auf die Funktionen dieser Region aus (Menstruation, Beschwerden der äußeren Genitalien, Beschwerden des Urogenitalsystems, aber auch des unteren Rückens). Vergessen darf man auch nicht seine positive Wirkung auf die Augen, sowie auf psychoemotionale Störungen, die aus einer Leber-Blut-Leere, einer Leber-Qi-Stagnation und einem Leber-Feuer resultieren.

Wichtige Punkte der Leber und des Lebermeridians:

- BI 18: Zustimmungspunkt
- Le 14: Alarmpunkt
- Le 3: Quellpunkt
- Le 5: Durchgangspunkt
- Le 8: Tonisierungspunkt
- Le 2: Sedierungspunkt
- Le 6: Akutpunkt
- Le 13: Alarmpunkt der Milz, Meisterpunkt aller Yin-Organen

Zusammenfassend ist zu sagen, dass durch das Wissen um die Meridiane und deren Punkte neben dem Entspannungseffekt auch auf die Gesundheit oder Krankheit von Klienten eingegangen werden kann und Beschwerden verschiedenster Art früh genug erkannt und bearbeitet werden können. So kann zum Beispiel in einer Behandlung großflächig und intensiv gearbeitet werden, um generelle Verspannungen zu lockern. Durch das Halten und Verbinden von Punkten kann aber auch auf sehr feinstoffliche Weise



**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

gearbeitet werden. Des Weiteren kann durch die Qualität der Berührung sowohl Energie abgeleitet, als auch zugeführt werden.

Ich habe am meisten über die Holzmeridiane am eigenen Leib erfahren. Als ich 2003 Kung Fu zu trainieren begann, lernte ich auch viele Dehnungsübungen kennen. Eine der wichtigsten Übungen war das Dehnen der Seiten des Körpers, die Grätsche und der Spagat. Mir wurde klar, wie selten man die Muskeln der Körperseite in einer Großstadt heutzutage einsetzen muss. Erst beim Ausüben von Sportarten, die nicht nur ein Vor- und Zurück, sondern auch das Bewegen zu den Seiten und um die eigene Achse erfordern, wird einem der Aspekt der Holzenergie bewusst: Es ist zum Beispiel das Wendig-Bleiben im Fußball, die fließenden Bewegungen beim Tanz, das sich Winden beim Ringen, die Bewegung beim Diskuswerfen und vor allem das Körperspannung-Bewahren bei allen Sportarten, die den ganzen Körper trainieren. Es ist dieser im Körper verankerte Drang des Weiterkommens, das für jedermann und jede Frau sofort spürbar wird, wenn man sich streckt, um etwas ganz oben im Regal zu erreichen. Das ist die Grundenergie des Holzes, die innen an den Beinen in den Brustkorb aufsteigt und sich über den Kopf nach außen und an der Seite des Körpers nach unten entlädt.

5. Die Wandlungsphase Holz in der Shiatsu-Praxis

Obwohl es den klassischen „Holz-Typ“ in Reinform kaum gibt, sondern fast alle Menschen Mischtypen sind, möchte ich zur besseren Veranschaulichung dennoch mit einem Beispiel beginnen, bei dem ein Holz-Archetyp zur Shiatsu-Behandlung kommt. Auf diese Weise bekommt man leichter ein Gespür für die „Holzanteile“ innerhalb von realen Klienten.

Die vier B's der Diagnostik:

Dieses diagnostische Verfahren nach den vier B's (Betrachtung, Behorchen/Beriechen, Betastung, Befragung) wurde über Jahrhunderte hinweg von traditionell chinesischen Ärzten entwickelt und laufend weiterentwickelt und verfeinert. So gibt es im Detail verschiedene Methoden, um eine fundierte Diagnostik bei einem Klienten durchzuführen. Es gibt also viele Wege, um zu einem mehr oder weniger detaillierten Gesamtbild über die Konstitution eines Klienten zu gelangen. Ich möchte im Folgenden auf die, für einen Shiatsu-Praktiker



**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

relevantesten, Verfahren eingehen.

Betrachtung

Typen mit starker Holz-Energie wird man nicht so einfach übersehen. Sie sind sehr von sich selbst überzeugt und haben beim Vertreten ihrer Meinung eine ziemliche Standfestigkeit. Diese Selbstsicherheit zeigt sich auch in einem tendenziell inhalierten (= fülligen) Brustkorb, da sie sich ihrer Erfolge bewusst sind und sich auch gerne damit „brüsten“. Da die Leber über die Muskeln und Sehnen im Körper regiert, sind Holztypen eher muskulöse und sehnige bzw. in unserem Sprachgebrauch „kernige“ Menschen. Ihre Sprache ist klar, direkt und sie kommen meistens recht schnell auf den Punkt. Angetrieben von einem Drang nach Abenteuer und Weiterentwicklung, begeht der Holz-Typ ständig neue Wege und begibt sich auch gerne auf neues Terrain. Dieser Drang erfordert die ständige Anpassung an neue Verhältnisse, weshalb ein „Holztyp“ auch immer in Bewegung oder zumindest kurz davor ist („am Sprung“). Viele Ideen gleichzeitig verfolgend, wird es dem Holztyp nie langweilig und sein Terminkalender ist eher überfüllt, als dass er „Stehzeiten“ aufweist. Holztypen sind Menschen, die auf ihr Äußeres achten und deshalb kaum schlampig gekleidet sind, außer es gehört ausdrücklich zu ihrer Einstellung.

Wird diese Holzenergie in irgendeiner Weise gebremst und kann nicht zum Ausdruck kommen (sei es durch äußerliche Zwänge oder psychischen inneren Druck), können auch Anzeichen der Leber-Qi Stagnation auftreten. Dies wird durch ein eher ruckartiges und leicht starres, aber doch energiegeladenes Bewegungsmuster sichtbar.

Behorchen & Beriechen

Auch anhand der Sprechlautstärke und des Klangs ihrer Stimme zeigt sich, dass eine Holz-Person sicher auftritt und weiß, was sie will. Selbstsicher erzählt sie von sich bzw. den eigenen Plänen und versteht es, andere mit ihrem Enthusiasmus anzustecken. Die starke Leberaktivität treibt auch die Schweißbildung voran. Ein intensiver, säuerlicher Körpergeruch deutet auf eine Tendenz zum Holzüberschuss hin. Die Stagnationszeichen, die zusätzlich auftreten können, zeigen sich hier vielleicht durch eine gepresste Stimme oder Atmung.

Befragung

In der Befragung tendiert der reine Holztyp eher zu wenig Schlaf oder durch seinen erhöhten (gedanklichen) Antrieb zu Einschlafproblemen, als Zeichen der Hitze und des Nicht-zur-Ruhe-Kommens. Auch intensive Träume (Aktivität des Energie-Geistes Hun) können auftreten. Diese Aktivität fördert Hitze, welche sich in der Verdauung durch eher übelriechenden Stuhl, sowie tendenziell wenig und stärker riechenden Urin zeigt. Ein Holztyp beginnt leicht zu schwitzen und ihm ist meist eher zu warm als zu kalt. Leber-Qi-Stagnationszeichen sind, wenn es um das Temperaturempfinden geht, durch Wärme/Hitze im Körper bei gleichzeitig kalten Extremitäten gekennzeichnet. Da viele Holztypen sowohl den inneren als auch äußeren Druck gewöhnt sind, werden sie nach dem Motto „höher, schneller, weiter“ auch angeben, dass sie gerne mit Druck massiert werden, um die Verspannungen weich zu bekommen. Permanentes Funktionieren ohne viel zu entspannen, schädigt die Leber, welche in ihrer gesunden Funktion mit den Adjektiven „frei“, „weich“ und „fließend“ umschrieben wird. Deshalb ist auch Bluthochdruck ein Zeichen dafür, dass entweder die Leber auf Hochtouren arbeiten muss oder etwas anderes die Leber einzwängt und so die gleichen Symptome hervorruft. Da Leber und Galle, in ihrer Funktion alles fließend zu halten, sowohl bei der Verdauung als auch bei Verteilung von Qi und Blut eine wichtige Rolle spielen, können die Bereiche, in denen Beschwerden auftreten, recht vielfältig sein. Wichtige muskuläre Anzeichen sind Verspannungen (oft in Nacken und Schultern), Lumbago, Ischias. Die Verdauung betreffend sind Aufstoßen, Blähungen und wechselnde Konsistenz von Stuhl Anzeichen für Disharmonien im Leberbereich.

Eine Beeinträchtigung des freien Blut- und/oder Qi-Flusses kann sich natürlich auch auf die Menstruation bzw. auf die Libido auswirken. Nicht umsonst sind alle Arten von Stress die häufigsten Ursachen, welche das Fließen von Leber und Galle erschöpfen oder zum Stagnieren bringen. Hier ist vor allem das prämenstruelle Syndrom ein Anzeichen dafür, dass eine Leber-Qi-Stagnation vorliegt.

Einem Menschen, der zum Beispiel in einem sehr fordernden Job eingezwängt ist, in dem er nicht aus seinem eigenen, kreativen Potential schöpfen kann, wird regelrecht „der Saft ausgehen“. Es müssen aber nicht alle genannten Faktoren zusammenkommen, sondern es können auch vereinzelt auftreten. In dem Fall dauert das Ausbrennen eben länger.

Betastung

Da Holztypen eine hohe Aktivität in körperlicher und / oder geistiger Hinsicht zeigen, haben sie einen eher hohen, muskulären Grundtonus. Sie neigen zu Verspannungen in Hals, Nacken, Schultern oder Rücken, welche von ihnen meist als eher „warm“ wahrgenommen werden.

Wenn sich ein Mensch mit starkem Holz dazu entschließt, zu einem Shiatsu-Praktiker zu gehen, wird er mit viel Enthusiasmus und Ideen an das „Projekt Heilung“ herangehen. Ob er dann auch bereit ist, Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen, hängt neben dem eigenen Antrieb, stark von seinem Vertrauen zu dem Praktiker, der Methode und deren Wirkung ab. Eine Person mit ausgeprägter Holzenergie ordnet sich nur schwer unter, wenn sie nicht klar die Kompetenz im Praktiker erkennt und den eigenen Gewinn aus dieser Interaktion sieht. Lässt sich eine Person mit starkem Holz aber auf eine Behandlung ein, kann es sein, dass sie mit dem gleichen Enthusiasmus und Elan, den sie aus ihrem Alltag gewohnt sind, die Gesundung bzw. die Veränderungsarbeit durchführen möchten. Schon hier sollte man als Praktiker ansetzen und Bewusstsein schaffen denn: Die anpackende Energie dieser Personen suchen zweifelsohne ihresgleichen. Gerade aus diesem Grund sollten vor Energie sprühende Holztypen auch dazu motiviert werden, diese Energie auch ungebündelt zu entfalten und sie auch abflauen zu lassen um dann aus der entstandenen Ruhe und Gelassenheit zu schöpfen.

Arbeitshypothese für Gespräch und Empfehlungen

Nach diesem umfangreichen Bild des Holztyps, möchte ich nun mein Augenmerk darauf legen, wie ich als Shiatsu-Praktiker eine solche Person unterstützen kann. Wichtiger Grundansatz ist, dass man jeden Klienten dort abholen muss, wo er steht. Ein klares und bestimmtes Auftreten von Beginn an, kommt einem Holz-Klienten sehr entgegen. Auch die Terminvereinbarung sollte konkret sein und die Rahmenbedingungen klar kommuniziert werden.

Im Gespräch selbst sollte ich als Praktiker (auch sonst – aber vor allem erst einmal dort) dieser Person mit genügend Selbstbewusstsein und Überzeugung für meine eigene Arbeitsleistung gegenüberreten. Dazu gehört, mir selbst über meine Leistungen im Klaren

zu sein: Die, die ich erbringen kann, aber auch die, die ich nicht erbringen kann. Andernfalls werde ich gerade bei einem Holz-Typ kaum Chancen haben, über das erste Beratungsgespräch hinauszukommen. Wichtig ist auch, meinen Klienten nur die Veränderungen zu empfehlen, die sie einer realistischen Einschätzung nach, auch wirklich umsetzen können. Deshalb ist es unbedingt notwendig, mich in die jeweilige Lage der Klienten hineinzusetzen und nicht von meinen eigenen Grundsätzen auf sie zu schließen. Dies gilt jedoch nicht nur für Holz-Typen, sondern generell für alle Arten von Klienten.

Wichtig ist gerade bei Holz-Personen, ihnen zu vermitteln, dass das Reduzieren von Leistung nicht nur notwendig, sondern auch interessant sein kann und dies dem Körper die Möglichkeit gibt, mit dem Leben mitzuhalten. Ein grundsätzliches Ziel wäre, zu vermitteln, dass neben dem Erbringen von messbaren Resultaten auch Loslassen und Hingabe wichtige Aufgaben im Leben erfüllen. Ein weiterer, wichtiger Punkt, der hilfreich ist und auch in kleinen Schritten im Leben integriert werden kann, ist die wiederkehrende Struktur.

Hierzu zählt z. B. der Versuch, zu gleichen Zeiten Essen einzunehmen und sich dafür auch die nötige Zeit zu geben. Grundsätzlich ist für den Holztypen eine leichte und nicht zu scharfe Kost unterstützend. Lebensmittel sollten wenig Fett enthalten und kühlende, thermische Wirkung besitzen. Gerade ein Holz-Typ sollte den Kaffee- und Zigarettenkonsum gering halten und gleichzeitig genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, um das innere Feuer nicht noch zusätzlich anzufachen. Hinsichtlich des Schlafs wäre es hilfreich, vor 23 Uhr ins Bett zu gehen da zwischen 23 und 3 Uhr (Holz-Zeit der Organ-Uhr) der Organismus am besten auftanken kann. Vor dem Schlafengehen könnte ein Ritual etabliert werden, welches den Tag abschließt und auf den Schlaf vorbereitet (z. B. ein paar Seiten in einem Buch lesen). Des Weiteren könnte man dem Klienten die Aufgabe mitgeben, einer ruhigen Freizeitbeschäftigung nachzugehen, idealerweise wird dabei auch das kreative Potenzial genutzt.

Viele Holztypen tendieren dazu, sich als körperlichen Ausgleich eine dynamische Sportart zu suchen, in der messbare Leistung eine Rolle spielt (Radfahren, Laufen, Fitnesscenter, Kampfsport,...).

Das kommt zum einen aus dem Drang, sich mit sich und anderen vergleichen zu wollen, zum anderen ist der Aspekt der Bewegung für Holztypen sehr wichtig, da sonst die

Symptome der (Qi- und/oder Blut-) Stagnation in den Vordergrund treten. Bei Holztypen könnte wichtig sein, nicht gleich die ganze Sportart aufzugeben, sondern die Qualität der Ausübung zu verändern und zwar von „Leistung erbringen“ zu „Freude an lockerer, ungebundener Bewegung“. Bedeutsam ist auch das Timing: Impulse zur Verhaltensänderung dürfen bei Holztypen nicht gleich bei der ersten Behandlung erfolgen, da es von solchen Klienten schnell als Kritik aufgefasst werden kann und sie eher abschrecken würde.

In der Shiatsu-Behandlung

Heruntergebrochen auf die Essenz, was die Shiatsu-Arbeit bei Holz-Klienten bewirken kann, bedeutet das: Bewegen, Beruhigen und Nähren. Inhaltlich ist die Bearbeitung vom Gallenblasen- und Lebermeridian sehr wichtig, um Stagnationen zu lösen und den Fluss von Qi und Blut in Gang zu bringen. Bei viel (auch geistiger) Anstrengung (Feuer) kann es relevant sein, Hitze über den Herz-, Dünndarm- und Blasenmeridian aus- bzw. abzuleiten. Das Nähren kann über den Nieren- oder den Milzmeridian unterstützt werden.

Der Holz-Typ würde generell viel Sanftheit und Behutsamkeit benötigen, damit sich der Organismus (ich verwende Organismus als Synonym für Körper UND Geist) der Entspannung hingeben und sich so dem nährenden Aspekt (Yin) zu widmen lernt. Der tiefen Entspannung stehen aber im täglichen Tun oft die Aspekte des Leisten-Müssens und der Stagnation im Weg, sodass der Klient sich selbst meist gar nicht so weit in die Entspannung kommen lässt bzw. diese Sanftheit von außen gar nicht annehmen kann.

Für die Behandlungstechnik bedeutet das, dynamische Elemente wie Rotationen, Schütteln, Atemöffnung oder Ähnliches einzubauen. Der Körper wird so passiv bewegt und Stagnationen können gelöst und bearbeitet werden. Durch die für den Klienten unvorhersehbaren Bewegungen und das Schütteln fällt es schwer, die Kontrolle zu behalten und Loslassen tritt mit der Zeit automatisch ein. Dadurch können die Schleusen geöffnet werden und ermöglichen, dass Qi, Blut und Aufmerksamkeit ihren Weg bis in die Tiefe (Yin) finden. Wenn der Körper sich selbst dort wahrnimmt und sein lässt, kann zum Beispiel über den Nieren- oder den Milzmeridian das Yin gestärkt werden. Auch das Wiederholen von Elementen in jeder Behandlung baut zunehmend Vertrauen auf und die Yin-nährenden Elemente können schneller angenommen und verarbeitet werden bzw. das Bewusstsein für Weichheit und Sanftheit als Qualität kann gefördert werden.

6. Reflexion über

... die Theorie von und mit dem Element Holz

Spannend an der Auseinandersetzung mit dem Element Holz fand ich, den archaischen Aspekt, den die Aggression als Ur-Antrieb beinhaltet. Mir wurde klar, dass Holzenergie neben ihren zerstörerischen Elementen auch viele positive beinhaltet, die nützlich sein können, zum Beispiel beim Erreichen von Zielen, beim Beziehen eines klaren Standpunktes oder beim Akzeptieren von Konflikten, als Art der zwischenmenschlichen Auseinandersetzung. In all diesen Situationen kann das Durchsetzungsvermögen, das aus der Holzenergie kommt, nützlich und hilfreich sein.

Gelernt habe ich auch, dass diese Holzenergie zwar sehr oft mit „Männlichkeit“ in Verbindung gebracht wird, sie aber jedem Menschen innewohnt und durchaus auch bei Frauen sehr stark ausgeprägt sein kann. Spannend fand ich die Unterscheidung zwischen den beiden Yin- und Yang-Kräften im Holz und deren verschiedene Wirkungsweisen, die je nach Ausprägung dafür sorgen, dass ein Mensch aus Wut explodiert oder alles in sich hineinfrisst. Durch mein Beschäftigen damit, kann ich das jetzt bei mir und anderen leichter wahrnehmen und so bewusster damit umgehen. Umgekehrt verstehe ich durch das bewusster Wahrnehmen solcher Aspekte in alltäglichen Situationen das Konzept der Leber-Qi Stagnation viel besser. Auch das Konzept über den pathogenen Einfluss Wind ist mir nun viel klarer. Denn durch das Wissen über die genauen Wirkungsweisen, erscheint für mich nun der Zusammenhang logisch und verständlich, dass innerer und äußerer Wind Zeichen des Holzes hervorrufen.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Element Holz wurde mir bewusst, dass ich auch in Bezug auf die anderen vier Elemente noch mehr dazulernen möchte, beziehungsweise mich mit deren Interaktion genauer beschäftigen will.

... die Diagnostik von und mit dem Element Holz

In der Auseinandersetzung mit der Diagnostik von Holz konnte ich beruhigt feststellen, dass nicht nur ich, sondern sehr viele Menschen in unseren Breiten an einer Leber-

Qi-Stagnation leiden. Ich finde, dass passt zu der Gesellschaft, in der wir leben, in der alles und jeder passend gemacht werden muss, da sie fordert, sich zu fügen. Es zeigt, wie sehr die meisten Menschen in unserer heutigen Zeit an dem ständig steigenden Druck, bei immer weniger Möglichkeit zu Kreativität und Individualität leiden.

Interessant war für mich auch, dass körperlicher und emotionaler Druck zu den gleichen Symptomen führen kann und in der TCM beide Ebenen als gleichwertig angesehen werden. Das macht mich zunehmend interessierter, an den psychoemotionalen Schwierigkeiten, welche Klienten neben den körperlichen belasten.

Besonders spannend fand ich beim Erlernen der Diagnostik, dass die Leber dafür zuständig ist, dass das psycho-emotionale Gleichgewicht aufrechterhalten bleibt. Gleichzeitig ist sie aber auch eines der Organe, das sofort darunter leidet, wenn dies nicht mehr so ist.

Das hat mir gezeigt, wie Negativ- (aber auch Positiv-)Spiralen im menschlichen Organismus funktionieren. Ist also die Leber geschädigt, dann ist der freie Fluss (u. a. von Emotionen) nicht mehr gegeben. Dieses Nicht-Fließen schädigt wiederum die Leber. Mir wurde somit auch klar, dass es weder um Henne noch um Ei geht, sondern darum, die Spirale ins Positive zu kehren. Die Auseinandersetzung mit der Diagnostik hat mir auch klar gemacht, wo die Kompetenzen eines Shiatsu-Praktikers enden und die eines Arztes bzw. eines Psychotherapeuten anfangen. So macht es zum Beispiel wenig Sinn, Shiatsu anzuwenden, wenn der Wind schon so weit in den Körper eingedrungen ist, dass Bettruhe und die richtigen Medikamente das einzig Wirksame sind. Diese Klarheit über die Diagnostik von gewissen (Holz-) Zeichen gibt Sicherheit darüber, was ich können muss und was nicht. Ein großes Aha-Erlebnis im Verständnis der Diagnostik war der Gedanke, dass das Anwenden der Diagnostik wie ein „Baukastensystem“ funktioniert, anhand dessen ich nach und nach feststellen kann, aus welchen Schichten das Symptombild des Klienten besteht. Dieses kontinuierliche Annähern beinhaltet auch nicht mehr den Anspruch und den Stress, schon bei der ersten Sitzung ganz genau zu wissen, was dem Klienten fehlt.

Ganz im Gegenteil: Ich bin mir jetzt dessen gewahr, dass mit der Zeit und den zunehmenden Informationen über den Klienten, das Bild immer schärfer und klarer in Erscheinung treten wird. Das gibt mir Entspannung und Sicherheit, was sich positiv auf meine Arbeit auswirkt. Hier stellt das Element Holz eine der Schichten dar und durch die



**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

intensive Auseinandersetzung, was es ist und was eben nicht, ist mein Wissen und Selbstvertrauen beim Diagnostizieren stark gewachsen.

Was ich nach wie vor nicht ganz so einfach finde, ist das genauere Differenzieren, wieviel der Anteil einer Leber-Qi-Stagnation bei gleichzeitigem Holz-Mangel darstellt. Da merke ich, dass ich mir noch nicht so sicher bin, ob wenig Energie da ist und diese gar nicht so sehr stagniert oder ob sehr wohl Energie vorhanden ist, welche aber eingeschlossen wird und deshalb nicht zum Vorschein kommt.

Was ich nämlich bei der Diagnostik allgemein lernen durfte, ist, dass ein Überschuss (von Holz) leichter erkennbar ist, als ein Mangel. Denn ein Überschuss tritt hervor und springt mir gleich ins Auge, während der Mangel ein trübes, unklares Bild ergibt und mehr an Detektivarbeit erfordert, um diesen zu erkennen.

... das Behandlungsgespräch von und mit dem Element Holz

Durch das Behandlungsgespräch mit „Holztypen“ habe ich gelernt, dabei sicherer und klarer aufzutreten. Da Holztypen oft recht gut wissen, was sie selbst wollen und können, erwarten sie das auch von anderen. Somit kann das Erstgespräch auch eine Herausforderung sein. Da ich mir dieses sichere Auftreten erst hart erarbeiten musste, war dies eine der größten Herausforderungen in der Shiatsu-Praxis für mich. Mit jedem kleinen Erfolg hat es mir aber auch zunehmend Spaß gemacht, bei diesen – meist recht ehrgeizigen Typen – zu zeigen, was ich drauf habe. Genau das Wachsen von Holzenergie (und damit von meinem Ehrgeiz und Ego) hat es mir ermöglicht, diese besser zu verstehen und sie dort abzuholen, wo sie sind. Dieses Verständnis wuchs mehr und mehr, je mehr diese Art zu denken mir selbst eigen wurde: der Wert und die Freude, Leistung zu erbringen.

Das bedeutete für mich: Meine Kompetenzen klar machen, Führung zu übernehmen und zu vermitteln, dass auch Entspannen und Auftanken wichtige Werte sein können und eine Voraussetzung fürs Leisten darstellen.

Da muss ich gestehen, dass es mir noch nicht immer so gut gelingt, Klienten kompetent durch diese Stadien der Bewusstwerdung zu führen. Ich denke aber, dass es da noch ein wenig an meiner eigenen Geduld mangelt und ich mir vor Augen halten muss, dass nicht

nur mein Weg hin zum Leisten, sondern auch der umgekehrte Weg, für Holztypen harte Arbeit darstellen kann. Im Besprechen der Ziele sollten auch kurze schnell erfahrbare Ziele anfangs vorrangig sein da Holztypen tendenziell schnelle Lösungen und Resultate fordern werden. Ein weiterer Punkt, bei dem ich merke, dass ich noch einiges an Erfahrung brauchen werde, ist der Umgang mit den beim Klienten auftauchenden Gefühlen.

Gerade bei Holztypen hat die Gefühlswelt oft eher einen niedrigen oder keinen Stellenwert im Leben. Das macht es als Praktiker oftmals schwierig, diese Gefühle anzusprechen, um ihnen den Stellenwert zu geben, den sie brauchen. Gerade auf diesem Gebiet bin ich schon gespannt, welche Erfahrungen ich mit der Zeit sammeln werde, um meine Fähigkeiten zu erweitern.

... das Behandeln von und mit dem Element Holz...

Ähnlich wie beim Behandlungsgespräch verhält es sich auch in der Behandlung selbst. Es hat gedauert, zu erkennen, dass der Gang zum Shiatsu-Praktiker für reine Holztypen schon einen beachtlichen Schritt darstellen kann. Für sie ist entspannen per se keine leichte Angelegenheit und so müssen sie sich gut und kompetent aufgehoben fühlen. Was mir auch erst nach und nach klar wurde, ist, dass sich der Holztyp tendenziell keineswegs bei esoterischen Klängen und sanften Berührungen wohlfühlt. Durch das Bewusstsein für die Schwierigkeit, in die Entspannung zu kommen, weil Verantwortung abgegeben werden „muss“, wurde mir klar, dass durch viel passives Bewegen das Loslassen eher unbewusst und nebenbei einsetzt. Ich musste mich auch daran gewöhnen, dass Holztypen immer wieder während der Behandlung die Augen öffnen, um aus ihrem Kontrollbedürfnis heraus zu sehen, ob noch alles in Ordnung ist. Durch diese Wahrnehmung und Rückmeldung von Klienten habe ich bei kontrollierten (Holz-)Typen auch angefangen, zumindest bei der ersten Behandlung vorher dazuzusagen, was ich als nächstes machen werde. Auch das laute Mitatmen meinerseits war hilfreich, da es vielen dieser Klienten dann leichter fällt, tonisiert zu atmen.

Wie beim Behandlungsgespräch, musste ich auch in der Behandlung feststellen, dass bei Holztypen – zumindest zu Beginn – schnell erreichbare Ziele (wie die Linderung von Schmerzen oder Schlafproblemen) Priorität haben sollten, um Kompetenz zu vermitteln und Vertrauen aufzubauen. Auch in der Behandlungsdauer musste ich erkennen, dass eine

Stunde für Holztypen oftmals zu lang werden kann, da sich manche schon beim Hinlegen auf die Matte aus ihrer Komfortzone bewegen und das „Loslassen-Müssen“ als schwierig beschrieben wird. Bei der Behandlung von Holztypen mit Leber-Qi-Stagnation konnte ich auch feststellen, dass es nützlich ist, eine Decke zur Hand zu haben, auch wenn sie sagen, dass ihnen warm ist. Da bei einer Leber-Qi-Stagnation der generelle Fluss gestört ist, ist sehr oft auch die Temperatur zwischen Rumpf und Peripherie eine unterschiedliche.

Ich bin in meiner Arbeit ziemlich ausführlich auf die Theorie und mein Verständnis von Holz sowie auf die Behandlung von Holz-Menschen eingegangen. Abschließend möchte ich anhand einiger Praxisbeispiele zeigen, welche Lebenserfahrungen durch Holz-Mangel entstehen können oder umgekehrt begünstigt werden, wenn man ein Defizit und / oder eine Stagnation im Element Holz aufweist. Und da ich dafür ein ideales Beispiel bin, möchte ich nun anhand von fünf Lebensabschnitten darauf eingehen.

7. Praxisbeispiel(e): Holz-Themen

Beispiel 1 – „Die Rück-Sicht der Jugend“

Was ich als Kind gut gelernt habe, war, Rücksicht zu nehmen. Rücksicht auf ältere Geschwister, Rücksicht auf einen überarbeiteten Vater und Rücksicht auf überhaupt alle. Denn: „Das macht man so. Und was denken sonst die Leute von dir / uns!“

Das hat dazu geführt, dass ich so sehr im Außen gelebt habe, dass irgendwann die Verbindung zu den dem Holz zugehörigen Kräften, wie Intuition, aggressive, innere Antriebskraft und die damit verbundene Kreativität, verloren ging. Das hat dazu geführt, dass ich bei Gesprächen und Diskussionen selten eine eigene Meinung hatte und falls doch, traute ich mich oft nicht, sie laut auszusprechen und zu ihr zu stehen. Ich war immer unsicher und wankelmütig, beim Treffen von Entscheidungen, weil sie ja im Nachhinein betrachtet „falsch“ hätten sein können und ich Angst hatte, dann dumm dazustehen. Aus heutiger Sicht ist mir klar, dass es zwar gut ist, Mitgefühl und Rücksicht gegenüber anderen zu entwickeln, ich dabei aber nicht vergessen darf, meine ungebundene Energie und ein gesundes Maß an Aggressivität und Kreativität zu fördern. Auch ist mir jetzt klarer, dass „Fehler machen“ ein wichtiger Bestandteil bei allen

Lernprozessen darstellt. Man steht ebenso dumm da, wenn man gar keinen Mut zur Weiterentwicklung aufbringt. Es ist mir auch bewusst geworden, dass Bewegung für körperlich-geistige Ausgeglichenheit sorgt und somit der Stagnation entgegenwirkt. Eine derartige, innere Unausgeglichenheit kann ich heute nicht nur bei mir sondern auch bei anderen erkennen und mir im Gespräch und in der Behandlung bewusst machen. Wenn ich sie durch eine Behandlung wieder mehr in den Fluss und dadurch näher an ihr inneres Selbst führen kann, habe ich einen guten Impuls geleistet.

Beispiel 2 – Shiatsu, die Erste

Ich hab mit Anfang Zwanzig die Shiatsu-Ausbildung begonnen und mit Mitte Zwanzig wieder abgebrochen. Ich war zwar damals total von der Theorie und Praxis beeindruckt, doch noch nicht bereit, mich voll und ganz darauf einzulassen und mich damit auch meinen Themen zu stellen. Außerdem hatte ich zu wenig Antrieb und Biss, um die Ausbildung wirklich durchzuziehen. Hier zeigt sich in Bezug auf das Thema Holz, dass ich durch das lange Nicht-auf-mein-Inneres-Hören mir meiner Selbst nicht im Klaren war. Ich wusste nicht, wo meine Stärken und wo meine Schwächen waren und ich konnte dementsprechend auch nicht zu ihnen stehen und Position beziehen. Außerdem hatte ich keine Vision von mir, als fertigem Shiatsu-Praktiker. Heute weiß ich, wie erfüllend es sein kann, ein (für das Holzelement typisches) Ziel vor Augen zu haben und dieses zu verfolgen. Habe ich es erreicht, bin ich damit auch irgendwo angekommen. Das gibt mir Sicherheit. Damit baue ich auch Stück für Stück dieses, dem Holz-Element zugehörige, gesunde Ego auf, welches ich brauche, um Klienten Orientierung zu geben. Diese bewussten Erfahrungen geben mir nun ein Gefühl dafür, wenn Menschen nicht im Kontakt mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen stehen. Es lässt mich sowohl im Gespräch als auch in der Behandlung feinfühlig und offen bleiben, um den Klienten einzuladen, zu sich selbst zu kommen und zu erspüren wo er steht und was er eigentlich möchte.

Beispiel 3 – Im Kung-Fu

Aus dem Gefühl heraus, mich selbst schwach zu fühlen und mir unflexibel vorzukommen, fing ich an, Kung Fu zu betreiben. Da meine aggressive Holzenergie so gut wie gar nicht vorhanden war, haben mich Kampfkünste mit Körperkontakt und Wettkampfcharakter



**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

abgestoßen. Ich war froh, etwas gefunden zu haben, wo der friedliche Umgang im Miteinander hochgehalten wird. Langsam aber doch habe ich jedoch durch das Training zu der Erfahrung gefunden, wie toll es sein kann, so richtig laut und wild zu sein: Was für ein erhebendes Gefühl, sich manchmal als gefährlicher Kämpfer zu fühlen! Als Kämpfer, der Methoden lernt, die im Kampf auch Verletzungen bei anderen herbeiführen würden. Das hat mir mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit dahingehend gebracht, mich im normalen Leben gar nicht erst durchs Kämpfen messen zu müssen. Auch das hat meine Holzenergie (diesmal auf körperlicher Ebene) wachsen lassen. Das hat mir für meinen nächsten Schritt einen guten Einstieg beschert...

Beispiel 4 – In der Sozialpädagogik

Das genaue Wahr- und Rücksichtnehmen von und auf andere, habe ich als Kind schon lernen müssen und während meiner Shiatsu-Ausbildung wurde ich mir diese Fähigkeit mehr und mehr bewusst. Dieses Bewusstsein und das klarere und energetischere Auftreten durch das Kung Fu, haben mir Schwung gegeben, um mich in der sozialen Arbeit auszuprobieren. Von dem Zeitpunkt an, als ich in einer Wohngemeinschaft für verhaltenskreative Jugendliche zu arbeiten begonnen habe, musste ich mich sehr oft mit der aufstrebenden Kraft des Holzes auseinandersetzen. Die Tatsache, dass in der Lebensspanne eines Menschen Kindheit und Jugend als das Holz erachtet werden, bekam ich in meiner Arbeit monumental zu spüren. Alles, was die Erwachsenen sagen, musste mit starkem, eigenem Antrieb hinterfragt, selbst ausprobiert und erfahren werden. So gesehen sind alle Jugendlichen „kreativ“ in ihrem Verhalten. Ich musste feststellen, dass ich das Vertrauen der Jugendlichen nicht nur durch Freundlichkeit und Nettigkeit gewinnen konnte. Nein, erst das sehr klare und teilweise auch laute Aufzeigen von Grenzen hat mir Anerkennung und Respekt von ihnen eingebracht. Dieses zwischenmenschliche Verhalten war für mich wirklich neu und ich kam mir anfangs auch komisch oder schlecht vor, so unfreundlich“ zu agieren. Durch die Rückmeldungen der Kolleginnen und dem unmittelbaren Feedback der Jugendlichen wurde mir allerdings auch die Wichtigkeit dieses Verhaltens bewusst. Aus jetziger Sicht ist mir klar, dass es dabei stark um die aggressive Holzenergie ging, welche gebraucht wurde... um mich zu behaupten, um den eigenen Weg zu gehen und um mich selbst auf der Ebene des Egos zu finden. Die Erfahrungen im Kung Fu und in der Wohngemeinschaft mit verhaltenskreativen Jugendlichen gaben mir die Fertigkeiten, um Menschen mit zu viel Holzenergie oder überschätztem Ego die Stirn zu bieten und



**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

ihnen Grenzen aufzuzeigen. Ich habe durch die Auseinandersetzung auch gelernt, wo meine eigenen Grenzen sind und dass Lernen oft genau um oder hinter dem eigenen Grenzbereich passiert. Das gibt mir das Vertrauen, mich auch mit Klienten langsam und vorsichtig in deren Grenzbereich zu wagen, wenn Veränderung von ihnen gewünscht wird.

Beispiel 5 – Shiatsu, die Zweite

Der Drang, meinen Erfahrungsschatz und meine beruflichen Möglichkeiten zu erweitern, (welcher ebenfalls der Holzenergie entspricht,) hat mich dazu veranlasst, die Shiatsu-Ausbildung wieder aufzunehmen und zu einem Abschluss zu bringen. Ich musste erkennen, dass sich ein paar Inhalte der Ausbildung verändert hatten. Eine der Neuheiten für mich war, dass zum Abschluss der Ausbildung auch eine schriftliche Arbeit zu einem Shiatsu-relevanten Thema zu verfassen ist. Das hat meine Holzenergien sofort ins Stocken gebracht, weil ich das Verfassen von Arbeiten noch nie gemocht habe. Früher hätte ich mir einfach ein Thema ausgesucht, welches möglichst schnell und einfach abzuhandeln gewesen wäre, aus Mangel an Holz und Unwissenheit oder der Angst, sich auf einen kreativen Prozess einzulassen, der gleichzeitig ein Generieren und Integrieren von Neuinformation bedeutet. Deshalb wusste ich auch nicht, wie es sich anfühlt, aus eigener Anstrengung etwas zu schaffen. Ich hatte hingegen viel Erfahrung darin, wie es ist, sich mit der geringsten Anstrengung „durchzuwursteln“, um dann nicht stolz auf mich zu sein. Das wollte ich nun nicht mehr. Also blieb mir nichts anderes übrig, als mich der Herausforderung zu stellen und ein Thema zu wählen, welches mich wirklich interessiert. Ein Thema, aus dem heraus ich etwas Neues erfahre, das mich in meiner Entwicklung weiterbringt.

Also bin ich auf die Idee gekommen, einen Teil des „Wie in meinem Leben“ zum Thema meiner Arbeit zu machen: die aufstrebende Energie Holz. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Thema Holz hat sich mein „Wie“ zu verändern begonnen und damit auch meine Herangehensweise an das Schreiben der Arbeit. Anfangs musste ich mich zwingen, um auch nur die ersten Sätze zu schreiben. Absätze dauerten dementsprechend Tage und Wochen. Aber mit jedem geschafften Absatz wuchs auch das Selbstvertrauen, die Arbeit doch noch zu Ende zu bringen. Ich bin mir im Klaren, dass diese Arbeit nicht mit einer Magisterarbeit vergleichbar sein kann und ich auch nie ein Romanautor werde.



**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

Dennoch bin ich stolz, diese Erfahrung gemacht zu haben und mich meinen inneren Widerständen gestellt zu haben. Ich habe mehrmals daran gedacht, alles wieder bleiben zu lassen und den alten Weg zu gehen und konnte innerlich spüren, wie verschiedene Anteile in meinem Kopf gegeneinander gekämpft haben. So konnte ich gleich ganz bewusst und hautnah miterleben, wie sich eine Leber-Qi-Stagnation am gelebten Beispiel anfühlt und wie schnell sich die dazugehörigen körperlichen Verspannungen ausbreiten. Ich habe auch erkannt, dass es mir in solchen Momenten besser tut, eine Pause einzulegen, um einen Spaziergang zu machen. Einen Spaziergang, der den Körper bewegt und das Hirn „auslüftet“, damit die Leber entspannen kann und ihr freier Fluss gefördert wird. So habe ich gelernt, genauer auf meine Intuition und meine Gefühle (ob leise oder laut, ob sehr alt oder ganz neu) zu hören und mich in meiner eigenen Natur besser wahrzunehmen. Anstatt mich dauernd mit den Glaubenssätzen anderer zu quälen („Du schaffst das nicht“, „Du musst schneller machen, sonst ist der Zug abgefahren“) habe ich angefangen, mir und meinen Gefühlen den Raum und die Aufmerksamkeit zu geben, die gebraucht werden, um an anderer Stelle wieder gut und konzentriert arbeiten zu können. Das hat mich viel näher zu mir gebracht und mir gezeigt, wo ich stehe und was ich leisten kann. Es fühlt sich super an, gesunden Stolz zu haben. Ich bin stolz, gesunden Stolz zu haben, ohne mich dabei schlecht zu fühlen.

Der allein kreativ-aggressive Antrieb hat mir aber auch die klaren Grenzen von Holz aufgezeigt: Mit einem Element alleine kann kein Krieg gewonnen werden und schon gar nicht der Kampf beim Schreiben einer Arbeit. Um einen länger andauernden Prozess bis zum Ende zu führen, bedarf es neben der Kreativität (Holz) auch eines klaren Geistes (Feuer), einer strukturierten und kontinuierlichen Arbeitsweise (Erde), einer guten Unterscheidungsfähigkeit zwischen Brauchbarem und Unbrauchbarem (Metall) und dem Willen am Tun (Wasser).

8. Resümee

Abschließend ist zu sagen, dass ich sehr froh bin, mich so intensiv mit mir und meinem Thema auseinandergesetzt zu haben. Ich habe jetzt nämlich das Gefühl, mich mit dem Element Holz auszukennen und meine eigenen Anteile daran gut zu kennen und weiterentwickeln zu können. Das gibt mir ein Gefühl der Sicherheit, in meinem Auftreten und gegenüber meinen Klienten und der Welt.



**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

Ich habe gelernt, dass es nicht unbedingt gefährlich, sondern spannend sein kann, sich aus der eigenen Komfortzone zu wagen, weil nur dort Lernen und Entwicklung stattfindet. Und über diese Erkenntnis bin ich nicht nur stolz sondern auch sehr, sehr dankbar!