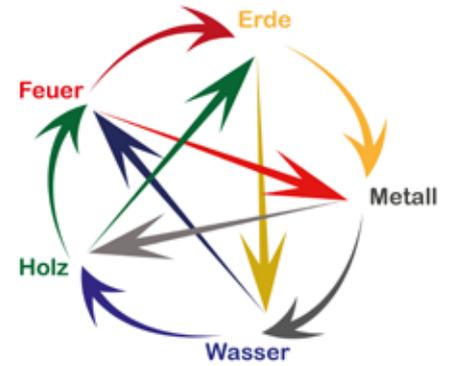


Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren

5 Elemente ganzheitlich verstehen: Lebenspflege mit den 5 Tugenden

Susanne Krefl



Mehr als 5 × 5 Jahre begleiten mich die *Fünf Elemente*, die auch *Wandlungsphasen* oder *Funktionskreise* genannt werden, durch mein medizinisches Leben. Sie sind jedoch mehr als ein naturheilkundliches Konzept, denn die *Fünf Elemente* wirken in uns in jedem Moment. Diese Lehre ist Teil der chinesischen Medizin, spiegelt universelle Gesetze wider und ist wunderbar geeignet, um Krankheiten und andere Prozesse des Lebens zu verstehen. Eigentlich ist das Modell ganz einfach aufgebaut. Ähnlich wie die bekanntere Monade – das Yin- und das Yang-Symbol – steht es für eine ganzheitliche Sichtweise auf das Leben.

Wandlungsphasen: Ein geordneter Fluss des Lebens

Durch die genaue Beobachtung universeller Vorgänge und Rhythmen des Lebens haben Philosophen und heilkundige Menschen über Tausende von Jahren Wissen zusammengetragen, das uns heute zugänglich ist. Wie alle ganzheitlich orientierten Konzepte können wir diese oberflächlicher oder auch immer mehr in der Tiefe verstehen lernen. Modellhafte Betrachtungen und theoretische Forschung können uns hierbei sehr hilfreich sein und weit bringen, sind jedoch letztlich nur Wegweiser oder Hinweisschild für den die Ganzheit erforschenden Menschen. Wir verstehen Gesetzmäßigkeiten des Lebens wesentlich tiefer, wenn wir uns auch persönlich darauf einlassen und eine (Ver-)Wandlung in den Elementen auch selbst zulassen.

Elemente sind archetypisch und als immer wirksame Gesetzmäßigkeiten zu verstehen. Sie beschreiben dem Leben innenwohnende Aspekte, Eigenschaften oder universelle Ausdrucksformen des Lebens.

Funktionskreise umfassen funktionelle Zusammenhänge im Menschen und in der Natur. Sie bilden sich durch die gegenseitige Beeinflussung der Elemente und die Art, in welchen Rhythmen und Zyklen das Leben durchläuft.

Wandlungsphasen sind jene Zeiten, in denen sich das Leben mit mehr oder weniger Widerstand durch die Elemente bewegt.

In der ganzheitlichen Betrachtungsweise nutzen wir die Fünf-Elemente-Lehre in der Medizin, um die lebendigen Vorgänge im Menschen zu verstehen. Sie dienen damit zur Diagnose, zur Therapie wie auch zur Selbsterkenntnis und als Hinweis auf anstehende Lebensstimmstellungen. Wir kennen die Wandlungsphasen/Funktionskreise aus den Akupunkturkursen hauptsächlich in ihren Zusammenhängen von Organen, Schichten, Meridianen, Sinnesorganen und den dazugehörigen inneren und äußeren krankmachenden Faktoren. Heute möchte ich diese Zusammenschau um die 5 Tugenden als Heilmittel erweitern.

Die 5 Gefühlszustände und 5 Emotionen

Wollen wir die Energetik – das innewohnenden Prinzip der Elemente – verstehen, so hilft uns sehr bildhaft die Betrachtung der klimatischen und emotionalen Faktoren.

Wasser: Für das Wasser-Element sind das die Kälte und die Angst. Im Winter, in der Kälte zieht sich das Leben nach unten in die Tiefe, in das Dunkle zurück, um sich im Samen zu sammeln, zu regenerieren, zu warten und innezuhalten. Der tiefste Punkt des Yin ist erreicht. Diesen Moment erfahren auch Menschen in Angst, sie ziehen sich zurück und fühlen sich erstarrt.

Holz: Nach dem Winter muss sich das Leben nach außen bzw. oben richten, um sich zu entfalten und wieder an die Oberfläche zu treten. Das Holz-Element wird im Frühjahr aktiv und die Natur „schlägt aus“. Ebenso wie der Wind sind Wut und Zorn sehr lebendige und kräftige Ausdrucksformen des „Ausschlagens“ und der aktiven Bewegung.

Feuer: Im Sommer wird der Höhepunkt des Yang mit der Blüte erreicht und die Natur streckt sich nach oben, zum Licht empor. Sowohl das Feuer als auch die Freude (pathogen: Manie, Ekstase) sind eine Energie, die sich nahezu hundertprozentig nach oben richtet.

Erde: Der Spätsommer ist die Zeit der Reife und Reifung. Sowohl Feuchtigkeit und dicker Nebel, die nach unten sinken, als auch die prallen und saftigen Früchte, unter deren Last sich die Zweige zur Erde neigen, sind das Sinnbild dieses Elements. Selbst der „schwere Kopf“ mit seinen zu vielen, kreisenden Gedanken sinkt in unsere Hände oder auf die Tischplatte. Je nach Stellung des Erde-Elements in den 5 Elementen veranschaulicht es jedoch auch eine die Mitte regulierende Funktion des Auf- und Absteigens und damit verbunden eine kreisende, um die Mitte zirkulierende Bewegung.

Metall: Diese Tendenz wird im Herbst noch verstärkt und durch eine nach innen gerichtete Komponente ergänzt. Die Natur zieht sich in sich selbst zurück, reduziert sich auf das Wesentliche und lässt Abgestorbenes los. Die mit dem Loslassen verbundene Emotion ist hierbei eine natürliche Trauer. Auch in der Traurigkeit zieht sich der Mensch nach innen zurück.

Jedem inneren krankmachenden Faktor (jeder Emotion) liegt ein von Natur aus positiver Gefühlszustand zugrunde. Dieser schlägt erst dann in einen pathogenen Faktor um, wenn durch ein „Zuviel“ (Fülle, Exzess, Ekstase etc.), ein „Zuwenig“ (Mangel, Verweigerung, Askese etc.) oder durch „Stagnation“ (Festhalten, Widerstand etc.) ein Ungleichgewicht entsteht.

In der Arbeit mit den Elementen ist es wichtig, diese nicht mit unseren Wertmaßstäben von „gut und schlecht“ oder „richtig und falsch“ zu betrachten. Aus einer neutralen, nicht bewertenden Sicht heraus erschließen sich uns die emotionalen Faktoren in ihrer ursprünglichen symbolischen Bedeutung. Jede Ausdrucksform und jeder Gefühlszustand dürfen und müssen zu ihrer Zeit da sein. Die Harmonie der frei miteinander in Bezug stehenden Elemente ist notwendig für ein ganzheitliches, gesundes Leben. Wohl deshalb ist es in den überwiegend asiatischen Traditionen eher verbreitet, die Dinge so anzunehmen wie sie sind, auch um eine Gesunderhaltung zu gewährleisten. Diese Sicht auf das Leben lernt unsere westliche Welt zurzeit noch. „Annehmen, was ist“ bedeutet auch die lebendigen und manchmal sehr intensiven Momente des Lebens wahrzunehmen, sie vielleicht sogar zu genießen, ohne daran anzuhängen. Aus dieser Sicht geht es nicht darum, etwas zu verändern, sondern dem Lauf des Lebens und der Elemente des Lebens zu vertrauen, um den Lebensfluss idealerweise nicht zu behindern.

Das Qi fließt durch die Elemente

Disharmonien und Krankheiten entstehen, wenn das Qi – der Lebensfluss – durch Blockade oder Stagnation behindert wird. Blockade entsteht durch ein Festhalten oder eine Verweigerung in einem Element. Wie wir alle wissen, können sich auch nicht gelebte Gefühlszustände krankmachend auf Geist und Körper auswirken. Ein gutes Beispiel, um krankmachende Faktoren in den Elementen zu beschreiben, sind die heute sehr verbreiteten Disharmonien im Holz-Element mit der dazugehörigen wenig aktiv gelebten Emotion *Wut* oder dem innewohnenden Gefühlszustand *Begeisterung*.

Viele Beschwerden mit Schmerzsymptomatik und Spannungszuständen, ebenso Kopfschmerzen, Tinnitus und Bluthochdruck können die direkte Folge der nicht gelebten, stark nach außen strebenden Holz-Energie sein. Ein großes gesundheitliches Problem ist hier auch die fehlende Authentizität, die in unserem Kulturkreis leider recht anerkannt ist. Oft sagen wir ein gut gemeintes „Ja“, wo mit der Kraft des Holz-Elementes eher ein „Nein“ angebracht gewesen wäre, um das Leben ungehindert in eine neue Richtung weiterfließen zu lassen. Ob *Wut* oder ungehemmte *Begeisterung* und Neuanfang – das Holz-Element in unserer Gesellschaft ist schwierig und hat am wenigsten Platz, sich harmonisch auszudrücken. Die Unterdrückung des Holz-Elements in einer einzelnen Person oder auch einer Gesellschaft ist jedoch nicht wirklich möglich und so steht der einzelne Mensch dann unter einem starken Druck und unsere Gesellschaft wird deshalb zu einem Pulverfass. Wir können uns dies bildlich wie den Keim eines jungen Baumes vorstellen, der auf jeden Fall ans Licht kommen will und mit Kraft auf direktem Wege selbst Asphaltdecken durchstößt – oder eben einen anderen Weg findet.

Wenn wir diese Kraft jedoch in uns einschließen, so wird das, was uns so kraftvoll helfen kann, bald destruktiv in uns wirken. Diese Kraft strebt nach außen und gehört nach außen ausgedrückt. Aktiv gelebte Holz-Energie bedeutet, zu sich zu stehen und sich kraftvoll für seine Interessen einzusetzen, sich für die eigenen Lebensziele zu begeistern und auch kompromisslos Grenzen zu setzen.

Es gibt es sicher viele Beispiele für die durchaus auch schwierige oder zerstörerische Kraft des Holz-Elements in Form von Gewalt, Missbrauch, Terror oder kriegerischen Auseinandersetzungen. Auch falsch verstandene *Begeisterung*, die im Fanatismus endet, Durch-

haltestrategien, die zum Burnout führen oder machtbesessene Despoten, denen sich alle und alles unterordnen muss, sind lebendige Beispiele aus der täglichen Praxis eines aus der Harmonie tretenden Holz-Elementes. Manchmal scheint es mir, als ob durch die Unterdrückung des Holz-Elementes in unserer Gesellschaft diese Ereignisse und Menschen hervortreten, diese Energie kanalisieren und dann für niedere Zwecke nutzen.

Die 5 Tugenden: Die Kraft der Elemente positiv nutzen

Dass den Elementen jedoch an sich auch ein starker Heilimpuls innewohnt, ist weniger bekannt. Hierzu machen wir einen kleinen Ausflug in eine Betrachtungsweise über das Loslassen von Altem, in unserem Kulturkreis der Vergebung. Die Rede ist hier von den 5 Tugenden, die Teil eines tieferen Verständnisses sind.¹ An dieser Stelle möchte ich von Herzen meinem Lehrer Heiner Frühauf für das Aufarbeiten, das Lehren und Praktizieren dieser 5 Tugenden danken.

Auch wenn die psychosomatische Medizin zwar in den modernen Lehrbüchern verankert ist, so ist sie doch häufig im praktisch-ärztlichen Alltag darauf beschränkt, die Symptome von Angst, Stress, Depression oder *Wut* medikamentös zu behandeln oder zu unterdrücken oder sie aus Mangel an Möglichkeiten und Zeit ausschließlich dem Psychologen zu überlassen.

Die 5 Tugenden (*wuxing*) sind ebenso 5 Ausdrucksformen des Dao, der Einheit. Frühauf nennt sie auch *Vibrationen*. Die chinesische Sprache ist immer sehr bildreich und praktisch orientiert. So entspringen die 5 Tugenden dem Herzen, sind ein *Geschenk des Himmels* an den Menschen und weisen auf 5 *korrekte Verhaltensweisen* hin. Diese Aspekte unserer himmlischen Natur werden in den modernen chinesischen Lehrbüchern leider nicht diskutiert. Zeitweise werden sie auch als *wuchang*, als 5 *Normprinzipien* oder *Konstanten* bezeichnet. Jarret und Frühauf bringen sie dankenswerterweise wieder zum Vorschein und richtig genutzt sind sie ein wahres Heilmittel für unser weites Feld der psychosomatischen oder Stress-Krankheiten.² Die chinesische Denkweise bemerkt dazu: „Emotion ist das, was ruhig gehalten werden sollte, während Natur das ist, was aktiv und entfaltet sein sollte.“ (Baihu tongyi, Kap. 30)

Holz: Mitgefühl ist die in uns wohnende Instanz der Menschlichkeit und unser naturgegebener Impuls, das Leben zu unterstützen. Nächstenliebe zeichnet sich durch jegliches helfendes Handeln anderen Menschen gegenüber aus und ist wiederum der Teil der menschlichen Natur, der sich nach außen richtet und der Leben spenden möchte. Es bedeutet auch, sich im Gegenüber wiederzufinden und das Leben im Anderen zu achten und zu wärmen. Eine praktische Umsetzung erfährt diese Tugend in der Empathie und im Prozess der Vergebung.

Feuer: Das Feuer-Organ Herz mit dem innewohnenden Geist (*shen*) steht für Höhepunkt, Vollendung und Erleuchtung. Es ist das Tor zum höheren Bewusstsein. Anstand (*li*), Höflichkeit und Rituale sind Ausdruck dessen, sich der geistigen Natur des Menschen bewusst zu sein und gleichzeitig die Fähigkeit des Menschen, dankbar zu sein. Rituale, Gebet und Dankbarkeit sind sehr intensive Möglichkeiten mit „dem Himmel“ zu kommunizieren und im Einklang mit ihm zu leben. Die Rückkehr zu unserer ursprünglichen Natur bedeutet auch Rückkehr zur bedingungslosen Liebe, der kompromissloseste und heiligste Zustand unseres Herzens. Kultivierung des Herzens heißt auch: Jede Begegnung ist heilig und es gibt keinen Grund, nicht alle Menschen zu lieben. Mögliche Wege der Kultivierung sind etwa das Familienstellen, die Ordnungstherapie und das Üben von Dankbarkeit im Alltag.

Erde: Die Tugend der Erde ist Integrität (*xin*), Vertrauen und Aufrichtigkeit. Als *Organ der Mitte* ist es zuständig für Stabilität und Fundament. Dies wird gestärkt durch das Vertrauen in uns selbst und den Glauben an unsere eigenen Fähigkeiten. Ein Mensch, der zu seinem Wort steht, ist aufrichtig. Ihm kann man glauben und vertrauen.³ Der Weg, diese Tugend zu trainieren, heißt, damit aufzuhören, immer anderen die Schuld zu geben. Es bedeutet auch, seine eigenen Glaubenssätze, die mit Urteil und Schuld verbunden sind, zu hinterfragen und sich dem Leben hinzugeben. Ein mögliches Werkzeug, um dies zu üben, ist die Arbeit mit dem Fragebogen von Byron Katie, „the work“.

Metall: Die Selbstlosigkeit (*yi*) assoziiert mit dem Metall-Organ *Lunge* ist Sinnbild für die Kühle und Strenge des Herbstes. Das sittliche Verhalten ist Rechtschaffenheit, Gerechtigkeit, Zurückhaltung und Strenge. Diese Qualitäten regeln das Zusammenspiel von Rechten und Pflichten in einem sozialen Gefüge, in dem der Idee des Ganzen die Idee des Einzelnen untergeordnet ist. Harmonisch ausgestaltet nutzt sie dem Wohl aller Beteiligten. Wir können diese Verhaltensweise üben und praktisch umsetzen, indem wir etwas für andere tun oder uns (maßvoll) in einem Ehrenamt betätigen.

Wasser: Weisheit (*zhi*) ist die Tugend des Wassers, die ihr Wissen aus der Bescheidenheit und Demut bezieht. Demut bezeichnet die Größe in uns, den niedrigsten Platz einzunehmen, ohne uns kleinzumachen. Weisheit lehrt uns, bei jeglichem Bestreben nach Erkenntnissen achtsam und demütig mit den Geschenken der Natur und des Lebens umzugehen. Beispielhaft ist hier der Ausspruch Sokrates „Ich weiß, dass ich nichts weiß“. Auch Mutter Theresa hat einmal gesagt, „Demut ist die Mutter aller Tugenden“. Die Möglichkeit einer praktischen Umsetzung von Demut und Weisheit sind aktives Zuhören, Forschen, ohne sich selbst zu bestätigen, und wertfreies Betrachten, das wir in der Meditation lehren und lernen.

Element	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Gefühlszustände	Begeisterung	Ekstase	Besinnung	Sehnsucht	Ehrfurcht
Emotionen	Ärger, Zorn	Manie, Hysterie	Grübeln, Sorgen	Traurigkeit, Kummer	Angst, Furcht
Natur	Mitgefühl	Anstand, Riten	Integrität	Selbstlosigkeit	Weisheit, Demut
Energie-richtung	nach außen	nach oben	kreisend (auf- und absteigend)	nach innen	nach unten

Tab. 1: Die 5 Elemente und ihre Repräsentationen

Resümee

Es ist nicht zu übersehen, dass gerade diese 5 Tugenden unsere urärztlichsten Qualitäten sind, die jeder Mediziner und Therapeut in sich pflegen und stärken sollte. In den Kursen und in der täglichen Praxis zu den 5 Elementen lernen und lehren wir täglich, die Kraft wieder zu nutzen, die im Jahrtausende alten Wissen um die Fünf-Elemente-Lehre und in den Elementen an sich steckt. Wir freuen uns darüber, wie dieses Wissen sich durch Ärzte, Heilpraktiker und Therapeuten, aber auch durch den interessierten Laien ausbreitet und laden besonders die Menschen ein, die tiefer gehen wollen, um in der täglichen Praxis wirklich hilfreich zu sein.

Zum Präkongress der DGfAN im April 2018 in Erfurt wird es einen Workshop zum Wasser-Element geben. In diesem wird es darum gehen, nicht nur das Wissen zu diesem Element zu vertiefen, sondern es auch zu erleben und innerlich heilend die Tugend der Weisheit und Demut zu nähren und zu stärken. Diese Workshop-Reihe zu den 5 Elementen/Tugenden wird dann in den folgenden Jahren weiter fortgesetzt.

Autorin:
 Dr. med. Susanne Kreft, Fachärztin für Allgemeinmedizin
 Akupunktur, Chirotherapie, NHV
 Baleckestr. 3
 18055 Rostock
 E-Mail: susanne.kreft@t-online.de

Literatur

- Frühauf H: Jede Krankheit kommt vom Herzen. In: Noll A, Kirschbaum B: Stresskrankheiten-Vorbeugen und behandeln mit chinesischer Medizin. Elsevier 2006
- Jarret LS: Nourishing Destiny: The inner Tradition of chinese medicine. Stockbridge, Sprit Press 1998
- Lorenzen U, Noll A: Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Müller & Steinicke, München 1992