

# Die Fünf Elemente

## Die Fünf Elemente

Die 5-Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser stellen Erscheinungsformen unserer Welt dar und bilden eine Komposition aus verschiedenen und spezifischen Qualitäten. **Die Fünf Elemente** beeinflussen sich gegenseitig und sind in immerwährendem Wechselspiel verbunden. Alles ist mit allem verbunden, getrennte oder isolierte Betrachtungen bedeuten immer eine Täuschung. Daher wird der Klient bei einer Diagnoseerstellung nach den Prinzipien der TCM immer als Ganzes betrachtet. Ein Symptom stellt ein Indiz dar, aber es wird immer im Zusammenhang mit dem Ganzen ausgewertet. Das System der Fünf Elemente beschreibt auf einfache Weise die unterschiedlichen Zustände, in denen wir uns, wie alle Wesen und Dinge auch, befinden können.

Die alten Chinesen haben schon früh damit begonnen, die Mechanismen des menschlichen Organismus im Zusammenspiel mit den Mechanismen der Natur zu vergleichen. Äußere Faktoren erzeugen eine Resonanz und wirken auf entsprechende Systeme im Körper.

Im nachfolgenden Beispiel mit dem **Wu Xing Modell (5 Phasen)** werden Organe bzw. deren Funktionskreise, Jahreszeiten und Geschmäcker zugeordnet. Die Beispiele sind zwar stark vereinfacht, haben aber eine hohe klinische Relevanz. Die Geschmäcker in der Nahrung sind für die entsprechenden Organe lebenswichtig und schaden nur im Übermaß. Die Klima-Faktoren sind ätiologisch und damit meistens eher pathogen, also krankheitsverursachend.

## Holz

Das Element Holz beschreibt den Zustand, wenn das Yang zu wachsen beginnt. So wie z.B. im Frühling, wenn alles frisch und grün ist und voller Saft und Kraft. Die Frühlingsstürme und das frische Grün der sprießenden Blätter, das unsere Sinne für den Neuanfang weckt, gehören zum Frühling. Die Organe Leber und Gallenblase, die Emotionen Wut und Zorn und der saure Geschmack sind Entsprechungen dieses Elementes. Auch in unserem Kulturkreis sind manche dieser Zusammenhänge bekannt. So gibt es Redewendungen wie: „Sauer macht lustig!“ (Das bedeutet: der Zorn einer gestauten, angestregten Leber wird durch Saures gemildert.) „Jemanden ist eine Laus über die Leber gelaufen“ (Der Hinweis, dass die Energie der Leber gestaut ist.)



### Leber & Gallenblase, Sauer, Wind

Frühling und Aktivität stehen in der Wandlungsphase des Holzes. Frühlingswind (mit Pollen, Erregern, etc.) und Überaktivität stressen die Leber. Saure und z. B. grüne Nahrungsmittel können sie entspannen.

## Feuer

Das Element Feuer beschreibt den Höhepunkt des Yang. So wie im Sommer, wenn alle Blüten sich leuchtend öffnen und die Sonne heiß scheint. Treiben, Wachsen, Licht und Wärme – bei den Elementen Holz und Feuer ist Yang im Spiel. Die Organe Herz und Dünndarm, die Emotion Freude und der bittere Geschmack sind die Entsprechungen des Feuerelementes. Auch hier stellt eine Redewendung die Verbindung zum Element Feuer her: „Was bitter dem Mund, ist dem Herzen gesund!“



**Erde**

### **Herz & Dünndarm, Bitter, Sommer**

Zuviel Hitze begünstigt Herzkreislaufprobleme. Bittere Mittel leiten Hitze nach unten aus. Wird aber zu viel ausgeleitet, trocknen die Säfte aus, was auch wiederum zu Hitze führen kann.

Das Element Erde beschreibt die Mitte, den Zustand ohne Spannung und ohne bestimmte Richtung, wenn alles in Harmonie und Ausgewogenheit ist. Die Erde ist freundlich und auch mal träge, so wie der Spätsommer. Reif, süß und rund. Beim Erdelement sind Yin und Yang im Gleichgewicht. Die Erde hat den Organbezug zu Milz, Bauchspeicheldrüse und Magen. Bestehen Störungen in Form von Durchfall oder Verstopfung, so ist dies meistens auf ein Ungleichgewicht im Erdelement zurückzuführen. Von den Emotionen wird die Fürsorglichkeit der Erde zugeordnet und der süße Geschmack.



### **Milz & Magen, Süß, Feucht**

Nahrungsmittel der Geschmacksrichtung Süß sind nährend. Zu wenig Nährendes führt zu Müdigkeit und Schwäche, zuviel davon erzeugt Feuchte, die blockiert und zu Müdigkeit und Schweregefühlen führt.

### **Metall**

Das Element Metall spiegelt den Zustand des wachsenden Yins, die einkehrende Ruhe und den Rückzug wieder. So wie im Herbst, wenn die Natur beginnt, ihre Säfte zurück in die Wurzeln zu bringen und die Pflanzen an der Oberfläche verwelken. Die Organe des Metalls sind Lunge und Dickdarm. Emotional wird die Trauer und geschmacklich alles Scharfe dem Metall zugeordnet.



### **Lunge & Dickdarm, Scharf, Trocken**

Verstopfte Atemwege können mit scharfen Nahrungs- oder Arzneimitteln befreit werden. Scharfes zerstreut die Energie, zuviel davon kann deshalb auch zu Schwäche, Trockenheit oder Hitze führen.

### **Wasser**

Das Element Wasser beschreibt den Zustand des höchsten Yins. So wie im Winter. Es ist kalt und das Leben scheint still zu stehen, während sich unter der Oberfläche die Wurzeln und Samen schon auf den Neubeginn vorbereiten. Die Elemente Metall und Wasser sind die Yin Elemente und haben viel mit Ruhe, Zurückgezogenheit, Abgeschlossenheit und Stille zu tun. Das Wasserelement umfasst die Organe Niere und Blase, die Emotion Angst und den salzigen Geschmack. Wenn „Jemanden etwas an die Niere geht“, dann wird die Energie des Wassers stark angegriffen, man fühlt sich ausgepowert. Oder: wenn „man sich vor Angst in die Hosen macht“, zeigt dies die Verbindung zwischen Blase und Emotion.



### **Nieren & Blase, Salzig, Winter**

So wie aus dem (Salz-)Wasser alles Leben entsteht, versorgen und wärmen die Nieren alle anderen Organe. Lange Erkrankungen, Kälte und exzessiver Lebensstil erschöpfen die Nieren.