

# WUXING

## Die Fünf Wandlungsphasen

Holz



Feuer



Erde



Metall



Wasser



Die 3000 Jahre alte Lehre der Fünf Elemente - Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser – bildet die Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Jedes Menschenleben durchläuft diese fünf Stadien in der Reihenfolge der sogenannten Fütterungszyklen. Ob das Potential des jeweiligen Elementes genutzt wird oder ungenutzt bleibt, liegt in der Hand eines jeden Menschen.

Die Geburt erfolgt im **Holzelement**. Bei optimalen Lebensbedingungen wird in der Kindheit die Basis für *Kreativität, Spontaneität, Offenheit, Großzügigkeit und Toleranz* gelegt. Belastende Lebensbedingungen können zu *Zorn, Intoleranz, Steifheit, Geiz und emotionaler Enge, begleitet durch körperliche Anspannung*, führen.

Kinder, welche die positiven Holzeigenschaften leben durften, haben gute Voraussetzungen das **Feuerelement** in ihrer Jugend voll auszuschöpfen. *Intelligenz, Wissen, Intuition und geistige Klarheit* schaffen hier die Basis für Lebensfreude und Entwicklung. Wird hingegen das Feuer im Menschen nicht geschürt, dann können *Desinteresse, mangelndes Verständnis für andere, Materialismus und Unfähigkeit ein geistiges Leben zu entfalten* entstehen.

Das mittlere Lebensalter ist dem **Erdelement** zugeordnet. *Vernunft, Focus auf das Wesentliche und praktische Erfahrung* führen zu *innerer und äußerer Stabilität*. Fehlt hingegen die Erdung, so ist der Mensch *nicht in der Lage Ideen in die Realität umzusetzen, aus Erfahrungen zu lernen, sich eine Existenz zu schaffen und zu erhalten. Unverbindlichkeit sowie Verantwortungslosigkeit in Beziehungen und sich nirgendwo zugehörig fühlen* runden die negativen Emotionen ab.

Reife und Lebenserfahrung schärfen im **Metallelement** den *Sinn für Gerechtigkeit und Realismus*. *Selbstbewusstsein, aktives Mitgefühl verbunden mit der Weisheit, dass Geben reich macht*, zeichnen dieses Element aus. *Existenzangst, Egoismus, Ungerechtigkeit, Rücksichtslosigkeit, Stolz und Verachtung* als Abschirmung gegenüber anderen und Tarnung eigener Schwächen, sind die negativen Eigenschaften im Metallelement.

Im Alter befindet sich der Mensch im **Wasserelement**. Das Vertrauen in das unbegrenzte Potenzial des eigenen Geistes und dem daraus resultierenden Verständnis, dass dieser nicht zerstört werden kann, ist die Basis für die *Furchtlosigkeit*, der höchsten Eigenschaft des Wasserelementes. *Angst, Unsicherheit, Blockaden, Feindseligkeit und der Verlust des Kontaktes zum Ursprung* sind die Merkmale einer Schwäche im Wasserelement.

Einerseits durchleben die Menschen alle Elemente von der Geburt bis zum Ableben. Andererseits sind die Eigenschaften aller Elemente zu jeder Zeit in jedem von uns vorhanden. Sie können je nach äußeren Bedingungen und inneren Fähigkeiten entwickelt, sowie zur Eigen- und Fremdbereicherung gestärkt, ausgeglichen sowie genutzt werden.

Zum einen unterstützen sich die Fünf Elemente gegenseitig, zum anderen kontrollieren sie sich. Jedem Element sind unter anderem Jahreszeiten und Organe zugeordnet – Frühling/Leber/Gallenblase zu Holz, Sommer/Herz/Dünndarm zu Feuer, Übergangszeiten und Spätsommer/Milz/Magen zu Erde, Herbst/Lunge/Dickdarm zu Metall, Winter/Niere/Blase zu Wasser. Die Wechselbeziehungen zwischen den Elementen spiegeln das Zusammenspiel zwischen den Organen wieder. Ein Ungleichgewicht in dieser Beziehung kann zur Unterdrückung eines oder mehrerer Organe und somit zur Unausgeglichenheit führen. Fehlende Balance kann früher oder später zu Krankheit führen.

Da auch die Lebensmittel in Gruppen zu den Fünf Elementen zugeordnet werden - sich dort auch noch aufgrund ihrer thermischen Wirkung unterscheiden - reicht oftmals schon eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten, um fehlendes Wohlfühlen wieder zu erlangen.

Die Beschäftigung mit Ernährung und Medizin hat in China eine lange Tradition. Schriften führen mindestens bis ins 3. Jhd. v. Chr. zurück. Zu dieser Zeit wurde kein Unterschied zwischen Arznei- und Lebensmittel gemacht. Darauf basiert auch die Ganzheitlichkeit der chinesischen Ernährungstherapie. Das Wissen um die funktionelle und regulative Wirkung der Lebensmittel sowie deren Zubereitung sind wesentliche Schwerpunkte.

Dazu ein Beispiel: Die im Winter so gepriesenen Orangen haben eine thermisch erfrischende Wirkung. Diese ist in den Herkunftsländern erwünscht und macht die Hitze dort erträglicher. Erfrischende Lebensmittel bei uns im Winter genossen führen zu noch mehr frösteln. Wenn Sie jedoch eine in Stückchen geschnittene Orange mit gehackten Walnüssen und Zimt vermengen, wird dieser Genuss Sie erwärmen.

Die Kunst des Heilens ist  
geheimnisvoll.

Sie ist tiefgründig wie der  
Ozean  
und grenzenlos wie der  
Himmel.

Wie viele verfügen über wahres  
Wissen?

„Der gelbe Kaiser“