

DIE ENERGETIK DES HOLZ-ELEMENTES

Das Holz-Element in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) steht als Symbol für Wachstum und Ausdehnung in alle Richtungen, für Neubeginn und freies ungehindertes Fließen der Lebensenergie (Qi).

Das chinesische Schriftzeichen für das Holz-Element - 木 - stellt einen Baum dar. Die zugehörige Jahreszeit ist der Frühling, die Zeit, in der die Natur wieder zum Leben erwacht, alle Samen sprießen und Pflanzen und Bäume wachsen.

Eine gute Vorstellung von der Energetik des Holzelementes vermittelt ein Weidenbaum.

Der Weidenbaumsamen bahnt sich kraftvoll seinen Weg, verwurzelt sich in der Erde und wird dadurch stark und beständig, doch bleibt er gleichzeitig flexibel und geschmeidig genug dem Wind nachzugeben. Der Baum wächst, solange er lebt und bringt ständig neues Leben hervor.

Die Qualitäten aller Elemente finden sich - in unterschiedlicher Ausprägung - in jedem Menschen. Das Holz-Element hilft dem Menschen, seinen "Lebensplan", seine Stellung in der Welt, zu finden und zu behaupten.

Es ist zuständig für die Organisation der Verwirklichung unseres Potentials, es hilft uns, unsere kreative Energie zu verwirklichen, es bringt uns zu Wachstum und Entwicklung, zur Selbst-Verwirklichung. Sowohl im physischen als auch im geistig-emotionalen Bereich gibt es uns Kraft und Flexibilität.

Auf der körperlichen Ebene ist es unter anderem zuständig für Aktivität und Beweglichkeit. Die körperlichen Strukturen, die dieses gewährleisten wie Augen, Sehnen und Nägel werden folgerichtig diesem Element zugeordnet. Unbeweglichkeit, Starrheit, aber auch Überschussbewegungen (wie z.B. bei der Parkinsonschen KH) werden als eine Störung des Holz-Elementes betrachtet.

Auf der geistig-mentale Ebene kann ein Mensch mit einem harmonischen Holz-Element mit Vorstellungsvermögen, Kreativität, Entscheidungs- und Durchsetzungskraft seinen "Lebensplan" umsetzen. Er vermag sich wie ein Baum dem Wind verschiedensten Lebenssituationen flexibel anpassen, ohne seinen Standpunkt zu verlieren und ohne zu zerbrechen.

Ungeduld und Ärger, die dem Holz-Element zugehörigen Emotionen, können entstehen, wenn Entfaltung und Durchsetzung behindert werden. Der bekannte Satz "Bitte gebe mir Gelassenheit, hinzunehmen, was nicht zu ändern ist; Mut zu ändern, was ich ändern will und die Weisheit zwischen beiden zu unterscheiden" umreißt die Aufgaben, die uns das Holz-Element stellt.

Wie können wir unser Holz-Element stärken? Hier ist vor allem auf den

Ausgleich von Aktivität und Entspannung zu achten, stärkend wirken beispielsweise koordinierte Bewegungen wie Tanzen, Jonglieren, Kampfkunst, Tai Qi, Qi Gong oder auch das Finden eines kreativen Ausdrucks (Malen, Gärtnern etc.). Aus dem Bereich der Ernährung sind dunkelgrüne Blattgemüse, frische Frühlingskräuter oder auch Teekuren mit Brennessel, Artischocke und Löwenzahn zu nennen.

Jens Dethlefsen, Heilpraktiker

Artikel ist erschienen in: ImPulse, 4/03