

Mutig dem eigenen Herzen folgen

Die Wandlungsphase Holz
Von Joachim Stuhlmacher

Nach dem Winter beginnt mit dem Frühling das junge Leben zum Licht zu streben – Holzenergie macht sich breit. Sie prägt ebenso den Beginn des Tages wie die Lebendigkeit der Kinder- und Jugendzeit. Joachim Stuhlmacher weist darauf hin, dass diese stürmische Energie allzu oft ausgebremst wird und dann zu Frust und Zorn führt. Er gibt Ratschläge dazu, wie wir uns die frühlingshafte Energie, das Wachsen, die Kreativität, den Mut und die Tatkraft das ganze Leben lang erhalten können und welche Bedeutung der Funktionskreis von Leber und Gallenblase dabei hat. Aus einer starken Holzenergie entsteht in Verbindung mit einem mutigen Herzen auch die Kraft der Nächstenliebe.

ABSTRACT

Follow your own heart
The transformational phase Wood
By Joachim Stuhlmacher

As winter ends and spring begins, young life begins striving towards the light – and wood energy abounds. It influences the start of the day and also the liveliness of childhood and youth. Joachim Stuhlmacher points out that this boisterous energy is all too often impeded, leading to frustration and anger. He suggests ways in which we can retain this springlike energy, the growth, the creativity, the courage and the dynamism throughout our lives and what role the liver/gallbladder functional cycle can play here. A strong wood energy, together with a courageous heart, also creates the power of benevolence and brotherly love.

In unserer Reihe über die fünf Wandlungsphasen sind wir inzwischen beim Holz angekommen. Die Wandlungsphase Holz wird in der chinesischen Medizin der Jahreszeit Frühling zugeordnet. Doch was genau bedeutet dies? Verstehen wir wirklich noch etwas vom Frühling? Verstehen wir heute noch die Symbole, die tief greifenden Bedeutungen dieser Jahreszeit? Leider kaum.

So ordnen die alten Chinesen dieser Jahreszeit die Organsysteme Gallenblase und Leber zu und schon haben wir da ein erstes kleines Problem. Die Reinigung der Leber im Frühling ist auch bei uns noch ein Begriff, eine Zuordnung, doch dann hört es, zumindest medizinisch-wissenschaftlich betrachtet, auch schon auf. In der alten Sprache der Chinesen taucht der

Frühling als übergeordneter Aspekt für die Leber und die Gallenblase und deren Funktionen auf. Im Frühling laufen Leber und Gallenblase auf Hochtouren. Der Frühling ist eine schnelle Jahreszeit, wie der Frühling des Tages – der frühe Morgen – und der Frühling des Lebens – die Kinder- und Jugendzeit. Verstehen Sie? Der Frühling findet nicht nur im Frühling statt, er wiederholt sich tagtäglich in all den Facetten des Lebens, aber stellt darin immer einen bestimmten, ähnlichen, nachvollziehbaren und bis zu einem gewissen Grad vorhersehbaren Prozess dar.

Nach langer Kälte und dem Winterschlaf ist es an einem Morgen auf einmal Frühling. Wir riechen es, wir sehen es, wir erleben es. Innerhalb weniger Stunden, so scheint es, hat

der Frühling den Winter verdrängt, so wie die Morgensonne nach Stunden der Nacht schlagartig den Horizont erhellt oder nach zehn Monden Schwangerschaft in der Wandlungsphase Wasser, nach wenigen Stunden Geburtsvorgang das Menschenkind vollständig in seinen körperlichen Ausprägungen auf die Welt kommt und nur noch lernen und wachsen muss. Der Frühling kommt als Kraft sehr impulsiv, schnell und enorm wuchtig, auch wenn diese Kraft sich anschließend wieder kurz zurückziehen mag, so ist es doch diese Energie, die uns diese Jahreszeit – nach dem langen, kalten Winter – so sehr lieben und das Herz in die Höhe schnellen lässt.

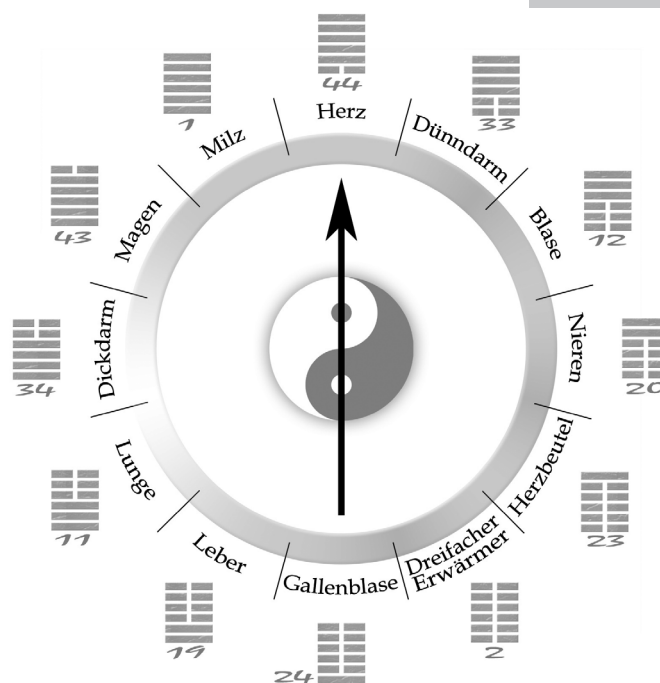
Wachsen und kreativ Sein, lernen Können sind weitere Funktionen des Frühlings. Alles wächst überall und immer wieder neu und anders, eben kreativ. Dieselben Aspekte finden Sie in Ihrem Leben in allen möglichen Situationen und diese Funktionen oder Talente des Frühlings sollten, zwar eingebunden in bestimmte Phasen zu bestimmter Zeit, aber dennoch niemals enden. Gibt es keinen Frühling mehr in Ihrem Leben, dann sind Sie tot. Und zu Lebzeiten tot zu sein wurde in Asien als weitaus schlimmer als der Tod selbst gesehen.

Neugierig die Welt entdecken

Das junge Leben, zum Beispiel ein Kind, will lernen. Es kann praktisch nichts anderes außer atmen, essen und eben lernen. Neugierig entdeckt es die Welt und ver- und bearbeitet sie kreativ, wenn wir Erwachsenen es denn zulassen. Neugierig und kreativ, immer wieder neu betrachtend und nichtsahnend an die Dinge der Welt zu gehen, ist eine Qualität des Holzes.

Der Frühling ist kraftvoll, gerade(linig) und beinhaltet unheimlich viel Bewegung, Flexibilität – wie ein Bambus, um ein chinesisches Symbol zu nennen – und Mut. So wie ein Kind, als Archetyp und Symbol des Frühlings, auch. Wenn wir die Kinder in ihrem Naturell nicht ständig ausbremsen würden.

Und wenn wir selbst diese Kraft des Frühlings nicht verlieren würden, weil wir uns ständig ausbremsen, dann wären auch wir unser Leben lang kraftvoll, beweglich und flexibel bis ans Ende unserer Tage. Anders ausgeprägt natürlich, aber letztlich genauso. Und die Wandlungen als Gesetz der Natur, des Universums lehren uns genau dies. Bewahre dir deinen Frühling. Stets zur rechten Zeit, aber bewahre ihn. Er ist die große Kraft des „Sich Erinnerns“,



des Mutes, zur Einheit des Herzens zurückzukehren, nach Hause zurückzukommen, in das große, allumfassend-mystische Zuhause. Und vergessen wir nicht, auf allen Ebenen des Seins! Die Fähigkeit der Erinnerung entsteht im tiefsten Yin (siehe Zeichnung). Eingebettet in die Dunkelheit und Kälte des Winters erwacht die Holzenergie in der Sehnsucht und im Streben zum Herzen hin. Deshalb ist unsere Gesellschaft auch so krank. Da wir das Yin (Alter, Ruhe, Weisheit, Gefühl, Erfahrung, Krankheit, Tod ...) nicht mehr leben, nicht akzeptieren, kann auch die Holzenergie nicht mehr so kraftvoll wiedergeboren werden, da uns dieser Mut, diese Furchtlosigkeit abhanden gekommen ist.

Nehmen wir uns den Mut, zu uns, zu unserem Herzen zu stehen. Diese Funktion der Gallenblase sollte nicht durch Sachzwänge und irgendwelche verstandesgemäßen Einwurfe zerstört werden. Fehlt dieser Mut, so entstehen zuerst Frust, dann Ärger und schließlich Zorn und Wut. Gefrustet sein hat viel mit der Wandlungsphase Holz zu tun.

Und den »Mut zum Herzen«, das Zugeständnis, meinen tief in mir verborgenen eigenen, inneren Weg nicht zu leben – die Galle ist ein Organsystem der Tat, des Handelns, nicht des Redens – ist schon der Weg in die Ebene des shen/Shen, die höchste und wichtigste Ebene menschlichen Lebens. Und so verwundert es nicht wirklich, dass wir so viel Leid, Unzufriedenheit, Unglücklichsein und Krankheit um uns oder in uns sehen, denn wer hat noch den Mut zum eigenen Herzen(sweg)? Reden

Der Pfeil in der Organuhr deutet an, dass die erwachende Holzenergie zum Herzen strebt und aus dieser Verbindung der Mut zum eigenen Herzensweg entsteht.



Die Kindheit, der »Frühling des Lebens«, ist geprägt von ungestümer, frischer Holzenergie, die wachsen, lernen, die Welt erkunden will.

Foto: A. Schmitz

können viele, aber wer tut denn noch??

Und wenn Laozi sagt: *»Du erkennst sie an ihren Taten, nicht an ihren Worten«*, dann spricht er ganz eindeutig eben von dieser Holzenergie, die natürlich von der Feuerenergie inspiriert wird, aber deren gradlinige und dramatisch-aggressive Ausbreitung so mächtig ist und Mauern zum Einsturz bringen kann. Richtige Mauern genauso wie geistige oder psychische Mauern.

Diese Kraft stoppen wir ständig, wie zum Beispiel bei unseren Kindern: »Tu nicht dies, mach das«, »Mach je-

nes, aber lass unbedingt dieses«, »Beweg dich nicht so viel«, »Lauf nicht herum«, »Hier ist kein Spielplatz«, »Tollen nicht erlaubt«, »Das war schon immer so«, »Bleiben wir bei der gewohnten Art«, »Ich fahre dich hierher und dorthin«, »Das kannst du nicht«, »Bleib lieber hinten«, »Dies ist ein glattes Mangelhaft« ... – alles Zeugnisse von der Zerstörung, der Einschnürung der Holzenergie. Und ständig eingeschnürte Holzenergie führt zu Stagnation, zu Stillstand, zu Gewohnheit – die den Wandel verhindert –, zu Trauer, zu Frust und Zorn.

Denn diese Kraft des Frühlings lässt sich auf Dauer niemals unterdrücken, dazu ist sie zu mächtig! Unser stillstehendes Schulsystem, Noten, zu wenig Bewegung und Sport, zu wenig Spielen, ADHS, Konzentrationsstörungen, Amokläufe und vieles mehr lassen sich aus diesem Blickwinkel ganz neu betrachten und man entdeckt viele Möglichkeiten, um gegenzusteuern und zur Heilung. Leider kann ich nicht detaillierter auf all diese Aspekte eingehen, aber ich hoffe, Sie zu eigener Forschung, zu eigenem Verständnis, zu weiteren Studien anzustiften.

Auch der Wind wird dem Frühling zugeordnet. Diese sanfte frische Frühlingsbrise, die bewegt, belebt, reinigt, Altes ausleitet und somit Neues kreiert, Neuem erst den Weg eröffnet, aber durch die Hartnäckigkeit und Macht des Frühlings auch zu tief eindringen und schädigen kann. Wir kennen sowohl die belebende als auch die zerstörerische Seite des Windes. Das ist Holzenergie pur!

Als grundlegende Tugend sahen die alten Chinesen dabei im Holz den Ausdruck der Kraft der Nächstenliebe. Wiederum faszinierend,

wie sie damals »geschaut« und die Welt verstanden haben. Die unglaublich starke Kraft des Frühlings steht hinter der Nächstenliebe. Egal was passiert und wer auch immer was sagt, wir lieben den Nächsten, unsere Mitmenschen. Fehlt die Kraft des Frühlings oder schießt diese Kraft über in die negative Seite, so drohen Zerstörung – von sich und anderen – und großes Unglück – in uns! Un-Glück ist natürlich kein Glück, ist natürlich Frust und später Zorn und Wut, immer jedoch Leid.

Ganz viel dieser Wut, dieses Gekränkt-Seins, dieses Enttäuscht-Seins, regiert diese Welt. Denn viele Mächtigen auf dieser Welt haben zwar eine starke Galle, aber leider eine überschießende Kraft, die keine Nächstenliebe, kein Mitgefühl mehr zulassen kann. Wir stehen unter Strom, unter Dampf, unter großer Anspannung, weshalb das Holz in der klassischen Literatur ja mit den Sehnen und somit der Ausführung und der Kontrolle von Bewegung, mit Anspannung schlechthin in Verbindung steht.

Loslegen und Dranbleiben

Die Gallenblase steht unter anderem für den ersten Schritt, die Tat, das erste »Ja, mach ich«, manchmal etwas ungestüm, manchmal etwas überschießend, aber immer kraftvoll, wenn die Galle gesund ist.

Die Leber steht demnach für den zweiten, den nächsten Schritt, das »am Ball bleiben«, für Ausdauer, für das »nicht so leicht aufgeben«. Die Galle tut viele Dinge unbewusst, sie macht einfach, deshalb braucht sie die Führung des »wahren« Herzens, das Verständnis für den Anderen. Georg Bush beispielsweise hatte zwar eine starke Gallenblase, die schnell befehl (befehlen tat – von Tatkraft – Galle), aber leider fehlte es ihm an herzlicher Führung. Und obwohl er über Leichen ging, wusste er doch instinktiv um diese Herzensangelegenheit und begründete sein Vorgehen mit »Gottes Wunsch«, der seine Taten leite.

Die Gallenblase ist außerdem Ausdruck des Nieren-Feuers, des Nieren-Yang in uns. Nierenprobleme können sich also schnell auf die Galle auswirken. Außerdem kontrolliert die Galle die Hüften! Viele Hüftgelenksarthrosen könnten einfacher und erfolgreicher (!) mit TCM und Qigong behandelt werden, statt durch Operationen. Und günstiger und mit weniger Leid verbunden wäre es auch noch.

Die Leber kontrolliert das Territorium zwischen den Hüften, das Becken. Sie hat sehr viel mit der Gebärmutter, den Eierstöcken und

den Geschlechtsorganen zu tun. Schwangerschaft, Menstruation, Prostata, Zeugungsfähigkeit sind nur einige Begriffe, die eng mit dem guten Funktionieren der Leber zu tun haben.

Mut und Entschlossenheit sind ebenfalls dem Frühling zugeordnet worden und sollten gepflegt, geübt und belohnt statt bestraft werden. Die heutige Mutlosigkeit ist auch ein Zeichen einer unterdrückten Frühlingskraft.

Die Frühlingsenergie erwacht zu ganz unterschiedlichen Zeiten in sehr unterschiedlichen Qualitäten. Im Frühling, einmal im Jahr als starke Kraft der Wiedergeburt nach dem Winterschlaf, der Ruhe des Winters! Aber auch am frühen Morgen erwachen die Lebensgeister in uns – oder auch nicht! Mehrfach am Tag findet ein kleineres, zärtlicheres Erwachen statt. Nach der Mittagsträgheit, zu Beginn eines neuen Tagesprojektes, in der Meditation mitten in der Nacht ... ! Pflegen, stärken und schützen wir diese Energie in uns, insbesondere auf der emotionalen und geistig-seelischen Ebene.

Praktisch im Alltag bedeutet dies, mutig seinem eigenen Herzen zu folgen, flexibel und kreativ zu bleiben, den Wandel aller Dinge anzuerkennen und diese immerwährende Kraft des Frühlings zu pflegen und zu kultivieren. Durch Mut, durch Entschlossenheit, durch Entgiften im Frühling, durch Meditation – eine Art Entgiftung des Geistes, durch Bewegung, frische Luft, durch die Farbe Grün, durch Getreidekuren und bittere Lebensmittel und Kräuter, durch Qigong und Taijiquan und unendlich viele Dinge mehr ...!

Ohne zu sehr ins Detail gehen zu wollen, sei mir die Anmerkung erlaubt, dass gerade dieser Aspekt des Übens von Qigong und Taijiquan eine enorme Wichtigkeit hat. Die Kraft der Übungen soll gefördert und kreativ genutzt werden, doch ein sinnloses (unkreatives) Herunterspulen irgendwelcher noch so toller Übungen (der Daoisten oder Buddhisten oder von wem auch immer) begrenzt, ja zer-

stört diese Kraft des Frühlings. Aber auch die Kehrseite der Medaille, das ungestüme »einfach Machen, was Ich will«, ist nicht gemeint. Die Natur zeigt uns den Frühling und lässt ihn uns immer wieder neu erfahren; doch auch immer wieder nachvollziehbar und erkennbar können wir folgen, wir vertrauen der Natur, dem Kosmos.

Die Kraftentfaltung im Qigong oder im Taijiquan ist nicht sofort verständlich, greifbar, sie ist Qi, verborgen hinter dem Offensichtlichen. Doch tritt sie zutage, so ist sie stärker als alles, was wir sonst kennen.

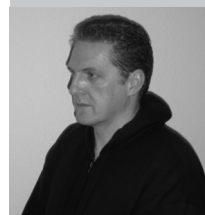
Der Frühlingsenergie Rechnung zu tragen im Üben bedeutet immer, diese Nächstenliebe zu pflegen und wachsen zu lassen. Es bedeutet, die Kraft fließen zu lassen und kreativ mit ihr umzugehen. Insbesondere benötigen wir Bescheidenheit und ein waches Üben.

»Die Leber öffnet sich in die Augen« heißt es im Huangdi Neijing, also öffnen wir den Blick auf alles, selbst das Unsichtbare.

Bleiben wir kreativ im Üben und mit den Übungen, als würden wir sie jeden Tag neu kennenlernen, bleiben wir mutig im Herzen und neugierig im Geist, dann öffnet sich das Tor des Frühlings ständig immer wieder neu und belebend!

Lassen wir den belebenden Wind des Holzes durch unsere Körper ziehen und die Bahnen öffnen und kultivieren wir diese Holzenergie durch unsere Praxis, auf dass wir anderen gegenüber Mitgefühl entfalten und dem Weg des Herzens folgen können. Es ist die Wandlungsphase Holz, die uns zu »unserem Wort (mit Tat) stehen lässt«!! Und wer sich diese Welt mal kurz anschaut, der weiß, dass wir diese Kraft leider nicht mehr »im Griff« haben, dass sie dringend wieder kultiviert werden müsste. Qigong/Taijiquan sind ideal dafür!

Erkennen, erforschen, fördern und nutzen Sie die Kraft des Frühlings jeden Tag neu, bis daraus der Sommer entsteht, jedoch nicht, ohne vorher zur Erde, zur Mutter, zurückzukehren.



Joachim Stuhlmacher
ist Qigong-Therapeut, Autor und
Ausbilder für klassische chinesische
Medizin in den Bereichen Qigong,
Massage und Philosophie.
www.stuhlmacher-joachim.de

Das »Schütteln«

Eine wundervolle Qigong-Übung zur Reinigung und Stärkung der Frühlingsenergie ist das sogenannte »Schütteln«. Stellen Sie sich entspannt und locker in den Knien aufrecht hin und beginnen Sie nach einer Ruhephase von drei bis fünf Minuten mit einem sanften Schütteln des gesamten Körpers aus der Hüfte, dem Becken heraus.

Nach fünf Minuten dann langsam kräftiger werden, ohne nachzudenken. Einfach schütteln. Lassen Sie alle Gifte und alles Alte, was Sie nicht mehr benötigen, einfach ziehen. Schütteln Sie sich alles aus dem Kopf, dem Leib und der Seele. Schütteln Sie die Haut, das Fleisch, die Sehnen, die Knochen und die Organe.

Nach fünf weiteren Minuten bleiben Sie abrupt stehen. Und spüren in sich hinein, was es alles so wahrzunehmen gibt. Nach einer weiteren Minute beenden Sie die Übung. Praktizieren Sie von Ende Januar bis Ende April täglich ein- bis zweimal.

Eine DVD von Prof. Dr. Heiner Fruehauf zum »Schütteln«, eine alte Übung aus dem Jin Jing Gong, ist gerade bei Lotus-Press erschienen.