

## 5 Elemente

### Wasser

Wasser symbolisiert große Ruhe, Sammlung, Passivität, wenig Bewegung. Seine Energie sinkt nach unten. Wasser ist die Vorstufe zu neuem Leben. Sein Wesen zeigt sich im Bild des Samenkorns als Essenz beginnenden Lebens. Die Niere wird als der Hüter der Ursprungsenergie bezeichnet.

Assoziationen:

Winter, Nacht, Norden, Kälte, schwarz-blau, faulig, salzig, Angst, seufzen, Nieren, Blase, Ohren, hören, Mark, Knochen, Zähne, Urogenitalsystem, durchhalten, überwintern

Urbild: die Welle mit ihrem auf und ab, Sammlung des Grundwassers, Abgrund

Richtung der Kraft: nach unten ziehend, geht mit der Schwerkraft, sinken, ruhen

Die Kraft des Wassers ist das große Yin, die Kraft, die nach unten in die Tiefe führt

Leere: Leichtsinns, unbewußt, oberflächlich

Fülle: Depression als Folge von Angst, Stagnation

Lebensaufgabe: Konsequenz und Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz, Kontinuum, Aufbau durch Willenskraft, sich im Dialog auf einen anderen Menschen einlassen, in Kontakt treten mit der eigenen Tiefe

Begegnung mit dem Abgrund der eigenen Existenz: wer bin ich, wohin gehe ich, woher komme ich?

Wer Konfrontation mit dem Zweifel scheut, erstarrt in Verzweiflung, strahlt Kälte aus

Körperübungen: fließende Bewegungen, sich dem Fluß anvertrauen, Trance, Partnerübung

Urvertrauen: die Hände unter die Schultern legen, sich gemeinsam mit dem Atem verbinden und sanft bewegen oder in der Gruppe legen alle die Hände unter einen Teilnehmer und bewegen ihn behutsam mit Druck der Fingerknöchel, sich mit dem Atem verbinden, sich bewegen lassen, nachgeben, fallen lassen

Partnerübung „Maske abnehmen“: einer spielt eine Emotion, der andere reagiert, dann den Eindruck löschen, nächstes Bild

Geistfunktion: die Kraft, die die Seele bewegt. Die Lebensenergie, die sich bedingungslos als Urvertrauen vermittelt. Wir beeinflussen sie durch unser Verhalten.

Hinnehmen und akzeptieren können, Toleranz und Flexibilität

Gefühle: sexuelle Lust, Ehrfurcht, staunen, Furcht, Angst, Panik, Verfolgungswahn

### Holz

Holz ist die Voraussetzung für jede andere Phase. Es ist die Zeit der Entwicklung und der Neubeginn. Holz bedeutet potentielle Aktivität.

Assoziationen:

Frühling, Morgen, Osten, Wind, grün, sauer, Wut, Zorn, Erregung, Frustration, Ungeduld, schreien, laute, scharfe Stimme, Leber (Yin, Speicher), Gallenblase (Yang, Werkstatt), Augen, sehen, Tränen, Nervensystem, Muskeln, Sehnen, Bänder, Nägel, Bewegung, Anspannung, Geschmeidigkeit, Ruhe, Geduld, Durchhaltevermögen,

Urbild: Baum – Pflanze, die ihre Kraft sammelt, um aus der Erde hervorzubrechen. Das nach oben steigende, sich ausbreitende

Lebensaufgabe: Motivation, Mobilisation, Kreativität, Intuition

Kraft des Holzes: junges Yang, die Kraft, die bei der Geburt benötigt wird, das erste Element im Zyklus, Neubeginn, Geburt und Wachstum

Die Fähigkeit, Konflikte zu erkennen und zu bewältigen, Aggression formulieren. Planen, entscheiden, organisieren

Seele, Inspiration, Vision

Schwaches Holz: Resignation, Depression, Mutlosigkeit, ohne Entschlußkraft

Zu starkes Holz: Jähzorn, blinde Wut, Ungeduld

Krankheitsdisposition: autoaggressiv, Autoimmunerkrankungen

Fähigkeit: die Kraft des Holzes liegt in der Vision. Kreativität, positive Aggressivität, Kommunikation, Risikobereitschaft, Initiative, Lösungen finden, Emotionalität.

Bewegungen: stampfen, springen, sich nach oben strecken, Schädigung durch zuviel laufen. Perspektivenwechsel

Frühlings-, Fruchtbarkeits-, Reinigungsrituale

Partnerübungen: Stocktechniken, Rhythmus, Trommeln

Aufbruch, Durchbruch, Ausbruch, Vision finden, sie in Bewegung ausdrücken, Kampftechniken, schreien, Taiji, stretching

Psychologie des Holzelements:

positive Eigenschaft: Kreativität

Tugend: Freundlichkeit

klassische Zuordnung: Zorn

positive Emotion: geduldig, gelassen, anpassungsfähig, tolerant, organisiert, verständnisvoll

positive Yang-Emotion: kreativ, intuitiv, phantasievoll, unternehmungslustig

negative Yin Emotion: Frustration, Depression, Melancholie, Nostalgie

negative Yang Emotion: Zorn, Eifersucht, Ungeduld, launisch

körperliche Funktion: hält Energie in Fluß, verteilt sie in alle Richtungen. Eine Störung des Holzelements führt zu Qistau, Anspannung, Schmerz Geistige Funktion: zielorientiertes, strategisches Denken. Die Krafrichtung ist die Ausdehnung (Leber)

Gefühle: Zorn, Reizbarkeit, Ärger, kalte Wut, Rachsucht, Bitterkeit, Resignation. Die Krafrichtung ist das Wachstum (Gallenblase)

## **Feuer**

Feuer ist die Phase der Aktivität, die Zeit der größten Stärke, vollen Entfaltung. Sie beinhaltet aufwärtssteigende Bewegung, die, wenn sie ihren Höhepunkt erreicht hat, sich wieder verringert.

Assoziationen:

Sommer, Mittag, Süden, Hitze, rot, verbrannt, bitter, Lust, Freude, Pracht, lachen, Blüte, Schweiß, lachende, kichernde Stimme, Teint, Herz/Kreislauf – Pericard, Dünndarm – 3 facher Erwärmer, Zunge, sprechen, Ausdrucksform und Gestaltung

Urbild: Flamme, das Feuer steigt zum Himmel, wärmt, schützt, zerstört, reinigt. Strebt nach oben, Ausstrahlung, Glanz, Raum einnehmen.

Leere: glanzloser, leerer Blick, Trauer, keine Inspiration

Fülle: Verwirrung, Zerstreung, Erschöpfung, Größenwahn, (religiöser) Fanatismus, Manie, Begierde

Lebensaufgabe: Vergeistigung durch Begeisterung, Enthusiasmus, Erkenntnis des Göttlichen, Spiritualität, geistige Klarheit, Weisheit

Das Herz als Motor des Lebens steht in Beziehung zu körperlicher und Gefühlsbewegung, Liebe, Liebesfähigkeit, Bewußtsein

Emotionen: Lust, Freude, Glück, Gelassenheit, reizbar, hysterisch, apathisch, Haß

Integrieren, verfeinern, führen

Kraft des Feuers: das große Yang

Feuerkraft: aufsteigend, sich von der Materie erhebend, verwandelt sie zum Geist, in den sie eingeht.

Wichtig ist es, seinen Ursprung, die Verbindung zur Natur zu bewahren.

Bewegungsform: ausladend, ausschweifend, drehen, beschleunigen, schwimmen, Walzer, Aerobic, Derwischentanz, aktive Meditation

erhitzen als Transformation. Tigerübungen, Expansion, Erweiterung

Handeln vom Herzen, öffnen und empfangen, schließen und sich schützen

Archetyp der Majestät, des „Idols“, zu dem wir aufschauen können als Sehnsucht nach dem „Göttlichen“, der Einheit, etwas Größerem, als wir selbst sind

## Psychologie des Feuerelements

Positive Eigenschaft: schöpferisch – Inspiration

Tugend: Respekt, Ehre

Klassische Zuordnung: Begierde

Positive Emotion: Geistesklarheit, Geistesruhe, friedvoll

Positive Yang Emotionen: begeistert, wißbegierig, optimistisch, neugierig,

negative Yin Emotionen: Trauer

negative Yang Emotionen: Zeitdruck, Begierde, Hysterie, Verwirrtheit, Wahnsinn

## Erde

Die Erde ist der ruhende Pol, die Harmonie von Yin und Yang. Es ist die Zeit des Übergangs zwischen den Jahreszeiten. Sie ist die Phase des Übergangs und Ausgleichs, sie ruht in ihrem Zentrum.

Assoziationen:

Spätsommer, Nachmittag, Mitte, Feuchtigkeit, gelb, duftend, süß, Sorgen, Gedanken, sinken, Mund und Lippen, schmecken, Milz, Magen, Bindegewebe, Zusammenhalt

Urbild: Höhle, in der Mitte kommt alles zusammen, Ausgewogenheit, Verdichtung in der Mitte, Zentrierung, Geborgenheit

Leere: Konzentrationmangel, Zerstreuung, schlechtes Gedächtnis

Fülle: zuviel Denken, grübeln, zwanghaftes Wiederholen

Lebensaufgabe: Meinungsbildung durch Integration von Erfahrungen, Erdung – Mitte finden als Zustand

Die Kraft der Erde ist weder Yin noch Yang und beides zugleich. Der Spätsommer ist die Phase des Übergangs.

Schwache Erde: als Folge von Mangel in der Kindheit – Sucht, Suche

Bei Belastung: Sturheit, Uneinsichtig, bockig, phlegmatisch

Fähigkeit der Sammlung, Speicherung, Heiterkeit

Bewegungsform: Taijiquan, Bärenübungen, runde, schwingende Bewegung, rollen, wiegen, schwingen, kreisen, am Boden liegend die Arme heben, als wolltest Du jemanden umarmen, „Bitte“ (aus Bionenergetik) Partnerübungen: sich führen lassen, minimales Kopfkreisen im Liegen, sich dem Boden anvertrauen,

Handeln aus der Fülle: geben und nehmen, -hände (die eigenen und andere) betrachten, aufeinander zugehen

Archetyp der großen Mutter: gut, nährend, bergend, der alles ins Reine bringt

Anrufung des großen Bären als Ritual, der Heiler, der Dich von hinten umarmt, zuhört und

Unterstützung gibt

Geistfunktion: „Yi“ wird mit Bewußtsein gleichgesetzt. Die Fähigkeit zur Reflektion ermöglicht Selbstbewußtsein. Logisches, rationales Denken, Intellekt, gutes Gedächtnis

Richtung der Kraft: aufnehmen und ordnen, aufbauen und verbinden

Gefühle: Mitgefühl, mütterliche Liebe, Freundlichkeit, Selbstsicherheit, Gelassenheit, Sorge, Selbstmitleid, Zwanghaftigkeit, Gier

## Metall

Das Metall beinhaltet die Konzentration und die Beschränkung auf das Wesentliche. Es ist die Phase der nach innen gerichteten Kraft und des sich zusammenziehens. Es ist eine dem Holz entgegengerichtete Kraft.

Assoziationen:

Herbst, Abend, Westen, Trockenheit, weiß, metallisch, scharf, Trauer, Klagen, Lunge, Dickdarm, Nase, riechen, Haut, sich abgrenzen

Urbild: Formbildung durch Kristallisation wie beim Mineral, sichtbar werden einer Struktur

Konzentration von außen nach innen, Verdichtung

Leere: nicht aufhören können, ohne inneren Abstand und Überblick

Fülle: zuviel Trauer

Lebensaufgabe: Kontakt zur Instinktebene, Intuition entwickeln

Kraft des Metalls: das junge Yin, eine Kraft, die aus dem Leer werden, Abnehmen, Ausscheiden erwächst. Dadurch nimmt das Yin zu.

Der Übergang von der Erde zu Metall ist ein wichtiger Schritt für die Entfaltung des Individuums

Rituale entsprechen dem Metall z.B. Ostern, Sonnwend, Erntedank, Weihnachten, der Metallaspekt im

Ritual ist die Formalisierung

Atem als Verbindung zur Außenwelt, Haut als Abgrenzung

Körperübungen:

Reinigung, Atmung, Rückzug, sich Raum schaffen durch Abstand, sich durchschlagen, schneidende

Bewegungen im Raum, Schwert schlagen, Abschied nehmen,

mit dem Partner verschmelzen: Schulter an Schulter stehen, das jeweils innere Bein vom Boden lösen

bis man ein Organismus wird, sich langsam wieder trennen

Geistfunktion: „po“ das Urgedächtnis, das Aufbau und Zerstörung mit einbezieht „jenseits von gut und böse“

analytisches, systematisches, differenziertes Denken, der Blick für das Wesentliche

Richtung der Kraft: Austausch und Rhythmus, Unterscheidung und Konzentration

Gefühle: Trauer, Kummer, Einsamkeit, Härte, Kälte, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung