

II. Erlebnistag 06.V.2006 Von der Sehnsucht zur Freude

Liebe/r Teilnehmer/in, heute hast Du den praktischen Teil des Feuerzyklus, die Jahreszeit des Sommers, mit den Bezugsorganen Herz, Dünndarm, Herzhülle und Dreifacher Erwärmer (Schilddrüse) /mit uns gemeinsam erlebt. Auf welchen der verschiedenen Ebenen dieses Zyklus bist Du stark und gesund, wo gibt es bei Dir Ungleichgewichte oder Schwächen? Du konntest körperlich und emotional in Dich hineinspüren und Deiner persönlichen Herzensenergie auf den Grund gehen!

Für diejenigen die heute neu dazu gekommen sind...

Wir leben in einer Zeit großer Entwicklungen und Veränderungen. Entscheidungen die wir heute treffen werden, bestimmen unsere Zukunft und die unserer Kinder. Auf allen Ebenen – persönlich, beruflich, gesellschaftlich und global – geht es heute mehr denn je darum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und persönliche Entscheidungen im Wissen um ganzheitliche Zusammenhänge zu treffen.

Die Botschaft unserer Arbeit ist, über die gewohnten Grenzen der Wahrnehmung hinaus, kreative Sicht- und Lebensweisen kennen zu lernen. Die Arbeit mit dem **TAO**¹ und die Lehre der **Fünf Elemente**², als auch die Energetik der Organe, Meridiane und ihre Akupunkturpunkte sind ein seit Jahrtausenden empirisch bewährtes Konzept. Sie bilden die Basis für die Wahrnehmung und das Verständnis über die Zusammenhänge innerhalb der Natur und deren Einheit und Wechselwirkung mit Körper, Seele und Geist. Durch die Körperarbeit im Wasser werden wir diese natürliche Einheit zur Erhaltung von Gesundheit und Vitalität schulen und vertiefen.

Jeder Erlebnistag spiegelt eins der fünf Elemente wieder zu dem wir einen praktischen Zugang ermöglichen werden, der über das intellektuelle Erfassen hinausgeht. So wie ein Element auf das nächste folgt, baut ein ganz bestimmter Teil in uns Selbst auf den nächsten auf und findet in ihm selbst seinen Abschluss bzw. die entsprechende Weiterentwicklung. Man muss daher nicht an jedem Erlebnistag teilnehmen. Diejenigen unter Euch die sich im Laufe eines gesamten Jahres ihrem inneren Reichtum auf den Grund gehen wollen, werden am Ende des Jahres ihrem ganz persönlichen körperlichen, emotionalen und geistigen Erleben vertrauter sein.

Die Erlebnistage 2006 dienen im Rahmen unserer »intuitiven therapeutischen Arbeit zur Selbstwahrnehmung« in bewährter intensiver liebevoller, humorvoller und direkter Art und Weise der Verwandlung des alten - Außenorientierten Bewusstseins - in die Freude und Offenheit der Lebensführung aus dem eigenen Herzen.

Wie zum Erlebnistag (Holzyklus), stellen wir Euch auch zum Feuerzyklus Euer persönliches Arbeitsmaterial zur Verfügung. Lasst Euch - wie bereits zu vor erwähnt - Zeit beim Lesen. Am Ende jeder Information findet Ihr wieder einfache und auf die verschiedenen Bereiche abgestimmte körperliche und emotional-geistige Übungen.

Der Sommer im TAO: Der Feuerzyklus

Das Feuer ist das Element des **Sommers**, die Zeit des **Blühens** und der **Hitze**. Die Kraft des Feuers manifestiert sich jeden **Mittag** und im **Süden**. In unserem Organismus verkörpert sich das Feuer im **Herz** und im **Dünndarm**, in der **Herzhülle** oder auch Meister des Herzens (Perikard) genannt und in der **Schilddrüse** (Sanjao oder Dreifacher Erwärmer). Innerhalb unserer Gewebe drückt sich die Feuerkraft über die **Zunge** aus

¹TAO von **Taoismus** *chinesische Philosophie* = *Tao* »Der Weg« / Einsicht und Einordnung in die »Harmonie« des Universums⇒ Lebensweisheit: Klugheit, Klarsicht und Erkenntnis über den Urgrund des eigenen inneren Seins): Auf das Gedankengebäude des TAO, wurde fast drei Jahrtausende später, die wissenschaftliche Medizin aufgebaut.

²**Fünf Elemente** aus dem *chines. Taoismus*, das Fünf-Elemente-System: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und die stellvertretenden Zyklen (Jahreszeiten): Frühjahr, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Diese Kräfte des Kosmos wirken in allen Naturerscheinungen sowie in uns Menschen selbst. Sie können körperlich seelisch und geistig spürbar werden. Befinden sich diese Kräfte im Gleichgewicht, dann leben wir Menschen und die Natur gesund und in Harmonie miteinander. Ungleichgewichte der Elemente in uns äußern sich in Schwäche und Krankheit.

und fließt durch unsere Blutgefäße, wie **Arterien**, **Venen** und **Kapillaren**. In den **Körperflüssigkeiten** zeigt sie sich im **Schweiß**.

Die Bewegung der Kraft des Feuerzyklus zeigt sich **vertikal aufwärts gerichtet**, entgegen der Kraft der Gravitation. Sie steigt aus den Tiefen der Erde zum Himmel hinauf, von der Materie zum Geist, vom dumpfen Verharren zum Bewusstsein. Hier herrscht der Elementargeist der »**Bewusstheit**«, des »**geistigen Überblicks**« und der »**Liebe**«.

Im seelisch-emotionalen Bereich bringt das Feuer die **Freude**, das **Lachen** und den **Tanz** hervor. Die Farben zu diesem Zyklus sind **Scharlach** und **Rot**.

Die zwei Yin-Organen³ des Feuerzyklus

In der chinesischen Analogie der Organhierarchie, mit der Hierarchie am damaligen Kaiserlichen Hofe vergleichbar, wurde das **Herz** als der Kaiser oder Feuerprinz angesehen. Im TAO stellt es das Oberhaupt der Organe dar, in ihm regiert *Shen*, der Geist des Feuers. Das chinesische Schriftzeichen *Shen* kann mit »Geist«, »göttlich« und »wirksam« übersetzt werden. Der *Shen* hat zwei Wohnsitze. Der untere Wohnsitz ist das Herz, von dem aus für eine Ausgewogenheit der Gefühle und für eine klare ehrliche Redeweise gesorgt wird. Sein oberer Amtssitz ist das dritte Auge oder Stirn Chakra, von dem aus die Klarheit des Denkens, die Bewusstheit und Lebensführung bewirkt wird. Sind diese Eigenschaften gleichermaßen in einem Menschen anzutreffen ist sein *Shen* kraftvoll und gesund, er besitzt Geist und Esprit. Man erkennt diesen Menschen am Glanz, einem Licht in seinen Augen. Das Herz wurde im alten China als das Zentrum des Bewusstseins, des Fühlens und Denkens betrachtet.

Das zweite Yin-Organ des Feuers ist die **Herzhülle** oder der Herzbeutel, das **Perikard** (*gr. peri*: um, herum, umher und *kardia*: das Herz betreffend). Wie der Name schon verrät handelt es sich um eine Art Hülle ein bindegewebsartiger Beutel, der den Herzmuskel vor Überdehnung und übergreifenden Entzündungen schützen soll. In deutschen Texten wird diese Funktionseinheit auch »Meister des Herzens« genannt. Eine irreführende Übersetzung, denn die Aufgabe der Herzhülle ist nicht über das Herz (den Kaiser oder Feuerprinzen) zu gebieten, sondern es zu beschützen. Korrekterweise wird die Herzhülle als der Minister oder Kanzler, als eine Art Burgvogt des Herzens bezeichnet. Das Perikard ist also ein Leibwächter, es ist der Beschützer des Herzens, es stellt eine Art Schloss des Herzens dar. Seine Aufgabe ist es den Prinzen vor Schaden und Niederlage zu schützen. Die Funktion dieser Energie bewirkt in uns Menschen die Fähigkeit sich selbst und anderen gegenüber großzügig und weitherzig zu sein, Wärme, Verständnis auszustrahlen und zu lieben. Das Perikard, die Herzhülle besitzt die Kraft zu geben und Beschwerden, Klagen, Kritik und Liebe von anderen annehmen zu können. Entwickeln sich diese Eigenschaften in einem Menschen, ist er imstande sich etwas zu Herzen zu nehmen, er lässt sein Herz sprechen. Eines seiner Grundgefühle ist die Herzlichkeit.

Die zwei Yang-Organen des Feuerzyklus

Das dem Herzen zugeordnete Yang-Organ ist der **Dünndarm**. Da Körper und Geist in ständigem Kontakt zueinander stehen, sorgt der Dünndarm auf der körperlichen Ebene dafür, dass Nahrungsbestandteile in unser Blut aufgenommen (assimiliert) werden können. Stellvertretend wirkt die Kraft und Energie des Dünndarms in uns Menschen im geistigen Bereich für die Assimilation von Phantasien und Ideen und deren gleichzeitige

³**Yin-Organen** Yin + Yang wurden bereits in der Information über den Holzzyklus als das Polare beschrieben. Hierbei handelt es sich um Kräfte oder Wirkungen die sich gegenseitig begünstigen, miteinander austauschen und unterstützen. Man kann diese Phänomene, im Vergleich zur christlichen Gut und Böse-Theorie, als eine Befreiung von Dogmen gegenüber vielschichtigen und komplexen Zusammenhängen des Lebens im Allgemeinen verstehen; hier geht es nicht um Richtig und Falsch sondern um das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen, um das Verständnis des Gleichgewichts innerhalb spezifischer Beziehungen: Die Yin-Organen, wie Leber, Herz, Herzbeutel, Milz, Bauchspeicheldrüse, Lunge und die Niere, werden auch als Vollorgane bezeichnet. Sie bekommen ihre Nahrung, ihre Energie von der Erde - von unten nach oben - sie versorgen unseren Organismus mit organischem Wachstum, sie wirken aufbauend und bewahrend. Im Gegensatz dazu werden die Yang-Organen, wie Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm und die Harnblase als die Hohlorgane bezeichnet. Ihre Hauptenergie Versorgung kommt aus der Atmosphäre - von oben nach unten. Die Energieverteilung dieser Organe an den Organismus ist dynamisch ausbreitend und entfaltend, abbauend und freisetzend.

»Verdauung«. Ein Energiemangel im Dünndarm zeigt sich auf geistiger Ebene entsprechend bei den Menschen, die sich keine eigene Meinung bilden können. Sie übernehmen Glaubenssätze, Wissen oder Überzeugungen »unverdaut« von anderen Menschen. Sie vermeiden es sich mit den Höhen und Tiefen die das Leben bringen kann auseinander zu setzen. Sie sind nicht im Stande aus sich selbst heraus eine eigene Sicht der Dinge wahrzunehmen, eine persönliche Weltanschauung zu bilden; aufgrund »schlechter Verdauung«. Die Erscheinung eines Menschen, der zum »assimilieren« im Stande ist, zeichnet sich durch ein feines, stilles Lächeln in den Augen und um die Lippen aus.

Das zweite Yang-Organ des Feuers, das der Herzhülle zugeordnet ist - der **Sanjiao** oder **Dreifache Erwärmer** - ist mehr ein Funktionszusammenhang als eine organische Realität. Die chinesische Lehre spricht von »drei brennenden Höhlen« im Organismus: die Brusthöhle, dem Wohnort von Atmung- und Kreislauffunktion, die Bauchhöhle als Wohnort der Verdauungsfunktion und der Beckenraum als Wohnstätte der Ausscheidungs- und Fortpflanzungsfunktion. Der Dreifache Erwärmer hat zum einen die Aufgabe der Koordination dieser Funktionsräume untereinander, z.B. die Abstimmung der Atemtiefe und der Atemfrequenz auf den Verdauungsprozess oder die Sexualität und zum anderen die Regelung der Körpertemperatur und des Gleichgewichts der **Homöostase**⁴. Man nimmt an das der chinesische Begriff des Sanjiao oder Dreifachen Erwärmer verschiedene Zentren zur Regulationen der Körpertemperatur im Gehirn, vor allem im **Hypothalamus** und den entsprechenden Rückkopplungsfunktionen gemeinsam mit der **Schilddrüse** zugeordnet wird. Der Dreifache Erwärmer ist der komplexeste und daher auch der am leichtesten aus dem Gleichgewicht zu bringende Funktionszusammenhang des gesamten Organismus. In den klassischen Texten wird er als der Außenminister des Feuers, als der Schützer von Yin- und Yang-Organen beschrieben. Er ist so zu sagen der Energie-Minister, der die Herstellung des *Ch'i* - der Lebensenergie überwacht - und deren Verteilung im Körper gewährleistet.

Körperliche Tätigkeit der Yin- und Yang Organe untereinander

Die chinesische Medizin beobachtet die komplexen Funktionszusammenhänge zwischen den einzelnen Organen innerhalb des Organismus an Hand der einzelnen Elemente, z.B. die Feuer / Wasser, **Herz** und **Nieren-Achse**: Die Energie des Herzens (Yin-Organ Element Feuer) verbindet sich mit dem Dünndarm (Yang-Organ Element Feuer). Von dort aus fließt die Energie hinunter zum Blasenmeridian (Yang-Organ Element Wasser), die sich mit der Energie der Niere (Yin-Organ Element Wasser) verbindet. Die Nierenenergie fließt wieder nach oben zum Element Feuer in die Herzhülle (Yin-Organ), und verbindet sich dort mit dem Dreifachen Erwärmer (Schilddrüse Yang-Organ Element Feuer). Der Energieaustausch innerhalb der Elemente und Organe im Organismus, nennen die Chinesen den *Ko-Zyklus*, er wird auch der Großmutter-Enkel-Kreislauf genannt. Er ist neben dem *Shen-Zyklus* ein weiterer von den drei bekannten großen Kreisläufen, der im TAO beschrieben ist. Hier stehen sich wiederum Elemente und Organ-Energien einer natürlichen Polarität »Yin und Yang« gegenüber. Dem Aufbau und der Erzeugung von Energie, stehen der Abbau und die Zerstörung oder der Zerfall überlebter Strukturen entgegen. Jedes Wachstum hat natürliche Grenzen, jenseits derer Wachstum nicht mehr sinnvoll ist. Um es in der bereits bekannten Sprache der fünf Elemente auszudrücken: Wasser löscht das Feuer, Feuer schmilzt Metall, Metall schneidet Holz, Holz durchbricht Erde und Erde dämmt Wasser.

Inzwischen wurde wissenschaftlich festgestellt, dass die Organe des Feuers als auch die des Wassers sowie das gesamte Gefäßsystem, mit dem übergeordneten Nerven- und Hormonsystem, maßgeblich unser Blutkreislaufsystems steuern und über Weiter- oder Engstellung der Gefäße und über eine Erhöhung des Plasmavolumens dessen Regulation bestimmen. Ganz ähnlich wie oben beschrieben ist tatsächlich alles im inneren unseres

⁴**Homöostase** (*gr. stasis* Stand): Aufrechterhaltung des Milieus im Körperinneren, mit Hilfe von Regelsystemen, wie Kreislauf, Temperatur, pH-Wert, Wasser- und Elektrolythaushalt, Steuerung des Hormonhaushalt und andere.

Organismus sehr fein miteinander vernetzt. Die wichtigsten Regulatoren von Kreislauf und Blutdruck sind die Pressorrezeptoren, sensible Nervenendverzweigungen im Kreislaufzentrum der Medulla oblongata (verlängertes Mark der Groß- und Kleinhirnrinde). Adrenalin, Noradrenalin und Acetylcholin des vegetativ- sympathischen Nervensystems sowie das Renin-Angiotensin-Aldosteron-System einzelner Hormondrüsen und spezifischer Organe, stellen eine weitere komplexe Zusammenarbeit, nur für das perfekte Funktionieren unseres Kreislaufsystems dar. Hier bestätigt sich auf körperlicher Ebene, die in den alten chinesischen Texten beschriebene ganzheitliche Sichtweise, das Gefäßsystem als führendes Gewebe dem Feuerzyklus, Herz und Herzhülle sowie Dünndarm und Schilddrüse zuzuordnen. In klassisch-chinesischen Texten wird die Herzhülle das Perikard auch als Yang-Niere bezeichnet. Dieser ursprüngliche Begriff wurde erwiesenermaßen für die Umschreibung des hormonellen Geschehens einschließlich der Kreislaufregulation durch blutdruckwirksame Hormone gebraucht. In der modernen chinesischen Medizin wird die Yang-Niere erwiesenermaßen mit der Nebenniere einer endokrinen Drüse assoziiert, deren Hauptfunktion, neben Stoffwechselfunktionen, ebenfalls die Steuerung des Blutkreislaufs und des Wasser- und Elektrolythaushaltes ist. Die enge Verflechtung von Yang-Niere und Herzhülle kommt auch darin zum Ausdruck, dass das *Ch'i* die Lebensenergie (wie oben beschrieben), im Meridiankreislauf vom Meridian der Niere wieder hoch in die Herzhülle fließt. Der fachkundige Mediziner aber auch der interessierte Leiherr können aus diesen verschiedenen Bezeichnungen ersehen wie die Herzhülle, das Perikard, die Mittelstellung zwischen Niere und Herz einnimmt, zwischen Wasser und Feuer, zwischen oberen und unteren Pol des Menschen.

In diesem Zusammenhang sei erwähnt, dass die chinesische Medizin sechs Energieschichten im menschlichen Organismus unterscheidet, von denen jede einzelne von zwei Organen ernährt, erhalten und reguliert wird. Die innerste dieser Schichten, der Kern unseres Körpers und unserer Persönlichkeit, wird von der Niere und dem Herz gebildet. Selbst unser Volksmund kannte diesen Zusammenhang: jemanden auf Herz und Nieren prüfen. Das Herz und die Niere sind die Polarität von Feuer und Wasser, von Himmel und Erde, von Oben und Unten, von Gott und Teufel, von Zeus und Hades, von Jupiter und Pluto. Es ist die vertikale Achse des Menschen, im erweiterten Sinne auch die Polarität von Kopf und Schoß.

Im Taoismus war und ist es erstrebenswert diese Polarität Oben und Unten, Rechts und Links, »Yin und Yang«, in Beziehung – zur Entwicklung hin zu einem Gleichgewicht zu erfahren und zu verstehen. In unserer abendländischen Kultur wurde und wird der obere Pol als höher, besser richtiger und sogar als erstrebenswerter eingeschätzt. Diese Bewertung führte zu einem einseitig ausgerichteten Streben nach Oben, zum Guten, zum Himmel, und damit zur Schaffung des Bösen und unserer Vorstellung von der Hölle. «Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott», lautet der Beginn des Evangeliums nach Johannes. Diese Aussage, im Bereich des Feuers - Liebe, Sprache und Geist - wird in unserer Kultur höher bewertet als die Bereiche der Tiefe des Wassers – Sexualität, Meditation und Versenkung - in die archaischen Schichten der Seele. Eine bestehende Verbindung zwischen Niere und Herz über den Meister des Herzens, die Herzhülle, zeigt sich in einer erfüllten Sexualität, die Freude hervorruft und manchmal auch Lachen. Sie zeigt sich in dem harmonischen Austausch von Geben und Nehmen, in der Fähigkeit, Liebe geben und annehmen zu können. Es ist bezeichnend, dass unsere Kultur bei dem Versuch, die Sexualität aus der Verdammung zu befreien, dem physischen Orgasmus, der eine Funktion des Wasserelements ist, so viel mehr Beachtung zu schenken als dem seelischen. Wahrscheinlich resultiert hieraus eine zweite, zum Teil irreführende Übersetzung für die Herzhülle (s. o.), die Bezeichnung »Kreislauf-Sexus«. Die **Herzhülle** reguliert wie wir gesehen haben zu einem großen Teil den Kreislauf und den Blutdruck, sexuelle Energie und Libido sind aber vor allem Funktionen der Niere. Die Herzhülle bestimmt wie schon gesagt die herzliche, freudige Seite innerhalb unserer intimen Beziehungen, unseren Freundschaften und der Beziehung zu anderen Menschen ganz allgemein. Sie bestimmt die Art wie wir Liebe und Herzlichkeit ausdrücken und annehmen können, nicht aber die sexuelle Lust und Kraft. Die Verwechslung von Liebe und Sexualität

ist abendländisches Kulturgut und stammt nicht aus China. Speziell zu diesem Thema werden wir im Winter (Wasserzyklus) beim Erlebnistag (von der Würde und dem Eigensinn) weitere Betrachtungen kennen lernen.

Zur physiologischen (körperlichen) Tätigkeit der **Schilddrüse** sei hier nur ihre spezifische Stellung als Hormondrüse erwähnt. Wie bereits beschrieben wird die Tätigkeit der Schilddrüse über komplizierte Rückkopplungsmechanismen mit dem **Hypothalamus** und der **Hypophyse** geregelt und intensiviert. Die Hormone der Schilddrüse T3 und T4 (Thyriotropine) sowie das Parathormon und das Kalzitonin der Nebenschilddrüsen sind von Beginn des Lebens dafür verantwortlich, dass sich das Gehirn und das Skelettsystem entwickelt. Sie regulieren den gesamten Stoffwechsel und steuern gezielt, Wachstum und Reife, Fortpflanzung, Kreislauf, Temperaturhaushalt, Eiweißsynthese und Kohlenhydrathaushalt. Die Schilddrüse (Dreifacher Erwärmer/Sanjiao) ist ein sehr komplexes Organ und sitzt an einer zentralen Stelle, vor dem Kehlkopf im Halsbereich, »zwischen Kopf und Herz«. Der **Dünndarm** ist unser längstes Organ ca. 3,6 m lang. Der Zugang zu einem Verständnis seiner spezifischen Funktion ist die »Assimilation« (Aufnahmefähigkeit) von Nahrung im Verdauungsprozess. Man kann sagen, dass ihm verdauungstechnisch die „intelligenteste“ oder für unseren Organismus, strategisch wichtigste Aufgabe zukommt. Er sorgt dafür, in Zusammenarbeit mit der Galle und der Bauchspeicheldrüse, dass zugeführte Fette und Kohlenhydrate aus der Nahrung in unser Blut gelangen. Über den Weg der Lymphe (Wassergefäßsystem) sorgt der Dünndarm in komplexer Zusammenarbeit mit der Leber, wichtige Nahrungsbestandteile in Form von Energie in derselbigen zu lagern. Die Leber ihrerseits stellt unserem Organismus diese lebenswichtigen Energien für spezifische Stoffwechselfunktionen, wenn nötig, direkt zur Verfügung. Ein altes Taoistisches Sprichwort sagt: So wie im »Großen so im Kleinen«, wie »Innen so Außen«; so wie der Dünndarm auf organischer Ebene dafür sorgt, dass Nahrungsbestandteile in unser Blut aufgenommen (assimiliert) werden können, ist er im geistigen Bereich für die Assimilation von Phantasien und Ideen verantwortlich. Eine gute Aufnahmefähigkeit fördert eine gut funktionierende Verdauung und sorgt letztendlich für ein klares und damit auch für ein organisiertes Denken.

Feuerzyklus: Allgemeines über das Element Feuer

Das Feuer folgt im *Sheng-Zyklus* auf das Holz, die Chinesen nennen es das alte Yang. Mit dem *Sheng-Zyklus* ist der Kreislauf der Ernährung gemeint, man bezeichnet ihn auch als Mutter-Sohn-Kreislauf, er ist der erste Kreislauf der insgesamt »Großen Drei« im Fünf-Elemente-System des Taoismus. Der zweite der *Ko-Zyklus* wurde weiter oben beschrieben, zum dritten Kreislauf dem Zyklus der Auflehnung kommen wir später. Der Kreislauf der Ernährung *Sheng-Zyklus* beschreibt den Übergang von einem Element (Wandlungsphase) in das drauffolgende. Mit Holz macht man Feuer. Das Feuer brennt nieder, es entsteht Asche, neue fruchtbare Erde. Im inneren der Erde verdichten sich Metalle und Mineralien. Wasser kondensiert auf Metall: oder aus dem Himmel (Reich des Metalls), kommt der Regen. Wasser bewirkt das Wachstum der Pflanzen, des Holzes. Jedes Element hängt in seiner Kraftentfaltung von der Ernährung durch das vorhergehende ab. Im Vergleich zu den Jahreszeiten betrachtet: Das Frühjahr ist die Mutter des Sommers, der Sommer wiederum die Mutter des Spätsommers usw.: Im Frühling sprießen die Blätter an den Bäumen, im Sommer bilden sich die Blüten, aus den Blüten wachsen im Spätsommer die Früchte, im Herbst ernten wir die Früchte, die die Natur uns schenkt und lagern sie ein, damit wir durch den kargen Winter kommen. Im Winter ruhen die Keime schon in der Erde für ein neues Erwachen im darauf folgenden Frühjahr - für ein weiteres fruchtbringendes Jahr. Hieraus können wir die Zusammenhänge des Lebens vom »Großen in das Kleine« betrachten. So wie die Elemente und die Natur im Außen miteinander in Beziehung stehen, so erfahren wir diese Zusammenhänge in unserem Inneren, körperlich, emotional und auch geistig.

Das alte China lebte eine höfische Kultur mit straffen Hierarchien. Die soziale Ordnung, deren Mittelpunkt der Kaiser und sein Hofstaat waren, wurde für die Harmonie zwischen Himmel und Erde als verantwortlich angesehen. Im Unterschied zu der griechischen

Philosophie, die vom Kosmos und seinen Naturgesetzen ausging, und der indischen Philosophie der Vedas und der Upanishaden, die als essentielle Dimension des Universums das innere Selbst des Menschen das **Dharma**⁵ kennt, steht im Mittelpunkt der chinesischen Philosophie die Gesellschaftsordnung und **Ethik**⁶. „Richtiges“ Verhalten des Menschen im „Kleinen“

bewirkt „richtiges“ Verhalten der Natur im „Großen“. Befolgt die Gesellschaft, allen voran der Kaiser und sein Hofstaat, die Gesetze des TAO, bleibt das Land von Hungersnöten, Flutwellen und Dürrekatastrophen, von Epidemien und Taifunen verschont. Diese sozialmagische Ansicht hält die Gesellschaft zusammen. Diese Auffassung durchdrang auch zwei Jahrtausende später die chinesische Medizin.

Der Organismus wurde als ein Hofstaat angesehen und die einzelnen Organe als Hofbeamte. Auch hier galt: Wenn der Mensch seinen sozialen Verpflichtungen nachgeht, seine Vorfahren verehrt, seine Dämonen besänftigt und mit den Energien der Elemente, die durch seine Organe, Gedanken, Gefühle und Handlungen wirken, in Kontakt ist, bleiben Krankheiten und Leiden von ihm fern.

Störungen im Feuerelement

Obwohl das **Herz** und die **Herzhülle** das Perikard zwei Yin-Organen des gleichen Elements, (Feuer) sind, unterscheiden sie sich in ihren Wirkungsbereichen weitgehend voneinander. Das Herz ist mehr für die inneren Angelegenheiten verantwortlich: **Klarheit des Denken, Sprache, Verantwortungsbewusstsein** und **Begeisterungsfähigkeit**. Diese Ausrichtung kommt auch in einigen Akupunkturpunkten des Herzmeridians zum Ausdruck: *Shenmen* (Herz 7) bedeutet »Tor des Geistes« oder »Tor des Bewusstseins«, *Tongli* (Herz 5) bedeutet »Verbindung nach innen«.

Das Perikard hingegen ist mehr für die äußeren Angelegenheiten verantwortlich, auf der organischen Ebene: Herzschlag, Herzfrequenz und Blutzirkulation. Ein Symptom für Energiemangel im Perikard sind kalte Hände und Füße. Ein Mensch mit wenig Wärme hat einen Energiemangel im Perikard. Dieser Mensch hat wenig Freude an der Sexualität, es ist meist ein introvertierter Mensch, der Mühe hat zu geben, ein Mensch der lange braucht, bis er auftaut, ein verschlossener Mensch, der nicht lächelt. Dementsprechend werden die Akupunkturpunkte des Herzmeridians vorwiegend zur Behandlung von psychischen Störungen verwendet, beispielsweise bei **Schlaflosigkeit, Nervosität, Hysterie, manischer Depression** und **Epilepsie**, sowie bei **Sprachstörungen** und Schwierigkeiten anderen Menschen zuzuhören. Die Akupunkturpunkte des Perikardmeridians hingegen helfen eher bei körperlichen Herzbeschwerden, wie z.B. bei **Herzschmerzen, Angina pectoris, Tachykardie (Herzrhythmusstörungen)** und **Kreislaufschwäche**. Allerdings haben einige von ihnen auch eine ausgeprägte psychische Wirkung.

Wir sprachen oben bereits von Offenherzigkeit. Demgegenüber gibt es Menschen, die sich scheinbar nichts zu Herzen nehmen. Von denen wir sagen, sie seien kalt- oder engherzig, sie hätten ein Herz aus Stein. In diesem Zusammenhang ist interessant, dass eine schwer verlaufende Form von Herzbeutelentzündung auf organischer Ebene zu einem so genannten Panzerherz führen kann.

Das Gegenteil von einem klar denkenden *Shen*, ist der **verwirrte, kraftlose Geist**. Dies zeigt sich in **unklarem Denken** oder einem **Mangel an Denkfähigkeit**, an einer **unklaren Aussprache** oder **Sprechweise** bis hin zum **Lispeln, Stammeln** oder **Stottern** und zur

⁵**Dharma** das o. der (aus *sanskrit* dhárma „Stütze, Halt; Gesetz“) indische Lehre und Philosophie; Grundbestandteil des Kosmos. Das was als Naturgesetze allen existierenden Phänomenen zugrunde liegt, das was das Universum in Gang und zusammenhält. Es ist ein ewig sich entwickelndes, immer fließendes Prinzip, eine überzeitliche und überräumliche Kraft, die in der menschlichen Existenz wirkt. Der Mensch der den Fluss des Dharmas findet, ist in der Wirklichkeit zu Hause und wird mit ihr eins. Bewusst handeln lernen heißt im Einklang mit den Prinzipien des Kosmos handeln lernen. Das Dharma ist nicht bloß eine Sammlung von Glaubenssätzen, die in keinerlei Zusammenhang mit dem Leben stehen, sondern vielmehr eine Reihe von Grundsätzen für ein harmonisches und eigenverantwortliches aber auch wohltätiges Leben. Die etymologische Bedeutung von Dharma ist auch »das, was zusammenbindet«.

⁶**Ethik** (über *lat.* ethice, aus gleichbed. *gr.* ethikós „sittlich“) Lehre vom rechten Wollen und Handeln. Normen und Maximen der Lebensführung, die sich aus der Verantwortung gegenüber anderen herleitet. Ethik ist eine Widerspiegelung von Dharma, nicht Dharma selbst (siehe oben).

Stummheit. Wir können das an einem starken Auf und Ab der Gefühle, **himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt**, bis hin zu den verschiedensten Formen der **Hysterie** und der **manischen Depression** beobachten. Ein **zerstreuter, verwirrter Shen**, zeigt sich in **Nervosität, Ängstlichkeit, Lampenfieber, Schlaflosigkeit** und in stumpfen blicklosen Augen. Ist die Feuerenergie im Herzen zu stark, die Chinesen sagen sie ist *Shih, im Exzess*, kommt es zu **Geschwätzigkeit** und **Redeflut, übermäßigem Schwitzen** und zu **nervöser Spannung**. Solche Menschen sind davon überzeugt, alles selber in die Hand nehmen zu müssen, sie müssen alles kontrollieren. Sie sind meist nicht fähig, Verantwortung an andere abzugeben. Wir sehen dieses Phänomen heute als den beschriebenen Gefühls- und Geisteszustand der Managerkrankheit, der dann auch oft zu **Herzversagen** oder **Herzinfarkt** führt. Innerhalb der Untersuchungen der westlichen Medizin über Stress, Stresskrankheiten und den zu **Bluthochdruck** und Herzinfarkt neigenden Persönlichkeitstypus, sehen wir den Zustand, den die Chinesen als das *Shih* des Herzens beschrieben haben. Wie wir später im Winter noch sehen werden, entsteht dieses Ungleichgewicht in den meisten Fällen durch einen Energiemangel im Wasserelement. Ist die Feuerenergie im Herzen zu **schwach**, die Chinesen sagen sie sei *Hsu, im Mangel*, kommt es zu Schwierigkeiten, sich gut verständlich auszudrücken, zu fast oder ganz **sprachlosen Menschen**. Ebenfalls kann das **Geschmacksempfinden**, sowohl der Zunge als auch der Psyche gestört sein.

Von der Sehnsucht zur Freude

Phantasien und Ideen die im Frühjahr in uns entstanden sind können wir im Sommer zur Blüte verhelfen. Verharren wir in Schwärmerei, Träumereien und Sehnsüchten, gehen wir nicht in die Handlung, wir bleiben gefangen und blockieren uns selbst. Befindet sich das Feuer in unserem Inneren im Gleichgewicht, wird uns der Sommer Freude und Erfüllung bringen. Wir spüren einen inneren Gleichmut von dem aus wir das äußere Geschehen übersehen können. Wir wissen dann wann wir zu sprechen haben und wann wir besser schweigen. Wir können uns freuen, fallen aber nicht in Schwärmerei, Sehnsüchte oder Leidenschaften. Der Mensch der sich seit längerem im Gleichgewicht befindet, kann andere lenken und führen, er weiß aber auch wann es Zeit ist zurück zu treten. Seine Augen leuchten. Er ist Authentisch, wahrhaftig, er kennt Güte und Großmut und er hat Geschmack.

Der Feuertypus Mensch

Der Feuertypus geistreiches Herz

Was ihr/ihm wichtig ist⇒

Geistreiche Kommunikation, Esprit, Intuition und Empfindung; Lachen und Humor; Spontaneität und Begeisterung; Bewusstsein und Selbstverwirklichung; Hingabe, Liebe und Erfüllung.

Was ihr/ihm in der Liebe und der Sexualität wichtig ist⇒

Die wahre Liebe; Das Göttliche im anderen verehren.

Ihre/Seine starken Seiten⇒

Lebenslustig, frisch, fröhlich; Lebendig, wach, begeisterungsfähig; Kommunikativ, offen; Optimistisch und erfrischend; Mitreißend, charismatisch; Hinreißend und entzückend; Liebevoll, zärtlich und einfühlsam.

Womit sie/er Schwierigkeiten hat – wovor sie/er Angst hat⇒

Langeweile, Nichtstun, Warten; Dummheit, Grobheit, Gewöhnlichkeit; Sich nicht mitteilen können, mit jemanden nicht reden können; Grenzen, Trennung, Schmerz.

Ihre und Seine Schattenseiten

Bei Fülle (Beruhigend Bohnenkraut)	Bei Leere (Stärkend Weisdorn)
Selbstgefällig, stolz arrogant	Verwirrt, verloren, verschreckt
Eitel, grandios, überspannt	Verschüchtert und ängstlich
Süchtig nach Abwechslung	Leichtgläubig, gerät leicht in Panik
neugierig	Unklare Ausdrucksweise
Plaudertasche, Schwätzer, Dauerredner	Sprachfehler, wortkarg, stumm

Das *Ch'i*, die Lebensenergie fließt vom **Milz/Pankreas-Meridian** in den **Herzmeridian**, von diesem weiter in den **Dünndarmmeridian**. Durch das Zusammenwirken von Herz und Dünndarm entstehen Gefühle wie **Heiterkeit**, **stille Freude**, eine im Bauch wurzelnde **Wärme**, **Güte** und **Zufriedenheit**.

Das **Herz** bildet mit der **Niere** (auf Herz und Nieren geprüft) die Innerste Energieschicht des Yin, das **Shao Yin**.

Der Feuertypus liebendes Herz (Herzhülle/Perikard/Meister des Herzens)

Was ihr/ihm wichtig ist⇒

Liebe und Romantik; Intuition und Empfindung; Verschmelzen und Intimität; Sinnlichkeit und Genuss; Erregung und Leidenschaft, Selbstdarstellung- und ausdrück; Drama und Melodrama; Humor, Wärme und Spontaneität.

Was ihr/ihm in der Liebe und der Sexualität wichtig ist⇒

Miteinander lachen; Sich an der Liebe freuen; Immer neue Gipfelerlebnisse; Im Orgasmus miteinander verschmelzen.

Ihre/Seine starken Seiten⇒

Lebenslustig, frisch und fröhlich; Lebendig, wach, begeisterungsfähig; Unterhaltsam, humorvoll, erfrischend; Optimistisch, mitreißend, charismatisch; Hinreißend und entzückend; Zärtlich, und romantisch; Einfühlsam und liebevoll.

Womit sie/er Schwierigkeiten hat – wovor sie/er Angst hat⇒

Nicht geliebt werden, nicht lieben können; Trennung, Schmerz, Grenzen; Langeweile, Nichtstun, Warten; Dummheit, Unsensibilität und Gewöhnlichkeit.

Ihre / Seine Schattenseiten

Bei Fülle (Beruhigend Kümmel)	Bei Leere (Stärkend Ginseng)
Überempfindlich, übererregbar, nervös	Oberflächlich, leichtfertig, kokett
Schwärmerisch, dramatisch, sentimental	Tut nichts aus Liebe; selbstsüchtig
Immer wieder unsterblich verliebt	liebt Seifenopern und Fernsehshows
Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt	Verblendet, in sinnlosen Leidenschaften verstrickt

Das *Ch'i*, die Lebensenergie fließt vom **Nierenmeridian** in die **Herzhülle** und von diesem weiter in den **Sanjiao** (Schilddrüse). Durch das Zusammenwirken der **Herzhülle** und der **Schilddrüse** entstehen Gefühle wie **Kühnheit**, **Mut**, **Entschlossenheit** und Entscheidungskraft.

Die **Herzhülle** bildet mit der **Leber** die mittlere Energieschicht des Yin, das **Jue Yin**.

Sucht: Hier wäre vor allem die Kaffeesucht zu nennen (Geschmack bitter). Wir »ziehen uns immer weiter zusammen«.

Entwicklung im Lebenskreislauf: Das Sinnbild des Sommers mit seinen vier Organsystemen Herz, Herzhülle, Dünndarm und Schilddrüse symbolisiert das Element Feuer. Es ist die zweite Wachstumsperiode, die darauf folgenden 8 Jahre in der Entwicklung der Jugend eines Menschen, die Phase der s.g. Pubertät. Hier folgen enorme weitere psychische Entwicklungsphasen.

Vorherrschendes Temperament: sanguinisch

Emotionen, vom Herzen ausgehende Gefühle: *Freude, Begeisterung, Drama, Hingabe, Zärtlichkeit, Liebe; Mut, Stolz Hysterie.*

Hysterie: Himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt, das Auf und Ab der Sehnsüchte. Du bist *Entscheidungslos*, Du brennst in Deinem eigenen Feuer, kannst nicht mehr klar Denken, geschweige denn Handeln. Du läufst herum und versuchst mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, Du bist nervös und ungeduldig: Nach Warm kommt Kalt, nach Fest, kommt Lose.

Geh raus an den Fluss ans Wasser oder Du gehst in den Wald (Buchen beruhigen, sie nehmen unsere Angst) und atmest durch, um wieder bei Dir anzukommen.

Emotionen, von der Herzhülle (Perikard/Meister des Herzens) ausgehende Gefühle: *Freude, Begeisterung, Drama, Hingabe, Zärtlichkeit, Liebe.*

Form der Energie: *Psychisch. Dünndarm:* Darmerkrankungen sind Grenzverletzungen. Der Mensch hat Entscheidungsschwierigkeiten oder und hat Ausscheidungsschwierigkeiten. Ein ständiges Nein führt zum psychischen Durchfall.

Betrachten, Aufnehmen und Verdauen der inneren Seelenlandschaft. Durch die Sprache, Berührung oder durch klärende Gespräche Ordnung in das innere Chaos bringen.

Elementargeist: »*Shen*«, der Geist des Feuers. *Bewusstheit* und *Liebe*.

Funktion des Elementargeistes: *Integration, Verfeinerung* und *Führung*. Die *Klarheit des Denkens*, die *Bewusstheit* und *Lebensführung* gehen vom sechsten Chakra (Stirnchakra) aus. Über das Herz wird diese Klarheit in jede Zelle des Körpers transportiert. Das Herz ist eben nicht nur eine Blutpumpe!

Körpersprache und Symptomatik

Richtung der Kraft:

Herz: Pulsieren und Sich-Entfalten

Herzhülle (Perikard/Meister des Herzens): Geben und Nehmen

Dünndarm: Verarbeitung und Assimilieren

Schilddrüse (Dreifacher Erwärmer/Sanjiao): Integration und Koordination

Sinnesorgane: Zunge **Sinn:** sprechen

Gewebe: Blutgefäße

Körperflüssigkeit: *Herz+Herzhülle*⇒ Blut / *Dünndarm+Schilddrüse*⇒ Schweiß

Ausdruck der Kraft: Teint

Einfluss des Feuer Elements auf: Auf den Energiefluss innerhalb der Meridiane

Bei Leere anregendes, bei Fülle krankmachendes Wetter: Hitze

Verhalten bei Stress: Traurigkeit und Kummer

Klangfarbe der Stimme: lebendig, ausdrucksvoll, lachend, kichernd

Gesichtsfarbe bei Krankheit: rot und weiß gemischt

Geruch bei Krankheit: versengt, verbrannt

Therapieform zur Stärkung des Elements: Psychotherapie; Akupunktur

Nahrung

Geschmack: Bitter

Getreide: Mais

Früchte: Aprikosen

Zubereitung: roh essen

Testbild Herzenergie: Du kommst nach Hause und ertappst einen Einbrecher in Deiner Wohnung

Testbild Dünndarmenergie: Du bist bedrückt weil Du Dich nicht zwischen Ja oder Nein entscheiden kannst. Du könntest jeden Augenblick losheuen.

Testbild Perikardenergie(Kreislauf-Sexus oder Herzbeutel): Du befindest Dich mitten in einem großen Vorhaben und es sieht so aus, als ob dieses Projekt nie zu einem Abschluss kommen wird. Es nervt Dich jemals damit begonnen zu haben.

Testbild Schilddrüsenenergie: in Deinem Inneren überschlagen sich Gedanken und Gefühle. Es herrscht ein Zustand von Himmelhoch-Jauchzend bis zu Tode-Betrübt. Du kannst Dich zu nichts entscheiden, Dir fehlt Dir jeglicher Antrieb, Du hast zu nichts Lust, fühlst Dich schwer und betrübt. Es ist Dir einfach alles zuviel.

Medizinische Therapie

Massage, Bürsten und Streichungen

Das **Herz** war im alten China der oberste Herr aller Organe. Da ihm auch die Funktion des Gehirns zugeordnet war, wurde er als das Zentrum des Bewusstseins, des Fühlens und des Denkens betrachtet. Der *Shen* (beschrieben bei Yin Organe des Feuerzyklus) ist das Zentrum der Persönlichkeit. Durch Streichungen und Massage des Herzmeridians können unser **Selbstbewusstsein** und das Gefühl für unser eigenes Selbst angesprochen werden. Die Massage hilft uns zu **entspannen** und uns zu **öffnen**. Sie löst Energie, die im Brustraum und in der Achselhöhle gestaut ist, und lässt sie runter, in die in die Arme und Hände fließen. **Herzangst** und **Herzschmerzen** können gelindert werden oder verschwinden in manchen Fällen völlig. Die Massage wirkt ausgleichend bei Menschen, die unter Stress und Hektik leiden und gewohnt sind, möglichst alles im Leben zu kontrollieren und es ist gut für jene, die ihr Herz verschlossen haben.

Vielleicht habt Ihr, während der Massage des Herzmeridians an diesem Samstag, ein Gluckern oder Rumpeln im Bauch Eures Partners/in wahrnehmen können? Wie bereits erwähnt fließt die Energie des Herzmeridians direkt weiter in den Dünndarmmeridian. Hier wurde der tiefe Ast der Dünndarmenergie angeregt (siehe Abbildung). Der obere Bauch hatte durch die einfache Art der Massage zur Entspannung gefunden.

Die Massage des **Dünndarmmeridians** wirkt besonders entspannend und beruhigend auf die **Psyche**, sie leitet das *Ch'i* vom Feuer zum Wasser, vom Herzen zur Blase und weiter zur Niere, von geistiger Aktivität zur **Regeneration**. Die anschließende Massage oder eine sanfte Streichung des Dünndarmmeridians, hat daher über die Aktivierung des Nervus Vagus (siehe unten Akupunktur Dünndarmmeridian), auch einen wohltuenden Einfluss auf die **Sexualsphäre** (Wasserzyklus) zur Folge – er wirkt **ausgleichend** und **wärmend** auf Herz und Bauch und kann Gefühle und Bilder einer **selbstsicheren, natürlichen Erotik** wecken.

Massage oder Streichungen des Meridians der **Herzhülle** oder Perikardmeridians machen Arme und Hände warm, sie entspannt und weitet die Brust, man atmet auf. Wie beim Herzmeridian können auch hier der Perikardmeridian bei **psychisch bedingten Herzschmerzen** in leichten Fällen oder einer vorliegenden **Herzangst** durch Massage gelindert oder ganz zum verschwinden gebracht werden. Die Massage des Perikardmeridians regt meist angenehm **entspannende Empfindungen** in uns an, sie weckt den **Wunsch zu lieben** und **geliebt zu werden**, **Zärtlichkeit** zu geben und zu empfangen. Manchmal fühlt man sich auch einfach nur glücklich mit sich selbst und eingebettet wie in einen Kokon.

Der **Dreifache Erwärmer**, der **Sanjiao** oder die **Schilddrüse** hat eine regulierende Wirkung auf die gesamte Energie des Organismus. Massage und Streichungen dieser Energiebahn bringen Kopf, Herz, Bauch und Becken in Einklang. Durch die **Klarheit im Kopf** werden die Sinneswahrnehmungen von Auge und Ohr verfeinert. Behandlungen dieser Art geben **Kraft** und **Energie**, **Mut** und **Selbstvertrauen**, **Entschlossenheit** und **Präsenz**. Die Brust weitet sich, man atmet durch, der ganze Körper wird warm. Durch die Behandlung des Dreifachen Erwärmers wird die **energetische Schutzhülle des Körpers gestärkt** – man kann sich gegenüber der Umgebung besser abgrenzen. Man kann sich besser auf sich selbst **konzentrieren** und **regenerieren**. Die Massage oder die Streichungen dieses Meridians **entspannt** und **kräftigt** die **Arme**, den **Schultergürtel** und den **Nacken**. Sind die Schultern entspannt, werden chronischer Handlungsbedarf und Aktivismus abgelöst durch ein **wohltuendes Einsinken in sich selbst**.

Akupunktur

Der **Herzmeridian** ist ein Meridian mit **stark psychischer Wirkung**. Die Akupunktur des Herzmeridians hilft besonders bei **Schlaflosigkeit**, **Nervosität**, **Übererregbarkeit**, **Ängstlichkeit** und **Hysterie**. Diese Störungen sowie eine **allgemeinen Lebensunlust**, gelten als Ausdruck eines beeinträchtigten *Shen* und können durch Massage und Akupunktur des Herzmeridians wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Weiterhin werden Beschwerden im Meridianverlauf des **Herzens** behandelt, wie z.B. **Arthritis**, **Tennisellenbogen** und **Schmerzen im Handgelenk**. Die Akupunktur des Herz- und des Perikardmeridians ist auch eine vorbeugende Behandlung bei Veranlagung zur Koronarsklerose (Verkalkung der Herzkranzgefäße). Da diese Tatsache wenig bekannt ist, wird sie auch in diesem Sinne noch zu selten praktiziert.

Funktionelle Herzbeschwerden wie **Tachykardieneigung (Herzrhythmusstörungen)**, **Herzangst** **Herzschmerzen** (funktionale kardiovaskuläre Syndrome) können in Kombination mit dem **Perikardmeridian** wirkungsvoll behandelt werden. Nach der traditionellen Auffassung der chinesischen Medizin zieht man den Herzmeridian zur Behandlung psychischen und emotionalen Störungen des Feuers – z.B. bei **Sprachstörungen**, **autistischen Zügen** und **manischen Formen** der **Epilepsie** – vor, während man den Meridian der Herzhülle, Perikard eher bei organischen Herzbeschwerden verwendet. Das Herz ist mehr für die »inneren Angelegenheiten« verantwortlich, seine Funktionen sind Klarheit des Denkens und der Sprache, Mut und Lebensfreude. Die Herzhülle hingegen reguliert Herzschlag und Herzfrequenz auf der organischen Ebene und die Blutzirkulation. In der Akupunktur werden die Punkte des Perikardmeridians dem des Herzmeridians bei Blutdruckkrisen oder Blutdrucklabilität, Herzkrankheiten, **Rhythmusstörungen**, **Herzbeutel-**, **Herzmuskel-** und **Hirnhautentzündung** vorgezogen.

Hierbei wird in schweren Fällen immer mit der Abstimmung der allopathischen Medikation gearbeitet. Die Akupunktur des Perikardmeridians sorgt für die Wärme im Körper und die Ausstrahlung eines Menschen. (siehe oben Störungen im Feuerelement).

Punkte wie *Quze* »Teich in der Beuge« (HH 3), *Neiguan* »Pass nach Innen« (HH 6, als Meisterpunkt) und *Daling* »Großer Hügel« (HH 7), wirken ausgesprochen **entspannend** und **entkrampfend** auf sämtliche Oberbauchorgane: sie helfen bei **Übelkeit** und **Erbrechen**, bei **Gastritis**, **Magen-** und **Zwölffingerdarmgeschwüren**. Behandlungen dieser Art kräftigen und wärmen das Verdauungssystem.

Andere wie *Laogong* »Tempel des Dienens« (HH 8) und *Zhongchong* »Energieimpuls für die Mitte« (HH 9), wirken anregend auf das Herz, sie wirken belebend und machen wach und präsent. Sie führen das Bewusstsein weiter ins Reich des Feuers, ins Land der Phantasie, in das Reich von Mythen und Magie.

Die Herzhülle das **Perikard** vermittelt die Impulse des Herzens und des *Shen* – des **Bewusstseins**, des **Esprit** und des **Geistes** – an die Umgebung und nimmt Anerkennung, aber auch Beschwerden, Klagen und Kritik entgegen. Die Herzhülle ist der Mittler zwischen Innen und Außen, zwischen Außen und Innen.

Der **Dünndarm** steht aufgrund seines inneren Meridianverlaufs in einer engen Verbindung mit dem Nervus Vagus, der einen regulierenden Einfluss auf das parasympathische Nervensystem ausübt. Bei Vorherrschen des Sympathikus (Stress und Aktivität) regt er den Parasympathikus und damit **Entspannung**, **Verdauung** und **Regeneration** an. Einige seiner Akupunkturpunkte beruhigen den Herzschlag, fördern die Darmperistaltik und wirken **schleimlösend auf die Bronchien**. Andererseits bremst er eine überschießende parasympathische Reaktion – er hilft bei **Darmkoliken** (Krämpfe) und **spastischer Obstipation** (Verstopfung).

Neben der regulierenden Wirkung auf die inneren Organe über den Vagus hat der Dünndarmmeridian einen besonderen Einfluss auf die Schleimhäute des Atmungs- und Verdauungstrakt: hier hilft die Akupunktur bei Husten und **Asthma**, bei **Angina** und **Mandelentzündung**, bei **Darmkoliken** und **Durchfall**.

Die häufigsten Anwendungen der Akupunktur des Dünndarmmeridians sind schmerzhaftes Erkrankungen und Bewegungseinschränkungen im Meridianverlauf: **Arthritis**, **Armneuralgien**, **Epikonylitis** (Tennisellenbogen), **Schulterschmerzen** (Periarthritis humeroscapularis), **Tortikollis** (Schiefhals), **HWS-Syndrom**, **Zahnschmerzen**, **Trigeminusneuralgie** und **Ohrenerkrankungen**. Physisch wie psychisch wirkt die Akupunktur des Dünndarmmeridians krampflosend und integrierend. Sie fördert die Assimilation (Aufnahmefähigkeit) von Nahrung im Dünndarm ebenso wie die Assimilation von Informationen und Gedanken anderer Menschen und die Integration neuer Ideen in »unser eigenes Weltbild«.

Der **Dreifache Erwärmer** oder **Sanjiao**, der **Schilddrüsenmeridian** wird bei **Arm-schmerzen Paraästhesien** (Sensibilitätsstörungen der Armnerven), **Schulter-** und **Nacken- verspannungen**, **rheumatischen** und **arthritischen Beschwerden** der **Finger-** **Ellenbogen-** und **Schultergelenke**, **Schiefhals**, **Rachen-** und **Kehlkopfezündung**, **Kopfschmerzen**, **Migräne**, **Schwindel** und **Erkrankungen** von **Auge** und **Ohr** mit Nadeln behandelt. Es werden weiterhin über den Meridian des Dreifachen Erwärmers, Störungen und **Erkrankungen** der **Brust-** **Bauch-** und **Beckenhöhle**, wie **chron. Atemwegserkrankungen** (SJ 15), **nervöse Herzbeschwerden** (SJ 10) und **Toraxschmerzen** (Brustbereich) SJ 8, SJ 10), **Gastroenteritis** (Magenentzündung) (SJ 6, SJ 7), **Durchfall** und **Verstopfung**. Außerdem hilft die Akupunktur dieses Meridians bei Wetterfühligkeit, fieberhaften Erkrankungen wie **Malaria** sowie bei **Epilepsie** und **PMS** (Menstruationsproblemen). Punkte wie *Huizong* »Vereinigung der Sippe« (SJ 7) und *Sidu* »Der vierte Punkt im Graben« (SJ 9) fördern die Selbstwahrnehmung und das Verständnis für aktuelle Lebenszusammenhänge. Punkte wie *Luxi* »Der Schädel holt Atem« (SJ 19), *Jiaosun* »Kleines Horn« (SJ 20) und *Ermen* »Eingang zum Ohr« (SJ 21) fördern die Einsicht in seelische Konflikte und machen Grundgefühle des Herzens bewusst. Andere Punkte stärken die **bildliche Vorstellungskraft** und **Imagination** wie (SJ 2 und SJ 18), wieder andere regen die **innere Sammlung** und **Meditation** an (SJ 5, Sj 17, SJ 23). Fühlt man sich erschöpft und ausgelaugt, wird die Behandlung des Dreifachen Erwärmers neuen Lebensmut bringen. Ist man ausgeruht, wird man sich kräftig und aktiv fühlen und bereit neue Aufgaben in Angriff zu nehmen. Verfügt man über genügend Kraftreserven, wird man nach der Massage oder der Akupunktur der Energiebahn des Sanjiao, vor Energie sprühen und neue Horizonte verspüren.

Auch im Bereich des Feuerzyklus sind die medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten innerhalb des TAO, zu oben genannten Organsystemen, noch bei weitem nicht erschöpft aber sie würden hier den Rahmen sprengen.

Im Verlauf der folgenden Erlebnistage werden weitere Informationen über die aktuellen Organsysteme und den entsprechenden Seinszuständen und Emotionen besprochen. Auch hier werde ich einfache Themen therapeutischer Möglichkeiten zur Selbsthilfe ansprechen. Solltest Du spezielle Fragen zu den jeweiligen Inhalten oder weiteres Interesse an medizinischem Material haben, dann spreche mich bitte persönlich an, ich gebe Dir gerne Informationsmaterial weiter.

Geistige und körperliche Übungen um das Feuer zu entzünden

Klärende Fragen

Du gehst vor wie beim Element Holz. Nimm Dir mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Dir folgende Fragen in aller Ruhe zu beantworten. Mach es Dir dabei bequem usw. (siehe Informationsbroschüre vom 01.IV.2006 unter Klärende Fragen).

Die Fragen

Wie geht es mir im Sommer / bei Hitze im Süden?

Spreche ich eher zu viel oder zu wenig?

Höre ich anderen aufmerksam zu oder denke ich oft während sie reden schon an das, was ich selber sagen möchte?

Komme ich leicht ins Schwitzen?

Wie gesund ist mein Herz?

Habe ich oft kalte Hände und Füße?

Nehme ich meine Aufgaben sehr ernst?

In welchen Situationen habe ich keinen Humor?

Freue ich mich manchmal wie ein kleines Kind?

Bin ich bereit wichtige Aufgaben und Entscheidungen anderen anzuvertrauen?

Bin ich mir klar darüber was mir im Leben am wichtigsten ist?

Wann habe ich das letzte Mal herzlich gelacht?

Wen liebe ich?

Der Blick ins Feuer

Geh zur Mittagszeit oder überhaupt wenn es sich für dich stimmig anfühlt in den Wald sammle Reisig und mach ein Lagerfeuer. Setze Dich mit Blick nach Süden an das Feuer. Richte Deinen Blick mühelos und ständig in die Flammen so lange bist Du merkst, dass Deine Gedanken langsamer werden und Dein Bewusstsein immer mehr vom Feuer erfüllt wird. Du kannst Dir dabei vorstellen, dass Deine Gedanken vom Feuer verzehrt werden und Dein Geist zu einer einzelnen Flamme wird. Genieße diesen Zustand etwa eine Viertelstunde lang.

Die Lichtmeditation

Diese Technik ist geeignet Deinen Verstand zur Ruhe zu bringen.

Stelle eine brennende Kerze in etwa einem Meter Entfernung vor Dich hin. Schau in die Flamme ohne zu blinzeln. Lass Deine Augen dabei entspannt und versenke Dich in einen Zustand wie ich ihn oben beschrieben habe. Mache diese Übungen einmal täglich zwei bis drei Wochen lang, wenn Du ihre Wirkung in Deinem Leben verspüren möchtest.

Das Spiegelbild

Setze Dich bequem vor einen Spiegel und schau Dir selbst mindestens eine halbe Stunde lang in die Augen. Lass Deinen Blick sanft sein, so dass er Dein ganzes Gesicht erfüllt. Nach einer Weile wirst Du unter der Oberfläche Deines Dir vertrauten Gesichts andere Gesichter und Spiegelbilder auftauchen sehen. Das wird vor allem dann geschehen, wenn Du diese Meditation in der Dämmerung oder bei Kerzenlicht durchführst.

Du kannst diese Übung auch mit einem Partner machen: Setzt Euch in ein bis zwei Metern Entfernung gegenüber und schaut Euch mindestens eine halbe Stunde lang in die Augen. Du kannst diese Übung mit einem Menschen machen, den Du liebst oder auch bei einem Streit, wenn Worte nicht mehr weiterhelfen.

Die Meridiane von Herz und Dünndarm

(siehe auch Informationsbroschüre vom 01.IV.2006 Die Meridiane).

Das erste Feuer - Yin: Das Herz

Die Körperhaltung des ersten Feuer-Yin

Die Körperhaltung spricht für sich. Sie versinnbildlicht Anmut und Hingabe, Einfachheit und Klarheit; die Fähigkeit, sowohl ein König zu sein als auch Deinen zu können.

Nimm diese Haltung ein, wenn Du verwirrt bist und Unordnung in Deinem Leben herrscht oder wenn Du Dich dabei ertappst dauernd im Stress zu sein und gar nicht mehr richtig zu wissen, weswegen oder wenn Du niemanden mehr zutraust, Dir helfen zu wollen, Dir helfen zu können.

Der Herzmeridian führt von der Mitte der Achselhöhle zur Innenseite des kleinen Fingers. Verstärke den Energiefluss in Deiner Vorstellung mit jedem Ausatmen. Bleib mindestens drei Minuten lang in dieser Stellung.



Die Aktivierung des Herzmeridians

1. Steh mit den Füßen parallel, etwa Schulterbreit auseinander. Halte beide Arme angewinkelt, die Schultern entspannt, die Handflächen nach oben.
2. Forme lockere Fäuste (Baumwollfäuste). Stelle Dir ein Reservoir an Kraft (*Ch'i*) vor, das sich unterhalb Deines Nabels im Bauchraum befindet.
3. Stell Dir vor dass das *Ch'i* mit dem Ausatmen vom Bauch langsam in die linke Faust dringt, und bewege dabei Deine Faust horizontal nach vorn, wie zu einem Schlag. Führe die Bewegung langsam durch.
4. Ziehe mit dem nächsten Einatmen die Faust ebenso langsam zum Körper zurück.
5. Mache die gleiche Bewegung mit dem rechten Arm.
6. Strecke die linke Faust mit dem Ausatmen langsam und horizontal zur Seite und mit dem Einatmen wieder zurück.
7. Mache das Gleiche mit dem rechten Arm.
8. Wiederhole diese Sequenz mindestens fünfmal und stelle Dir dabei vor, dass das *Ch'i* beim Ausatmen die Bewegung bewirkt und beim Einatmen wieder in das *Hara* (den Bauch) zurückkehrt.



Das erste Feuer - Yang: Der Dünndarm

Die Körperhaltung des ersten Feuer-Yang

Diese Körperhaltung stellt einen Kung-Fu-Kämpfer bei einer Übung dar, in der er das *Ch'i*, das im Dünndarm durch Assimilation gewonnen wird, zu seiner Verteidigung einsetzt. Die Organe Dünndarm und Blase speisen das *Tai Yang*, das höchste Yang, eine Energieschicht, welche den Körper nach außen hin schützt.

Nimm die Haltung des Kämpfers ein. Spanne den Körper wie eine Feder, halte den Arm gerade nach vorn gestreckt. Visualisiere den Dünndarmmeridian. Die Energie fließt in ihm von der Spitze des kleinen Fingers über das Schulterblatt bis zum Ohr. Verstärke den Energiefluss in Deiner Vorstellung mit dem Einatmen. Bleibe in der Stellung bis Dir warm oder heiß wird. Dann mache die Übung für die linke Seite.



Die Aktivierung des Dünndarmmeridians

1. Sitze auf den Fersen und bringe Deine Stirn zum Boden. Verschränke Deine Finger hinter dem Rücken, die Handflächen einander zugewandt.



2. Atme ein und strecke die Arme nach oben und vorn, so dass Du die Spannung in den Schultern und Schulterblättern fühlst. Bleibe etwa 30 Sekunden lang in dieser Stellung und atme dabei tief durch die Nase in den Brustkorb hinein.

3. Versuche die Arme noch ein Stück nach vorne zu bringen, bis die Spannung auf dem Höhepunkt ist.

4. Atme aus und lass Deine Arme seitlich am Boden entspannen. Fühle die Wirkung, die diese Übung auf Deinen Körper hat.

Die Meridiane von Herzhülle und Dreifacher Erwärmer

Das zweite Feuer - Yin: Herzhülle oder Der Meister des Herzens /Perikard

Die Körperhaltung des zweiten Feuer-Yin

Die Körperhaltung versinnbildlicht die Essenz der Herzhülle: Offenheit, Wärme, die Bereitschaft zu geben wie auch die Bereitschaft, von anderen Helles und Dunkels anzunehmen. Diese Haltung kann Dir helfen diese Eigenschaften zu entwickeln.

Wenn Du diese Körperhaltung einnimmst, visualisiere den dargestellten Meridian. Er fließt vom Herzen zur Hand: zwei Zentimeter seitlich der Brustwarze kommt er aus der Tiefe des Wassers - des Nierenmeridians - an die Körperoberfläche und führt über die Innenseite des Armes zum Endglied des Mittelfingers. Verstärke den Energiefluss in dieser Stellung, bis Deine Hände sich warm und aufgeladen anfühlen.



Die Aktivierung des Perikardmeridians

1. Sitze auf dem Boden und lass die Sohlen Deiner Füße einander berühren.
2. Lege Deine Hände mit den Handflächen nach oben unter Deine Füße, so dass die Außenknöchel in der Mitte der Handgelenke liegen. Der Punkt in der Mitte Deiner Handgelenkinnenseite ist der Perikard 7 »Daling⁷« «Großer Hügel». Dieser Quellpunkt wird durch diese Übung stimuliert.
3. Ziehe den Oberkörper mit der Einatmung leicht in Richtung Füße und lass ihn sich mit der Ausatmung wieder aufrichten. Mach diese Übung eine Minute lang, dann bleibe ruhig mit geschlossenen Augen in dieser Haltung sitzen und spüre die Wirkung dieser Übung.



⁷Daling (HH 7 Perikard) *Shu-Punkt, Erdpunkt (Sedierungspunkt), Verbindung zur Schilddrüse (SJ 5)* er entspannt insgesamt, er beruhigt das Herz, die Atmung vertieft sich. Er wirkt auf das Kehlkopf-Chakra: Ausdruckshemmungen können bewusst werden – ein Kloß im Hals oder die Maske mit der man zeigt, mir geht es gut. Man kann den Impuls bekommen, sich nicht mehr abwürgen zu lassen, sich ehrlich zu zeigen. Daling macht entschlossen: Man lässt sich nichts mehr gefallen, man zeigt die Krallen.

Das zweite Feuer – Yang: der Dreifache Erwärmer oder Sanjiao / Schilddrüse

Die Körperhaltung des zweiten Feuer-Yang

Die Körperhaltung zeigt einen Vogel im Flug. Sie versinnbildlicht die Essenz des Dreifache Erwärmers: Die Koordination von Brust, Bauch und Becken, von Atmung, Verdauung und Sexualität und Fortpflanzung. Nimm die Haltung des fliegenden Vogels ein und atme dabei tief und ausgiebig durch den Mund. Atme in Becken, Bauch und Brust. Halte die Arme gestreckt und den Kopf leicht zur Seite gedreht. Visualisiere den Meridian Verlauf, der vom Ringfinger über den Arm zum Ohr und weiter zum äußeren Ende der Augenbraue führt. Bleibe in dieser Stellung, bis dir warm oder heiß wird. Achte darauf, in dieser Haltung locker zu bleiben und nicht zu verkrampfen. Danach führe die Übung zur linken Seite hin aus.



Die Aktivierung des Dreifachen Erwärmers



1. Sitze auf dem Boden, die Beine vor Dir ausgestreckt. Lege Deine Hände hinter Dich auf den Boden, die Fingerspitzen von Dir weggestreckt.
2. Hebe Dein Becken hoch, so dass Dein Körper von den Füßen bis zum Kopf eine gerade Linie bildet. Atme tief und regelmäßig, etwa eine Minute lang.
3. strecke Dich am Boden aus, lass die Augen geschlossen und entspanne Dich in der wohligen Wärme, die bei dieser Übung entsteht.

Wir wünschen Dir weiterhin eine gute Reise, Unterscheidungskraft in Deinen Gefühlen, Offenheit in Deinem Herzen und einen freien Geist

Bis dahin... vielleicht bis zum Spätsommer, dem Erlebnistag der inneren Mitte, vom In-Sich-Sein und der Zufriedenheit.

Liebe Grüße

Claudia und Hellmuth

Literatur:

- Achim Eckert (1994): Das heilende Tao / Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente – 107 S., (Bauer).
Achim Eckert (1994): Das Tao der Medizin / Grundlagen zur Akupunktur und Akupressur – 351 S., Heidelberg (Haug).
Hahnemann S. (1989): Die chronischen Krankheiten - Bd. 1 Heidelberg (Haug).
Nash E. B. (1991): Leitsymptome - 480 S.; Heidelberg (Haug).
Mantak Chia: TAO Yoga der heilenden Massage.
Wilhelm Reich: Charakteranalyse, Typenlehre u. muskuläre Panzerung / Die bioelektrische Untersuchung von Sexualität und Angst / Der Krebs.
Alexander Lowen: Der Verrat am Körper u. wie er wieder gut zu machen ist / Bioenergetik, Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper.