

Das TAO der 5 Elemente V

Text: Bernhard Knaus



Metall

Die Vorstellung von Metall vermittelt uns in erster Linie etwas Kaltes und Hartes – und nichts Lebensspendendes oder Nährendes in menschlicher Hinsicht.

Erze sind Metall, auch Steine sind im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Metall. Metalle sind die Verdichtung der Erde. Manche liefern den Brennstoff für Wärme, andere Material für die Festigkeit der Bauwerke und wieder andere die edlen Steine für Heilung und Schönheit. Überall wo Wege gebahnt und Kommunikation hergestellt werden muss, finden wir das Metall-Element. Denken wir an das ausgedehnte Verbindungssystem im menschlichen Körper, an das Gefüge, das uns die Aufnahme von Nahrung und Luft sowie die Assimilation und Nutzung dieser Brennstoffe ermöglicht und schließlich die Ausscheidung des Unbrauchbaren – dann sehen wir den lebenserhaltenden Aspekt des Metallelementes.

V. Das Metall-Element



Die **Farbe**, die mit dem Metall verbunden ist, ist Weiß. Nicht die weiße Hautfarbe, eine bestimmte bleiche Schattierung gibt Auskunft über den Energiestatus des Menschen in diesem Element..

Die **Jahreszeit**, die dem Element Metall entspricht, ist der Herbst. Die letzten Früchte des Jahres werden eingebracht. Es

ist eine Zeit der Vorsorge für den Schutz vor dem Winter. Wir haben im Herbst oft ein starkes Bewusstsein vom Dahinschwinden der Zeit. Wer den Herbst verabscheut, mag Schwierigkeiten haben, seine Energie zu speichern. Das kann sich als Schwierigkeiten im Darm darstellen, als Unfähigkeit Abfall für seine Beseitigung zu sammeln und von Nahrung zu trennen. Reife – die Speicherung der Lebenserfahrung – wird ebenfalls mit dem Element Metall in Verbindung gebracht.

Die **Tageszeit**, für das Metall ist der **frühe Morgen**.

Die aktivste Zeit der **Lunge** ist von **3 bis 5 Uhr morgens**, die des **Dickdarms** von **5 bis 7 Uhr**. Würden wir nach der Meridi-anuhr leben, dann sähen wir im natürlichen Prozess des Aufwa-chens, Streckens und Durchatmens tatsächlich den Beginn des Tages. Übungen wie Tai Chi Chuan werden gegen 5 Uhr morgens in den Parks durchgeführt, wenn die Luft frisch ist und die Sonne aufgeht. Ebenso wäre die natürliche Zeit für den ersten Stuhlgang des Tages die in den Stunden des Metallelementes.

Die **Himmelsrichtung** für das Metall-Element ist der **Westen**. Gemäß dem Nei Ching kommen kostbare Metalle und Jade aus den Gebieten des Westens. Menschen aus dem Westen haben auch einen Hang zu Krankheiten, die das Körper-Innere treffen können.

Die **Organe**, die mit dem Metall verbunden sind, sind **Lunge** und **Dickdarm**.

Die Lunge als „das Sinnbild der Interpretation und der Verwaltung der offiziellen Rechtssprechung und der Verfügungen“ (Nei Ching) durchdringt das ganze Wesen des Staates, ein Minister von dem die immerwährende rhythmische Ordnung ausgeht. Der Atem, die reine Qi-Energie des Himmels. Dieser Atemrhythmus beginnt im Augenblick der Geburt und dauert solange an, wie Lebenskraft in uns fließt. So wie die Lunge unser Innerstes füllt, so braucht es die Funktion des Dickdarms für das Loslassen, ohne den ein geregelter Kreislauf des Nehmens und Gebens nicht funktioniert. Wir müssen Dinge freigeben können, die für uns ohne Nutzen geworden sind, damit sie sich - als unser Abfall – in den natür-lichen Kreislauf der Dinge wieder einfügen. Jeder Stau an dieser Stelle verursacht Schwellungen, Verstopfung, Geschwüre, Akne, Kopfschmerzen, etc.

Der **Geschmack** der dem Metall entspricht, ist **scharf, pikant**. Der scharfe Geschmack im Übermaß lässt die Muskeln knotig werden und Fuß und Fingernägel vertrocknen. Der scharfe Ge-schmack dringt in die Atemwege ein. Wenn die Niere an Trocken-heit leidet, sollte man scharfe Gerichte zu sich nehmen, die sie befeuchtet. Die Schärfe öffnet die Poren und sorgt für eine ungehinderte Zirkulation von Speichel und Sekreten.

Die **Körperöffnung** wie auch das **Sinnesorgan**, das vom Element Metall bestimmt wird, ist die **Nase**. Die Farbe Weiß durchdringt die Lunge und hält die Nase frei, welche wiederum die lebensnotwendigen Substanzen in der Lunge zurückhält. Die Verbindung des Dickdarmmeridians zur Nase ist durch seinen Verlauf gegeben. Viele Schwierigkeiten, die die Nase beeinflus-sen haben einen direkten Bezug zu Lunge und Dickdarm. Oft ist der Geruchssinn beeinträchtigt, wenn die Energie im Metall nicht ausgeglichen ist.

Die **Körperflüssigkeit**, die mit dem Metall verbunden ist, ist **Schleim**.

Die Absonderung von Schleim, sämtliche Schleimhäute und die Auskleidung der Atemwege werden von diesem Element regiert. Trockenheit, Husten Atembeschwerden bis zu Sprachstörungen können als Signal dafür dienen, ob wir ausgeglichen und in der Lage sind über Atem Energie aufzunehmen.

Das **Gefühl**, das dem Metall entspricht, ist **Kummer**.

Auch **Trauer und Rechtschaffenheit** fallen in dieses Ele-ment. Übermäßiger Kummer ist schädlich für die Lunge. Flache Atmung und Atembeschwerden, sowie die Unfähigkeit, emotio-nale Dinge loszulassen, fallen in diesen Bereich.

Der **stimmhafte Ausdruck**, der dem Element Metall zugeord-net wird, ist **Weinen**.

Weinen gehört ganz natürlich zum Kummer, doch nicht immer

ist dieser von wirklichen Tränen begleitet. Es ist eine weiner-liche Stimmlage, die sich durch alle Lebensäußerungen zieht und schließlich zur Abflachung der Atmung und Probleme mit der Ausscheidung führen kann. Hier braucht es eine Intervention im Metallelement.

Die **äußere, körperliche Ausdrucksform** des Metalls sind die **Haut** und das **Körperhaar**.

Die Haut ist unser dritter Lungenflügel; sie atmet genauso zuver-lässig und autonom wie die Lunge selbst. Die Entsprechung der Haut mit der Lunge ist ein wichtiges diagnostisches Handwerks-zeug in der TCM. Auch die Funktion der Ausscheidung funktio-niert durch Schweiß, Eiter und Talk teilweise über die Haut.

Den Darm kann man rein anatomisch ebenfalls als am Körper außen liegend bezeichnen, da erst durch die Darmwand eine Verbindung in das Körperinnere hergestellt wird.

Die **Fähigkeit**, welche vom Metall verliehen wird, ist die Fähig-keit zu **husten**.

Husten wird mit Schleim verbunden, der aus den Atemwegen geworfen wird. Im übertragenen Sinne ist der Husten die Zurück-weisung von etwas Unerwünschtem und stellt die Fähigkeit da, etwas körperlich oder emotional Ungewolltes wieder loszuwerden bzw. auszuscheiden.

Der **Geruch**, der mit dem Metall verbunden ist, ist **verrottet**.

Es ist schwierig, einen bestimmten Geruch mit Worten genau zu beschreiben. In der TCM dient der Geruch als Anhaltspunkt für das Ungleichgewicht, das eine bestimmte Krankheit verursacht. Wenn dieser Geruch verrottet ist, sind meist Lunge und/oder Dickdarm betroffen.

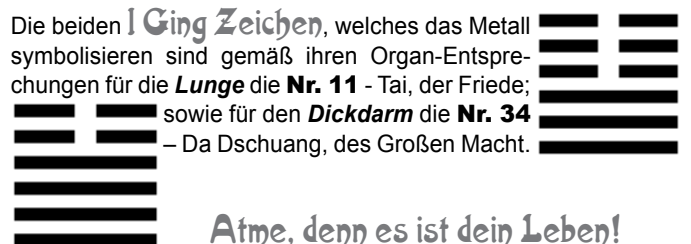
Das **Klima**, das mit dem Element Metall verbunden ist, ist die **Trockenheit**.

Ein Übermaß an Trockenheit kann die Energie des Metall-Ele-mentes beeinträchtigen. Bei besonderer Vorliebe oder Abneigung gegen Trockenheit soll das Metall-Element beachtet werden. Ein gemäßigtes trockenes Klima jedoch ist bei unausgeglichenem Metall-Element förderlich.

Der **Lebensaspekt**, der vom Element Metall regiert wird, ist die **animalische Seele**.

Der Ausdruck „animalisch“ bezieht sich hier auf den autonomen Rhythmus der Atmung, den alle Wesen gemeinsam haben. Das Atmen bringt die Dinge in die rechte Ordnung und hält sie darin.

Die beiden **I Ging Zeichen**, welches das Metall symbolisieren sind gemäß ihren Organ-Entspre- chungen für die **Lunge** die **Nr. 11** - Tai, der Friede; sowie für den **Dickdarm** die **Nr. 34** – Da Dschuang, des Großen Macht.



Bernhard Knaus
Kinesiologe, zertifizierter Wirtschaftstrainer
und Coach in Wien

Kontakt:
Lerchengasse 6/10, 1080 Wien
Tel.: +43 699 / 1005 91 17
E-Mail: kinesiologie@bknaus.at
Home: www.bknaus.at

Weiterführende Literatur u.a.:

Dianne M.Connelly: Traditionelle Akupunktur (Verlag Bruno Endrich, Heidelberg)
Mantak & Maneewan Chia: Das heilende TAO (Healing Tao Books, Thailand)
Richard Wilhelm: I Ging, das Buch der Wandlungen (Diederichs, München)
Kim da Silva: Der inneren Uhr folgen (Goldmann Verlag, München)