

DAS HOLZELEMENT UND DIE LEBER

ÜBER FREIRAUM UND FREIGEIST

MIKE MANDL

www.mikemandl.eu

++ ARTIKEL ++ BLOG ++ PUBLIKATIONEN ++



www.facebook.com/mike.mandl

www.instagram.com/mikemandl

mikemandl@me.com

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist die Leber der Freigeist unter den Organen. Sie braucht viel Raum, um sich entfalten zu können. Erhält sie diesen nicht, reagiert sie sensibel und explosiv. Der Fachbegriff dafür ist Leber-Qi-Stagnation – eine der gängigsten Ursachen für Probleme in unserem System. Was sind die Anzeichen dafür? Und was lässt sich dagegen tun?

DER FRÜHLING UND DAS HOLZELEMENT

Der Frühling wird in der Fünf Elemente Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin dem Element Holz zugeordnet. Es ist die Jahreszeit des Neuanfangs und des Wachstums. Nach der langen Winterruhe, nach der langen Phase des Rückzugs und der Regeneration drängt die Lebenskraft nach außen und nach oben. Pflanzen schießen aus dem Boden, Bäume treiben aus, alles gedeiht, mit viel Bewegung, einer pulsierenden Dynamik, einer überbordenden Aktivität. Die Natur erwacht. Das Leben erwacht. Auch in uns Menschen. Fenster auf, Türen auf, hinaus ins Freie, auf zu neuen Abenteuern. Das Holzelement ist das Element der Expansion und der Entfaltung. Und die Leber ist die treibende Kraft.

„Das Holzelement nimmt in unserem Leben eine zentrale Rolle ein, da wir Erfüllung vor allem durch persönliches Wachstum und individuelle Verwirklichung suchen und finden.“

Kultivieren wir den Frühling in uns, pflegen wir unsere Holzenergie, sorgen wir dafür, dass ein für unsere Entwicklung fruchtbares Klima herrscht, wird es immer wieder neue Blüten geben, an denen wir uns erfreuen können, ob im Beruf, in der Partnerschaft oder in der Freizeit. Der Fluss des Lebens, er will fließen, ungehindert und frei. Stehen ihm Hindernisse im Weg, staut er sich, Druck baut sich auf und auf Druck ist das Holzelement besonders sensibel. Denn Druck erzeugt Spannung, Druck erzeugt Enge. Das Holzelement benötigt jedoch Flexibilität und Raum. Weil Wachstum immer ein dynamischer Prozess ist, der Anpassung und Richtungswechsel erfordert. Ohne Flexibilität und Raum kein wirkliches Wachstum, so einfach ist das.

Statt der kräftigen Baum, der wir sein könnten, verkümmern wir zu einem kümmerlichen Bonsai.

Druck, Spannung, Enge, das alles schränkt uns ein. Man denke an den/die Vorgesetzte/n, der/die immer mehr Leistung in immer weniger Zeit einfordert. Oder an Problemstellungen in der Partnerschaft, die uns „die Luft zum Atmen nehmen“, die uns auf „den Magen schlagen“, die uns nicht blühen, sondern verwelken lassen. Bestehen derartige Situationen über einen längeren Zeitraum, dann treten wir auf der Stelle, wir stagnieren. Und aus Stagnation wird schnell Frustration. Die Stimmungslage: Fatal. Gereiztheit, Aggression und das Gefühl von Hilflosigkeit geben sich die Hand. Die Laus des Lebens nimmt die Leber im Würgegriff. Wir sind sauer. Das Fass ist kurz vor dem Überlaufen, der Luftballon kurz vorm Platzen. Anspannung von Kopf bis Fuß, Anspannung drinnen und draußen. Herzlich willkommen bei der Leber-Qi-Stagnation.

URSACHEN & SYMPTOME

Freie Entfaltung in allen Lebensbereichen, das wäre der Idealzustand. Ein Glücksgefühl wie in der Kindheit. Die Kindheit wird übrigens auch als Holzphase bezeichnet. In keinem anderen Lebensabschnitt wachsen wir mehr. Sind wir erwachsen, werden wir aber meist nicht mehr liebevoll gefördert. Nicht von uns. Nicht von unserer Umgebung. Im Gegenteil. Die Leistungsgesellschaft (er) fordert mehr. Mehr. Immer mehr. Immer schneller. Immer häufiger. Nicht persönliches, sondern Wirtschaftswachstum zählt. Kein Wunder, dass die Leber-Qi-Stagnation eines der am weitesten verbreiteten Organmuster in westlichen Ländern ist. Die Ursache(n)? Wie bereits dargestellt: Emotionaler Stress, emotionaler Stau, Druck, Überarbeitung, Überforderung, Unterforderung... sprich: Ich habe

keinen Raum mehr für mich selbst, ich kann mich nicht entfalten. Ich drücke mich nicht aus, ich werde erdrückt. Alles geht hinein, nichts geht hinaus. Die Frühlingsenergie, begraben unter dem Baumstamm des eingeschränkten Lebens.

Aber nicht nur ein unangemessenes Maß an Belastung bringt den Fluss des Lebens zum Erliegen: Die Kombination aus wenig Bewegung und viel üppigem Essen kann zu einem ähnlichen Ergebnis führen. Weil ein zu viel an Energie zu wenig umgesetzt wird.

Wie zu viel Treibholz in einem Bach, der zu langsam fließt. Es bilden sich Stautellen. Wasser, das nicht fließt, wird trübe, bis es kippt. Dasselbe passiert in unserem System.

Eine weitere Ursache ist im Fünf Elemente Zyklus zu finden. In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Holzelement das „Kind“ des Wasserelements. Holz braucht Wasser zum Wachsen. Der Frühling braucht einen starken Winter, um sich besser entfalten zu können. Die Bauern wissen das. Das Holzelement ist von der Kraft des Wasserelements abhängig und die dem Wasserelement zugeordnete Emotion ist Angst. Angst bringt das Wasser zum „Frieren“, die sprichwörtliche Schockstarre. Und mit Eis kann man Pflanzen nicht gießen. Sprich: Auch Unsicherheit, traumatische Hintergründe oder Angstzustände können das Holzelement in seiner Entfaltung behindern.

Ursachen für eine Leber-Qi-Stagnation

- Stress, Leistungsdruck, Überarbeitung, Überforderung, Unterforderung, mangelnder Entfaltungsspielraum- unterdrückte Emotionen, Angstzustände, Unsicherheit, Trauma
- zu wenig / keine körperliche Bewegung
- zu viel üppiges Essen (Fleisch, Fett, Zucker, Fertigprodukte...)
- Alkohol
- Medikamente, Nahrungsmitteln mit vielen Zusatzstoffen, Zigaretten / alles, was der Körper „entgiften“ muss (Die Leber ist eine der wichtigsten Entgiftungszentralen)

Es gibt also mehrere Ursachen. Die Auswirkungen in unserem System sind jedoch ähnlich. Man stel-

le sich einen Druckkochtopf vor, der kurz vor dem Explodieren ist. Von außen merkt man nicht viel. Innen herrscht jedoch massiver Druck. Und dieser Druck drückt sich auf mehreren Ebenen aus.

Auf körperlicher Ebene macht sich eine Leber-Qi-Stagnation vor allem durch Spannung bemerkbar. Die Muskulatur ist angespannt, der Brustkorb ist angespannt, der Bauch ist angespannt. Die Atmung tut sich schwer, gegen diesen Druck anzukämpfen, wie auch die Verdauung. Gefühle von Enge und Beklemmung können entstehen.

Oder ein Völlegefühl, vor allem nach dem Essen. Auf jeden Fall leidet die Vitalität unter diesem Zustand. Müdigkeit macht sich breit, bis hin zur Depression, sprich Erschöpfung bei hoher innerer Anspannung. Besteht dieser Druckkochtopfzustand über längeren Zeitraum, kann die Energie nach oben steigen. Der berühmte Kloß im Hals. Häufiges Räuspern und Seufzen sind Zeichen des Wunsches nach Erleichterung. Tritt diese nicht ein, kann sich Druck im Kopfbereich aufbauen. Die Folge: Übelkeit, Kopfschmerzen, hoher Blutdruck, Tinnitus oder erhöhter Augeninnendruck. Und manchmal kann das Überdruckventil zum Pfeifen beginnen, in Form von plötzlichen wie heftigen Gefühlsausbrüchen. Unterversorgt bleibt hingegen die Peripherie, Hände und Füße werden nicht ausreichend mit Energie versorgt und sind oft kalt, trotz innerer Hitze oder Abneigungen gegen Wärme.

Ein ganz großer Klassiker unter den Symptomen einer Leber-Qi-Stagnation ist das prämenstruelle Syndrom (PMS). Weil die Leber auch den freien Fluss des Blutes kontrolliert. Und wenn schon Stagnation, dann richtig. Bereits im Vorfeld des Zyklus macht sich der Stau im Lebermeridian bemerkbar. Ein Ziehen entlang der Eierstöcke, Spannung im Brustbereich. Krämpfe im Unterbauch. Übelkeit. Launenhaftigkeit. Kopfschmerzen. Das volle Spektrum also. Die Entladung erfolgt unter Schmerzen, erfolgt heftig, mit dunklem, stagnierten Blut. Bei Männern kann es wiederum aufgrund des hohen Druck in allen Leitungen zu einer Unterversorgung

des Unterleibes kommen, mit Erektions- oder Libidostörungen. Aber ob Mann, ob Frau, in Summe ist die Leber-Qi-Stagnation alles andere als ein angenehmer Zustand.

Symptome bei einer Leber-Qi-Stagnation

- *Druck und Spannung, vor allem im Einflussbereich des Lebermeridians: Brustkorb, seitlicher Brustkorb, Bauch, Intercostalneuralgie*
- *Blähungen, Völlegefühl, Übelkeit, Verstopfung, aber auch unregelmäßige Verdauung und ein Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung*
- *Beschwerden vor oder während der Menstruation, Brustspannung, Stimmungsschwankungen, klumpiges Blut, unregelmäßiger Zyklus, Ausbleiben der Menstruation, Knoten in der Brust, Mastitis, Erektionsstörungen, Libidostörungen*
- *Kopfschmerzen, Tinnitus, Schwindel, erhöhter Augeninnendruck, Hypertonie*
- *Kloßgefühl im Hals, häufiges Seufzen oder Räuspern, Schluckauf*
- *Depression, Frustration, Reizbarkeit, Stimmungsinstabilität, Wutausbrüche, Erschöpfung mit innerer Anspannung*
- *Kalten Hände und Füße bei innerer Hitze*

PULS- UND ZUNGENDIAGNOSE

In Puls und Zunge spiegeln sich der Zustand des Staus und der Spannung wieder.

Puls: Qi-Stagnation drückt sich vor allem durch einen gespannten Puls aus (Xian Mai). Führt die Qi-Stagnation auch zu Blut-Stagnation kann der Puls zusätzlich rau sein (Se Mai).

Zunge: Der Rand der Zunge wird dem Holzelement zugeordnet. Stau drückt sich gerne durch eine Schwellung aus, hier vor allem der Ränder.

Wichtig: In der Traditionellen Chinesischen Medizin gibt es noch weitere Ursachen für eine Leber-Qi-Stagnation, wie zum Beispiel Qi Mangel, Yang Mangel, Nässe, Blut Mangel etc... Je nachdem werden diese Ursachen in einer differenzierteren Puls- und Zungendiagnose berücksichtigt und dementsprechend als Ursache mitbehandelt.

EIN ZEITGEISTPHÄNOMEN?

Ja. Leider. Die Leber gilt als das Organ der Vision. Wie eine im Frühjahr aus dem Boden schießende Pflanze bereits den fertigen Entwurf der Blüte in sich trägt. Die Leber enthält unsere Lebensvision, den großen Masterplan, der vor allem die Seele ernährt. Was ist dein Traum? Was würdest du tun, wenn du frei wärst, wirklich alles zu tun? Die Leber weiß die Antwort. Aber hören wir wirklich auf sie? Oder hören wir eher auf das, was Eltern, soziales Umfeld oder Gesellschaft vorgeben? Unsicherheit, andere Meinungen, innere und äußere Verbote, das alles hindert uns an der Entfaltung. Unsere Lebensenergie stagniert. Uns bleibt nichts anderes übrig, als sie immer wieder zu zerstreuen. Durch Ablenkung oder Exzess, ob in Form von Alkohol oder anderen Süchten. Wir müssen tun, sonst fühlen wir uns nicht rund. Das gilt auch für Sport, Reisen oder Workaholics.

Eine entspannte Leber muss gar nichts. Weil man im Einklang mit sich selber lebt. Man kann. Man darf. Man will. Aber man muss nicht. Die beste Behandlung für eine Leber-Qi-Stagnation ist die Umsetzung seiner Träume. Auf dem Weg dorthin gibt es jedoch viele Unterstützungsmöglichkeiten.

WENN DIE LEBER NEIN SAGT! (TEIL II)

ES WAR EINMAL EIN TRAUM

Fernfahrer! Das wollte ich werden, als ich zehn Jahre alt war. Unbedingt. Ohne den geringsten Zweifel. Ohne Wenn und Aber. Ein Traum, so groß und spannend, dass ich nachts vor Aufregung nicht schlafen konnte. Mit einem großen Truck im amerikanischen Stil sah ich mich endlose Highways entlang brettern, jeder Tag ein Abenteuer, jeder Tag Neuland, immer unterwegs, immer mit wertvollen Waren beladen, unabhängig und alleine, Freiheit pur. Eine Mission. Eine Vision. Die im streng konservativen Elternhaus natürlich wenig Anklang fand. Eine kindliche Phantasie halt. Ein amüsanter Hirngespinnst, mehr nicht. Der Ernst des Lebens wird ihn schon noch einholen, den kleinen Träumer. Daher das mit einem lebhaften Hang zur Phantasie ausgestattete Genprodukt lieber bestmöglich auf die Realität vorbereiten.

Genau. Die Realität. Könnte ich das Rad der Zeit zurückdrehen, mit meinem jetzigen Wissensstand, dann würde ich frech kontern: „Welche Realität meint ihr eigentlich? Eure? Also das, was ihr aus euren Möglichkeiten gemacht und in eurem Tun und eurer Lebensbetrachtung so einzementiert habt, dass euch ein paar dürftige Orientierungspunkte und Richtlinien zu Verfügung stehen, um dem chaotischen Sein zumindest ein Mindestmaß an Sicherheitsgefühl abzuwingen? Ich verstehe das, jeder braucht seine Krücke. Aber die Form der Realität, in der man hart arbeiten und brav den gesellschaftlichen Richtlinien folgen muss, das ist eure Krücke, ich bevorzuge es, mir selber ein Bild vom Leben zu machen. Und ich bin verdammt nochmal neugierig darauf, ob man es nicht entsprechend seinen Wünschen und Vorstellungen ein bisschen biegen kann...“

*Jetzt, fast 40 Jahre später, weiß ich:
Man kann. Ich habe mir meine eigene Realität geschaffen.*

Und bin letztendlich doch Trucker geworden. Vielleicht nicht im klassischen Sinn, aber die wesentlichen Grundpfeiler des Berufsbildes sind klar vorhanden: Ich lebe von Aufträgen, ich bin selbst-

ständig und unabhängig, ich bin viel unterwegs, in ganz Europa und Übersee, erlebe Abenteuer, betrete Neuland während ich meine Ware ausliefere. Meine Ware ist: Shiatsu. Gut, als Shiatsu-Praktiker könnte man auch ein geruhames Leben führen, eine kleine Praxis, ein paar Behandlungen, fertig. Still und meditativ. Aber das war nie meins. Das war nie meine Natur. Meine Natur ist... Reisender. Neugieriger. Erkunder. Nicht nur im Inneren. Auch im Äußeren. So reise ich nun durch die Welt, um Shiatsu und Traditionelle Chinesische Medizin zu unterrichten. Der kleine Mike hat das bereits gewusst. Er hat gewusst, was ihn ausmacht, was ihn glücklich macht.

Da war der Traum und der Traum war eine Art Wegweiser.

Das kindliche Gehirn verknüpft eine derartige innere Intuition einfach mit zu Verfügung stehenden Bildern oder Projektionsflächen, weil es sich meist noch nicht so klar artikulieren kann. Als ich zehn Jahre alt war, war Fernfahrer am ehesten das Bild, um die Bedürfnisse und Wünsche meiner inneren Natur ausdrücken zu können. Wobei es nicht um den konkreten Berufswunsch, sondern nur um die damit in Verbindung stehenden Qualitäten ging. Vorerst wurde aber einmal die Notbremse gezogen. Der Truck in der Garage der nicht möglichen Möglichkeiten geparkt. Sprich Schule brav fertig machen und der ganze Rest, der gemeinhin dazu gehört.

Mit dem Tod des Fernfahrers durch den mir beigebrachten Ernst der Realität starb nicht nur der Traum vom Traumberuf, nein, die Seele wurde trotz massivem Hunger auf Diät gesetzt und darbt lange Zeit unzufrieden vor sich hin, weil sie ihr Potential weder abrufen noch ausleben konnte. In dieser Zeit ging es mir nicht gut. Ich war angespannt, gereizt, teilweise depressiv. Immer wieder versuchte ich den aufgestauten Frust via vielfältigster Ventile zu entladen, ob Extremsport oder Exzess. Glücklicherweise wurde ich dadurch nicht. Dazu gesellten sich Verdauungsprobleme, empfindliche Augen und hin und wieder gediegene Kopfschmerzen. Willkommen bei der Leber-Qi-Stagnation!

Wie im letzten Blog dargestellt, ist die Leber-Qi-Stagnation eines der weit verbreitetsten Organmuster. Klassisch betrachtet gibt es viele Ursachen dafür, ob zu viel üppiges Essen in Verbindung mit Alkohol, zu wenig Bewegung, Stress, Druck oder Leistungsdruck oder auch – in der Fachsprache ausgedrückt – Qi Mangel, Yang Mangel etc... Das mag alles stimmen. Hier kann man in der Behandlung überall den Hebel ansetzen. Das beste Heilmittel gegen Leber-Qi-Stagnation findet man aber im Kopf. Es lautet Passion & Purpose. Oder: Leidenschaft & Aufgabe. Wer sein Leben mit Leidenschaft lebt und einer Aufgabe folgt, die größer ist, als die individuelle Wichtigkeit, der ist immun gegen eine Leber-Qi-Stagnation. Die besten Kräuter, das beste Shiatsu, die beste Akupunktur: Nichts ist so effektiv, nichts bewegt die Lebensenergie schneller als Passion & Purpose. Kleine Kinder beim Spielen befinden sich in diesem Zustand. Die Augen leuchten. Das Lachen kommt tief aus dem Bauch. Das Leben vibriert. Ein Zustand, den wir auch im Erwachsenenleben erreichen können und auch vor allem erreichen sollen.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist das Holzelement das Element der Entfaltung, des Wachstums und des Freiraums. Es gibt mehrere Ebenen, auf denen wir uns entfalten können, aber keine hat einen so direkten Einfluss auf unsere Zufriedenheit wie die seelische.

Sicher, der Begriff Seele ist umstritten, die Wissenschaft tut sich schwer damit. Aber jeder Mensch kann sie spüren, oder etwa nicht? Dass es da drinnen etwas gibt, das sich zeigen, leben, entfalten und spielen möchte. Ich kenne viel Personen, die auf vielen Ebenen höchst erfolgreich sind, sich also maximal entfaltet haben, ob beruflich oder persönlich, die Karriere, ein Traum, Familie und Kinder, top, wie das Auto, wie die Villa, wie der Urlaub. Und trotzdem: Leber-Qi-Stagnation, dass sich die Holzbalken biegen, sprich ein hohes Maß an innerer Unzufriedenheit, bis hin zu schweren Depressionen unter der fröhlichen Maske der oberflächlichen Zufriedenheit. Alles erreicht. Eine Fülle an Fülle. Die Leere lässt sich aber nicht leugnen. Weil

eben, die seelische Ebene, die fehlt, die ist nicht ganz einverstanden, die mag vielleicht etwas ganz anderes tun, Fernfahrer sein oder so.

Die Leber wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin gerne als Architekt bezeichnet. Der Architekt macht den Bauplan. Die Leber ist verantwortlich für den Bauplan unseres Lebens. Sie skizziert den großen Lebensentwurf. Sie liefert die Vision, den Traum. In der Fünf Elemente Theorie haben zwei Elemente einen direkten Einfluss auf das Holzelement und somit auf die Leber. Das Wasserelement und das Metallelement. Das Wasser nährt das Holz, lässt es wachsen und gedeihen. Das Metallelement kontrolliert das Holz. Es ist die Schere, mit der man aus dem Baum, der man sein könnte, einen Bonsai macht, der nicht viel Platz beansprucht. Das Wasserelement repräsentiert unser innerstes Potential, das Samenkorn, dass die individuelle, aber auch universelle Bestimmung in sich trägt. Hat das Holzelement eine gute Verbindung zum Wasserelement, macht die Leber aus dem Potential, das sie im Wasser vorfindet, einen Plan, der das ganze Spektrum unserer Möglichkeiten zum Ausdruck bringt. Wir folgen unserer Aufgabe, die uns wachsen und über uns hinaus wachsen lässt. Wir wachsen mit Purpose. Und mit Passion. Weil wann immer äußeres Tun und innere Wertvorstellungen kongruent sind, sich Sinn, Leidenschaft und Begeisterung von selbst ergeben. Das tut dem Holzelement gut.

Das Metallelement ist das Element der Erziehung, das Element des Elternhauses. Mit den Scheren des Metallelements werden wir auf die Realität zurecht gestutzt. Wir wurzeln nicht in unserer Bestimmung. Wir folgen den Richtlinien unserer Gärtner.

Sicher, gute Gärtner können mit ihrem Werkzeug die Pflanzen in ihrem Wachstum unterstützen. Aber dazu müssen sie das Wesen der Pflanze erfassen und verstehen. Und ihr nicht ihre Interpretation eines korrekten Wachses aufs Auge drücken. Die wahre Ursache von Leber-Qi-Stagnation ist in dieser Dynamik zu finden. Wird das Holzelement gestützt? Oder eingeschränkt?

In Bezug auf die Leber, den Freigeist unter den

Organen, geht es um die Klarheit und den Mut, sich folgender Frage zu stellen: Was macht meine Seele wirklich glücklich? Was lässt sie mit Begeisterung wachsen? Wo ist ihre Aufgabe? Wo ist ihre Leidenschaft? Probieren sie es aus! Zu oft wird diese Frage nicht gestellt, weil die Antwort Angst machen könnte. Denn sind wir wirklich bereit, die Änderungen in Kauf oder in Angriff zu nehmen, die es braucht, um ein Leben frei von der Leber weg zu leben? Ich sage: Das Risiko zahlt sich aus. Immer. Alle großen Erfolgsgeschichten unserer Zeit wurden von Personen geschrieben, die sich vom Kompass ihrer Intuition steuern haben lassen, ob Mark Zuckerberg, Bill Gates oder Steve Jobs.

Vielmehr sollte es uns doch Angst machen, dass die innere Pflanze eingetrocknet und verkümmert. Wir haben jederzeit die Wahl: Ein beseeltes Leben oder Walking Dead!

Lieber ein Leben in Leber-Qi-Stagnation? Bitte sehr, ihre Entscheidung. Das ist gut für uns Therapeut/inn/en. Weil es dann immer etwas zu tun gibt ;) Das wahre Ziel einer Therapie sollte jedoch sein, alle Steine und Hindernisse zu beseitigen, die zwischen dem Selbstbild und der Antwort auf diese Frage liegen.



Der psychisch-emotionale Hintergrund einer Leber-Qi-Stagnation wurde im letzten Blog ausführlich dargestellt. In diesem Blog geht es um „pragmatische“ Alltagstipps, wie man Druck von der Leber – und vom Gemüt – nehmen kann.

EXZESS!

Ein unkonventioneller Ratschlag, das ist mir bewusst, aber auch extrem wirkungsvoll, vertrauen Sie mir ;) Denn Kräuter, Behandlungen, Ernährungsumstellung, Meditation, alles schön und gut, in Summe jedoch oft ein bisschen langweilig. Und bemüht. Und rigid. Daher: Darf es auch ein bisschen Spaß sein? Unbedingt. Es muss sogar. Es geht darum, die Natur der Leber-Qi-Stagnation wirklich zu verstehen. Im Kreislauf der Fünf Elemente folgt das Feuerelement dem Holzelement. Um die Energie des Holzelementes – und somit vor allem der Leber - richtig freizusetzen, muss das Holz brennen. Je intensiver, desto mehr der fest sitzenden Energie wird transformiert. Das Feuerelement ist das Element der Freude, der Begeisterung, der Leidenschaft und der Lust. Nur wenn wir diese Qualitäten mit ins Spiel bringen, können wir das Holz wirklich entflammen. Daher: Eine durchzechte Nacht mit intensivem Sex kann mehr zur gesunden Energiebalance im System beitragen als ein wochenlanger Tai Chi Kurs. Sorry. Aber so ist das nun einmal.

Wie erwähnt, man muss die Natur der Leber-Qi-Stagnation und die Dynamik der Fünf Elemente verstehen. Regeln und Strukturen, mögen sie auch noch so gesund sein und gesund wirken, adressieren die Metallqualität in uns.

Um Vorschriften zu beachten, müssen wir uns konzentrieren, kontrollieren, wir müssen unser Verhalten lenken. Das Metallelement schränkt das Holzelement jedoch gerne ein, die Säge schneidet den Baum, stutzt ihn zurecht. Tendieren wir im Falle einer Leber-Qi-Stagnation dazu wichtige Tipps manisch zu befolgen und vernünftige klingende

Empfehlungen möglichst korrekt umzusetzen, kann dies die Stagnation der Leber sogar verstärken, denn das Holzelement ist das Element der Lebendigkeit, der Kreativität, des Freiraums, der Freiheit. Und auch der vernünftigen Unvernunft, im positiven Sinne. Das Holzelement braucht keine Säge. Es braucht Feuer, Spaß, Kribbeln, Auf- und Erregung.

Ich meine das nicht böse. Aber ich kenne viele Personen, die in Bezug auf Gesundheit mehr oder weniger alles richtig machen. Trotzdem wirken manche dieser Personen weder vital noch lebendig, sondern eher trocken und fahl. Mit einem ebensolchen Humor, der rasch an seine Grenzen stößt, wenn man ein bisschen am heiligen Dogma der strengen Lebensweise kratzt. Strenge ist Enge. Und Disziplin soll uns in die Freiheit führen und kein Gefängnis sein. Ist das der Fall, dann fehlt dem Holz der Saft, dem Feuer fehlen die Blüten, dem Leben fehlt es an Leben. Und was ist Gesundheit, wenn nicht Lebendigkeit gepaart mit Humor und Gelassenheit?

Wie auch immer: Geht es um Stagnation, tut es manchmal einfach gut, den Vorschlaghammer auszupacken und den Damm aller Beschränkungen radikal einzuschlagen, anstatt diesen Stück für Stück abzutragen.

Meine Empfehlung, meine Erfahrung: Ein bewusster und gepflegter Exzess hie und da, das ist wichtig, das belebt, das löst, macht locker und entspannt, führt also genau zu dem Zustand, der das Gegenteil der Leber-Qi-Stagnation und daher anstrebenswert ist.

Aber bevor sie nun in den Supermarkt laufen und sich mit Whiskey eindecken: Stopp! Wir sprachen von bewusstem Exzess. Es geht um ein über die Stränge schlagen in einem Bereich der Spaß macht und die Seele berührt. Für die eine Person ist das Bewegung. Für die andere Kreativität. Oder Ausdruck. Oder soziale Interaktion. Egal welcher Bereich, das Holz kommt dann in Bewegung,

wenn man nicht zu den Zügeln, sondern zur Peitsche greift. Volldampf voraus statt eingebremst. Wer gerne tanzen geht: Das nächste Mal nicht um 01.00 vernunftbetont auf die Uhr blicken und auf leisen Sohlen einen Abgang machen. Nein, lieber einen Gang höher schalten und den Dancefloor durchschmorren lassen. Sich für die Intensität des Moments und nicht für den kommenden Tag entscheiden. Nicht denken, sich nicht rechtfertigen, sich nicht schuldig fühlen – alles Aspekte des Metallelements. Weg damit! Viel besser: Nach einer langen Nacht erschöpft aber glücklich die ersten Sonnenstrahlen mit heißem Kaffee begrüßen. Komplett erledigt aber zufrieden den Tag überdauern. Und dann schlafen wie ein kleines Kind. Ahhh. Das mag das Holzelement. Ein Leben frei von der Leber weg. Dem freien Energiefluss wird daher – wer sich gerne der sozialen Geselligkeit hingibt – auch das vierte Bier nicht schaden, im Gegenteil. Und – ich habe es schon erwähnt – gesellt sich auch noch körperliche Liebe dazu, perfekt, denn vor allem auf den Unterleib hat der Lebermeridian einen äußerst starken Einfluss und stagniert der Unterleib, ist genereller Lebensfrust nicht weit.

Aber aufpassen: Wir sprechen vom Freisetzen der Energie. Das wollen wir erreichen. Die Leber-Qi-Stagnation ist ein Druckkochtopfzustand. Es gilt Dampf abzulassen.

Machen wir das nicht bewusst, dann BRAUCHEN wir den Exzess, dann brauchen wir Ventile, wie zum Beispiel gelegentliche cholerische Anfälle, manische Sporteinheiten oder die tägliche Ration Alkohol vor dem Schlafen gehen, um zumindest die Druckspitzen abzubauen. Dann schon lieber den Spieß umdrehen. Selber entscheiden. Selber die Verantwortung in die Hand nehmen. Selber tun. Gezielte Eskalation statt unkontrollierte Explosion. Und nachher gehen wir es an. Mit Handlungen, die längerfristig das Leber-Qi im Fluss halten.

FASTEN!

Auf den Exzess folgt Fasten? Ja, genau. Man kann sich den Zustand der Leber-Qi-Stagnation nicht nur als Druckkochtopf, sondern auch als übervolles Fass vorstellen. Es reicht. Das Wasser steht bis zum Hals und der kleinste Tropfen bringt es zum Überlaufen. Ein zarter Windhauch: Migräne. Ein

bisschen zu scharf gegessen: Schlaflosigkeit. Etwas mehr Druck in der Arbeit: Gastritis. Es macht wirklich Sinn, das Fass zuerst zu leeren. Und dann darauf zu achten, dass es nicht gleich wieder voll wird. Daher Fasten.

Wie es auch mehrere Möglichkeiten gibt das Fass zu entleeren, steht uns auch ein breites Spektrum an Fastenmöglichkeiten zu Verfügung. Es gilt herauszufinden, was das Fass am meisten „füttert“. Und dort dann den Rotstift anzusetzen. Fasten bedeutet nichts anderes als bewusster Verzicht in Bezug auf Dinge oder Tätigkeiten, die uns be- oder überlasten. Die Königsdisziplin in Bezug auf Leber-Qi-Stagnation wäre zwölf Tage Grünkern-Getreidefasten an einem schönen Platz mitten in der Natur. Zwölf Tage nur Grünkern, Wandern, Ruhe, Leberwickel, Schlafen und sonst nichts. Idealerweise durchgeführt rund um die Frühlings-Tag- und Nachtgleiche. Die Frühlingszeit ist die Zeit des Holzelements, rund um die Tag- und Nachtgleiche ist die Natur am ausgeglichensten. Tag und Nacht sind gleich lang, Yin und Yang in Balance, jetzt kann man das System am besten in einen außerordentlichen Zustand versetzen. Mit Grünkern, dem Getreide, das direkt mit der Leber in Verbindung steht. Nur Grünkern. Dreimal am Tag. Das wäre ideal. Das sollte man sich wirklich einmal gönnen. Der Effekt ist unglaublich. Aber Fasten lässt sich auch in kleineren Häppchen, auch im ganz normalen Alltag.

DIGITALES FASTEN

Eine Geisel der Zeit und die Leber auf jeden Fall belastend ist die digitale Reizüberflutung. Die Leber kontrolliert in der Traditionellen Chinesischen Medizin die Augen. Sind wir schlecht gelaunt – ein Ausdruck einer Leber-Qi-Stagnation – sehen wir oft rot. Fehlt uns die Vision – von videre (lat.): sehen – sind wir schlecht gelaunt. Leber, Augen, Sehen, das ist eine Einheit. Bombardieren wir dieses wichtige Sinnesorgan rund um die Uhr mit Eindrücken, ist das Fass der Aufnahmekapazität schnell voll. Verloren im Informationsdschungel... Was wirklich wichtig ist und uns gut tut können wir dann oft nicht mehr herausfiltern. Man muss sich die Leber auch wie einen Schwamm vorstellen, der alles aufsaugt und speichert, vor allem Bilder. Diese gespeicherten Bilder füttern im Zyklus der Fünf Elemente wiederum das Feuerelement, unser Bewusstsein. Verwirrung, Chaos, Unruhe, Zer-

streuung oder Schlafstörungen, das alles kann die Folge einer Reizüberflutung sein. Daher: Immer wieder bewusst digital fasten. Das Telefon ab 19.00 abschalten. Einen E-Mail oder Social Media freien Tag einlegen. Lesen statt surfen. Real treffen statt chatten. Möglichkeiten gibt es viele. Am besten gleich damit anfangen. Und regelmäßig weiterführen. Die Leber braucht Pausen...

STRESS-FASTEN

Und wenn wir schon von Pausen sprechen: Auch Urlaub kann eine Form des Fastens sein. Wenn alles zu dicht und zu eng wird: Abhauen! Hinter mir die Sintflut. Raus aus dem Alltag. Nicht nur über das Wochenende. Eine Woche braucht es mindestens. Am besten in eine neue Stadt, ein neues Land. Die Leber liebt das Abenteuer, es tut ihr gut, neue Herausforderungen zu meistern. Und wer es wirklich wissen will: Am besten reist man alleine. Weil man nur so kompromisslos unterwegs sein kann und die eigenen Bedürfnisse unangefochten im Mittelpunkt stehen.

Das „Fasten“ bezieht sich hier auf die Kappung aller Fäden, die uns im normalen Alltag einschnüren, an die Routine fesseln, uns in Beziehungsnetzwerke binden. Erwartungshaltungen, Druck, Langeweile oder Überforderung, in Summe alles Einschränkungen, die man hin und wieder ganz bewusst hinter sich lassen soll und muss.

Drei Wochen Alltags-Fasten ist eines der besten Mittel gegen Leber-Qi-Stagnation, die ja meist immer im psychisch-emotionalen Bereich wurzelt...

KLASSISCHES FASTEN

In vielen Kulturen ist die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens verankert, vor allem im Frühling. 40 Tage dauert zum Beispiel die klassische Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern. 40 Tage Reduktion. Körper und Geist werden dadurch leichter, erleichtert, physisch wie psychisch wird Raum geschaffen, damit sich die Kraft des Holzelements voll entfalten kann. Fastenmethoden gibt es viele. Was zählt, ist Extreme zu vermeiden. Jede vernünftige

Reduktion über einen vernünftigen Zeitraum entlastet die Leber. Das braucht sie auch. Immerhin, die Leber ist das größte innere Organ und die größte Drüse im menschlichen Körper. Sie ist ein mächtiges Kraftwerk und hat so oder so schon alle Hände voll zu tun. An die 500 Aufgaben für Entgiftung, Stoffwechsel, Blut- und Blutbildung und Immunsystem hat sie zu erfüllen

Drei Ernährungsaspekte machen der Leber besonders zu schaffen: Druck, Trockenheit, Hitze.

Lebensmittel und Zubereitungsmethoden, die diese Zustände hervorrufen, sind daher so oder so zu vermeiden, weil sich Energie bei Druck und Trockenheit schwer mit dem Fließen tut und eine solche Form der Ernährung den Weg in die Leber-Qi-Stagnation massiv begünstigt. Und wer sich schon im Stadium der Leber-Qi-Stagnation befindet: Kurskorrektur, unbedingt! Mindestens für einen Zeitraum von 14 Tagen.

Druck entsteht durch zu viel üppiges Essen. Vor allem aber durch zu viel Fett und Öl, durch zu viel Frittiertes, Paniertes oder Überbackenes. Die Leber ist wie ein Hochleistungsmotor, der bestes Schmiermittel braucht. Minderwertiges Fett oder Öl führt zu vermehrter Reibung und Ablagerungen. Die Folge: Erhöhter Cholesterinwert, Entzündungen, Gefäßverengung. Vor allem Transfette sind Gift für Leber und Galle. Das Problem: Sie verstecken sich. In Chips, Pommes, Blätterteig, Fertigsuppen, aber auch in Müsliriegeln oder Frühstücksflocken. Zudem kommt: Die Leber leidet als Entgiftungszentrale auch unter jeglicher Form von Zusatzstoffen in unserer Ernährung, ob Konservierungsmittel, Farbstoffe, Geschmacksverstärker oder Stabilisatoren.

Wer dem Holzelement Gutes tun will, streicht Fertigprodukte und denaturierte Nahrung vom Speiseplan.

Trockenheit und Hitze entstehen wiederum durch Zubereitungsmethode, Geschmacksrichtung und thermische Wirkung. Vor allem Scharfes belastet die Leber. Scharf macht uns heiß, scharf trocknet aus. Ein gut gemeintes Chili treibt den Schweiß aus den Poren. Ein stark gewürztes Lammfleisch macht durstig. Scharf ist gut, um einzuheizen. Aber zu viel

Sonne und Hitze dörft eine Pflanze aus. Sie wächst nicht mehr. Zu viele Lebensmittel mit scharfem Geschmack machen aus der saftig grünen Frühlingsenergie in uns eine Steppe. Scharfe Lebensmittel sind zum Beispiel Nelken, Curry, Ingwer, Knoblauch, Lauch oder Zwiebel, genauso wie die beliebten Gewürztees Aber auch alle Formen von scharfen alkoholischen Getränke. Schärfe, oder besser Hitze, entsteht auch durch bestimmte Zubereitungsmethoden wie Grillen oder scharfes Anbraten. Diese Kochformen sind hervorragend, um Kältezustände zu vertreiben. Unser Holzelement reagiert darauf allerdings wie in einer Sauna. Es trocknet. Austrocknend wirken auch Lebensmittel mit einem geringen Wassergehalt, wie Toastbrot, Knäckebrot oder salziges Knabbergebäck.

Und bevor man anfängt die Ernährung umzustellen, wären ein paar Tage Fasten im Sinne von gar nichts oder sehr wenig essen ideal.

Es geht um dasselbe Prinzip: Das Fass zuerst entleeren. Dann die Gewohnheiten ändern, die es am schnellsten wieder auffüllen. Methoden der Nahrungsreduktion gibt es sehr viele. Meiner Erfahrung nach ist die beste Form das schon erwähnte Getreidefasten. Eine Getreidesorte. Mehr nicht. Zum Trinken abgekochtes Wasser. Das ist hart, das ist beschwerlich. Aber man ist nachher wie neu formatiert. Am besten für drei, sechs, neun oder zwölf Tage. Und noch besser bei abnehmenden Mond. Wer nur drei Tage machen will oder kann: Super. Aber dafür vielleicht öfters? Einmal im Monat? Von April bis Juni? Auch das ist eine tolle Variante. Probieren sie es aus! Wer öfters fastet wird bemerken, dass die Umstellung von Mal zu Mal leichter fällt und irgendwann kann man auch die vollen zwölf Tage Fasten in den ganz normalen Alltag integrieren, sprich alles weitermachen wie gewohnt.

Denn mit der Zeit ist das Fasten nicht schwer, im Gegenteil, man fühlt sich befreit und leicht. Weil die Leber nicht mehr stagniert...

SONSTIGES

Weil es mich interessiert hat, habe ich eine kleine Recherche gestartet, was im Netz gerne in Bezug auf Leber-Qi-Stagnation empfohlen wird. Über spannende Empfehlungen stolpert man: Bauchtanz, Mandala malen, Meditieren oder Theater spielen. Was Männer betrifft: In sich gehen, sich wieder spüren lernen. Das stimmt auch alles. Irgendwie. Aber man denke an den Druckkochtopf. An das volle Fass. Oder an den Tiger, der im Zoo auf wenigen Quadratmetern sein Dasein fristen muss. Würde dem Tiger Mandala malen helfen? Würde er sich besser fühlen, wenn er in sich geht? Würde er gerne Theater spielen oder Bauchtanz? Nein. Er möchte frei sein. Die ihn einschränkenden Barrieren überwinden. Das ist auch die Essenz im Umgang mit der Leber-Qi-Stagnation.

Frei sein und Barrieren überwinden. Im Prinzip ist jedes Mittel gut, dass in diese Richtung führt. Das ist ein individueller Prozess.

Jede Person muss das mit sich selber ausmachen. Aber bevor sie damit anfangen: Feiern sie zwei Tage durch. Dann setzen sie sich alleine in den Flieger und sind für drei Wochen verschwunden, um irgendwo am Ende der Welt genau das zu tun, was ihnen am meisten Spaß macht. Dann kommen sie zurück und Fasten zwölf Tage lang. Dann stellen sie ihre Ernährung konsequent um, lesen sich noch einmal Blog #2 durch und achten mehr auf das, was ihre Seele ihnen zuflüstert. Ihre Leber-Qi-Stagnation wird sich um mindestens 70 Prozent bessern. Zudem werden sie mehr in Kontakt mit sich selber sein. Sie werden ihrer Mission und ihrer Vision ein Stück näher gekommen sein. Sie werden das Leben wieder frischer betrachten. Sie glauben mir nicht? Probieren sie es aus!