

# DIE HOLZ-DYNAMIK

## QI GONG, KÖBI UND DIE 5 ELEMENTE – TEIL 1, HOLZ

### In einer Nusschale

Die Holz-Dynamik ist eine zielstrebige Energie, die aber nicht vorwärts prescht, sondern eine tragfähige, flexible, stabile und agile Struktur schafft. Der Leber-Gallenblasen-Funktionskreis schafft ein Gleichgewicht, welches Voraussetzung ist für eine harmonische Lebensentfaltung. Ein gesundes Ich kann höhere Potenziale kompetent, authentisch und autonom in die Welt hinein verwirklichen.

Die zentrale Qualität der Holz-Dynamik ist das Öffnen. Die effektivste Art, die Holz-Potenziale zu kultivieren ist daher, «öffnen» zu kultivieren. Unsere Kultur hat eine spezielle Beziehung zum Holz: sie fördert eine exzessive Holzdynamik. Deshalb ist die Pflege der Holz-Dynamik eine wichtige Aufgabe und beginnt oft mit der Aufklärung darüber, wie sie von unserer Kultur missbraucht wird.

### Fünf Bewegungen

Die fünf Elemente sind Beschreibungen von Bewegungen – nicht eine Typologisierung, wie wir sie im Westen kennen. Es ist immer die Gesamtdynamik zu betrachten. Charakterisierungen von Einzelementen sind mit Vorsicht zu genießen, da unser westlicher Geist den klaren Drang hat, Beziehungen zu verdinglichen, aus einer Dynamik Objekte zu machen und darüber die dynamischen Beziehungen zu vergessen. Natürlich beschreiben die Wandlungsphasen ein System, in dem klare Tendenzen zu erkennen sind, sonst

würde das System ja keinen Wert haben, weil es nichts aussagen würde. Doch dies sind Tendenzen, die immer auch kontextabhängig sind. Sie werden, wenn Sie über die Fünf Elemente verschiedene Bücher lesen, verschiedene Zuordnungen entdecken. Das heisst nicht, dass die eine falsch und die andere richtig ist (schliesst es aber auch nicht aus). Es sind dynamische Tendenzen und das Gesamtbild kann sich ändern, je nach dem wann wir von der Dynamik ein Foto machen. Für den westlichen, diskursiven, dichotomen, dualistisch ausgerichteten Verstand kann dies ein Problem darstellen. Für den chinesischen Verstand, welcher eher ein intimes Empfinden ist das auf Ganzheit und deren Dynamik ausgerichtet ist, ist dies kein Problem.



Darum möchte ich in das Thema «Holz» nicht mit Tabellen und starren Zuordnungen einsteigen, sondern mit einer etwas dynamischeren Beschreibung. Doch zuerst noch ganz allgemein: Die «Elemente» nenne ich also immer wieder auch «Dynamik», «Potenzial» oder schlicht und einfach «Bewegung». Die Phasen der Wandlung haben keinen Beginn und kein Ende. Jedes Ende (integrieren) ist bereits wieder ein Anfang (zentrieren) auf einer neuen Ebene der spiralförmigen Schlaufe der Evolution.

### Die Holz-Dynamik

Aus der Stille, Tiefe und Ruhe, welche aus einer Integration hervorgegangen ist, regt sich eine Bewegung. Potenzial beginnt sich zu verwirklichen. Es geschieht ein Öffnen und ein Neubeginn. Das Holzelement ist die Bewegung des Frühlings, des neuen Tages, des Neuanfangs. Der Morgen ist der noch unbemalte Tag, den wir, wenn wir offen sind, mit unserer Kreativität, unserem Forscherdrang, unserer evolutionären Kraft, unseren Visionen, unserer Zuversicht und Hoffnung malen, gestalten, füllen können.

Diese Kraft des gestalterischen Erwachens wird verdeutlicht, wenn der Frühling in irischen Sagen als junger kräftiger Mann dargestellt wird. Das Holz-Element ist das «Junge Yang» oder das «Kleine Yang». Es verleiht der Urkraft der Stille, der Wasser-Bewegung, eine Richtung. Diese Richtung weist nach vorne und nach oben, ist also

klar gerichtet, noch nicht um sich greifend wie das Feuer, sondern vorwärtsstrebend, einem Ziel entgegen. So wie ein Baum sowohl in die Tiefe als auch in die Höhe dem Himmel entgegen wächst, verkörpert diese Bewegung den Ausdruck der Sehnsucht des Menschen nach Verwirklichung – nach Selbstverwirklichung und Weltverwirklichung. Eine Verwirklichung, die nie aufhört zu sein, ohne je die eigenen Wurzeln und damit die Quellen der Kraft zu verlieren.

Die «Grünkraft» (Hildegard von Bingen) des Frühlings ist eine transformative Kraft und zeigt sich im Menschen als ein gesundes Selbst, das sich aus der Quelle nährt, statt aus sich selbst (Narzissmus). Das Ich ist entwickelt, entfaltet sich visionär (statt nur reaktiv) in die Welt hinein und schenkt sich dieser Welt, statt in zwanghaften, neurotischen Endloschleifen sich selbst irgendwie am Leben zu erhalten.

Dieser nach aussen gerichtete Yang-Aspekt des Holzes ist sehr ausgeprägt, wird jedoch durch eine ebenso starke Yin-Seite im Gleichgewicht gehalten und verhindert damit weder ein Ausbrennen noch ein Vermorschen. Das Yin-Organ des Holzes ist die Leber, welche speichert, umwandelt und verteilt und somit das Gleichgewicht des Stoffwechsels konstant herstellt. Im Zusammenspiel mit der Erddynamik erschafft diese Yin-Qualität ausgeprägte Mutter-Qualitäten. Der Leber zur Seite gestellt ist die Gallenblase, das Yang-Organ, der Diener der Leber.

Gerät die Holzbewegung aus der Balance, wird der Mensch zu zielstrebig, wettbewerbsorientiert, eingefahren, engstirnig, verbissen, machtorientiert und kontrollbesessen, dominant, ich-zentriert, selbstverliebt und aufgebläht – der durchschnittliche Manager an der Zürcher Bahnhofstrasse also, der immer das letzte Wort haben muss. Und damit der ideale Anwärter auf ein Burnout. Das Holz nähert sich zu sehr dem Feuer ohne im Wasser verwurzelt zu bleiben und kann sich dadurch verbrennen. Vorher wird es rigide und brüchig, was sich in rigiden Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Denkmustern zeigt.

Die Holzbewegung kann aber auch in die andere Richtung aus der Balance kom-

men und sich zu sehr dem Wasser annähern. Solche Menschen sind ziellos, energielos, antriebslos, unmotiviert, depressiv, willenlos, in sich zusammengefallen. Am Morgen fühlen sie sich auch nach genügend Schlaf schwer, träge, bleiern. Ihr Holz ist zu wenig dynamisch und wird morsch. Dementsprechend ist ihr Selbst und damit ihr Selbstvertrauen wenig ausgebildet und kann schnell gebrochen werden.

Bei beiden Vertretern einer unausgeglichene Holzbewegung kann sich die falsche Bewegung in Aggression, Ärger, Wut, Zorn ausdrücken. Dies ist Ausdruck eines Öffnens, das sich nicht öffnen kann und daher ausbrechen muss.

### Behandlungspotenziale

Neben den klassischen chinesischen Behandlungsmethoden empfiehlt sich für Menschen mit exzessiver Holz-Bewegung ein (aus ihrer Sicht) rigoroses Entspannungsprogramm. Die Entspannung muss sich auf Körper und Geist (Psyche) beziehen und integriert daher die Förderung der Fähigkeit zu entspannen (körperliche Ebene), in einem weiteren Schritt die Fähigkeit loszulassen (psychische Ebene). Das Wachstumspotenzial eines solchen Menschen kann er nur verwirklichen, indem er sich zurücknimmt, indem er abgibt, indem er weniger wird. «Wildwuchs» des Baumes muss gestutzt werden, damit neue Triebe spriessen können.

Für Menschen mit einer zu schwachen Holz-Bewegung empfiehlt sich, Risiken einzugehen und Mut zu zeigen, Kraft- und Ausdauertraining, dynamische Verwurzelung etwa durch Kampfkunsttraining oder Tanz, Psychotherapie mit dem Ziel der Ich-Stärkung und Willens-Stärkung, Autonomie. Beide Bewegungstypen werden in der Therapie vermutlich auf Minderwertigkeitsgefühle und ein schwaches Selbst treffen, welches der exzessive Mensch kompensiert, während der mangelnde Mensch dies offen auslebt. Sie beide werden auf ihren inneren Saboteur treffen, der sich als Scham zeigt. Während der exzessive Mensch diese schamlos überdeckt, lebt der andere sie schamlos aus. Beide müssen in ihrer Schamlosigkeit die Scham wieder für sich in Anspruch nehmen, damit sie durchgearbeitet und integriert werden kann.

### Holz-Dynamik schafft Struktur

Eine gesunde Holz-Dynamik schafft eine gesunde Struktur. So wie die Leber für die Verteilung verschiedenster Stoffe an den ganzen Körper verantwortlich ist und so eine biomolekulare Struktur erschafft, bildet die Holz-Dynamik eine Struktur, die sich selbst ausbalanciert – eine Ten-segrity-Struktur. Sie ist stabil und agil zugleich, flexibel und offen, aber auch anpassungsfähig. Diese Strukturqualität zeigt sich in der gesunden Dynamik auf der körperlichen, psychischen, spirituellen Ebene gleichermaßen.

In der Köbi-Dynamik verwirklicht sich die Holz-Qualität im Öffnen. Wir können das Element Holz also kultivieren, indem wir in integraler Bewegung (sei es durch Qigong, Tai Chi, Yoga, Aikido, Tanz, das Leben...) die Qualität des Öffnens kultivieren. Wichtig dabei ist, dass das Öffnen aus dem Sinken (dem Wasser) entsteht, welches sich aber nicht selbst genügt, sondern in die Urodynamik eingebettet ist. Ebenso ist es wichtig, nicht sofort in die Expansion (Feuer) zu gehen, dazu muss zuerst ein Überfluss vorhanden sein. Die Qualität des Öffnens zeigt sich nicht in einem einmaligen Öffnen, sondern in einem andauernden, unaufhörlichen dynamischen Öffnensein.

Wir können das Element Holz im Leben und Alltag erfahren, indem wir dem Leben offen und öffnend begegnen.



**Der Sitz der Seele**

Im chinesischen System fällt der Leber eine Besonderheit zu: Sie wird als Sitz der Seele bezeichnet. Die unsterbliche Geistseele «Hun» kommt dem westlichen Seelenkonzept recht nahe (es gibt im Chinesischen auch noch die Körperseele «Po», der Lunge zugeordnet). Sie ist Bindeglied und Vermittlerin zu den spirituellen Dimensionen des Seins, jenseits eines «Ich». Sie spricht in Bildern, Träumen, Symbolen, im Empfinden der Sehnsucht, und ist wesentlicher, transrationaler Motor für die spirituelle Evolution eines Menschen. Während das selbstverliebte und in sich gefangene Ego viele Ziele verfolgen muss, kennt die Seele nur ein Ziel: Evolution.

Drei interessante Parallelen tun sich auf: Das «Ich» oder gesunde Ego ist der Diener der Seele. Als weltgewandte und weltzugewandte Instanz sorgt es dafür, dass die Seelenkräfte sich manifestieren können.

Parallel dazu haben wir die Gallenblase als Diener der Leber. Die Gallenblase verteilt die Essenz der Leber, die Galle, welche für die Verdauung (die Verarbeitung der Aussenwelt) wichtig ist. Eine gesunde Leber bringt die Nierenenergie hoch zum Herzen. Der Sitz der Seele auf der Ebene der Dantian ist «hinter» dem Herzen im zweiten Dantian.

Die Leber arbeitet mit der Trinität der Ernährung: mit Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Die Seele steht im christlichen Zusammenhang in enger Wechselbeziehung mit der Trinität Vater, Sohn und Heiliger Geist.

Aus Kursunterlagen © Martin Schmid 2012  
**www.integralmovement.info**



**Autor: Martin Schmid**

*Martin Schmid praktiziert Qi Gong und Taiji seit 25 Jahren. Dozent an der HPS Luzern für Medizinisches Qi Gong. Leiter der Golden River School of Integral Movement. Autor verschiedener Bücher. Kurse u.a. in Korsika.*



# Seminars with Master Jeffrey Yuen

- **Pain Treatment:**  
Approaches to Patients with Chronic Pain  
17th of October 2014 / Winterthur
- **Oncology:**  
Treatment Strategies with Cancer Patients  
18th & 19th of October 2014 / Winterthur



## Chiway

Akademie und Therapiezentrum für Akupunktur und asiatische Medizin  
 Unterer Graben 1, 8400 Winterthur | www.chiway.ch | 052 365 35 43

# TCM Ernährung mit Christine Dam

Ernährungsberatung ist Hilfe zur Selbsthilfe. Diese zwei unterschiedlichen Kurse in chinesischer Ernährungslehre richten sich an interessierte fortgeschrittene Studenten sowie an Therapeuten welche ihr Wissen vertiefen möchten.

- Ernährung nach Lebensphasen:  
28. März, 04. April, 09. Mai 2014
- Ernährung nach westlichen Krankheitsbildern  
28. November, 05./12./19. Dezember 2014



## Chiway

Akademie und Therapiezentrum für Akupunktur und asiatische Medizin  
 Unterer Graben 1, 8400 Winterthur | www.chiway.ch | 052 365 35 43