



# ELEMENT ERDE

## In einer Nussschale

Netzwerke sind Kraftwerke. Das Element Erde lädt uns ein, elementar zu arbeiten: mit den Vernetzungen des Körpers. Daraus entsteht innere Stärke und, wird diese in Bewegung versetzt, innere Kraft. Und es lädt uns ein zu untersuchen, wofür unsere Sehnsucht eine Antwort ist.

## Das Offensichtliche

Es hat sehr lange gedauert, bis ich das Offensichtliche gesehen habe: Dass die von mir formulierte Köbi-Dynamik (zentrieren, öffnen, ausdehnen, begegnen, integrieren) und die Wandlungsphasen der 5 Elemente Ausformulierungen derselben Dynamik sind. Lange gedauert hat es, weil ich, ausgehend von meinem Taiji-Hintergrund, immer angenommen habe, das Zentrieren müsse dem Element Erde entsprechen. Denn im Taiji zentrieren wir in verschiedene Mitten, vor allem aber in die Erde. Als ich diese fixe Idee einmal loslassen konnte, fiel alles an seinen Platz.



Die Fünf Wandlungsphasen und die fünf Köbi-Phasen entsprechen sich wie folgt:

- Wasser – zentrieren
- Holz – öffnen
- Feuer – ausdehnen
- Erde – verbinden
- Metall – integrieren

## Das Netzwerk als Ur-Zentrum

Das Zentrale in der Dynamik der Fünf Wandlungsphasen ist nicht das Zentrieren, sondern das Begegnen und Ver-

netzen. Nur aus der Sicht des isolierten Individuums beginnt alles mit dem Zentrieren: mit dem Entspannen, loslassen, sinken, abgeben. Aus diesem Sinken heraus, wenn wir Überspannungen abgeben, entsteht Raum, dieser Raum ist das Öffnen der Gelenke, später das Öffnen der Wahrnehmung. Diese öffnende Holz-Qualität wird zu einem Ausdehnen. Denn während wir im zentrieren einen Raum schaffen, beim Öffnen wie durch ein Vakuum mehr Raum einströmt (das ist z.B. auch das Prinzip des Shiatsu), so dreht sich, wenn wir voll sind, der Raum-Fluss um und strömt aus uns heraus. Beim Öffnen strömt Raum in den Körper, beim Ausdehnen strömt der Körper in den Raum. (Statt Raum können wir übrigens auch Qi sagen.) Von der Leidenschaft des Feuers werden wir vom Menschen in einen Mitmenschen transformiert und somit ins mitfühlende Begegnen getragen. Das ist die Dynamik auf das Element Erde hin. (Die Differenzierung des Metalls und des Integrierens folgt an anderer Stelle). Die Dynamik steuert darauf hin oder wird von dort initiiert. In den spirituellen Traditionen wie des Daoismus oder des Buddhismus wird uns immer wieder gesagt, dass wir nichts erreichen und nichts tun müssen. Das Dao und die Buddha-Natur sind schon da, das Eingebundensein in den Kosmos müssen wir nicht aktiv herstellen, sondern nur realisieren. Dieses Eingebundensein bringt uns als scheinbar isolierte Einzelwesen in Gang und macht aus Menschen das, was wir sind und schon immer waren: Mitmenschen.

## Die Fülle der Erde

Die fünf Verben der Köbi-Dynamik fächern sich auf, wenn wir sie in Beziehung zum Leben setzen. Sie werden damit nicht verwischt, aber kontextbezogen ausformuliert. Die Verbengruppe des Begegnens ist dabei die umfassendste (und die folgende Aufzählung ist nicht abgeschlossen). Im Element Erde wird es sehr, sehr menschlich, ja mitmenschlich. Wir finden Verben wie

*teilen, mitteilen, sich widmen, begegnen, verbinden, berühren, vermischen, vermengen, vernetzen, verschmelzen, kommunizieren, resonieren (in Resonanz sein), teilnehmen, partizipieren, begleiten, empfangen, antworten, sich hingeben, sich schenken, flirten, besinnen (mit den Sinnen verbinden), erinnern (an das Innere rückbinden), in Kommunion sein, in Gemeinschaft sein, lieben, vergeben, verzeihen, kontemplieren, vertrauen.*

Wir sehen, dass es hier ans Menschliche geht, uns im zentralen Kern berührt und «vielfältige Früchte hervorbringt» (Sonngesang des Franz von Assisi).

## Öffnen braucht vertrauen, Holz braucht Erde

Wenn wir die Frage stellen, was es braucht, um öffnen (Holz) zuzulassen und in Bewegung (Feuer) zu gehen, also dass Yang überhaupt in Gang kommt, ist die Antwort: Vertrauen. Vertrauen ist eine Kraft, die es mir erlaubt, mich zu öffnen. Doch vertrauen ist nicht Isoliertes. Wir können nicht im luftleeren Sozialraum vertrauen, wir vertrauen immer jemandem (auch wenn wir dies selbst sind), in jemanden, in etwas oder auf etwas. Vertrauen ist also eine Beziehungssache, und die Kraft des Beziehens entsteht im Begegnen, im Element Erde. Die Erde ist also ganz zentral, wenn die Dynamik in Gang kommen soll. Wir können es auch so sagen: Die Dynamik kommt in Gang, wenn wir antworten. Dieses Antworten muss nicht bewusst geschehen, doch tragen die meisten von uns die Sehnsucht in uns, und Sehnsucht ist nicht etwa ein Leiden, sondern die Antwort auf ein Gerufenwerden. Als Antwortende stehen wir sofort schon in der Verantwortung, und Selbstverantwortung wiederum ist der zentrale Aspekt des Zentrierens (Wasser). Der Verbindung von der Erde zum Holz im Auflehnungszyklus können wir somit einen Namen geben: vertrauen. Diese Verbindung ist ganz grundlegend in der Ausformung der Gestalt, welche die Dynamik annimmt. Andererseits wird klar, wie

sehr das Öffnen und Offensein unsere Beziehungen bestimmt, wie es im Kontrollzyklus geschieht. Wir sehen auch, dass zum Beispiel ein stabiles Beziehungsnetz, wie es die Erde bereitstellen kann, das Feuer unterstützen kann, ohne dass es gefährlich wird. Ein konkretes Beispiel: Ein Mensch in einer stabilen Beziehung kann sich offener und leidenschaftlicher auf andere einlassen, ohne dass er sich gleich wieder verliert oder verliebt, als ein Mensch, dem diese Beziehungs-Stabilität fehlt.

## Erde fördern bedeutet Beziehungen fördern

Beziehungen können wir nach innen und nach aussen fördern. Um sich einen internationalen Touch zu verleihen, können wir von «interconnection» nach aussen und von «intraconnection» nach innen sprechen. Medizinisches Qigong befasst sich natürlich vor allem mit der Beziehungspflege nach innen. Leider schöpft gerade das Qigong hier das Potenzial nur selten

aus, Taijiquan wird hier schon viel deutlicher. Doch die Differenzierungen, die im Taiji (manchmal) deutlicher geschehen, können auch im Qigong in vielen Übungen gemacht werden. Nach innen zu verbinden heisst, die Gelenke aufzureihen «wie an einer Perlenschnur». Der ganze Körper bewegt sich als dynamische Einheit. Sprunggelenk, Knie, Hüfte, Schulter, Ellbogen und Handgelenk werden durch eine Welle aktiviert. Jeweils ein Gelenk ist Yang, die anderen sind Yin. Die Welle bewegt sich durch die Gelenke. Das Becken (das untere Dantian) dient als der grosse Koordinator. Wir können es auch so formulieren: «Die Arme bewegen sich nicht». Sie bewegen sich nicht, weil sie bewegt werden. Bewegt werden sie von den Beinen, der Bauchmitte und dem Rumpf. Als einfache Regel gilt:

– die Schultern werden von den Hüften bewegt, – die Ellbogen werden von den Knien bewegt, – die Handgelenke werden von den Sprunggelenken bewegt.

Jedes Mal also, wenn sich das Handgelenk bewegt, wird diese Bewegung im Sprunggelenk initiiert. Eine Bewegung der Hand ist die Folge einer inneren Wellenbewegung des Bindegewebes des ganzen Körpers entlang der Gelenke – und damit natürlich auch aufs Deutlichste den Milz- und den Magenmeridian einbeziehend, aktivierend, öffnend. Damit schaffen wir eine vernetzte, stabile Basis. Beziehungen schaffen Stabilität. Und Netzwerke sind Kraftwerke: durch diese innere Vernetzung und Kommunikation entsteht innere Stärke und, wird diese innere Stärke in Bewegung versetzt, innere Kraft, welche etwas ganz Anderes ist als isolierte Muskelkraft (Li).

## Die zwei Pole der Erde

Die Arbeit im Erd-Element ist extrem vielschichtig und bezieht wirklich den ganzen Menschen in allen Bereichen ein. Wollen wir diese Vielschichtigkeit etwas übersichtlicher machen, können wir von zwei Polen sprechen:

## Endlich

Die Arbeit mit dem Erd-Element ist also ganz konkrete, physische, ja elementare Arbeit. Es ist wichtig, dass wir unsere Bewegungen bzw. die Gelenke nicht koordinieren, denn dies wäre ein Tun. Vielmehr gilt es zu lassen und durch vernetzte Entspannung eine Durchlässigkeit zu kultivieren, durch die hindurch Bewegungen sich ganz natürlich und harmonisch entfalten können. Das ist natürlich keine Arbeit, die man mal eben schnell in ein, zwei Therapiestunden bewerkstelligt. Aber es ist die zentrale Arbeit, die sich auf jeden Fall lohnt.

## Unendlich

Die elementare Frage des Erdelements: Worauf beziehe ich mich? Viele westliche Menschen haben den Bezug zu ihrer eigenen spirituellen Tradition verloren bzw. gar nie gefunden und beziehen sich daher auf Anderes, auf das, was einem am meisten anspricht oder gefällt. Wir leben in einer multikulturellen Welt. Sozial, kulturell und spirituell. Alle spirituellen Traditionen stehen uns offen. Wir können wählen, was in uns am meisten Resonanz auslöst, lassen uns von Menschen und Methoden aus den verschiedensten Traditionen ansprechen und antworten darauf. So sehr wir verbunden sind – gerade dadurch kann auch eine Entwurzelung entstehen. Wo bin ich eigentlich zu Hause? Sind meine geistigen Wurzeln eine Wahl, die ich mir selber wähle? Sind sie willkürlich? Worin wurzeln die Wurzeln des Geistes? Wenn ich antworte, von welchem Standpunkt aus mache ich das? Worauf beziehe ich mich in meinem Leben? C.G. Jung hat es so formuliert: «Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf Unendliches bezogen oder nicht? Das ist das Kriterium des Lebens.»

## Von der Reaktion zur Kreation, vom Antworten zum Antworten

Es ist sinnvoll, das Element Erde nicht nur alleine und gegen innen zu kultivieren. Es ist sinnvoll, Beziehungen nicht nur für sich alleine kultivieren zu wollen. Gezielt kultivieren die Kampfkünste das Element Erde und die Kunst des Begegnens. Kampfkünste haben heute nicht mehr die primäre Funktion, das Überleben zu sichern, und darum können wir heute Kampfkünste als Friedenskünste kultivieren. Eine solche Friedenskunst

ist zum Beispiel Open Hands, auch Open Hands United genannt. Wir lernen, offen und vorbehaltlos auf Menschen zuzugehen, ihnen wirklich zu begegnen, in Dialog zu sein und allfälligen Konflikt in eine höhere Ordnung zu transfigurieren. Wir lernen unsere im wahrsten Sinne des Wortes eingefleischten Reaktionsmuster kennen und sie zu dekonstruieren und durch kreative, aber wohlstrukturierte Spontaneität (chin. Tzu Jan) zu ersetzen. Wir ersetzen damit Muster durch Antworten und bleiben im eigenen Zentrum, in der Selbstverantwortung. Diese Antworten kommen nicht primär aus dem intellektuellen Bereich (und damit auch aus dem Bereich der Konzepte, Ideen, Wunschvorstellungen, Ideologien und der Selbstverblendung), sondern sie kommen aus dem Körper und sind somit erst einmal ein Antworten, ein Freiwerden von starren Begriffen und von körperlicher Starre. Somit können wir uns ergreifen lassen, ohne aus dem Zentrum zu fallen. Open Hands ist ein unmittelbares Feedbacksystem, das uns unser Erd-Potenzial und den Grad seiner Verwirklichung schön aufzeigt.

## Therapeutische Schlussfolgerungen

Falls wir uns z.B. im Rahmen des Medizinischen Qigong mit dem Element Erde befassen, ergeben sich aus dem Erörterten verschiedene Schlussfolgerungen: Wir arbeiten konkret und elementar mit vernetzten Bewegungen, mit der Perlen-schnur. Einige Qigong-Übungen, etwa der Affe oder der Bär aus den Fünf Tieren, eignen sich dazu besser als andere (etwa viele Brokat-Übungen). Vernetzte Bewegungen breiten sich von unten nach oben und von innen nach aussen aus. Je konkreter wir diese Bewegungsqualität physisch kultivieren, desto konkreter wird sie durch subtilisieren in den subtileren (Qi-) Bereichen. Wir können aber nur subtilisieren, was wir auch grob und ungehobelt

auf der materiellen Ebene auf die Reihe kriegen. Die Kraft des Erdens wird allgemein unterschätzt. Offensichtlich wird das meist erst in Übungssettings wie z.B. Open Hands. Man hat nie ausgeerdet und kann immer daran arbeiten. Es ist nicht sinnvoll, die Qualitäten der Erde nur nach innen zu kultivieren, denn Erde ist Beziehung, begegnen, verbinden. Kampfkünste und Partnerübungen leisten, wenn wir sie richtig trainieren, eine grosse Hilfe.

Die zentrale Frage ist die nach dem Vertrauen. Erde ist das «Ur» im Urvertrauen, auf sie antworten wir, durch sie kommt Dynamik erst in Gang. Finden wir uns in der Situation, fehlende Dynamik dynamisieren zu müssen, ist die Lösung also wahrscheinlich nicht in den Yang-Phasen Holz und Feuer zu finden, sondern scheinbar paradoxerweise in der ausgeglichenen Erd-Phase. «Worauf beziehe ich mich?» ist dabei die Frage, die uns in Gang bringt. Sie bringt damit die wichtigen menschlichen Prozesse in Gang. Die Trägheit, die sich im Element Erde zeigen kann, wird durch innere Klarheit dynamisiert. «Yi» ist nicht Aufmerksamkeit und auch nicht Logik, wie es oft übersetzt wird, sondern dieser Zustand innerer Klarheit. Diese wird dadurch erreicht, dass der Erdmittelpunkt, die drei Dantian und der «Himmelsmittelpunkt» ausgerichtet werden. Ein geeignetes Mittel dafür ist die Atmung der Goldenen Linie, welche für sich praktiziert oder in alle Qigong- und Taiji-Übungen integriert werden kann. Das Element Erde steuert uns aufs Zentrum hin, auf das Urvertrauen. Meridianarbeit geschieht dabei am besten durch strukturell-dynamische Arbeit. Einem Klienten einfach ein paar Meridian-Übungen mitzugeben, ist kosmetischer Natur. Erd-Arbeit ist Struktur-Arbeit in allen Bereichen: im Körper, im Sozialen, im Beziehungsnetz.

© Martin Schmid 2014



Autor: Martin Schmid

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