

Die Lehre der 5 Elemente / Wandlungsphasen

Vor rund 5000 Jahren wurde in China ein philosophisch fundierter, praktischer Heilungsansatz entwickelt – das System der fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser. Jedes Element, oder jeder daraus abgeleitete Typ, hat unterschiedliche Bedürfnisse, sei das physisch, emotional, seelisch, geistig oder spirituell. Man könnte auch von verschiedenen Lebensstilen sprechen, aus denen unsere Impulse und Motivationen emporsteigen, um schliesslich unsere Einzigartigkeit, unsere innere Landschaft zu formen.

[Das Modell der 5 Wandlungsphasen](#)

[Wandlungsphase Holz](#)

[Wandlungsphase Feuer](#)

[Wandlungsphase Erde](#)

[Wandlungsphase Metall](#)

[Wandlungsphase Wasser](#)

Test: Welchem Elemente- oder Wandlungsphasen-Typ entsprechen Sie am ehesten?

Das Modell der 5 Wandlungsphasen



WANDLUNGSPHASE



Aufgabe

Mit Widerstand angemessen umgehen können, Entwicklung von Güte und Menschlichkeit.

Stärken

Menschen mit Affinität zur Holz-Energie setzen sich Ziele und haben ein gutes Organisationstalent. Sie besitzen Pioniergeist, sind neugierig und zielstrebig. Sind begeisterte Netzwerker.

Schwächen

Gereiztheit, Ungeduld, Aggression, Rücksichtslosigkeit, aber auch Mutlosigkeit

Organe/Meridiane

Leber und Gallenblase

Die Wandlungsphase Holz gibt uns die Energie, morgens mit Schwung und Tatkraft aus dem Bett zu steigen. Mit aufrechter Haltung, flexibel sowohl innerlich als auch äusserlich, treten wir den Aufgaben des Tages entgegen. Dank der Fähigkeit, Strategien und Pläne zu entwickeln, behalten wir den Überblick und die Kraft zur Weitsicht. Der Holz-Typ ist der kreative Kopf, der Planer oder der Initiator für Projekte. Er behält einen kühlen Kopf und erkennt mit klarer Sicht und Blick auf das Wesentliche die Probleme oder Krisen und findet Lösungsmöglichkeiten.

Ins Ungleichgewicht geratene Menschen gehen einer klaren Entscheidung aus dem Weg. Manchmal fehlt der Mut (Gallenblase) dazu, oft auch die Power (Leber), eine Entscheidung zu fällen und danach zu handeln. Viele Leute leiden unter typischen Holzbeschwerden: z.B. Kopfschmerzen mit Migräne, Ischias, Nackenbeschwerden, müde Augen.

WANDLUNGSPHASE



Aufgabe

harmonischer Umgang mit Nähe und Distanz.

Stärken

Personen dieses Typs haben die Fähigkeit, Menschen zu führen und mit ihrem Enthusiasmus anzustecken. Sie sind optimistisch, kommunikativ, humorvoll und lassen sich gerne von anderen inspirieren. Sie besitzen Herzenswärme und sind sensibel gegenüber den Gefühlen ihrer Mitmenschen.

Schwächen

Distanzlosigkeit oder aber keine Nähe zulassen können

Organe/Meridiane

Herz, Dünndarm und Perikard, 3facher Erwärmer

Im Herzen ist der Geist des Feuers „Shen“ zuhause. Shen bedeutet Bewusstsein und gibt uns die Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu leben. Diese geistige Kraft zeigt sich in den Augen, dann, wenn sie strahlen. Die Fähigkeit zur Freude und Begeisterung und die Fähigkeit, sie auch auszudrücken, verdanken wir der Feuer-Energie. Voller Begeisterung gehen wir Aufgaben an und lösen Probleme; nicht umsonst kennt man den Ausdruck, mit „Feuer und Flamme“ dabei sein.

Der Feuer-Typ kann eine herzliche und warme Atmosphäre schaffen und ist offen für andere Meinungen. So kann er verschiedene Standpunkte miteinander in Einklang bringen, ohne dabei den roten Faden zu verlieren. Dadurch verschafft er sich eine natürliche Autorität. Er besitzt ausserdem die Fähigkeit, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen und gibt damit seiner Umgebung das Empfinden, Teil einer Gruppe zu sein. Feuer-Menschen wirken auf andere mitreissend und strahlen doch eine ruhige Freude aus. Man spürt die Leichtigkeit, mit denen sie das Leben von der sonnigen Seite nehmen.

Gerät das Element Feuer ins Ungleichgewicht, dann ist das Bewusstsein nicht mehr richtig verankert. Diese Menschen sind anfällig für Schocks und Schrecken, auch manische Zustände können die Folge sein.

Menschen mit Hyperzuständen wirken überdreht, reden ständig ohne Unterbruch, sind leicht euphorisch und neigen zur Arroganz. Es ist, als würden sie knapp 5 cm über dem Boden schweben, immer in Gefahr, abzustürzen. Es ist sehr modern geworden, schnell und intensiv zu leben, immer lebenslustig und begeisterungsfähig zu wirken, der geistreiche, schöne, temperamentvolle Yuppie zu sein. Doch leicht kommt es zum Burn-out Syndrom und es entstehen Depressionen.

WANDLUNGSPHASE



Aufgabe:

Entwicklung des Prinzips der Wechselseitigkeit im Geben und Nehmen. Sorgt in diesem Kontext auch für einen harmonischen Umgang mit Nähe und Distanz.

Stärken

Menschen dieses Typs schätzen Stabilität Vertrauen und Verlässlichkeit.

Sie können gut zuhören und harmonische Beziehungen schaffen.

Das Schönste für einen Erdtypen ist es, für jemand oder etwas zu sorgen und sich genährt zu fühlen

Schwächen

Grübeln, übermässiges Denken, Essstörungen

Organe/Meridiane

Milz und Magen

Die Erde birgt die mütterlichen Gefühle in uns. Sie lässt uns umsorgend und einfühlsam sein. Sicher kennen Sie das Gefühl, plötzlich in Gegenwart eines Menschen Zuwendung zu spüren, ohne dass dieser Mensch grosse Worte macht oder durch Handlungen auffällt. Er ist einfach da, in sich ruhend und strahlt Wärme und Sicherheit aus. Auch die grösste Hektik bringt ihn nicht aus der Ruhe, er ist wie ein Fels in der Brandung. Diesem Menschen kann man vertrauen, denn er steht zu seinem Wort. Die Meinung anderer kann er gelten lassen. Er findet eine tolerante und doch klare Haltung, und ist fähig, die Harmonie in einer Gruppe oder in der Familie herzustellen.

Menschen mit einem Ungleichgewicht in Milz oder Magen sind misstrauisch und grübeln oft. Sie sind überverantwortlich und die Last der Sorgen (auch fremde!) zieht sie buchstäblich zum Boden herunter. Sie leiden unter schweren Beinen und wirken schwerfällig. Sie bezeichnen ihre Gedanken als Teufelskreis, aus dem sie nicht mehr herausfinden. Die meisten von ihnen belohnen sich gerne mit Essen und neigen dazu, sich abzukapseln.

WANDLUNGSPHASE



Aufgabe

Anerkennen können was gut ist, klarsehen, Beurteilungsvermögen.

Stärken

Menschen dieses Typs sind in dem, was sie tun, stets korrekt.

Genauigkeit und Disziplin sind ihre herausragenden Wesensmerkmale.

Ebenso wissen sie, wann es Zeit ist, Altes loszulassen, um sich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren.

Schwächen

Selbstwertprobleme, Perfektionismus, Starrheit, aber auch Resignation

Organe/Meridiane

Lunge und Dickdarm

Ausgeglichene Metall-Energie zeigt sich in offenen, gerechten und methodischen Menschen. Sie verleiht uns die Fähigkeit, klare und starke Strukturen zu bilden, die wir in unserem Leben brauchen. Damit können wir sowohl unsere Möglichkeiten wie auch die Grenzen erkennen und respektieren. Wir wissen, wie viel Freiraum wir brauchen und können diesen auch anderen zugestehen. Wenn es keine Grenzen gäbe, würde alles ineinander übergehen oder verfließen. Austausch aber ist nur möglich, wenn es zwischen dem Individuum selbst und dem Aussen Grenzen gibt – ein Mensch sich also abgrenzen kann. Das Metall ermöglicht uns aber auch stagnierende und erstarrte Strukturen zu erneuern, in dem wir Altes loslassen und freien Raum schaffen, in welchem später etwas Neues entstehen kann. Dieser Abschied kann Trauer auslösen. Auch die Fähigkeit, dieses Gefühl bewusst zu erleben, gehört zum Metall.

Menschen mit einem Ungleichgewicht im Metall halten oft an ihren starren Strukturen fest und erscheinen uns stur und ungesellig. Dadurch geraten Sie immer mehr in die Isolation.

Unser Familienbild hat sich in den letzten 50 Jahren stark verändert. In der heutigen Zeit leiden viele Menschen unter ihrer Isolation. Sie sind einsam und haben nur wenig soziale Kontakte. Unter diesem Gesichtspunkt erstaunt es nicht, dass der Dickdarmkrebs das häufigste Krebsleiden ist.

WANDLUNGSPHASE



Aufgabe

Vertrauen in seine Ressourcen entwickeln, mit dem Leben „fließen“.

Stärken

Menschen dieses Typs haben Durchhaltekraft. Sie folgen dem Rhythmus des Lebens und „akzeptieren es so, wie es sich zeigt“ Das Leben hat sie weise gemacht und sie spüren, wo Vorsicht geboten ist. Wollen sie etwas erreichen, entwickeln sie Originalität und einen starken Willen.

Schwächen

zu furchtlos oder furchtsam sein

Organe/Meridiane

Niere und Blase

Im Wasser liegen unsere Urinstinkte. Damit meine ich sowohl das Urvertrauen, dass das Leben weiter geht, als auch die Urangst, unter zu gehen. Kampf oder Flucht sind Reflexe, die nicht rational von unserem Gehirn verarbeitet werden. Angst zulassen zu können ist eine Qualität des Wassers.

Ausgeglichene Wasserenergie sucht und findet einen Weg um Hindernisse herum, ist dabei beständig und ausdauernd. Sie ist sehr anpassungsfähig und doch bearbeitet sie die Hindernisse. Sie bleibt immer „dran“ und ist somit das Bild für unsere Willenskraft.

Wenn ich mein Tempo – meinen Fluss – einhalte, dann bekommen meine Handlungen und mein Verhalten Tiefe und erfassen die ganze Absicht, die ich damit verbinde. Dadurch werden sie wirkungsvoll. Ich habe die Möglichkeit, mir meines Verhaltens ganz bewusst zu werden und auch zu merken, warum ich was mache.

Wasser verhilft zu Tiefsinn, zu Phasen der Ruhe und Erholung, in denen wir innerlich klar und gereinigt werden, so dass neue Ideen aufkeimen können. Zu diesen Phasen gehören auch Entspannung und guter Schlaf. Diese Zeiten werden zu einer Quelle unerschöpflicher Energie. Auch Ernsthaftigkeit und Geradlinigkeit entspringen dem Wasser. Wir erhalten die Fähigkeit, anderen zuzuhören, ohne gleich Ratschläge zu erteilen. Das ermöglicht uns das Besinnen auf unsere tiefsten Regungen. Wir können warten und Gesprächspausen aushalten. Wasser macht Mut, hinzuhören, auch wenn die dabei erfahrene Wahrheit unerwartet oder unangenehm ist.

Sicher kennen Sie einen Wasser-Typ: er trägt einen langen Mantel, einen dicken Schal und vielleicht eine Mütze oder einen Hut und geht beim schlimmsten Schneegestöber alleine am Waldrand spazieren, langsam, mit gesenktem Kopf, die Hände in den Taschen verborgen und völlig in sich versunken. Es sind die Denker unter uns, jene mystisch wirkenden Menschen, bei denen man sich leicht verunsichert fühlt, wenn man in ihre klaren, wissenden Augen schaut.

Doch Wasser braucht auch einen gewissen Druck oder ein Gefälle, um sich zu bewegen. Menschen mit stagnierender Wasserenergie haben keinen Antrieb mehr. Sie treten an Ort und jede Handlung wird zu einer Anstrengung. Sie leiden unter Schlafstörungen und haben Kreuzbeschwerden. Sie sind müde und erschöpft und wirken Mut- und kraftlos.

Test: Welchem Elemente- oder Wandlungsphasen-Typ entsprechen Sie am ehesten?

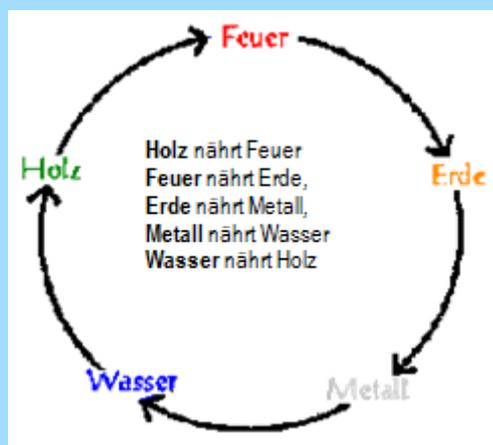
Die folgende Einteilung soll Ihnen helfen, Ihre relativen Stärken und Schwächen und deren Affinität zu den Elementen herauszufinden. In den Spalten finden Sie einige wichtige Aussagen über körperliche und psychische Eigenschaften oder Verhaltenstendenzen. Markieren Sie alle Aussagen, die Ihren derzeitigen Zustand oder ein Muster, das Sie aus der Vergangenheit kennen, beschreiben.

				
Körper: muskulös, athletisch Hände, Arme, Beine, Kopf gut proportioniert	Körper: anmutig/geschmeidig grazile Erscheinung langer Hals lange Hände und Finger	Körper: rundlich, breite Hüften / Schultern kurze, dicke Hände und Füße	Körper: symmetrisch, feiner Knochenbau, schmale Schultern lange Arme und Beine	Körper: schlank, schmale Schultern mit breiten Hüften lange Finger und Zehen
Kiefer und/oder Kinn beherrschen das Gesicht	Augen beherrschen das Gesicht	Mund und Lippen beherrschen das Gesicht	Nase beherrscht das Gesicht	Ohren beherrschen das Gesicht
Probleme mit den Augen, brüchige Fingernägel oft Kopfschmerzen (Schläfenbereich) oder Migräne oft verspannter Hals- und Schulterbereich	Tendenz zu erröten bei Nervosität oder Aufregung Spontane Schweißausbrüche / Hitzewallungen Hände und Füße fühlen sich ständig kalt an	Verdauungsprobleme Kopfschmerzen im Stirnbereich bei Sorgen Nehme schnell zu, Abnehmen nur schwer möglich	Anfällig für Heuschnupfen, Bronchitis, Asthma Trockenheit und Reizung der Kehle u. Nasengänge Habe oft Durchfall oder bin verstopft	Hörprobleme - Neigung zu Ohr-Infektionen Probleme mit den Zähnen, Knochen, Harnwegen Füsse sind wund und tun weh, ebenso die Gelenke
Mache gewöhnlich das, was ich für richtig halte	Bin sehr mitfühlend. Es fällt mir oft schwer, nein zu sagen	Habe Freude, wenn ich mich um andere kümmern kann.	Bin zufrieden mit ein paar engen Freundschaften	Habe viel Geduld und Ausdauer mit mir und anderen
Plane gerne und entwickle gerne Strategien	Bin lebhaft, enthusiastisch und lebensbejahend	Das Gefühl gebraucht zu werden, ist mir wichtig	Schätze bei mir und anderen Genauigkeit und Disziplin	Kann gut zuhören, ohne gleich Ratschläge zu geben
Liebe den Wettbewerb. Es reizt mich, zu gewinnen	Bin ein Führungsmensch (Alpha-Tier)	Bin sehr anpassungsfähig Ich bin ein Familienmensch	Möchte Kontrolle haben. Spontaneität ängstigt mich	Bei Entscheidungen werde ich gerne um Rat gefragt
Im Umgang mit anderen bin ich offen und direkt	Kann andere für etwas begeistern, mitreißen	Wirke oft als Vermittler oder Friedensstifter	Halte mich gerne im Hintergrund auf	Schätze mich selbst als objektiv und unparteiisch ein
Ich bin mir meinen Fähigkeiten sicher	Lache und kommuniziere gerne.	Es ist mir wichtig, gebraucht zu werden.	Kann mich gut abgrenzen, erzähle nicht gerne von mir	Brauche viel Zeit für mich, arbeite am liebsten alleine
Bin impulsiv und habe ein starkes Bedürfnis, meinen Impulsen nachzugeben	Ich bin ein unverwundlicher Optimist und stets offen für Neues.	Brauche nur wenig Anregung, um glücklich zu sein	Oberfächlichkeit langweilt mich. Qualität und das Wesentliche sind mir wichtig.	Die Erfahrungen im Leben haben mich vorsichtig werden lassen
Bin schwungvoll, mutig und voller Tatenkraft	Sage direkt und ehrlich was ich denke. Kritik ist aber immer konstruktiv	Liebe friedliche Situationen, eine ruhige Umgebung und die Natur	Habe ein klares Urteilsvermögen, Gerechtigkeit ist mir wichtig	Bin ein ernster und gradliniger Mensch
Kann gut organisieren Behalte einen kühlen Kopf in brenzligen Situationen	Gefte als charismatisch. Andere fühlen sich von mir angezogen	Gebe meinen Mitmenschen Kraft und Halt. Bin wie ein ruhender Pol	Mache gerne Listen, löse gerne Rätsel, Puzzel gerne	Ruhe und Erholung sind mir wichtig.
Stoße bei anderen oft auf Widerstand, weiss aber damit umzugehen	Gefällt mir etwas, dann bin ich mit Feuer und Flamme dabei	Es fällt mir oft schwer um das zu bitten, was ich brauche	Im Chaos/Durcheinander fühle ich mich unwohl. Ich schätze und liebe Ordnung	Habe einen starken Willen
Bin flexibel und mache oft viele Dinge auf einmal	Bin manchmal zerstreut und abwesend	Hasse Konflikte, da rege ich mich leicht auf und verliere auch schon mal die Fassung	Fühle mich bestimmten moralischen Prinzipien und Veraltensregeln verpflichtet	Schwinge Situationen machen mir Angst
Es gefällt mir, Risiken einzugehen. Widerstände fordern mich heraus	Scheue die Auseinandersetzung mit anderen nicht.	Sorge mich oft viel zuviel um andere und deren Probleme	Bin effizient indem, was ich tue. Gehe systematisch vor	Schätze Verstand, Logik und Intelligenz
Kann nichtig wütend und ärgerlich, sogar aggressiv werden	Lache manchmal zu laut, zu viel oder in ungebrachten Situationen	Esse oft, wenn ich mich einsam oder unwohl fühle	Bei geselligen Anlässen bin ich oft steif und formell	Ich neige dazu, skeptisch oder gar zynisch zu sein
Kann dickköpfig und störrisch sein	Es fällt mir schwer, meine Emotionen im Zaum zu halten	Habe manchmal das Gefühl, bedürftig zu sein	Interessiere mich für Mystisches oder Spirituelles	Stehe für mich und meine Überzeugungen ein
Bin ein Workaholic	Es fällt mir schwer, nein zu sagen	Brauche Stabilität und Sicherheit	Möchte äußerlich stets sauer und ordentlich wirken	Neige zur Introvertiertheit. Behalte meine Gedanken gerne bei mir.
Treffe oft hastige, irrationale Entscheidungen	Lasse mich leicht durch Reaktionen und Meinungen anderer beeinflussen	Es fällt mir schwer, alleine zu sein	Habe Angst vor Menschenmengen, Chaos und Korruption	Es fällt mir schwer, mich auf neue Situationen einzustellen
Mag die Farbe grün	Mag die Farbe rot	Mag die Farben gelb/ocker	Mag die Farben weiss/grau	Mag d. Farben blau/schwarz
Mag Saures - oder gar nicht	Mag Bitteres - oder nicht	Mag Süßes - oder nicht	Mag Scharfes - oder nicht	Mag Salziges - oder nicht
Liebe den Frühling - oder - Mag ich gar nicht	Liebe den Sommer - oder - Mag ich gar nicht	Ich mag es (oder nicht) wenn die Jahreszeiten wechseln	Liebe den Herbst - oder - Mag ich gar nicht	Liebe den Winter - oder - Mag ich gar nicht

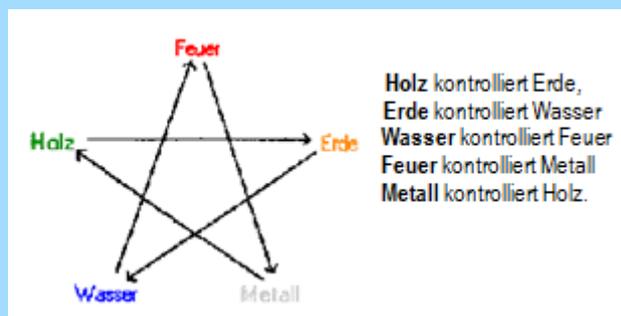
Das Wechselspiel der Fünf Elemente

Die Zyklen der Fünf Wandlungsphasen

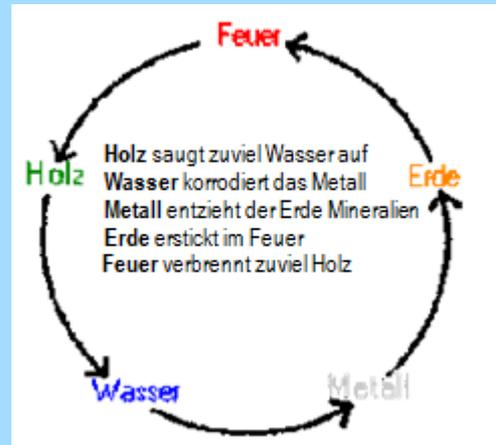
Die Fünf Elemente oder Wandlungsphasen stehen in vielfältigen Beziehungen zueinander, halten einander im Gleichgewicht, erzeugen sich gegenseitig und dämpfen sich gleichzeitig auch wieder ein. Wichtig ist, diese Kräfte im Gleichgewicht zu halten. Ein Ungleichgewicht (Entgleisung) entsteht, wenn einerseits das nährende Element erschöpft wird oder das kontrollierende Element eine Auflehnung erfährt. Diese vier Zyklen (Ernährungs- oder Fütterungszyklus, Erschöpfungszyklus, Kontrollzyklus und Verletzungszyklus) zeigen, wie die Elemente untereinander verbunden sind und sich wechselseitig beeinflussen beziehungsweise beeinflussen können.



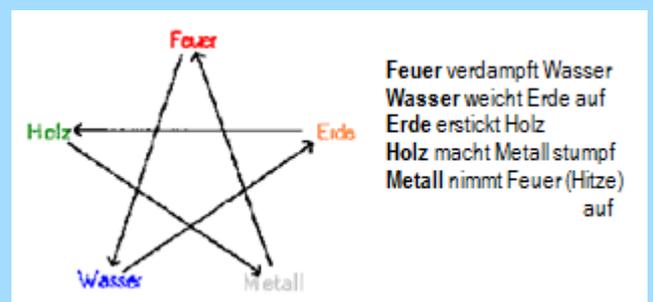
Der Ernährungs- oder Fütterungszyklus (Mutter-Kind-Beziehung) beschreibt den Übergang von einer Wandlungsphase zur nächsten. Das Mutter-Element nährt, fördert, unterstützt das Kind, das im Zyklus nachfolgenden Elements:



Der Kontrollzyklus (Grossmutter-Enkel-Beziehung) beschreibt die natürliche Kontrolle und Begrenzung des Wachstums durch die „Grossmutter“, deren Aufgabe in der chinesischen Grossfamilie die Erziehung der Enkel war:



Der Erschöpfungszyklus (Zyklus des Entziehens) beschreibt das Kind, das die Mutter schädigt. Dem Mutter-Element wird – über den Nähr-Zyklus – Energie entzogen:



Der Verletzungszyklus (Auflehnungszyklus) beschreibt die Rebellion des „Enkels“ gegen die „Grossmutter“. Das Enkel-Element kann, wenn es zu stark wird, das Grossmutter-Element schädigen: