



Berliner Schule für Zen Shiatsu

Art of Touching

Bezeichnung /Seite: **Sich vor Angst in die Hose machen**

...SICH VOR ANGST IN DIE HOSE MACHEN

Eine Annäherung an die Fünf Elemente über Sprichworte und Redewendungen unseres Sprachraumes

Ulrike Schmidt

HOLZ

Wer kennt sie nicht, **die berühmte Laus, die einem schon mal über die Leber gelaufen ist?** Und wen wundert es, daß diese kleinen Läusebeinchen derart kitzeln können, daß es einfach zum **in die Luft gehen** ist? So sind wir schon mittendrin im emotionalen Ausdruck des Holz-Elements: das ist der Zorn, die Wut, die Aggression. Man denke doch nur an dieses Zigarettenmännchen, daß voller Zorn allabendlich an den oberen Rand des Fernsehers und darüber hinaus explodiert ist: Holz-Kraft pur! Manchmal ist der Auslöser nur **ein Tropfen, der das Faß zum Überlaufen bringt. Jemandem platzt dann der Kragen; es ist zum die Wände hochgehen; etwas hat einen auf die Palme gebracht.** All dies sind Variationen der starken und vitalen Holzenergie, die auch in der Natur **die Pilze aus dem Boden schießen läßt, einen Grashalm durch die Asphaltdecke wachsen läßt und den Phönix aus der Asche steigen läßt.** Es ist die Kraft der Jugend, das Junge Yang, und man sollte diese Fähigkeit **niemals im Keime ersticken.** Plötzlich **kommt einem dann die Galle hoch, zuweilen spuckt man gar Gift und Galle und jemand bekommt vielleicht ein lockeres Handgelenk** (Gelenke sind ebenfalls dem Holz-Element zugeordnet). Schlimmer noch ist aufgestaute Wut über Jahre hinweg. Sie kann fatale Folgen haben: von Gallensteinen als 'materialisierter Zorn' bis hin zu den tragischen Taten eines Amokläufers. Die unbändige Kraft der Wandlungsphase Holz, wer sie besitzt, der kann glatt **Bäume ausreißen und Berge versetzen.**

Flexibilität ist ein weiterer Ausdruck des Holz-Elements. Ein starrer Baum birst im Sturm, nur ein flexibler Stamm kann sich veränderten Situationen anpassen. Wie bei so vielen Dingen gilt auch hier: ein „Zuviel“ an Flexibilität ist auch kein gesundes Maß, egal, ob da jemand **sein Fähnlein in den Wind hängt** oder - einfachheitshalber - **mit den Wölfen heult.** Dann doch vielleicht **einmal darüber schlafen** - oft hilft es tatsächlich und zwar deshalb, weil die Gallenblasen- und Leberenergien nachts zwischen elf und drei Uhr ihre aktivste Zeit haben und sich ebendann auf Hochtouren damit beschäftigen, im Stillen Entscheidungen zu treffen, Planungen zu machen. (Auch ein Grund, warum der Schlaf vor Mitternacht angetreten werden sollte.) Wie oft **sieht die Welt am Morgen danach dann ganz anders aus!** Geben wir diesen wirkungsvollen Mechanismen eine Chance, und häufig hilft es denen, die am Abend vorher noch meinen, **ein Brett vor dem Kopf zu haben und den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen können.** Zu bemitleiden wären allerdings jene, die **kein Auge zugetan haben**, wobei wir bei einem weiteren Aspekt des Holz-Elements sind: die Augen. Plötzlich ist eine Entscheidung ganz klar: **jemandem sind die Augen aufgegangen** (hoffentlich nicht zu spät!). **Ein Vorhaben hat man im Auge:** auch hier zeigt sich die planerische Fähigkeit des Holzes. Kann sich jemand nicht entscheiden, so steckt er vielleicht **zwischen Baum und Borke fest.** Ein Tip aus dem Volksmund zur Entspannung der Leber sei zitiert: **zwischen Leber und Milz paßt immer noch ein Pils...**

FEUER

Shen, das ist der Geist des Feuers. Wer ihn in einer harmonischen Form bewahrt hat, der vermag ohne weiteres **andere in seinen Bann zu ziehen.** Shen, das ist ein ruhiges klares Strahlen im Gesicht eines Menschen, besonders in den Augen. Es ist der typische Glanz der Kinderaugen. Feuer, das ist die Fähigkeit zur Freude, zum Lachen, zur Kreativität, das ist eine gesunde Neugier (**Blut lecken**) und Begeisterungsfähigkeit, **jemand ist Feuer und Flamme** für irgendetwas oder irgendjemanden. Weit entfernt von der Sprachlosigkeit, wenn **das Herz vor Schreck stockt**, und **es einem die Sprache verschlägt**, kann sich ein Ungleichgewicht im Feuer-Element ebenso darin zeigen, daß sich **jemand in Hitze redet**, oder gar anderen **Löcher in den Bauch fragt.** Als gesunde Möglichkeit haben wir die Fähigkeit, ab und zu unserem Herzen Luft zu machen und einfach mal **das Herz auf der Zunge zu tragen.**

Zuviel Aufregung kann die Herzenergie schädigen: wie lange mag ein Herz halten, das ewig **vor Freude**

zerspringen könnte? Ein anderer mag sein Herz auf Dauer beeinträchtigen, der sich immer unruhig, geheizt fühlt, wie **auf glühenden Kohlen. Ruhig Blut bewahren!** Da kann es schon manchmal nützlich sein, einem anderen Menschen **Feuer unterm Hintern zu machen**, ihm regelrecht **die Hölle heiß zu machen**.

Zu trennen und aufzunehmen, was für einen selbst gut und wichtig ist, dies ist eine der entscheidenden Funktionen im physischen und im psychischen Bereich der Dünndarmenergien. Ein klarer Shen-Geist vermag ohne weiteres **die Spreu vom Weizen zu trennen**. Oder, anders ausgedrückt, **die Schafe von den Böcken zu trennen**. Und vielleicht tut jemand gut daran, nachdem er **Feuer gefangen hat** und dann doch **kalte Füße bekommen hat**, auch dieses Vorhaben aufzugeben.

ERDE

Das Erd-Element ist mit seiner Verantwortlichkeit für die Aufnahme und Verdauung nicht nur auf die rein materielle Nahrung beschränkt. Die Vielzahl von Eindrücken und Erlebnissen in unserem Alltag müssen ebenso mit Hilfe der Erdenergie verdaut werden. Da kann es schon einmal geschehen, daß etwas so sehr **auf den Magen geschlagen** hat, daß **es einem den Appetit verschlägt, daß dieser Brocken schwer zu schlucken ist**. Möglicherweise **dreht sich gar der Magen um, und etwas kommt wieder hoch**.

Ein Mensch mit ausgewogener Erdenergie ist bestens integriert im ständigen Geben und Nehmen des Lebens. Er hat es nicht nötig, sich ständig **in den Mittelpunkt zu stellen** oder sich **stets die besten Rosinen aus dem Kuchen zu picken**. Sicher, **hängt der Magen in den Kniekehlen, und läuft einem schon das Wasser im Mund zusammen**, kann es schon bitter sein, **nichts mehr zu knabbern zu haben**. Dann schon lieber **das eine oder andere hamstern**. Die Erdkraft hilft uns entscheidend, daß wir für uns selbst sorgen, daß wir **mit beiden Beinen fest im Leben stehen, fest verwurzelt sind**. Die Erde gilt als unser Zentrum. Wer ständig **von der Hand in den Mund lebt, steht** ebenso oft **mit leeren Händen da, bekommt einfach kein Bein auf die Erde**. Da paßt es dann wunderbar, wenn er auf jemanden trifft, der nur allzu gern bereit ist, **das letzte Hemd herzugeben**. Vielleicht wünscht er sich darüber hinaus, daß er sich **ins gemachte Nest legen** kann, daß jemand ihn **unter seine Fittiche nimmt**. Der Traum vom Paradies, vom **aus dem vollen schöpfen** können, ein typischer Erdetraum. Oder, da er **nichts auf die Seite gelegt hat** - Sammeln und Verwahren ist eine große Qualität der Erdenergie - geht er zur nächsten Bank, nimmt einen Kredit auf, um sodann **von geborgter Erde zu leben**. Die Lösung? Sicherlich nicht auf Dauer. Ein weiterer Ausdruck der Unausgewogenheit ist übermäßiges Grübeln, Dinge, die einem **immer wieder im Kopf umherkreisen, die einem nicht aus dem Kopf gehen, den Kopf voll haben**, all das weist auf eine stagnierende Milzenergie hin. Ebenso, wie ein 'leerer' Kopf, wo die Speicherkapazität des Hirns nachläßt: da hat jemand dann **ein Gedächtnis wie ein Sieb**.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Fruchtbarkeit. Ist keine gesunde Fülle vorhanden, keine ausgewogene Mitte in einer Frau und bleibt eine erwünschte Schwangerschaft aus, so mag es darin liegen, daß sie nicht genug **fruchtbare Erde** hat.

Spleen ist das englische Wort für Milz, auch in unserem Sprachgebrauch gut bekannt. Aber, nichtsdestotrotz wäre unsere Welt sicherlich ein bißchen weniger lebenswert, wenn nicht ein jeder von uns **seinen kleinen Spleen hätte**. Oder **der berühmte Vogel, den man hat**: hat er etwa die Speicherkammern des Hirns leergepickt?

METALL

Jemand betritt den Raum und plötzlich weiß man schon: **den kann ich nicht riechen!** Eine starke Metallqualität ist es, instinktiv wahrzunehmen, zu ahnen, zu **wittern**. Wie gut, wenn jemand **den Braten schon von weitem riechen** kann. Über die Nase, dem Sinnesorgan des Metall-Elements und auch ebenso über die Haut: wer ein **dickes Fell** hat, der mag eine andere Toleranzschwelle haben als derjenige, der eine **dünne Haut** hat, und sich vielleicht jemanden, der ihm **auf die Pelle rücken** will, schon viel früher **vom Leibe halten** muß.

Das Metall-Element gibt uns die Fähigkeit, uns abzugrenzen, Grenzen zu ziehen. Wo sich diese Qualität nicht im Gleichgewicht befindet, da wird einem dann schnell mal **auf der Nase** - oder gar **auf dem Kopf** - **herumgetanz**t. Wir beginnen uns unwohl zu fühlen, wenn jemand unsere Grenzen nicht achtet oder erkennt und uns **zu nahe tritt**. Wer kann schon jemanden vertragen, der **seine Nase immer in alles stecken muß**. Bei einer derartigen Distanzlosigkeit hilft oft nur noch, **sich selbst Luft zu machen** und jemanden **an die frische Luft zu setzen**. Wir werden ihm **etwas husten** und **reinen Tisch machen**.

Das Metall-Element gibt uns Struktur, die Möglichkeit, **die Zügel in der Hand zu halten**. Wir haben die Fähigkeit, loszulassen, damit die Essenz übrig bleibt, damit Platz geschaffen wird, daß Neues entstehen kann. Oft ist jedoch gerade dieses Loslassen ein großes Lebens- und Leidenthema, und es ist nicht leicht, bestimmten Sachen eben nicht zu lange **nachzutruern**. Eine große Kunst, **den Dingen einfach ihren Lauf zu lassen**, ebenso wie die Dinge zu Ende zu führen, ohne dabei vorzeitig **die Flinte ins Korn zu werfen**.

Es sei an dieser Stelle gedacht an all die 'wunderschönen' Lungenkranken aus Thomas Manns 'Zauberberg'. In

diesem Lungensanatorium in den Schweizer Bergen schildert er so viele Menschen, die **schwach auf der Brust** waren, denen manchmal **die Puste** zu früh **ausging, in der Luft hängend zwischen Leben und Tod**. Ein gutes Beobachtungsfeld für Metallungleichgewichte.

Jemand, der immer **alleine im stillen Kämmerlein sitzt**, weist ebenso eine Imbalance in den Metallenergien auf. Isolation und Kontaktgestörtheit können die Folge sein. Bei solchen Menschen, die auch oft in einer verzerrten Wirklichkeit leben, **in einem elfenbeinernen Turm**, braucht es Mühe, zu ihnen durchzudringen, ihre **Schutzpanzer** aufzuweichen, man muß ihnen oft **die Würmer aus der Nase ziehen**. Oft erscheinen uns solche Menschen als sehr emotionslos, nichts, was sie **berührt**, was sie **kratzt** oder **juckt**. Fanatismus und Dogmatismus können auftreten als Folge, die eigenen Unsicherheiten zu überdecken.

WASSER

Hat jemand eine starke Wasserenergie, der **das Gras wachsen hört**? Nun, wenn er es wirklich hören kann, dann in der Tat. Die Ohren und der Hörsinn sind Ausdruck des Wasser-Elements. Allerdings ist dieses Sprichwort ziemlich ironisch gemeint: dort etwas herauszuhören, aus dem kleinsten Anzeichen meinen, etwas zu erkennen, wo - wahrscheinlich - gar nichts ist. Wer so einem Menschen begegnet, der ständig das Gras wachsen hört, dem sei doch geraten, **die Ohren einfach auf Durchzug zu stellen**.

Mit der Wasserenergie sollten wir wachsam und sorgsam umgehen. Allzu sehr kann sie sich sonst erschöpfen, z.B. wenn man **viel um die Ohren hat**, zuviel, dann kann aus diesem Streß heraus schon einmal ein Hörsturz vorkommen - der Körper verlangt sofortige Ruhe und Rückzug.

Angst ist der emotionale Ausdruck des Wassers. Ob da **jemand zu einer Eissäule erstarrt, weiche Knie bekommt, das Wasser nicht mehr halten kann** oder - wie grauenhaft - vor dem eigenen Tode noch **tausend Tode sterben** muß, **Angst geht an die Nieren, "Angst essen Seele auf"**. Mit Mut ist dieses Angstgefühl vielleicht zu überwinden, mit Mut und mit einem starken Willen, dem Willen zu überleben, zu leben. Dort ist Wagemut und Leichtsinn nicht am Platz. Zu leicht **riskiert man dabei Kopf und Kragen**. Die Wasserqualität, die uns befähigt, **den Kopf nicht hängen zu lassen**, kann sehr stark sein. Zumal, wenn wir uns **etwas in den Kopf gesetzt haben**.

Diese Kraft, diese für das Wasser-Element typische Tiefe, können wir auch in der Meditation entdecken. Ein Ungleichgewicht des Wasser-Elements kann sich äußern in Depressionen und Mutlosigkeit, Agonie und Antriebslosigkeit (was ja auch Ähnlichkeit mit meditativen Zuständen hat). Wie hilfreich ist dann **jemand, der uns auf die Sprünge hilft**, wodurch wir dann vielleicht **den Sprung ins kalte Wasser wagen** können, den Mut haben, weiter zu schreiten, wenn es an der Zeit ist, wenn der Winter vorbei ist. Die Qualität der Knochen ist ebenfalls Ausdruck unserer Wasserenergie. Wen wundert es daher, wenn bei einem Schreck es uns **durch Mark und Bein fährt** (ethymologisch bedeutet 'Bein' Knochen - Jochbein, Schlüsselbein, Wadenbein etc.).

Bei jemandem, bei dem schon **der Kalk rieselt**, scheint **die Uhr** denn ja auch bald **abgelaufen** zu sein. Manche Menschen **haben halt selbst das im Urin**. Doch warum sich vorzeitig **graue Haare wachsen lassen**?

Wenn das DAO fließen kann, entsteht

HARMONIE.