

Die Leber – der „Freigeist“ in unserem Körper

Die Wandlungsphase Holz und ihr Einfluss auf unser Leben

Diplomarbeit zur Erlangung der Kompetenz in
Chinesischer Ernährungslehre/Chinesischer Diätetik

Vorgelegt dem
TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre,

von Barbara Sonnleitner

Die Diplomarbeit wurde in der Zeit von März 2019 – September 2019
erstellt

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

„Ich erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Diplomarbeit eingereicht“

Opponitz, am 28.09.2019

Boukane Soukietner

Es wird darauf hingewiesen, dass sich der Text sowohl auf weibliche als auch auf männliche Ausdrucksformen bezieht. Im Sinne einer verbesserten Lesbarkeit ist daher auf geschlechtsspezifische Formulierungen verzichtet worden.

Inhaltsverzeichnis

1.	Überblick und Zusammenfassung	1
2.	Einleitung	2
3.	Grundlagen der TCM – ein kurzer Exkurs.....	4
3.1.	Qi – die universelle Energie	5
3.2.	Die Organuhr	7
3.3.	Yin und Yang	8
3.4.	Lebenssubstanzen.....	9
3.5.	Die 5 Wandlungsphasen.....	10
4.	Wandlungsphase Holz.....	14
5.	Physiologie und Psychologie der „Holzorgane“.....	17
5.1.	Physiologie der Leber aus Sicht der TCM.....	17
5.2.	Wandlungsphase Holz und „Psychologie der Leber“	23
5.3.	Physiologie der Gallenblase aus Sicht der TCM	24
5.4.	Die „Zusammenspiel“ der Holzorgane aus Sicht der TCM	25
6.	LeberQi Stagnation – „Wenn die Leber NEIN sagt!“	28
6.1.	Ursachen einer LeberQi-Stagnation	28
6.2.	Symptome einer LeberQi-Stagnation.....	33
6.3.	Diagnostik und Therapie bei LeberQi-Stagnation	37
7.	Persönliche Erfahrungen mit einer LeberQi-Stagnation	40
7.1.	Selbstbestimmte Möglichkeiten zur Stagnationslösung	42
7.2.	Mein Fazit	43
8.	Conclusio	45
9.	Literaturverzeichnis.....	48

1. Überblick und Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit werden im Besonderen die Wandlungsphase Holz, ihr Einfluss auf unser Leben, deren Organsysteme, sowie die Ursachen und Auswirkungen von Störeinflüssen beschrieben. Aufgrund von Erkenntnissen im Rahmen der Ausbildung zur TCM Ernährungsberatung und persönlicher Erfahrungen soll erkennbar werden, warum die Bezeichnung „Freigeist“ gerade für die Leber, die der Wandlungsphase Holz zugehörig ist, treffend ist. In der Einleitung werden die Beweggründe für diese Arbeit erläutert.

Das Kapitel über die Grundlagen der TCM – ein kurzer Exkurs, dient dazu einen kleinen Einblick in ein sehr vielschichtiges Heil- und Betrachtungssystem zu schaffen. Die Charakteristik dieser, von Dynamik und Bewegung geprägten Wandlungsphase Holz, wird im Kapitel 4 näher beschrieben und damit eine Überleitung für den darauf folgenden Teil über Physiologie und Psychologie Aspekte der „Holzorgane“ Leber und Gallenblase geschaffen. Diese werden im Kapitel 5 ausführlicher beschrieben. Hier wird ersichtlich, dass sich die Betrachtungsweise der TCM wesentlich von der Sicht der westlichen Medizin unterscheidet. Vor allem der Einfluss des Seelenaspektes HUN auf unser Leben kommt eine besondere Bedeutung zu.

Ursachen und Symptome der sogenannten LeberQi-Stagnation dienen als Beispiel dafür, welche Auswirkung ein Stau im Energiefluss der Leber haben kann. Dabei werden nicht nur die körperlichen Ausprägungen, sondern vor allem der Einfluss auf unser persönliches Wohlfühl beleuchtet. Dieser Thematik ist das Kapitel 6 gewidmet.

Die persönlichen Erfahrungen mit einer LeberQi-Stagnation, welche im Kapitel 7 bearbeitet und aufgelistet werden, bilden den Abschluss dieser Arbeit und sollen die Beweggründe der Themenwahl für diese Diplomarbeit untermauern.

In der Conclusio wird die Quintessenz der Thematik noch einmal zusammengefasst.

2. Einleitung

„Die Leber – der Freigeist in unserem Körper“. Unter anderem hat mich dieser Satz, den ich vor einiger Zeit in einem Internetblog von Mike Mandl gelesen habe, dazu inspiriert, meine Diplomarbeit der Wandlungsphase Holz und im Besonderen der Leber zu widmen. Die Bezeichnung „Freigeist“ spiegelt für mich mein inneres Bedürfnis, welches, ich vermute, viele andere Menschen in unserer Gesellschaft gerne leben würden. Frei zu sein von Einengung, Leistungsdruck, Stress und den Anforderungen unseres sogenannten „modernen“ Lebens. Denn all diese Faktoren mag, aus Sicht der TCM, vor allem unsere Leber nicht. Die Auswirkungen die diese mit sich bringen, habe ich in den letzten Jahren selber erfahren und gespürt. Seit ich mich einerseits aus gesundheitlichen Gründen, andererseits auch aus persönlichem Interesse mit der traditionellen chinesischen Medizin, im Text weiter kurz TCM genannt, befasse, erkenne ich die Zusammenhänge der Auswirkungen immer mehr. Dabei konnte ich auch erleben, dass man in seiner Eigenverantwortung einiges dazu beitragen kann, um die Leber (die wie ich später noch erläutern werde, für einen harmonischen Energie = Qi Fluss in unserem Leben sorgt) zu unterstützen.

Die Leber ist sozusagen unsere „Stoffwechselfabrik“ und erfüllt somit einen außerordentlich wichtigen Aspekt in unserem Körper. Aus Sicht der TCM erweitert sich der Blick auf ihre Funktion und dabei lässt sich erahnen, welchen enormen Einfluss diese „Stoffwechselfabrik“ nicht nur auf unseren Körper, sondern auch auf unsere Psyche hat. Die Störungen (in der TCM wird oft dafür der Begriff Disharmonien verwendet), die dabei entstehen können, sind nicht nur als Einzelercheinung zu sehen. Sie stehen immer im Zusammenhang mit unserem ganzen „Körper-Seele-Geist System“. Genau darin liegt die Komplexität, aber auch die Genialität, die die TCM für mich persönlich darstellt.

Um auf den Begriff „Freigeist“ zu kommen bedarf es einer näheren Betrachtung nicht nur der Leber als Einzelorgan, sondern ihrer Zugehörigkeit zur Wandlungsphase Holz und ihrer „Partnerschaft“ zur Gallenblase. Eine kurze Einführung in die Grundlagen der TCM, die Vorstellung der Wandlungsphase Holz mit ihrer Dynamik, die Beschreibung der Organe Leber und Gallenblase und

deren Zusammenspiel ist wichtig um die Überleitung zu meiner Kernaussage „Die Leber – der Freigeist in unserem Körper!“ zu schaffen.

Folgend auf die Beschreibung der Wandlungsphase Holz und der „Holzorgane“ Leber und Gallenblase werde ich vorrangig auf die Ursachen und Auswirkungen der sogenannten Leber-Qi-Stagnation eingehen. Diese „Disharmonie“, um begrifflich in der TCM zu bleiben, beschreibt einen „Stau“ in unserem Energiefluss aufgrund mechanischer, energetischer und emotionaler Ursachen. Deren Auswirkung ist nicht nur auf der körperlichen Ebene spürbar. Die Beeinflussung auf der mental-emotionalen Ebene kann hierbei oft das größere Problem darstellen und sehr einschränkend auf das persönliche Wohlfühl werden.

Durch meine persönlicher Erfahrung mit einer Leber-Qi-Stagnation kann ich das bestätigen. Es bewahrheitet sich die Aussage, dass unsere Leber einen sehr wichtigen Einfluss auf unser körperliches, wie emotionales Wohlbefinden hat. Darum werde ich im Rahmen dieser schriftlichen Arbeit meine eigenen Erfahrungen dazu mit einfließen lassen.

Es ist mir wichtig, bei dieser Arbeit so wenig als möglich Stress zu verursachen. Denn Stress mag unsere Leber eben gar nicht und somit sind wir mitten im Thema.

3. Grundlagen der TCM – ein kurzer Exkurs

Die TCM beruht prinzipiell auf ihrer eigenen, in sich schlüssigen chinesischen Kultur und Denkweise, in der vor allem auch die Vorgänge der Natur und ihre Beobachtungen eine große Rolle spielen. Der menschliche Organismus ist hierbei nicht nur ein Bestandteil der Natur, sondern eben auch ein Abbild dieser im Kleinen und funktioniert nach den gleichen Gesetzmäßigkeiten.

Am Beispiel der medizinischen Behandlungsweisen zeigt sich zur westlichen Medizin ein bedeutender Unterschied. Die TCM agiert nach dem Motto „sowohl – als auch“ und hat das Ziel, im Körper ein harmonisches Gleichgewicht herzustellen und zu bewahren. Die westliche Medizin und deren Denkansatz beruht auf dem Prinzip von „entweder – oder“ und geht dabei sehr analytisch und fokussiert vor. Anders ausgedrückt könnte man auch sagen:

„Gesundheitspflege bzw. Lebensstilbehandlung trifft auf Reparaturmedizin“¹

Dieser Vergleich macht ersichtlich, dass für ganzheitliches Wohlbefinden persönliche Eigenverantwortung und tägliche Gesundheitspflege nötig ist, um uns gesund und in einer guten Balance zu halten. Darum ist es so wichtig, die Fähigkeiten und Möglichkeiten einer gesunden Lebensführung wieder zu erlernen um unser Leben von Zeit zu Zeit in die richtige Harmonie zu bringen. Somit wird man weniger zum „Behandelten“ als vielmehr zum „Handelnden“. Dieser Aspekt ermöglicht ein großes Maß an Selbstbestimmung und Freiraum - und Freiraum braucht unsere Leber.²

Es bedarf eines gewissen „Umdenkens“ um ein Verständnis für die TCM zu entwickeln. Dabei spielen sich die Grundprinzipien der TCM jeden Tag vor und in uns ab. Vereinfacht ausgedrückt ist es ein Zusammenspiel von Qi, Yin und Yang, den Lebenssubstanzen und den 5 Wandlungsphasen.

¹ Po Minar, C. (2009) *Der Weg des Meisters: das Geheimnis des Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin; „die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern“* (München: Südwest), ISBN:978-3-517-08476-3.

² Po Minar, C. (2009) *Der Weg des Meisters: das Geheimnis des Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin; „die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern“* (München: Südwest), ISBN:978-3-517-08476-3.

3.1. Qi – die universelle Energie

„Qi“ kann man als universelle Energie beschreiben, die in ihrer Auswirkung alles durchdringt und verbindet. Qi ist einfach überall und existiert in verschiedenster Qualität und Quantität bzw. in verschiedenen Erscheinungsformen und Abstufungen. Qi ist der kleinste Bestandteil unseres Universums und ist somit auch die treibende Kraft für alle Wandlungs- und Transformationsprozesse.

Die Aufgaben von Qi in unserem Körper

Qi gilt als Manifestation von Yin und Yang in unserem Körper. Kurz zusammen gefasst hat Qi grundlegende Aufgaben und Funktionen:

- ⇒ Qi kontrolliert, wandelt um und transformiert (Stoffwechsel, Gasaustausch, Blutbildung, Zellerneuerung, ...)
- ⇒ Qi bewegt und transportiert Flüssigkeiten (Blut, Körpersäfte, Nahrung, Wärme, Schleim)
- ⇒ Qi hält Organe, Blut und Flüssigkeiten an ihren Plätzen
- ⇒ Qi hebt nach oben und leitet nach unten
- ⇒ Qi stärkt unsere Abwehrkräfte
- ⇒ Qi sorgt für einen optimalen Wärmehaushalt³

Arten von Qi

Es gibt viele Arten von „Qi“, die sich aus den verschiedensten Umwandlungs- und Transformationsprozessen in unserem Körper ergeben. Ich möchte vorrangig die zwei wesentliche Grundarten von Qi erwähnen:

- ⇒ Vorgeburtliches oder vorhimmlisches Qi = stellt unsere Grundkonstitution dar, wird bei der Zeugung eines Menschen von den Eltern vererbt und ist in den Nieren als Jing = Essenz gespeichert. Dieses vorgeburtliche Qi entspricht in etwa einer Tankfüllung in unserem „Lebensauto“ und je nach Fahrstil kommen wir mit einer Tankfüllung in unserem Leben unterschiedlich weit.

³ Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

- ⇒ Nachgeburtliches oder nachhimmlisches Qi = jene Energie die wir täglich durch Atmen, Trinken und Essen zu uns nehmen. Dieses Qi brauchen wir für unsere täglichen Bedürfnisse und sollte durch eine gesunde Lebensführung so genährt werden, dass wir nicht zu viel „Sprit“ aus unserem Lebensauto vorzeitig verbrauchen.⁴

Meridiane = Energiekanäle

Qi fließt zum größten Teil in Energiekanälen, unseren „Meridianen“ durch den Körper. Der Begriff Leitbahnen hat in dem Zusammenhang die gleiche Bedeutung. Auf diesen sitzen zudem Akupunkturpunkte, über die sich der Fluss des Qi beeinflussen lässt. Die Erwähnung der Punkte dient hier nur als Information, denn es wäre für sich ein sehr umfassendes Kapitel. Ein Stau in diesen Energiekanälen hat, in Bezug auf die Funktionen von Qi, somit bestimmte Auswirkungen.⁵

Bewegungen des Qi

Nach dem Modell der TCM heißt es, dass Qi ständig durch den Körper zirkuliert und dabei alle Organe und Körperteile mit Dynamik, Kraft, Wärme und auch Schutz versorgt. Hierbei ist Qi nicht nur „alleine“ unterwegs, sondern es bewegt gleichzeitig auch alle anderen „Substanzen“ wie das Blut, Körperflüssigkeiten, Stuhl, Urin und natürlich auch das, was wir Essen und Trinken. Jedem Organfunktionskreis ist eine bestimmte Flussrichtung zugeteilt. Im Idealfall ist dies ein harmonisches Zusammenspiel in unserem gesamten Körper. Dieses Zusammenspiel wird in der TCM auch das Prinzip des „Qi-Mechanismus“ genannt. Durch ihre Funktion, für einen harmonischen Qi-Fluss zu sorgen, leistet die Leber dafür einen sehr wichtigen Beitrag. Diese kurze Beschreibung des Qi-Mechanismus dient einer einfachen Erklärung um die Auswirkungen eines Staus in der Leberenergie = Leber-Qi-Stagnation später verständlicher zu machen.⁶

⁴ Po Minar, C. (2009) *Der Weg des Meisters: das Geheimnis des Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin; „die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern“* (München: Südwest), ISBN:978-3-517-08476-3.

⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

⁶ Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

3.2. Die Organuhr

Im folgenden Kapitel werden die Yin und Yang Zuordnungen im Kurzen erklärt. Auch unsere „Organe“ werden dem Yin- und Yang zugeordnet. Wesentlich dabei ist, dass aus Sicht der TCM die Namen der Organe eher ein Denkmodell im Hinblick auf ihre Funktionen sind. Das Organ in seiner Struktur bzw. anatomischen Lage aus Sicht der westlichen Medizin steht hierbei nicht im Vordergrund. Es wird dabei u. a. von den Funktionskreisen gesprochen. Ebenso findet der 24 Stundentag seinen Platz in der Zuordnung, so steht Yin für Nacht und Yang für Tag. Dieser Vorgriff auf das nächste Kapitel dient dazu den Begriff „Organuhr“ definieren zu können.



Abbildung 1: Die Organuhr⁷

Dabei spielen Qi, die Leitbahnen, Yin und Yang und die oben erwähnte Zuordnung eine Rolle. Im 24-Stundentag wechselt nicht nur Yin und Yang sondern Qi durchläuft im Laufe eines Tages im Rhythmus von 2 Stunden unsere Leitbahnen und Organe. Dabei hat jedes Organ seine „Hochzeit“ und 12 Stunden später seine „Minuszeit“. Somit bestimmt die Organuhr sozusagen die aktiven und passiven Phasen unseres Stoffwechsels. Eine Störung unserer Leberenergie kann sich dadurch bemerkbar machen, dass wir in der Nacht zwischen 01.00 – 03.00 aufwachen. Hier hat nämlich unser „Titelheld“ seine aktivste Zeit und beginnt mit dem Entgiftungsprogramm für unseren Körper.⁸

⁷ Chinesische Organuhr. <http://www.schoepferkraft.info/alternative-analysemethoden/pulsanalyse/chinesische-organuhr/>, zugegriffen 21.07.2019.

⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

3.3. Yin und Yang

Yin und Yang bezeichnen die beiden unterschiedlichen Aspekte einer Sache bzw. Erscheinung und ist Ausdruck des Dualismus der TCM. Das Konzept von Yin und Yang ist somit die einzigartige, wichtigste Theorie der TCM auf die alles aufbaut. Einerseits einfach und andererseits sehr tiefgründig und komplex. Denn jedes Ding bzw. jedes Phänomen kann gleichzeitig es selbst und sein Gegenteil sein. Darüber hinaus enthält Yin den Keim des Yang, sodass Yin sich in Yang umwandeln kann und umgekehrt. Durch diese „sowohl als auch“ Denkweise bestätigt sich die Philosophie der TCM.⁹

Yin

Yin stellt übergeordnet das weibliche Prinzip dar und hat vorwiegend substantielle Bedeutung für den menschlichen Körper. So bildet es u. a. auch die Grundlage für unser Blut und Körperflüssigkeiten und hat vor allem die Aufgabe unser energetisches System zu kühlen, zu befeuchten und zu nähren. Unsere Yin-Organen im Körper dienen der Umwandlung von Stoffen in körpereigene Substanzen, der Bildung und Speicherung und gehören dadurch zu den „Zang-Organen = Speicherorganen“. Dazu gehört neben dem Herz, der Milz, der Lunge und den Nieren auch unser „Titelheld“ – die Leber¹⁰.

Yang

Yang stellt übergeordnet das männliche Prinzip dar und hat im Körper die Bedeutung der „Betriebstemperatur“, des Antriebes und der Dynamik sämtlicher Stoffwechselprozesse im Körper. Die Hauptaufgabe liegt im Trocknen bzw. Verdampfen von pathologischer Feuchtigkeit im Körper und darin unser energetisches System zu wärmen und aktiv zu halten. Unsere Yang-Organen im Körper dienen der Aufnahme von Speisen und Getränken, der Umwandlung in Körpersubstanzen, der Weiterleitung und Aufnahme sowie der Ausscheidung und gehören zu den „Fu-Organen = Transport- und Hohlorgane“. Dazu gehören

⁹ Thews, F. & Fritz, U. (2012) *TCM und Akupunktur in Merksätzen: 73 Tabellen* (Stuttgart: Haug), ISBN:978-3-8304-7402-9; TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

¹⁰ Thews, F. & Fritz, U. (2012) *TCM und Akupunktur in Merksätzen: 73 Tabellen* (Stuttgart: Haug), ISBN:978-3-8304-7402-9; TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

Magen, Dünndarm, Dickdarm, Blase und auch die „Schwester“ unseres Titelhelden – die Gallenblase.¹¹

Es gibt natürlich noch jede Menge an Zuordnungen und Differenzierungen von Yin und Yang, aber es würde das Thema sprengen. Wesentlich ist nur, zu erkennen und anzunehmen, welch komplexes, geniales System die „Yin – Yang Philosophie“ darstellt.

3.4. Lebenssubstanzen

Ebenso finden Yin und Yang Zuordnung zu unseren Lebenssubstanzen die in der TCM wie folgend bezeichnet werden:

YANG	Qi	die universelle Lebenskraft,
	Jing	die Essenz, unsere Lebensgrundlage, die „Tankfüllung“ unseres Lebensautos
	Shen	ist unsere geistige Vitalität, Persönlichkeit, „Spirit“, ist in unserem Herzen verankert
YIN	Xue	Blut = materielle Basis von „Qi“ in unserem Körper; Aus Sicht der TCM deckt sich der Begriff Blut nicht nur mit der Vorstellung einer roten Flüssigkeit im Kreislaufsystem unseres Körpers. Vielmehr ist hier eine Summe der Funktionen gemeint als nur die Substanz alleine.
	Jin Ye	Körperflüssigkeiten ⇒ Jin = klare Körperflüssigkeiten versorgen, befeuchten Haut, Haare, Nägel, Muskeln und Schleimhäute; dazu zählen auch Schweiß, Tränen und Speichel; sind klar, flüssig ⇒ Ye = trübe bis visköse Körperflüssigkeiten = fließen mit dem Nähr-Qi und Blut, befeuchten die Organe, schmieren die Gelenke, befeuchten die Sinnesorgane wie z. B. Ohrenschmalz ergänzen Knochenmark im Gehirn, sind etwas konsistenter.

Tabelle 1: Lebenssubstanzen¹²

¹¹ Thews, F. & Fritz, U. (2012) *TCM und Akupunktur in Merksätzen: 73 Tabellen* (Stuttgart: Haug), ISBN:978-3-8304-7402-9; TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

¹² Tabelle selbst erstellt in Anlehnung an: TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

Die Lebenssubstanzen bieten die Garantie für einen gesunden Organismus. Jeder negative Einfluss, der ihre Harmonie stört, führt zu einem Ungleichgewicht und es entstehen Krankheitssymptome.¹³

3.5. Die 5 Wandlungsphasen

Neben der Yin und Yang Theorie wurde in der TCM vor tausenden Jahren ein weiterer philosophisch fundierter, praktischer Heilungsansatz entwickelt. Man nennt es das System der 5 Wandlungsphasen. Im Westen werden diese auch gerne als die „5-Elemente“ bezeichnet und bestehen aus dem Holz-, Feuer-, Erde-, Metall- und Wasser-Element. Im Zusammenhang mit unseren Organen und deren Funktionen wird auch von den „5-Funktionskreisen“ gesprochen. Die Quintessenz der Wandlungsphasen ist das Zusammenwirken der Naturgesetze und deren Balance zueinander, welche sich nicht nur in unserem Körper und in der Natur abspielen sondern sich im Tagesablauf, im Jahreskreis und in unseren Lebensabschnitten widerspiegeln.¹⁴

Ebenso können die 5 Wandlungsphasen als eine energetische Transformation der Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser beschrieben werden, in der Yin und Yang in verschiedenen Manifestationen aufscheinen. Der Mensch als Teil des Ganzen ist in diese Wandlungen integriert und ihnen unterworfen. Jede „Störung“ eines dieser Elemente hat auch Auswirkungen auf die anderen. Neben den Naturerscheinungen, den Organfunktionen sind aus Sicht der TCM den Wandlungsphasen spezielle Seelenaspekte zugeordnet. Diese haben auf unser Leben einen entscheidenden Einfluss. Der Seelenaspekt der Leber – HUN, die Wanderseele,- ist ein sehr dominanter Aspekt und wenn einmal „losgelassen“ kann es mitunter etwas ungemütlich werden.¹⁵

¹³ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

¹⁴ Sievers, S. K. & Loh, N. W. (2009) *Das Wunder der Wandlung: eine Reise in die Welt der fünf Elemente* (Stellshagen: ShenDo-Verl), ISBN:978-3-9811184-1-4.

¹⁵ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Die 5 Wandlungsphasen können im Einzelnen beschrieben werden, sind aber nie als Einzelercheinung in unserem Leben oder in der Natur zu sehen. Vielmehr sind sie ein geniales Zusammenspiel ihrer einzigartigen Eigenschaften. Nur in einem harmonischen Miteinander kann Leben funktionieren. Die Beeinflussung der einzelnen Wandlungsphasen bzw. Funktionskreise wird in der TCM anhand von „Zyklen“ beschrieben. Hier treten sowohl positive als auch negative Wirkmechanismen auf und werden anhand der abgebildeten Graphik kurz dargestellt.¹⁶

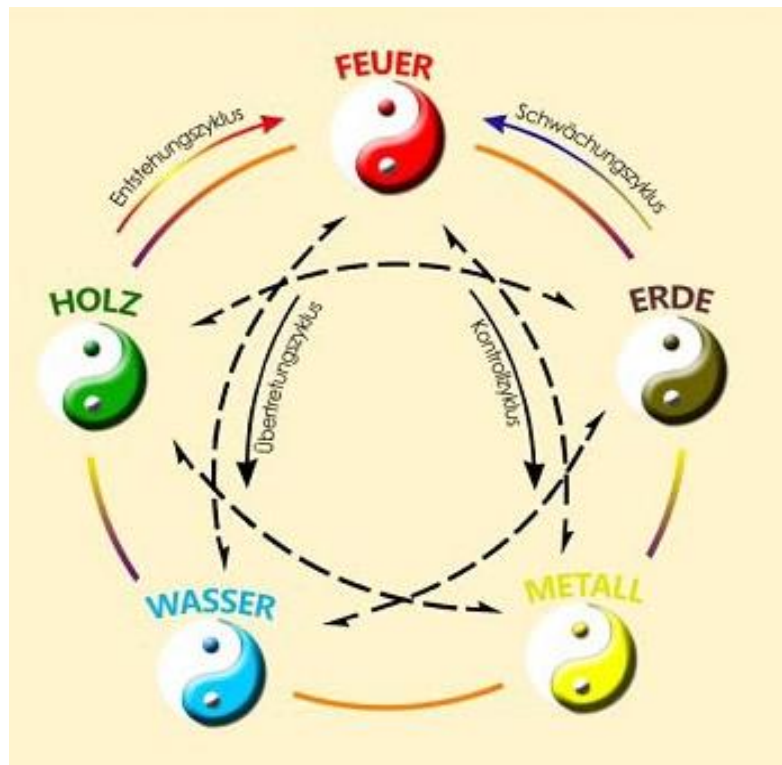


Abbildung 2: Die Zyklen der 5 Wandlungsphasen¹⁷

¹⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

¹⁷ Die Zyklen der 5 Wandlungsphasen. <https://www.bosun.eu/philosophie-der-tcm/die-fünf-wandlungsphasen/>, zugegriffen 21.07.2019.

Entstehungszyklus:

Wird in verschiedenen Literaturen als Fütterungs-, Hervorbringungs-, Ernährungs-, oder Mutter-Kind-Zyklus bezeichnet. Hier bildet ein Funktionskreis, im Uhrzeigersinn, die energetische Grundlage für die nächstfolgende. Für das energetische System bedeutet das, dass das Produkt eines Funktionskreises den nächstfolgenden Funktionskreis nährt.

Schwächungszyklus:

Eine andere Bezeichnung dafür wäre auch Erschöpfungszyklus oder man spricht von „Kind erschöpft Mutter“. Dieser beschreibt die Wirkung eines Funktionskreises auf das ihm vorgereichte und verläuft somit gegen den Uhrzeigersinn. Für das energetische System bedeutet das, dass ein Mangel in einem Funktionskreis den davorliegenden schwächt, weil der geschwächte versucht, sein Defizit über den davorliegenden auszugleichen.

Kontrollzyklus:

Es gilt auch der Begriff Überwindungszyklus bzw. wird die Beschreibung „Großmutter kontrolliert Enkelkind“ genannt. Der energetische Zustand eines Funktionskreises beeinflusst den übernächsten; das kann ein Mangel, eine Fülle, aber auch ein ausgeglichener Zustand sein. Dieser Zyklus verläuft im Uhrzeigersinn.

Überleitungszyklus:

Andere Bezeichnungen dafür sind Verletzungs-, Auflehnungszyklus oder „Enkelkind verletzt Großmutter“. Hier wirkt der energetische Zustand eines Funktionskreises auf den zwei Generationen zurückliegenden. Dieser Zyklus verläuft somit gegen den Uhrzeigersinn.¹⁸

Das Wissen um die Zyklen der Wandlungsphasen ist ein wichtiger Aspekt in der TCM. Es dient unter anderem dazu die Zusammenhänge und Auswirkungen von Disharmonien besser erkennen, sowie die notwendigen Maßnahmen für einen harmonischen Ausgleich setzen zu können.

¹⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

Dieser kurze Exkurs in die Grundlagen der TCM soll erahnen lassen, wie tiefgründig, umfassend die Philosophie sowie die Herangehensweise dieser Heilkunde ist. Über jeden Aspekt oder Begriff könnte man Bücher schreiben – das haben zum Glück schon viele andere getan und darum möchte ich nun zu meinen eigentlichen „Hauptdarsteller – der Leber“ und ihrer Zugehörigkeit, der Wandlungsphase Holz zurückkehren.

Wie schon in der Einleitung erwähnt hab ich zu dieser Thematik einen persönlichen Bezug und von den Auswirkungen einer gestauten „Leber-Energie“ könnte ich selber vermutlich Bücher füllen ...

Um zu erklären oder zu begreifen, warum ich persönlich die Leber auch gerne als „Freigeist“ bezeichne, bedarf es einer näheren Betrachtung und Beschreibung der Wandlungsphase Holz, die der Leber zugehörig ist.

Die nun folgende Definition und Beschreibung der Wandlungsphase Holz spannt einen Bogen quer durch die Physiologie, Psychologie und Philosophie in der TCM. Die Herausforderung wird dabei sein, die Thematik so verständlich als möglich darzubringen, um nicht bei dem einen oder anderen Leser sozusagen eine „Qi-Stagnation“ der Gedanken zu fördern.

4. Wandlungsphase Holz

In der Beschreibung der Wandlungsphase Holz ist es mir wichtig darzulegen, welche dynamisch-aktive Kraft diese Energie in der Natur darstellt. Wir Menschen als Teil der Natur sind in dieser Energie mit eingebunden. Die Charakteristik der „Holzenergie“ beschreibt die Wichtigkeit in unserer persönlichen Entwicklung sowie den Einfluss auf das Zusammenleben mit unseren Mitmenschen, unserem Umfeld. Ein Aspekt aus der chinesischen Literatur, konkret aus dem Yi Jing, soll das Bild der dynamischen Kraft abrunden. Eine Zusammenfassung der Charakteristik bildet die Überleitung zum nächsten Kapitel.

Holz spiegelt sich als Metapher der Wandlungsphasen in seinen Eigenschaften wider. Gut verwurzelt im Boden strebt eine Pflanze, ein Baum nach oben um zu wachsen und sich auszubreiten. Um den Anforderungen der Natur gerecht zu werden braucht es dazu Stabilität und Flexibilität. Holz symbolisiert den Anfang des Lebens und das Wachstum. Diese Lebenskraft wird am stärksten im Frühling sichtbar. Das Aufbrechen jeder Knospe, das Sprießen jeder Pflanze lässt die Energie des Holzes erkennen, welche nach oben geht, sich entfalten will und pure Lebenskraft symbolisiert. Die Wandlungsphase Holz steht in Bezug zu unserem Leben für Geburt und Kindheit. Hier liegt ihre stärkste Ausdruckskraft, wobei die „Holz-Energie“ uns während unseres ganzen Lebens begleitet und uns hilft sich weiter zu entwickeln.

In China wird die Wandlungsphase Holz sinnbildlich auch mit den Eigenschaften des Bambus beschrieben. Einerseits sehr biegsam und flexibel und andererseits aufrecht, stark und starr. Auf unser Leben übertragen könnte man diese doppelte Eigenschaft des Holzes wie folgt beschreiben: In unserem Leben brauchen wir sowohl Durchsetzungskraft und Stärke, als auch Flexibilität, um sich auf unsere Umgebung einstellen zu können. Diese Eigenschaften sind auch die Basis für unsere körperliche Bewegungsfähigkeit, unserer Motorik. Spannt sich ein Muskel an und ist stark, so muss sich ein anderer entspannen und nachgeben.¹⁹

¹⁹ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

Der Aspekt der kinetischen = bewegenden Rolle der Wandlungsphase Holz in unserem Leben bezieht sich nicht nur auf unseren Körper sondern auch auf unsere mentale Entwicklung. Zum einen ist es die Fähigkeit, sich im richtigen Maße nach vorne zu bewegen bzw. zu handeln, zum anderen sich zurück zu ziehen und abzuwarten.²⁰

Im Buch der Wandlungen, dem Yi Jing, charakterisieren die Trigramme für „Donner“ und „Wind“ auf eine eigene Art und Weise den Ausdruck der Wandlungsphase Holz. Die Eigenschaft des Donners spiegelt hier das „Erregende“ steht für die Dynamik und das Emporstreben, entspricht dem Yang-Aspekt und steht auf der Organebene für die Funktion der Gallenblase. Die Kraft des Donners kann uns sinnbildlich zu tiefst erschüttern und dadurch werden wir immer wieder wachgerüttelt. Im positiven Sinne verhilft uns das dazu, dass wir im Leben weitergehen und wir erkennen, dass das Leben stetige Veränderung ist. Die impulsive Kraft des Donners zeigt sich in unserem Leben durch die Emotionen der Wut und des Zornes. Dies kann hilfreich sein, um eigene Bedürfnisse und Interessen zu vertreten. Tritt sie im Übermaß auf, so kann es zu einer Störung in unserem Energiefluss kommen. Wenn wir die Wut nicht mehr loslassen können, verbleibt sie in uns und macht uns starr. Auf Dauer führt dieser Zustand zu einem Stau unserer Leber-Energie, deren Ergebnis, dann eine Leber-Qi-Stagnation sein kann.

Die Eigenschaft des Windes entspricht dem „Sanften“, dem einschmeichelnden und Ordnung bringenden und steht für den Yin-Aspekt des Holzes. Auf der Organebene des Körpers steht dies für die Funktion der Leber. Wind²¹ stellt in der Betrachtungsweise des Yi Jing den Gegenpol zum „Erregenden“ dar und agiert in seiner Aufgabe mit sanfter, ordnender Beständigkeit.²²

²⁰ Hammer, L. (2015) *Psychologie & chinesische Medizin: zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen* (Oy-Mittelberg: Joy Verlag), ISBN:978-3-928554-40-4.

²¹ In einem anderen Zusammenhang stellt Wind den äußeren, klimatischen Faktor in der Zuordnung der Wandlungsphasen dar und kann bei der Entstehung einer Disharmonie zu einem inneren, pathologischen Faktor werden.

²² Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Er wirkt durch diese Beständigkeit wiederkehrend in unsere Lebensprozesse ein und ist damit auch die Basis dafür, dass in uns Pläne und Visionen entstehen können. Wind entspricht dabei einer form- und gestaltgebenden Kraft, welche sich im Menschen durch die Fähigkeit Stoffliches und Feinstoffliches aufzunehmen widerspiegelt. Die Entwicklung unseres Charakters und Verhaltens basieren auf dieser Fähigkeit Sinneseindrücke zu verarbeiten, die wir sehen, hören und fühlen.²³

Die Beschreibung des Yi Jing im Zusammenhang mit der Wandlungsphase Holz kann man vereinfacht wie folgt zusammenfassen: „Wind“ bringt Ordnung in das vom „Donner“ aufgerührte Leben. Es verhilft uns den Blick für das Wesentliche zu schärfen und unsere Persönlichkeit weiter zu entwickeln.

Unsere persönliche Entwicklung und die Entfaltung der in uns schlummernden Potentiale ist abhängig von unserer Holz-Energie. Zudem vom harmonischen und freien Fluss unserer Leber-Energie, vom ausgleichenden Prinzip von Donner und Wind und von der zielgerichteten Verarbeitung all dessen was wir aufnehmen.

Im „Holz“ liegt unsere Kreativität, unser Potential, die Fähigkeit kreativ zu werden und Lebenspläne zu entwickeln. Dadurch erhalten wir auch die Möglichkeit zu planen und zu entscheiden, Konflikte zu lösen und unsere Ideen durchzusetzen. Wir erhalten dadurch den Mut uns zu erkennen, wir selbst zu sein und uns in allen Lebensphasen weiter zu entwickeln und das auch auszudrücken. Holz steht für – Vision und Verwirklichung.²⁴

Die Organe der Wandlungsphase Holz sind Leber und Gallenblase und diesen beiden Organen, sowie dem spirituellen Aspekt des Holzes „HUN“ ist das nächste Kapitel gewidmet.

²³ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

²⁴ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

5. Physiologie und Psychologie der „Holzorgane“

Im folgenden Kapitel werden die physiologischen und psychologischen Aufgaben der Organe Leber und Gallenblase, im Einzelnen und auch in deren Zusammenspiel beschrieben. Vor allem in Bezug auf die psychologischen Aspekte sind Leber und Gallenblase sozusagen ein gut „eingespieltes“ Team.

5.1. Physiologie der Leber aus Sicht der TCM

Die Leber reguliert den Qi-Fluss in unserem Körper

Diese Grundregulation ist eine essentielle Funktion der Leber. Sie sorgt für eine Gleichmäßigkeit im Fließen des Qi. Diese Gleichmäßigkeit ist nicht nur wichtig für das Zusammenspiel und die Funktion aller anderen Organe, sondern ermöglicht uns auch auf Bedingungen und Einflüsse der Umwelt flexibel und geschmeidig zu reagieren. Somit ist es eine der wichtigsten Aufgabe der Leber, denn ein Ausfall dieser Funktion ist die Grundlage sämtlicher pathologischen Störungen der Leber. Wenn das Qi nicht richtig fließen kann, dann führt das zu Blockaden. Diese Behinderungen und Stauungen im Qi-Fluss führen zu unregelmäßigen, unharmonischen Körperfunktionen sowie Verhaltensweisen. Durch diese wichtige Funktion ist die Leber dasjenige Organ, das am ehesten mit Stau = Stagnationen reagiert.²⁵

Jeremy Ross unterteilt vier wichtige Erscheinungsformen der Leber-Funktion im Zusammenhang mit dem freien Fließen des Qi

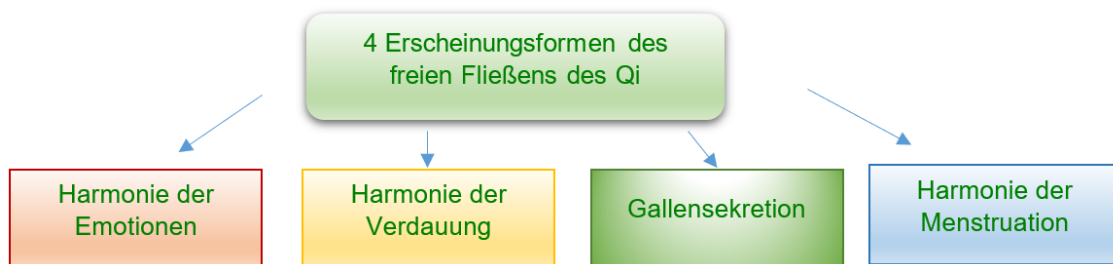


Abbildung 3: Erscheinungsformen des freien Fließens des Qi²⁶

²⁵ Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

²⁶ Eigene Darstellung in Anlehnung an Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

a) Harmonie der Emotionen

Die Leber steuert nicht nur die harmonischen, gleichmäßigen Funktionen im Körper, sondern auch unseren harmonischen Umgang mit unserer Umwelt. Es ist die Grundlage für einen ausgeglichenen emotionalen Zustand. Wird diese Bewegung gestört oder kommt es zum Stau, so kann das auf Dauer für uns ziemlich ungemütlich werden. Ärger, Frustration bis hin zu Depression können auftreten und wir kommen in eine Situation, in der wir oft eine übersteigerte, bis unangemessene Reaktion auf Einflüsse unserer Umwelt zeigen. Dies kann sogar dazu führen, dass wir in unserer intellektuellen Fähigkeit des Planens und Entscheidens stark beeinträchtigt sind. Sätze wie „dem ist eine Laus über die Leber gelaufen“ oder „mir geht die Galle hoch“, „ein Brett vor dem Kopf haben“ sind umgangssprachlich ein Ausdruck dieses Zustandes.²⁷

b) Harmonie der Verdauung

Die Verdauungsaktivität von Magen und Milz werden ebenfalls vom freien Fließen des Qi beeinflusst. Der Magen kann dadurch die Nahrung gut aufnehmen, reifen und zu einem Nahrungsbrei fermentieren lassen. Die Milz extrahiert daraus die guten „Säfte (= unser „Nahrungs-Qi“) und verteilt sie. Eine Blockade dieser Funktionen führt somit auch zu Störungen unserer Verdauung die vom sauren Aufstoßen bis zu starker Übelkeit gehen können.²⁸

c) Gallensekretion

Die Gallenblase ist, als Partnerorgan der Leber ebenso in ihrer Funktion und Aufgabe vom freien Fluss des Qi abhängig. Wenn das Qi harmonisch fließt, kann das gespeicherte Gallensekret ordnungsgemäß abgegeben werden und dadurch für eine gute Verdauung sorgen. Eine Störung dieser Funktion führt zu bitterem Mundgeschmack bis hin zu einer mangelhaften Fettverdauung.²⁹

²⁷ Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

²⁸ Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

²⁹ Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

d) Harmonie der Menstruation

Unser Hormonsystem ist generell ein sehr komplexes, sensibles System. Der Einfluss des freien Qi-Flusses spielt auch hier eine nicht zu unterschätzende Rolle. Da eine Aufgabe der Leber die Speicherung des Blutes (= Leberblut) ist, hat dies einen sehr beachtlichen Einfluss auf den weiblichen Körper. Kommt es hier zu einem Stau und dadurch auch zu einer Minderversorgung bzw. mangelhaften Bereitstellung von Leberblut, so kann dies die Grundlage vieler gynäkologischer Probleme sein. Das, auch bei Männern gefürchtete, PMS oder die „kritischen Tage vor den Tagen“ haben schon für so manche explosive Stimmung in Beziehungen geführt. Die „aufsteigende Kraft“ unserer Leber-Energie kommt hierbei „mit Nachdruck zum Ausdruck“!³⁰

Die Leber ist verantwortlich für Speicherung und Regulation des Blutes

Die Leber besitzt die Aufgabe, das von der Milz gebildete, vom Herzen verteilte Blut zu speichern und dadurch das zirkulierende Blutvolumen im Körper zu regulieren. Diese Regulation ist abhängig von unserer Körperaktivität. Leberblut versorgt und nährt auch unsere Muskeln und Sehnen. Sind wir nun aktiv, so fließt das Blut vermehrt zu den Muskeln und Sehnen, um sie besser zu versorgen. Ruhen wir uns aus, kehrt das Blut sozusagen in die Leber zurück und wir können uns regenerieren. Darum ist auch das Verhältnis von Aktivität und Passivität in unserem Leben von großer Bedeutung. Unsere Wanderseele HUN braucht ausreichend Leberblut um sich „zurückziehen“ zu können. Hat sie das nicht, kann sie durch diverse Träume unsere Schlafqualität beeinträchtigen. Die Verteilung des Blutvolumens hat einen wichtigen Einfluss auf unseren Energielevel. Kehrt das Blut zurück zur Leber, regeneriert sich auch unsere Energie. Ein ausreichendes Blutvolumen, zur richtigen Zeit am richtigen Ort (z. B. Muskeln und Sehnen), gibt uns die nötige Energie um Bewegungen auszuführen. Eine Störung dieser Funktion führt unter anderem dazu, dass wir schneller erschöpft sind, kann aber auch Einfluss auf das Gewebe selber haben, z. B. ein spontaner Riss unserer Achillessehne kann aufgrund eines lang bestehenden „Leberblutmangels“ geschehen. Ebenso beeinflusst Blutspeicherung und -

³⁰ Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

regulation indirekt unsere Widerstandskraft, besser gesagt unsere Abwehrkräfte gegenüber pathologischen Einflüssen von außen. In der TCM ist die Haut ein großes „Abwehrschild“ in unserem Körpersystem und eng mit der Wandlungsphase Metall, im Detail mit der Lungenfunktion, verbunden. Da Haut und Muskeln vom Leberblut versorgt werden, hat eine Minderversorgung Einfluss auf unser „Abwehrschild“ Dies zeigt einmal mehr, wie vernetzt unsere Organe in ihren Aufgaben und Funktionen sind und wie sich die „Wandlungsphasen“ tagtäglich in unserem Körper abspielen.³¹

Die Leber kontrolliert die Sehnen

Das Vorhandensein von ausreichendem Leberblut und dessen Zirkulation dient der guten Ernährung, Befeuchtung und Geschmeidigkeit unserer Sehnen, Bänder und auch Muskeln. Eine Störung in diesem Bereich führt zu körperlichen Symptomen wie eingeschränkte Dehnbarkeit, Kribbeln oder im Extremfall auch zu ausgedehnten Muskelkrämpfen.³²

Die Leber manifestiert sich in den Nägeln

In der TCM werden die Nägel als „Verlängerung“ der Sehnen oder vielmehr als deren „Nebenprodukt“ betrachtet. Damit sind auch sie in die Versorgung durch das Leberblut mit eingebunden. Eine gesunde Leber zeigt sich im Glanz der Nägel. Eine Störung zeigt sich vor allem dadurch, dass die Nägel in ihrem Wachstum beeinträchtigt sind. Sie können spröde, rissig werden und je nach Ursache einer LeberQi-Stagnation „Längs- aber auch Querrillen“ entwickeln.³³

Die Leber „öffnet“ sich in den Augen und kontrolliert die Tränen

Unsere Sehkraft verdanken wir vor allem der Nahrung und Befeuchtung durch das Leberblut. Tränen gehören somit zu den Körperflüssigkeiten die Bezug zur Leber haben.³⁴

³¹ Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

³² Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9; Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

³³ Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

³⁴ Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

Im folgenden Abschnitt - über die Wanderseele HUN - wird die psychologische und spirituelle Seite der Leberfunktion beschrieben. Der Begriff Wanderseele lässt vermuten, dass unser „Freigeist“ einiges mit diesem seelischen Aspekt zu tun haben könnte. Zum besseren Verständnis möchte ich HUN und die Auswirkungen für unsere persönliche Entwicklung etwas umfassender beschreiben. Vor allem im Hinblick einer Störung in der Leber-Energie hat es Auswirkungen, die in unserem Verhalten und Auftreten spür- und sichtbar werden können.

Die Leber beherbergt die Wanderseele „HUN“

HUN „residiert“ sozusagen in unserer Leber und braucht ausreichendes Leberblut, um gut verankert und stabilisiert zu sein. Fehlt HUN die materielle Basis des Leberblutes, so neigt sie dazu, sozusagen auf „Wanderschaft“ zu gehen, was sich in Form von äußerst realistischen Träumen bis hin zu Halluzinationen zeigen kann. HUN stellt die Individualität jedes einzelnen Menschen dar, ist sie doch Ausdruck unseres „Unterbewusstseins“, das vom tiefsten Inneren unserer Seele nach außen strebt. Mit dem Aufwachen, unserem ersten morgendlichen Lidschlag, wird HUN aktiv und startet die Wahrnehmung in die Außenwelt durch unsere Augen. HUN zirkuliert gemeinsam mit Blut durch unsere Muskeln und Sehnen und sammelt vielfältige Eindrücke. In der Nacht „schläft“ sie in der Leber, regeneriert sich und erhält neue Frische durch die Kraft unserer Nieren. HUN ist aber auch die Quelle unsere Lebensträume, Visionen, Ziele, Projektionen, Kreativität, Inspiration und Ideen. In diesen „Eigenschaften“ steht sie auch in ständiger Verbindung mit unserem Geist, welcher in der TCM als SHEN bezeichnet wird. SHEN ist in unserem Herzen verankert und stellt die übergeordnete Instanz aller Seelenaspekte in unserem Körpersystem dar.³⁵

³⁵ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Ist HUN nicht gut verwurzelt, dann mangelt es uns an Durchsetzungskraft. Ein gewisses Angstgefühl vor dem Einschlafen wird ebenso einer mangelnden Verwurzelung von HUN zugeschrieben. Da HUN, wenn wir wach sind, alle Eindrücke vor allem auch durch unsere Augen sammelt, ist es z. B. ratsam sich vor dem Schlafengehen nicht mit aufwühlenden Dingen oder schlechten Nachrichten zu beschäftigen. In der Nacht „sieht“ HUN nach Innen in unserem „Körper-Seele-Geist System“. Eine Kombination Horrorfilm und durch Stau entstandener Mangel an Leberblut führt dazu, dass eine gute, entspannte Nacht und schöne Träume vermutlich ein frommer Wunsch sind!

Durch die ständige Wechselbeziehung von HUN mit unserer Innen- und Außenwelt, machen wir als Individuum unsere Lebenserfahrungen. HUN ist dadurch maßgeblich an der Entwicklung unserer psychischen Struktur beteiligt. Die Leber mit einem stabilen und kräftigen HUN ist auch der Garant für ein gesundes, ausgeglichenes „ICH-Gefühl. Daraus ergibt sich u. a. die nicht unwesentliche Tugend der Leber, die Menschlichkeit, die im chinesischen als „ren“ bezeichnet wird und mit Wohlwollen, Herzensgüte, Gütherzigkeit und Humanität übersetzt werden kann. Aber auch der Begriff „Kern“, z. B. der Kern einer Frucht, wird damit erklärt. Diese Definition zeigt deutlich auf, welche Dimension diese Tugend umfasst, geht es doch hier um die „Kernqualität“ unseres Menschseins, der Mitmenschlichkeit, des Mitfühlens und der Liebe. In diesem Aspekt steht die Leber in enger Verbindung mit unserem Feuerelement, des Herzens. In der Tiefe unseres Herzens ist die Essenz unseres Seins, das was uns als Menschen ausmacht: „Menschlichkeit und Liebe“.³⁶

³⁶ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

5.2. Wandlungsphase Holz und „Psychologie der Leber“

Nicht von ungefähr ist die „Tugend“ der Leber durch die Qualitäten unserer Holz-Energie nachzuvollziehen. Es ist die Kraft, mit der wir nach außen treten, uns entwickeln und mit den Prägungen des Lebens umgehen. Unser Augenmerk richten wir dabei auf Selbstentwicklung und Selbstentfaltung so, wie ein Baum der gezielt nach oben wächst. Dieser Prozess kann aber nur durch die Bereitschaft zur Selbsterkenntnis zum Erfolg führen. Wie eben ein Baum auch Platz für den „Nachbarbaum“ lässt, um in einer guten Symbiose den Lebensstürmen stand halten zu können. Durch das Hinwenden zu unserem „Nachbarbaum“, konkret zu unserem Mitmenschen, können sich andere Tugenden, die alle unserer inneren Ethik entsprechen, entwickeln. Wir lernen dadurch Respekt und Achtung, Verzeihen, Fürsorge, Vertrauen, Weisheit, Mut und Bescheidenheit. So sehr wir ein gesundes und starkes Ego brauchen, um die Erfordernisse des Lebens zu meistern, umso negativer kann es werden, wenn es zu sehr in den alleinigen Mittelpunkt unseres Erlebens rückt. Es entfaltet sich ein Charakter, der nur noch seine eigenen Interessen sieht. Die feine Fähigkeit der Leber, den Überblick, die Umsicht zu behalten, geht verloren. Ein selbstsüchtiger Charakterzug entspricht somit auch einer starren, nicht-flexiblen Leber-Energie. Unsere Zivilisation, mit all ihren guten Errungenschaften, hat leider ein Gesellschaftsphänomen entwickelt, worin uns Bedürfnisse vorgegaukelt und Wertvorstellungen geprägt werden, die mit ständiger Expansion, Wirtschaftswachstum, ewiger Jugend und Schönheit zu tun hat.³⁷

Im Grunde können wir dem allen, auch wenn wir wollten, nicht gerecht werden. Dadurch erleben wir bewusst oder unbewusst tägliche Einengung auf die eine Art oder Weise. Alles was uns einengt schadet unserer Holz-Energie. Letztendlich führt die Enge dazu, dass die pulsierende Kraft unseres „Freigeistes“ nicht gefördert wird.

³⁷ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

Zu den Holzorganen gehört als Partnerorgan der Leber die Gallenblase. Scheint sie anatomisch nur der Form eines kleinen Hohlorgan, dass unsere Gallenflüssigkeit speichert, zu entsprechen, ist sie doch ein unentbehrlicher, essentieller Partner unserer Leber. Zusammen sind sie ein starkes dynamisches Duo in unserem Mikrokosmos.³⁸

5.3. Physiologie der Gallenblase aus Sicht der TCM

Die Gallenblase speichert die „Galle“

Die Gallenflüssigkeit wird von der Leber produziert und in der Gallenblase gespeichert. Bei Bedarf wird die benötigte Menge in den Verdauungstrakt abgegeben. Diese Abgabe wird von der Leber kontrolliert.³⁹

Die Gallenblase kontrolliert die Gelenke

Während die Leber die Aufgabe hat, unsere Sehnen, Bänder und Muskeln mit Blut zu versorgen, sorgt die Gallenblase für die Zufuhr von ausreichend Qi zu den Gelenken, um deren Beweglichkeit zu garantieren.⁴⁰

Psychologie der Gallenblase

Die Gallenblase ist zuständig für das Urteilsvermögen

Die Gallenblase ist nicht nur anatomisch eng mit der Leber verbunden. Während die Leber wie ein „General“ agiert, der für eine umsichtige, weitreichende Planung zuständig ist, ist es die Gallenblase, die mit ihren Impulsen im rechten Augenblick Anweisungen gibt und Entscheidungen fällt. Sie steht somit für unsere Eigeninitiative, den Mut Entscheidungen zu treffen und diese auch zu vertreten. Ist die Gallenblase nicht gut mit Qi versorgt und in ihrer Funktion eingeschränkt (z. B. bei einer operativen Entfernung der Gallenblase), kann uns das wankelmütig, machen. Es führt zur Entscheidungsschwäche und ist der Nährboden für ein gewisses Maß an Feigheit.⁴¹

³⁸ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

³⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁴⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁴¹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

5.4. Die „Zusammenspiel“ der Holzorgane aus Sicht der TCM

Die „Holzorgane“ Leber und Gallenblase unterscheiden sich in ihren physiologischen Aufgaben aus Sicht der TCM wesentlich von der Physiologie in der westlichen Medizin. Das gilt ebenso in der Betrachtungsweise ihrer „mentalspirituell-psychologischen“ Zuordnungen und Auswirkungen. Eine Erläuterung des Zusammenspiels der beiden Holz-Organen ist wichtig, um im Kapitel über die LeberQi-Stagnation die Zusammenhänge und Auswirkungen auf der mentalen-emotionalen Ebene besser verstehen zu können.

Vergleicht man die Funktionen der Organe mit einem mikroskopischen Staatsapparat so übernimmt die Leber hier die Funktion des „Generals“ und die Gallenblase die Funktion des „Richters“. Als General ist es wichtig für ein harmonisches Gleichgewicht von innerer Stärke und Weitblick zu sorgen. In dieser Aufgabe steht die Leber, also der „General“, in ständiger Verbindung mit den anderen Organen, sozusagen den „Ämtern“, in unserem mikroskopischen Staatsapparat. Dadurch wird sichergestellt, dass die Strategie, die Pläne und Visionen die unser General hat, gut umgesetzt werden können. Die Gallenblase ist der Sitz von Mut und Tapferkeit. Diese Eigenschaften sind eine wichtige Voraussetzung für die Funktion der Gallenblase als „Richter“ in unserem Körperstaat. Denn als solche kann sie unserem General die richtigen Impulse für die Umsetzung seiner Strategien und Pläne vermitteln. Wie kommt es nun zu einer Umsetzung einer Idee? Ein starkes Leber-Qi und ein harmonischer Qi-Fluss sind die Voraussetzung dafür, dass eine Strategie, ein Plan oder eine Vision durchgehalten werden. Es bestimmt somit in dem Zusammenhang die Art und Weise, wie wir uns selbst darstellen. Das Durchhaltevermögen dazu erhalten wir vom „Amt“ des Wasserelements, unserer Nierenessenz. Kommt das Geplante zur Umsetzung, ist es die Galle, die sozusagen das OK gibt. Das alles kann man als Vorbereitungsphase sehen.⁴²

⁴² Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Die tatsächliche Aktion wird dann vom „Amt“ des Feuerelementes umgesetzt. Sprichwörtlich kann man sagen, dass wir „Feuer und Flamme“ für unsere Entscheidung sind. Eine weitsichtige Planung beinhaltet das richtige Einschätzen der eigenen Kräfte, Rücksicht auf Andere, Nachsicht für Schwächere und Vorsicht vor Stärkeren. In dieser beispielhaften Erklärung ist nicht nur das Zusammenspiel im Rahmen der Wandlungsphasen erkennbar (siehe Kapitel 3.5) sondern es wird klar, dass das Auge nicht umsonst das Sinnesorgan der Wandlungsphase Holz ist.

Der gefühlsmäßige Ausdruck der Leber ist der Zorn, die Wut. Ein gesundes Maß dieser Emotionen hilft uns auf unserem Weg voranzukommen. Aufsteigende aber auch unterdrückte Wut kann den freien Fluss unseres Qi blockieren - was zu Depressionen führen kann. Alles ist sozusagen niedergedrückt und führt dazu, dass wir unsere Vitalität, geistige Beweglichkeit und Entscheidungsvermögen verlieren. Darum ist ein gesunder Umgang mit Wut sehr wichtig. Wenn wir das Bild des Generals noch einmal verwenden, ist es seinen Truppen nicht hilfreich, wenn er sie „blind vor Wut“ los schickt. Wahre Stärke zeigt sich immer in der Zurückhaltung und dem richtigen Zeitpunkt, seine „Truppen“ dann erst in Aktion zu bringen. Dank dieser Fähigkeit, Strategien und Pläne zu entwickeln, behalten wir den Überblick und die Kraft zur Weitsicht.⁴³

⁴³ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Zusammenfassend kann man sagen: Die „Holz-Energie“ durchdringt unser ganzes Leben. und hat mit Dynamik, Kraft, Visionen, Entwicklung unserer Persönlichkeit, unserem Charakter und Freiheit zu tun. Ein ständiges Zusammenwirken im Rahmen der Wandlungsphasen, welche jede ihren Beitrag dazu leistet, wie wir als Mensch durch das Leben gehen. Welche Auswirkungen eine Störung in der Holz-Energie haben kann und wie wir dadurch in unserer Freiheit eingeschränkt werden können, lässt sich anhand der Erläuterung der sogenannten Leber-Qi-Stagnation erkennen.

Qi-Stagnation = Energiestau allgemein

Prinzipiell kann eine Qi-Stagnation als ein Problem in der Leitbahn = Meridianen oder des Organes auftreten, in unserem Fall der Leber. Da die Leber für den freien Fluss von Qi und Blut zuständig ist, ist sie geradezu prädisponiert für eine Qi-Stagnation. In mancher Literatur wird die Leber auch als „Meisterorgan der Emotionen“ bezeichnet. In dieser Funktion ist sie für die Gefühlsbewegung zuständig. Gefühle sind ein Ausdruck von Qi. Darum führen starke einengende, emotionale Einflüsse häufig zu einer LeberQi-Stagnation.⁴⁴

Aus der Ableitung der Zusammenhänge von Ursachen und Auswirkungen einer LeberQi-Stagnation, wird meine Kernaussage „Die Leber – der Freigeist in unserem Körper!“ untermauert.

⁴⁴ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

6. LeberQi Stagnation – „Wenn die Leber NEIN sagt!“

Im folgenden Kapitel werden die Ursachen und Auswirkungen eines Staus unserer Leberenergie näher beschrieben. Im Kapitel 4., die Wandlungsphase Holz, wird vor allem die starke Dynamik, die diese Wandlungsphase ausmacht erkennbar. Die Leber hat in Bezug zur Dynamik der Holzes eine nach oben gerichtete Bewegung des Qi-Flusses. Liegt nun eine Störung dieser Flussrichtung vor, hat dies eine Behinderung der nachfolgenden Organe zur Folge. Daraus resultieren die verschiedensten körperlichen, als auch „mental/enotionalen“, Probleme. Je nach Fortbestand und Dauer der Störung, in dem Fall der Stagnation, können sich verschiedenste Schweregrade der Auswirkungen entwickeln. Auf den dabei entstehenden Druck reagiert unser Holzelement, im besonderen unsere Leber, äußerst sensibel. Druck erzeugt Enge und Spannung.⁴⁵



6.1. Ursachen einer LeberQi-Stagnation

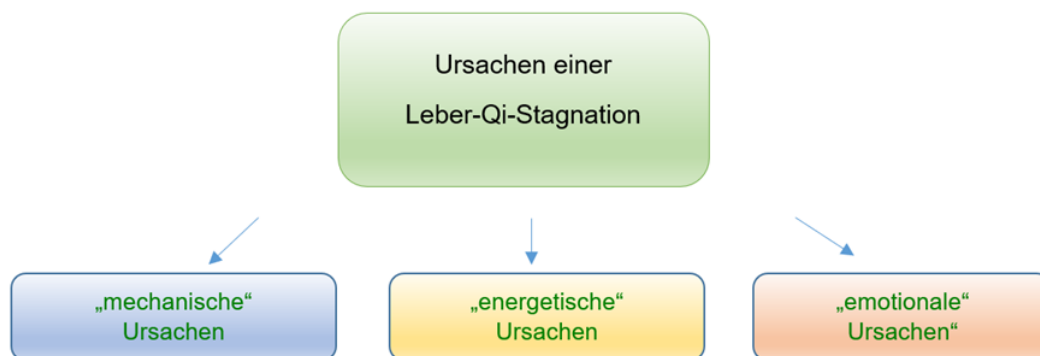


Abbildung 3: Ursachen einer LeberQi-Stagnation⁴⁶

⁴⁵ Mandl, M. Leber-Qi Stagnation: Wenn die Leber nein sagt. <http://www.mikemandl.eu/leber-qi-stagnation/>, zugegriffen 20.06.2019.

⁴⁶ Eigene Darstellung in Anlehnung an TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Mechanische Ursachen

Mechanische Ursachen entstehen sehr oft durch einen Störeinfluss entlang der Leitbahnen (= Meridiane). Im Fall der LeberQi-Stagnation liegt die Störung hauptsächlich am Verlauf der Leberleitbahn.

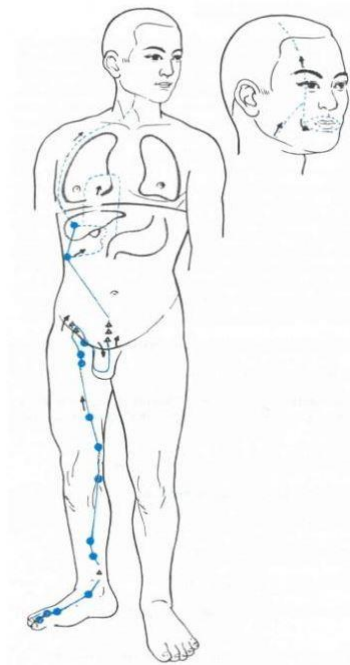


Abbildung 4: Lebermeridian⁴⁷

Dieser kann beispielsweise durch

- ⇒ lang sitzende Tätigkeiten wie Büroarbeit; Extremsportler, bzw. bei jeder Betätigung in der man längerfristig eine, in der Leiste geknickte Haltung einnimmt
- ⇒ „Fremdkörper“ wie Zahnimplantate, Zahnspangen, Metalle im Körper, Narben oder die Hormonspirale
- ⇒ einengende Kleidung wie enge Hosen, Korsetts, BH (vor allem Bügel-BH und/oder Push up-Einlagen)
- ⇒ wenig bzw. mangelhafte Bewegung⁴⁸

ausgelöst werden.

⁴⁷ Meridiane – das unsichtbare Leitsystem unserer Lebensenergie.
<http://www.impulsmanagement.ch/wissenswertes/meridiane/>, zugegriffen 04.08.2019.

⁴⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Energetische Ursachen

Einen Großteil unserer Energie nehmen wir mit unserer täglichen Ernährung auf. Eine LeberQi-Stagnation wird nicht nur durch falsche Ernährung, degenerierte Nahrungsmittel sondern zusätzlich durch ein schlechtes Essverhalten gefördert.

Folgende Nahrungsmittel können zu einer LeberQi-Stagnation führen:

- ⇒ Jene, die in unserem Körper zur Ansammlung von pathologischer Feuchtigkeit führen (damit sind nicht die „guten“ Körpersäfte gemeint); z. B. Brotmahlzeiten, Weizenprodukte, Milchprodukte, zu viel Süßes (v. a. Industriezucker)
- ⇒ Nahrungsmittel, die durch ihre thermische Wirkung zu sehr abkühlen (Kälte verlangsamt den Qi-Fluss); z. B. zu viel Rohkost (speziell Tomaten, Gurken, Melonen, ...), aber auch Tiefkühlkost
- ⇒ Nahrungsmittel die in ihrer Konsistenz „pampig“ werden („dicken“ auch im Körper ein = verlangsamen den Qi-Fluss)) z. B. Kartoffel, Pastinaken, Nudeln
- ⇒ Genussmittel wie Alkohol, Drogen, Zigaretten, Medikamente und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln die unsere Leber „mühselig entgiften“ muss⁴⁹

Weitere energetische Ursachen können auch sein:

- ⇒ Ein allgemeiner Qi-Mangel bzw. eine Qi-Leere; hier liegen nicht mehr genügend Impulse vor, um Qi zu bewegen. Bildhaft kann man sich einen Gartenschlauch, in dem nicht mehr genügend Wasser vorhanden ist, vorstellen. Somit kann nicht mehr ausreichend Druck aufgebaut werden, um das Wasser gut fließen zu lassen.
- ⇒ Blutmangel (siehe Lebenssubstanzen)
- ⇒ Ungleichgewichte in den anderen Funktionskreisen z. B. Milz-Yang-Mangel
- ⇒ Faktoren die den Stau verstärken bzw. den Qi-Fluss verlangsamen wie Kälte, Nässe oder zäher Schleim⁵⁰

⁴⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁵⁰ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Emotionale Ursachen

Emotionale Ursachen sind wohl der stärkste Auslöser für eine LeberQi-Stagnation.

„Eindruck ohne Ausdruck ist gleich Druck“⁵¹



Dieses Zitat ist eine treffende Formulierung für die emotionalen Mechanismen, die zu einer LeberQi-Stagnation führen. Der „Eindruck“ weist in Richtung eigene Position, unserem „ICH-Gefühl“, unserem Selbstwertgefühl. Der „Ausdruck“ weist in Richtung Kommunikation, Öffnung zu unserer Umwelt. Ein Stau unserer Leber-Energie hat dadurch sehr umgreifende Auswirkungen.⁵²

In der TCM wird häufig als emotionale Ursache einer LeberQi-Stagnation eine Blockade der typischen Leber-Emotion = der Wut genannt. Problematisch wird es immer dann, wenn diese auf längere Zeit unterdrückt wird. Nicht nur Wut, sondern jeder Impuls, der unserem Tatendrang entspringt und zu keinem erfolgreichem Ergebnis führt, hat ähnliche Auswirkung auf unser Leber-Qi. Das passiert z. B. wenn wir einen Impuls unterdrücken, ein Vorhaben nicht ausgeführt werden kann oder einfach abgeblockt wird. Die Kraft, die wir bis dahin aufgewendet haben, bleibt auf halben Wege „stecken“ und blockiert. Damit sind die Weichen für eine LeberQi-Stagnation gestellt. Ebenso können hier Einflüsse anderer „Elemente“ einengend wirksam werden z. B. ein ausgeprägter Perfektionismus, als negative Eigenschaft unseres Metallelementes. Jederzeit und überall Kontrolle über sein Leben haben zu wollen, macht Enge. Andererseits kann sich eine große innere Spannung aufbauen, wenn man nach außen hin eine Rolle aufrecht erhält, die der persönlichen Natur widerspricht. Die eigene „Mitte“, ein Aspekt des Erdelementes, kommt hierbei zu kurz. Eine gute Balance, ein harmonischer Qi-Fluss, ist daher die Grundvoraussetzung damit wir unser Leben meistern können.⁵³

⁵¹ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

⁵² Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

⁵³ Wallnhöfer, K. (2016) *Chinesische Medizin verstehen* (Books ON DEMAND), ISBN:978-3-7412-9831-8.

Faktoren auf emotionaler Ebene sind folgende:⁵⁴

- ⇒ Wut, Ärger, Aggression, Zorn, Frustration
- ⇒ Stress, Überarbeitung, aber auch Unterforderung
- ⇒ Perfektionismus, ständige Leistungsforderung = „ständig funktionieren zu müssen“
- ⇒ Kränkungen oder Situationen die man „scheinbar“ nicht verändern kann bzw. man das Gefühl hat mit dem „Rücken“ zur Wand zu stehen z. B. am Arbeitsplatz (Mobbing), in Beziehungen, im Umfeld⁵⁵
- ⇒ Grübeln, zu viel bzw. ständiges Nachdenken und Analysieren, aber auch unproduktives/problemorientiertes Denken (hier kann auch der Einfluss der Wandlungsphase Erde eine Rolle spielen)
- ⇒ „Einengende“ bzw. unvorhergesehene/plötzliche Erlebnisse wie Schock, Traumen, Trauer
- ⇒ Länger bestehende Situationen vor allem im Umgang mit besonders bedürftigen oder impulsiven Menschen (z. B. Mütter mit Kleinkindern, Pflege von Angehörigen, arbeiten in sozialen Berufen, ...)
- ⇒ Aber auch eine strenge, autoritäre Erziehung kann dazu beitragen. Hier wird der Grundstein für eine Leber-Qi-Stagnation schon in früher Kindheit gelegt.⁵⁶

⁵⁴ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁵⁵ Wallnhöfer, K. (2016) *Chinesische Medizin verstehen* (Books ON DEMAND), ISBN:978-3-7412-9831-8.

⁵⁶ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

6.2. Symptome einer LeberQi-Stagnation

Im folgenden Kapitel werden die allgemeinen Symptome einer LeberQi-Stagnation beschrieben und darauf folgend eine Detailauflistung körperlicher sowie emotional, mentaler Auswirkungen dargestellt.

Allgemeine Symptome einer Qi-Stagnation in der Leitbahn

- ⇒ Typisch ist ein Spannungsschmerz mit lokaler Druckschmerzhaftigkeit, wobei die Beschwerden akut aber auch chronisch auftreten können
- ⇒ Die Schmerzen verschlimmern sich auf Druck, sind nicht lokal beschränkt, sondern können auch den Auftrittsort wechseln
- ⇒ Sie verbessern sich bei Bewegung = Qi kommt in Fluss, wobei zu Beginn eine kurzfristige Verschlechterung auftreten kann
- ⇒ Schmerzen können sich bei Ruhe und in der Nacht verschlimmern, da hierbei noch weniger „Impulse“ zur Bewegung vorhanden sind
- ⇒ Schmerzen bei einer Leber-Qi-Stagnation haben eher einen dumpfen Charakter – hält die Stagnation aber lange an, kommt es in der Folge zu einer Verlagerung der Stagnation in eine tiefere Ebene, zur Leber-Blut-Stagnation, die sich u. a. durch heftige, helle, lokale, fixierte Schmerzen äußert.⁵⁷

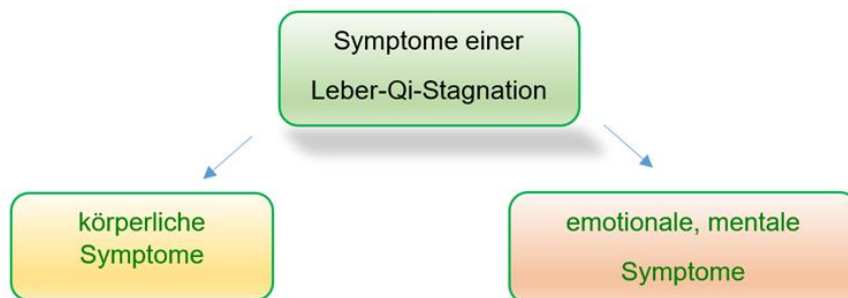


Abbildung 5: Symptome einer Leber-Qi-Stagnation⁵⁸

⁵⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁵⁸ Eigene Darstellung in Anlehnung an TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Körperliche Symptome einer LeberQi-Stagnation

- ⇒ Enge-, und Spannungsgefühle vorrangig entlang des Rippenbogens, ebenso in der Leistengegend; der Druckschmerz am Rippenbogen wird in der Literatur oft als „Leitsymptom“ der LeberQi-Stagnation beschrieben
- ⇒ Kopfschmerzen vor allem Augen und / oder Stirn betont
- ⇒ „Stauungsgefühle“ im Hals äußern sich als „Kloßgefühl“ oder auch „Pflaumenkerngefühl“ und kann von einem ständigen Räusperzwang begleitet sein
- ⇒ Seufzen, Gähnen als Ausdruck der „Enge“ im Brustkorb
- ⇒ Generell eingeengte Atembewegungen = kein ausreichendes Durchatmen, als Ausdruck der Stagnation
- ⇒ Durch Stau in der Leberleitbahn im Bauchraum kommt es zu Völlegefühlen, Schluckauf, Reflux, Blähungen bis hin zu krampfartigen Bauchschmerzen; als körperliches Erscheinungsbild kann es hier zur Ausbildung des sogenannten „Trommelbauches“ oder auch der „Apfelform“ durch eine gestörte Körperfettverteilung kommen
- ⇒ Wechselnde Stuhlkonsistenz tritt als Ausdruck eines Staus der Verdauungsorgane auf (hierbei spielen auch die mentalen Einflüsse von Stress und Anspannung eine Rolle)
- ⇒ „Seitenstechen“ als Ausdruck der Blockade im Qi-Fluss
- ⇒ Als Auswirkung auf die Augen: grüner Star
- ⇒ Zähneknirschen (durch Anspannung der Kaumuskulatur bedingt)
- ⇒ Kalte Hände, kalte Nasenspitze – durch den Stau kann das wärmende Qi nicht bis an die „Körperenden“ gelangen
- ⇒ Bildung von Zysten, „Vergrößerungen“, Knoten z. B. in Schilddrüse
- ⇒ Restless legs = die Beine kribbeln, neigen zu leichten Krämpfen, wobei die Symptomatik meist in Ruhe auftritt⁵⁹

⁵⁹ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Symptome bei der Frau

Das Leber-Qi bei Frauen neigt vor allem prämenstruell zu einer Stagnation. In dieser Phase herrscht sozusagen eine große Fülle im Unterbauch und ein Stau führt dabei zu den typischen prämenstruellen Beschwerden = PMS. Dazu zählen:

- ⇒ Brustspannen, Kopfschmerzen/Migräne augen- und/oder stirnbetont, Unterbauchbeschwerden die sich durch starkes Spannungsgefühl und Krämpfen äußern können;
- ⇒ Ziehende Rückenschmerzen, vorrangig im Lenden- bzw- Nierenbereich
- ⇒ Stimmungsschwankungen (grantig = Leber-Qi-Stagnation, weinerlich = Leber-Qi-Stagnation und bestehender Leberblutmangel)

Weitere möglich Symptome der Frau im Rahmen einer LeberQi-Stagnation:

- ⇒ schmerzhafte Menstruation mit „klein-klumpigen“ Menstruationsblut
- ⇒ Brustdrüsenentzündung (Mastitis)
- ⇒ Knoten, Zysten in der Brust, Ovarialzysten
(treten „entlang“ des Lebermeridianes auf)
- ⇒ Frigidität (Orgasmus Probleme)

Symptome beim Mann

- ⇒ Erektionsstörungen (ist ein Zusammenspiel von Blut + Qi)
- ⇒ Vergrößerung der Prostata (ist ein Zusammenspiel von Kälte + Feuchtigkeit)⁶⁰

Emotionale, mentale Symptome

Einfach ausgedrückt geht es um das „Qi der Gefühle“, deren freien Fluss in unserem Körper-Seele-Geist System sowie der Dynamik unserer Leberenergie. Im Idealfall bewegt die „Leberenergie“ unsere Gefühle und sorgt dafür, dass wir in ihnen nicht stecken bleiben.

⁶⁰ Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2; Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4; TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Die Leber hat somit einen sehr wichtigen Anteil an unserer Psychohygiene. Die richtige Wahrnehmung und das Ausleben von Gefühlen ist die größte Heilung für unsere „Holz-Energie“. Ist das Leber-Qi aber nun blockiert, dann wird es problematisch, vor allem wenn die Gefühle kommen aber nicht mehr gehen.⁶¹

Eine Stagnation unserer Gefühle äußert sich z. B. durch Launenhaftigkeit, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und kann auch in Richtung depressiver Verstimmung, Depression und introvertierter Persönlichkeit gehen.⁶²

Wut, die nicht verarbeitet werden kann, führt infolge dazu, dass man Groll gegen alles und jeden hegt. Im schlimmsten Fall richtet sich die Wut gegen sich selber. Autoaggression kann im Extremfall zu einer „Selbstentwertung“ und „Selbstbeschädigung“ führen.⁶³

Ist die Dynamik des Leber-Qi länger blockiert, entwickelt man u. a. die Eigenschaft, vieles oft zu persönlich zu nehmen. Die Fähigkeit zu filtern und den emotionalen Eindrücken mit einer gewissen Distanz und Gelassenheit zu begegnen, geht mit der Zeit verloren. Das kann zu einer emotionalen Erschöpfung führen und es fehlt die Kraft „Angestautes“ loszulassen. Dann neigt man dazu, sich mit diesen negativen Gefühlen voll und ganz zu identifizieren. Das gleiche gilt für unsere Gedanken. Eine Manifestation der Gedanken führt dazu, dass wir mit äußeren Umständen in Resonanz gehen und dadurch eine Verstärkung schaffen. Kommt hier keine Bewegung rein, wird man nicht nur zu einem strengen Kritiker seines Umfeldes, sondern es kann sich eine ausgeprägte Form des Perfektionismus entwickeln. All diese Zustände führen weiter dazu, dass der geistige Stau verstärkt wird. Die körperlichen Symptome dieses Spannungszustandes lassen dann nicht lange auf sich warten und somit schließt sich der Kreis.⁶⁴

⁶¹ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

⁶² TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁶³ Hammer, L. (2015) *Psychologie & chinesische Medizin: zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen* (Oy-Mittelberg: Joy Verlag), ISBN:978-3-928554-40-4.

⁶⁴ Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

6.3. Diagnostik und Therapie bei LeberQi-Stagnation

Diagnostik und Behandlung der LeberQi-Stagnation bietet Stoff für eine eigene Diplomarbeit. Im Zuge meiner Arbeit und der Thematik „Freigeist Leber“ findet es hier nur eine kurze Erwähnung und stellt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

TCM Diagnostik der LeberQi-Stagnation

Durch eine ausführliche Anamnese eines TCM Arztes, Therapeuten oder TCM Ernährungsberaters erhält man oft schon ein sehr konkretes Bild. Eine gute Beobachtungsgabe während des Gesprächs lässt oftmals, aufgrund bestimmter Verhaltensmuster (z. B. Kauen auf den Lippen), körperliches Erscheinungsbild (z. B. senkrechte Falten zwischen den Augenbrauen) und den stimmlichen Ausdruck des Befragten, auf eine LeberQi-Stagnation schließen.⁶⁵

Eine wesentliche Methode zur Diagnosestellung ist die Anwendung der Zungen- und Pulsdiagnostik. Als Beispiel: Eine Schwellung der Zungenränder oder eine sichtbare „Abschnürung“ der Zungenränder, wird einer Leber-Qi-Stagnation zugeordnet. Ein „straffer, gespannter“ Puls ist ein Hinweis auf eine Stagnation – z. B. bedingt durch Feuchtigkeit, Kälte, Schleim oder Emotionen.⁶⁶

Therapeuten (wie Tuina, Shiatsu), die auf der Körperebene arbeiten, merken bei ihren Klienten eine massive Druckempfindlichkeit aufgrund von Spannungsschmerzen.⁶⁷

Behandlung der LeberQi-Stagnation

Das Konzept zu Behandlung einer LeberQi-Stagnation lautet einfach ausgedrückt: Zuerst muss der Qi-Stau gelöst werden und dann Qi bewegt und harmonisiert werden.⁶⁸

Doch ganz so einfach ist es in der Praxis nicht. Für die Lösung einer LeberQi-Stagnation ist je nach ihrer Ausprägung, sowie ihrer auslösenden Ursachen, ein ganzheitliches Konzept notwendig.

⁶⁵ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2; TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 5.

⁶⁶ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 5.

⁶⁷ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

⁶⁸ TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

Bei länger bestehender bzw. chronischer LeberQi-Stagnation bedarf es einer Behandlung auf mehreren Ebenen. Zudem tritt eine LeberQi-Stagnation meist nicht alleine auf, sondern es sind davon auch andere Funktionskreise betroffen.

Möglichkeiten der Behandlung einer Leber-Qi-Stagnation⁶⁹

1. Akupunktur:

Je nach Beschwerdebild und Ausprägung, werden die entsprechenden Punkte entlang der Meridiane gezielt stimuliert (angeregt) bzw. sediert (beruhigt)

2. Ernährungskonzept – Ernährungsumstellung:

Oft bringt das bewusste Vermeiden von Nahrungsmitteln (siehe energetische Ursachen) schon eine wesentliche Verbesserung. Ein konkretes Konzept und dessen Anwendung beschleunigt die Lösung der Stagnation.

3. Anwendung von Kräutermischungen:

Es kommen heimische Kräuter, also westlicher Kräuter zur Anwendung, sowie Rezepturen chinesischer Kräuter. Chinesische Kräuterrezepturen bedürfen einer ärztlichen Verschreibung wohingegen westliche Kräuter von gut ausgebildeten TCM-Ernährungsberatern empfohlen werden können.

4. Körpertherapie:

Jede Form von Körpertherapie die zu einer Entspannung führt ist hierbei zu empfehlen. Von einer einfachen Körpermassage bis hin zu speziellen Anwendungen die aus der TCM kommen wie Tuina, Shiatsu, Akkupunktmassagen sind zu empfehlen. Wenn auch Tuina bzw. Shiatsu während der Behandlung, je nach Verspannungsgrad, ziemlich schmerzhaft sein kann, so ist doch die Entspannung nach der Behandlung den Einsatz wert.

Gua Sha (spezielle „Schabetechnik“ bei Verspannungen), Schröpfen, Moxen sind weitere Anwendungen im Rahmen einer Körpertherapie - gut angewendet, eine sehr effektive Angelegenheit.

⁶⁹ Eigene Schlussfolgerungen aus Ausbildung Chinesischer Ernährungslehre / TCM-Ernährungsberatung TCM-Team, Institut für chinesische Gesundheitslehre, Bad Vöslau.

5. Bewegungstherapie, Entspannungstechniken

Z. B. Taji - hier wird mit gezielten Übungsabläufen vorrangig die Beweglichkeit verbessert und damit der Qi-Fluss angeregt. Blockaden können sich lösen. Ein positiver Effekt dieser Körperübungen ist die gedankliche Zentrierung auf sich selbst und die damit verbundene Entspannung.

Prinzipiell kann das Erlernen von bestimmten Entspannungstechniken aber auch ein gezieltes Stressmanagement hilfreich sein. Wenn im Leben eine größere Umstellung ansteht ist z. B. eine Gesprächstherapie oder Mentaltraining eine gute Methode.

Als Abschluss des Kapitels über die LeberQi-Stagnation möchte ich noch einmal erwähnen, dass aus Sicht der TCM eine LeberQi-Stagnation oft die Wurzel anderer Disharmonien ist. Die „Wurzel“ für meine Diplomarbeit ist für mich dabei der Begriff der „Stagnation“ und deren Auswirkungen. Denn wenn etwas stagniert = blockiert = in seinem Qi-Fluss stecken bleibt, kann man sich dann wirklich „frei“ fühlen? Diese Frage ist die Überleitung zum Kapitel über meine persönliche Erfahrungen mit einer LeberQi-Stagnation und die Beeinflussung auf „mein Holzelement“.

7. Persönliche Erfahrungen mit einer LeberQi-Stagnation

Als Schlussbetrachtung dieser Arbeit möchte ich kurz auf meine persönlichen Erfahrungen mit der Thematik „LeberQi-Stagnation“ und „Freigeist“ eingehen.

Da die Leber als „Freigeist“ vor allem Freude und Spaß braucht, erlaube ich mir, meine persönlichen Erfahrungen teilweise mit einer gewissen Ironie darzustellen. Ich bin sozusagen, „eine wandelnde LeberQi-Stagnation“. Durch die intensive Beschäftigung mit der Wandlungsphase Holz und ihren Aufgaben, ihren Zuordnungen und ihrer Dynamik habe ich erkannt, was in den letzten Jahren verloren gegangen ist. Im Laufe des Lebens hab ich nicht gemerkt, wie mein „Freiraum“ immer enger wurde.

Meiner Meinung nach hat die Entwicklung der modernen Zivilisation in den letzten Jahren nicht nur positive Einflüsse in unser Leben gebracht. Vielmehr führen Stress, Leistungsdruck, Getriebenheit, materielle Aspekte und das ständige Gefühl „keine Zeit zu haben“ zu einer massiven Einschränkung unserer Lebensenergie. Im Rahmen dieses Lebensstil habe ich nicht nur meine Ernährung, meine Bewegung sondern auch das richtige Maß der Entspannung und das Leben im Gleichklang mit den Natur vernachlässigt. Obwohl ich in der „Fülle“ lebe führte mich vieles in eine „Leere“. Das Gefühl von Begeisterung, Visionen zu haben und Freiheit ging schleichend aber stetig verloren. Gäbe es eine Checkliste zu den aufgeführten körperlichen Symptomen, würde ich mit meinen, fast eine volle Punktezahl erreichen. Der Bogen spannt sich über einen starken Spannungsschmerz im Bereich des Rippenbogens, generellen Muskelschmerzen, kalten Händen, Verdauungsproblemen bis hin zu den Erscheinungen im Rahmen des PMS. Zähneknirschen ist mir zwar nicht aufgefallen, aber schließlich muss ich nicht bei jedem Symptom mitmachen.

Die körperlichen Symptome sind an sich schon keine angenehme Erfahrung. Doch die Auswirkungen im mental-emotionalen Bereich haben mich persönlich am meisten belastet. Zumindest solange bis ich zu meinem persönlichen „Aha-Erlebnis“ gekommen bin.

Mit der intensiven Beschäftigung der TCM im Rahmen der Ausbildung und diverser Therapien habe ich nicht nur einen guten Weg zur Selbsthilfe gefunden. Was mich sozusagen „freier“ gemacht hat, ist das Wissen und Erkennen der

Zusammenhänge, sowie Auswirkungen einer LeberQi-Stagnation in meinem Leben. Einfach ausgedrückt konnte ich erkennen, dass ich nicht „verrückt“ geworden bin, denn mein Befinden, mein „Zustand“ hat eine Entstehungsgeschichte. Alleine diese Erkenntnis war schon sehr befreiend.

Die schon länger bestehende Stagnation hatte u. a. anderen auch Auswirkungen auf das Qi meiner Gallenblase. Als Verbündete der Leber blieb ihr auf Dauer wohl nichts anderes übrig als auch zu „stagnieren“, was die Sache dann noch etwas verstärkte. Als Beispiele möchte ich erwähnen, dass man tatsächlich in eine Situation kommen kann, in der man sich für nichts mehr richtig entscheiden kann. Egal ob man schon jahrelang erfolgreich einen Beruf ausübte. In dessen Rahmen eine Abteilung und ein gutes Team aufgebaut und geführt wurde. Es spielt auch keine Rolle wenn man sich eine solide Existenz geschaffen hat. Man glaubt mit beiden Beinen fest im Leben zu stehen und plötzlich - ist da eine Leere. Die Unschlüssigkeit die man hat, wenn man in einem Geschäft steht und man sich nicht entscheiden kann, ob man das Ausgewählte nun braucht, oder doch nicht oder doch schon ...? Unschlüssigkeit, als Ausdruck der GallenblasenQi-Stagnation, egal in welcher Situation, wird zum ständigen Lebensbegleiter.

Ich kenne das Gefühl wenn Visionen verloren gehen. Wenn man, auf gut gemeinten Rat Dinge machen sollte die einem Spaß machen. Dabei aber im Grunde gar nicht mehr weiß, nicht mehr spürt, was einen Spaß machen könnte. Man fühlt sich tief deprimiert und kann dabei den Grund nicht nennen. Mit der Zeit bauen sich Selbstzweifel auf, die tatsächlich bis zu einer Selbstentwertung führen können. Ich habe es erlebt wie es ist unter Dauerspannung zu leben. Einerseits bei jeder Kleinigkeit hoch zugehen wie eine Rakete und dann wieder Zeiten von einer eher, sagen wir mal, sehr depressiven, „nichts hat einen Sinn“ Stimmung, zu durchleben. Diese Achterbahnfahrt der Gefühle hat mir Energie gekostet, die nicht mehr im richtigen Maße vorhanden war bzw. buchstäblich „fest“ gesteckt ist.

Die Betrachtungsweise und die Ansätze der TCM, wie wir unser Leben in Balance halten können, wie Leben harmonisch funktioniert, sind für mich Meilensteine in meiner persönlichen Entwicklung. Wenn ich in einer ruhigen Minute aufmerksam in mich hineinspüre, dann fühle ich wie mein „Freigeist“ sich immer mehr bemerkbar macht ... und das ist ein schönes Gefühl!

Die verschiedensten Therapien, wie im Kapitel „Möglichkeiten zur Behandlung“ erwähnt, haben mir sehr gut geholfen. Doch man kann selbst einiges dazu beitragen Gutes für die „Holzorgane“ zu tun. Von mir selbst ausprobiert, nenne ich sie ...

7.1. Selbstbestimmte Möglichkeiten zur Stagnationslösung

Es braucht nicht nur Methoden um das Qi zu bewegen, sondern zur eigenen Psychohygiene ist es ratsam, sich Möglichkeiten zum „Abreagieren“ zu suchen. Der Stau „darf“ gelöst werden. Spontane, nicht bis ins kleinste Detail durchdachte Aktionen können dabei schon zum Erfolg führen. Frei nach dem Motto: „es darf auch ein bisschen Spaß sein!“

Einige Tipps um einen „Stau“ zu lösen und das Qi in Bewegung zu bringen sind:

- ⇒ Abreagieren durch „Schreien“, angestaute Gefühle einfach „Rausschreien“ z. B. im Wald, an einem rauschenden Fluss oder während einer Autofahrt (vorausgesetzt man sitzt alleine in dem Vehikel)
- ⇒ Körperliche Bewegung um Qi zu bewegen, wie (wobei hier nicht die Teilnahme an einem Ultramarathon gemeint ist) Walken, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Tanzen z. B. einfach frei durch die Wohnung tanzen, Bauchtanzen (ist für Frauen besonders gut)
- ⇒ Sanftes „Kampftraining“ könnte z. B. eine Abwandlung von Kung Fu sein, auch Boxen an einem speziellen Trainingsgerät (insofern Platz in der Wohnung ist kann ein „Boxsack“ oft sehr hilfreich sein; ein großes Kissen erfüllt den gleichen Zweck und ist vielleicht etwas weniger „schmerzhaft“)
- ⇒ So oft es geht raus in die Natur, Waldspaziergänge machen. Das Verweilen unter einer Baumgruppe bietet gutes „Qi“ für unser Holzelement. Sitzen an einem Bach bzw. plätschernden Gewässer ist Balsam für unser Gemüt, (die Kraft des Wasserelementes ist ja die „Mutter“ des Holzes).

- ⇒ Die Wandlungsphasen stehen untereinander in einem ständigen Zusammenspiel von Ergänzung und Unterstützung. Die Stärkung des „Wassers“ ist ein guter Nährboden für unser „Holz“. Das „Feuer“ hilft mit den Eigenschaften der Begeisterung, der Freude und der Lust dabei unsere festsitzende Energie zu transformieren = zu bewegen. Darum ab und zu für Spaß zu sorgen, mal eine Nacht durchtanzen (ohne dabei ständig auf die Uhr zu schauen), eine „heiße“ Nacht mit dem Partner kann wesentlich zu einer gesunden Energiebalance in unserem System beitragen.
- ⇒ „Fünf auch mal gerade sein lassen“, diese Aussage bedeutet für mich, dass nicht immer alles geplant, kontrolliert, überlegt und analysiert werden muss. Eine Situation darf einmal einfach so sein, wie sie sich im Moment darstellt. Regeln und Strukturen mögen in vielen Dingen hilfreich sein, aber bei einem Zuviel wirkt hier das „Metall“ einschränkend auf das „Holz“ (man denke an eine Axt oder Säge!)

7.2. Mein Fazit

Oft bewirkt eine bewusste Ernährungsumstellung, ergänzt mit Kräuteranwendungen und regelmäßige Bewegung in der Natur eine wesentliche Verbesserung. „Weniger ist oft mehr“ oder „mit kleinen Schritten kommt man auch ans Ziel“. Ich teile hier die Meinung von Mike Mandl: Wenn, auch gut gemeint, führen zu viele Vorgaben, die man bei der Behandlung beachten muss, wieder zu einem rigiden, einengenden Zustand. Die Kunst, bei der Lösung einer LeberQi-Stagnation, ist es, das richtige Mittelmaß zu finden. So gut und wichtig eine Ernährungsumstellung, Kräuter, Therapien, Meditation auch sein mögen, können sie uns in Summe wieder in ein starres System führen. Darum braucht unser Holz das richtige Maß an Spaß, Feuer, Kribbeln, Aufregung, Erregung und einen gesunden Anteil an „vernünftiger“ Unvernunft. Das ist der Rahmen in dem sich unser „Freigeist“ wohl fühlt und entfalten kann.⁷⁰

⁷⁰ Mandl, M. Leber-Qi Stagnation: Wenn die Leber nein sagt. <http://www.mikemandl.eu/leber-qi-stagnation/>, zugegriffen 20.06.2019.

Eine jahrelang bestehende Stagnation, ist ohne Akupunktur und intensiveren Therapien wie im Behandlungskonzept aufgelistet, schwer zu lösen – das weiß ich aus eigener Erfahrung. Die Therapie bedarf Zeit, Geduld und soll auf keinen Fall ein zusätzlicher Stressfaktor sein. Behandlungsvorschläge und Therapieansätze müssen vor allem eines sein: Ein spielerischer Balanceakt zwischen „entstauen“ und wieder „auffüllen“

Ich denke, dass, die Essenz im Umgang mit einer LeberQi-Stagnation die Förderung der persönlichen Freiheit ist. Einschränkende Barrieren zu überwinden, auch wenn das am Anfang mit Unsicherheit und Angst verbunden sein kann. Im Prinzip ist dazu „fast“ jedes Mittel recht, dass in Richtung Freiheit führt - somit auch ein sehr individueller Prozess. Der Satz aus dem Blog von Mike Mandl:“ Die Leber – der Freigeist in unserem Körper“ hat mich u. a. zu dieser Arbeit inspiriert und stand am Anfang dieser Diplomarbeit. Folgende Aussage aus dem Blog möchte ich als Abschluss meiner persönlichen Erfahrungen verwenden:

„In Bezug auf die Leber, den Freigeist unter den Organen, geht es um die Klarheit und den Mut, sich folgende Frage zu stellen:

Was macht meine Seele wirklich glücklich?

Was lässt sie mit Begeisterung wachsen?

Wo ist ihre Aufgabe?

Wo liegt ihre Leidenschaft?⁷¹



Abbildung 6: Freiheit⁷²

Also probieren wir es aus, wer weiß welche Möglichkeiten noch auf uns warten, wenn wir als „Freigeister“ durch unser Leben gehen

⁷¹ Mandl, M. Leber-Qi Stagnation: Wenn die Leber nein sagt. <http://www.mikemandl.eu/leber-qi-stagnation/>, zugegriffen 20.06.2019.

⁷² Frau Gefühl frei in eine schöne Landschaft. <https://www.istockphoto.com/de/foto/frau-gefuehl-frei-in-eine-schoene-landschaft-gm820859670-132682157>, zugegriffen 10.07.2019.

8. Conclusio

Die Wandlungsphase Holz trägt maßgeblich zu unserer persönlichen Entwicklung bei. Sie verhilft uns zu wachsen, Visionen zu haben und unsere persönliche Freiheit zu leben. Die Auswirkungen einer LeberQi-Stagnation behindern unsere Leber in ihrem Freiheitsdrang. In ihrer nach oben strebenden Kraft, der Lust nach dem puren Leben und die Entdeckung und Ausschöpfung persönlicher Visionen und Ziele. Darum führt ein Stau unserer Leberenergie dazu, dass unser „Freigeist“ Leber im wahrsten Sinne des Wortes, seine Freiheit verliert.

GLOSSAR

Yijing = das Buch der Wandlungen

Historisch auch I Ging geschrieben ist eine Sammlung von Strichzeichen und zugeordneten Sprüchen im „Buch der Wandlungen oder Klassiker der Wandlungen. Es zählt zu den ältesten der klassischen chinesischen Texte und wird in ihrer Entstehungsgeschichte bis ins 3. Jahrtausend v. Chr. zurückgeführt.⁷³

Trigramme = zur Weissagung dienende Symbole

Oder auch Orakelzeichen, welche die Grundlage des Yijing bilden. Sie bestehen aus drei entweder durchgezogenen Linien (entsprechen den Yang) oder unterbrochenen Linien (entsprechen dem Yin). Daraus ergeben sich 8 Möglichkeiten, die oft in Form eines Kreises dargestellt werden. Zwei Trigramme ergeben eines der 64 Hexagramme deren Bedeutung im Buch der Wandlungen beschrieben sind.⁷⁴

⁷³ I Ging. https://de.wikipedia.org/wiki/I_Ging, zugegriffen 10.08.2019.

⁷⁴ Acht Trigramme. https://de.wikipedia.org/wiki/Acht_Trigramme, zugegriffen 10.08.2019.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die Organuhr	7
Abbildung 2: Die Zyklen der 5 Wandungsphasen.....	11
Abbildung 3: Ursachen einer LeberQi-Stagnation	28
Abbildung 4: Lebermeridian.....	29
Abbildung 5: Symptome einer Leber-Qi-Stagnation	33
Abbildung 6: Freiheit	44

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Lebenssubstanzen.....	9
----------------------------------	---

9. Literaturverzeichnis

Fachliteratur / Internetlinks

Acht Trigramme. https://de.wikipedia.org/wiki/Acht_Trigramme, zugegriffen 10.08.2019.

Chinesische Organuhr. <http://www.schoepferkraft.info/alternative-analysemethoden/pulsanalyse/chinesische-organuhr/>, zugegriffen 21.07.2019.

Die Zyklen der 5 Wandlungsphasen. <https://www.bosun.eu/philosophie-der-tcm/die-fünf-wandlungsphasen/>, zugegriffen 21.07.2019.

Frau Gefühl frei in eine schöne Landschaft. <https://www.istockphoto.com/de/foto/frau-gefühl-frei-in-eine-schöne-landschaft-gm820859670-132682157>, zugegriffen 10.07.2019.

Hammer, L. (2015) *Psychologie & chinesische Medizin: zukunftsweisende Erkenntnisse über das energetische Zusammenspiel von Emotionen und Körperfunktionen* (Oy-Mittelberg: Joy Verlag), ISBN:978-3-928554-40-4.

I Ging. https://de.wikipedia.org/wiki/I_Ging, zugegriffen 10.08.2019.

Lorenzen, U. (2002) *Die Wandlungsphasen der traditionellen chinesischen Medizin. Bd. 1. Bd. 1.* (München: Müller & Steinicke), ISBN:978-3-87569-112-2.

Maciocia, G. & Zimmermann, P. (2008) *Grundlagen der chinesischen Medizin* (München: Elsevier, Urban & Fischer), ISBN:978-3-437-56580-9.

Mandl, M. Leber-Qi Stagnation: Wenn die Leber nein sagt. <http://www.mikemandl.eu/leber-qi-stagnation/>, zugegriffen 20.06.2019.

Meridiane – das unsichtbare Leitsystem unserer Lebensenergie. <http://www.impulsmanagement.ch/wissenswertes/meridiane/>, zugegriffen 04.08.2019.

Platsch, K.-D. (2014) *Die fünf Wandlungsphasen: das Tor zur chinesischen Medizin* (München: Urban & Fischer in Elsevier), ISBN:978-3-437-56712-4.

Po Minar, C. (2009) *Der Weg des Meisters: das Geheimnis des Qigong und der traditionellen chinesischen Medizin; „die Kunst, das Leben mit einem Lächeln zu meistern“* (München: Südwest), ISBN:978-3-517-08476-3.

Ross, J., Schreiner, W. & Mediengruppe Oberfranken - Fachverlage GmbH et Co. KG (2017) *Zang Fu - die Organsysteme der traditionellen chinesischen Medizin: Funktionen, Beziehungen und Disharmoniemuster in Theorie und Praxis*, ISBN:978-3-946746-18-8.

Sievers, S. K. & Loh, N. W. (2009) *Das Wunder der Wandlung: eine Reise in die Welt der fünf Elemente* (Stellshagen: ShenDo-Verl), ISBN:978-3-9811184-1-4.

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 1.

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 2.

TCM-Team, Diplomlehrgang Chinesische Ernährungslehre, 2017/2018 Modul 5.

Thews, F. & Fritz, U. (2012) *TCM und Akupunktur in Merksätzen: 73 Tabellen* (Stuttgart: Haug), ISBN:978-3-8304-7402-9.

Wallnhöfer, K. (2016) *Chinesische Medizin verstehen* (Books ON DEMAND), ISBN:978-3-7412-9831-8.