

TCM-PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Typ Element „Holz“

Wie in der Vorschau im Artikel Persönlichkeitstypen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) im PULSAR Nr. 2/2013 beschrieben, wenden wir uns mit diesem Artikel dem Element Holz mit den entsprechenden Persönlichkeitseigenschaften zu.

Zum Element Holz gehören die Funktionskreise Leber und Gallenblase. Die Grundemotion ist Wut. Hier geht es um die Kraft der Selbstdurchsetzung, Selbstbehauptung, Kreativität, Kampfkraft, aber auch um Wut, Ärger und Ungeduld.

Da das Element Holz dem Frühling zugeordnet wird, ist es auch leicht zu verstehen, um welche Themen es geht. Nach dem Winter, der Zeit der Ruhe und Stille, erwachen die Kräfte der Natur wieder aufs Neue. Alles beginnt wieder zu leben und auch der Mensch hat das Bedürfnis wieder mehr ins Freie zu gehen, neue Projekte zu planen und umzusetzen. Dieser kreativen Schaffenskraft entspricht energetisch die Expansion und die Entfaltung.

Erst wenn diesem Expansionswunsch Hindernisse in den Weg gelegt werden, kommt es zu Wut, Ärger und Grant (es ist einem etwas über die Leber gelaufen). Die Energien können nicht mehr frei fließen und es kommt zu Stauungen. Körperliche Symptome, die dadurch entstehen können, sind seitliche Kopfschmerzen, Migräne, Augenschmerzen und allgemein Druckgefühle. Um derartigen Symptomen vorzubeugen ist es wichtig, sich selbst die Möglichkeit zu geben, den inneren

Druck wieder abzulassen, die Ventile zu öffnen. Dies geht beispielsweise über Bewegung, angemessenen Ausdruck von Ärger, Energieübungen oder energetische Behandlungen.

Was bewirkt ein positives Ausleben dieser Elemente-Kräfte (Aggressivität)?

Die Muskeln spannen sich an, wir sind bereit für eine Handlung, die Augen werden aufs Ziel fokussiert und scharf gestellt, nichts kann uns mehr ablenken. Es gibt nur mehr uns und unser Ziel. Sehr gut zu beobachten ist dies im Tierreich. Der Tiger, der sich im Dschungel an seine Beute heranmacht, ist ein gutes Bild für diese Energiequalität. Entschlossen und siegessicher wirken seine Bewegungen, zielsicher nähert er sich im hohen Gras an seine Beute an.

Der geistige Aspekt des Holzelements: Hun – die Wanderseele

Die Wohnstatt von Hun ist die Leber. Die Leber wird in ihrer geistigen Funktion als Haus der Bilder betrachtet, Vorstellungsbilder der Zukunft wie auch Erinnerungsbilder.

Die Leber entspricht der Fähigkeit das Leben zu planen und die eigene Berufung zu erkennen. Es werden

neue Ziele visualisiert und somit ist die Holz-Energie auch die kreative Kraft, die unser Wachstum, unsere Weiterentwicklung maßgeblich vorantreibt.

DIE PERSÖNLICHKEITSEIGENSCHAFTEN DES HOLZ-ELEMENTES

Holztypen zeichnen sich durch die Fähigkeit aus zu handeln, die Initiative zu übernehmen und sich durchzusetzen. Wie ein Stier, der mit den Hufen am Boden scharrt, wild schnaubend kurz vor der Explosion steht er da, der Holztyp. Immer bereit zu kämpfen oder neue Dinge zu erforschen und zu erobern. Er ist es, der auf der Autobahn auf der dritten Spur den rechten Fuß nach unten drückt. Wild gestikulierend wird die Lichthupe betätigt.

Geduld ist nicht gerade eine Eigenschaft, die ihm zugeschrieben wird, er will die Dinge gleich erledigt wissen. Angst hat er eher davor, einmal etwas zu versäumen, was für ihn eine kleine Katastrophe darstellt.

Wenn man bei sich häufig einen Hang zu Gereiztheit feststellt, sich leicht tut Ziele zu setzen und diese auch umsetzen kann, wenn man leistungsorientiert ist und gerne Dinge in Bewegung setzt, kann auf jeden



Fall auf eine starke Holzenergie geschlossen werden.

Nehmen allerdings Gereiztheit und Ungeduld zu bzw. tauchen Spannungszustände im Körper auf, kann von einer Fülle gesprochen werden. Dann macht es Sinn, sich mit Möglichkeiten auseinanderzusetzen das Holz-Element zu entspannen. Moderate Bewegung kann hierbei sehr gut eine Entspannung bringen, da überschüssige und gestaute Energie wieder in Fluss gebracht werden. Das Ergebnis ist Gelassenheit.

Körperbehandlungen wie Bioenergetik und verschiedene Massageformen tragen ebenfalls über die Entspannung der Muskulatur und zum Ausgleich dieses Elements bei. Was auch hilft, ist das bewusste Anstreben von den Zielen, die man sich gesteckt hat. Dann kann eine Menge Holz-Energie in diese Tätigkeiten abfließen.

Wenn zu wenig Holz-Energie zu Verfügung steht, fühlt man sich meist ziellos und handlungsschwach. In diesem Fall macht es Sinn zuallererst sich mit seiner „Wanderseele“ in Verbindung zu setzen, um einen Zugang zu seinen Visionen

und seiner Berufung zu finden. Aus den visualisierten Zielen kann dann genug Handlungsenergie entstehen, die es ermöglicht in Bewegung zu kommen. Denn wie jeder weiß: ist man einmal in Bewegung schaut die Sache schon anders aus. Des Weiteren ist es wichtig, sich Teilziele zu setzen und Handlungspläne zu entwickeln, um in Bewegung, in der Durchsetzung seiner Ziele zu bleiben.

Alle Methoden, die den Energielevel anheben, machen hier Sinn. Schneller atmen bringt mehr Dynamik, Krafttraining erhöht die Spannung, kurze schnelle Bewegungen und Kampfsport lassen uns aktiver und entschlossener werden.

DER VULKAN

Dies ist ein Persönlichkeitstypus aus der Reihe der Holz-Typen. Bei diesem Persönlichkeitstypus wird die innere Energie angeheizt durch eine sehr starke Vorstellungsfähigkeit. Aus der Vergangenheit erinnerte Situationen, die mit Unterdrückung durch andere und der Blockierung der eigenen Lebenskräfte zu tun haben, kommen sehr stark ins Bewusstsein. Durch die Unfähigkeit diese Bilder wieder loszulassen beginnt sich immer mehr innerer Druck zu bilden, die Hitze steigt an bis es schließlich zur Explosion kommt. Es folgen destruktive Prozesse. Entweder man lässt die Energie nach außen ab und bekommt einen Tobsuchtsanfall oder, was auch nicht viel besser ist, man zerstört sich selbst (Selbstaggression).

Lernt man nach und nach die Kräfte, die in diesem Muster wirksam sind, zu beherrschen und in Handlungen abfließen zu lassen, entsteht das Bild der Entschlossenheit. Sehr viel Willensenergie steht dann in positiver Weise zur Verfügung.

Abschließend lässt sich zu diesem Element sagen: Jedes Element ist im Grunde genommen gleich wichtig. Für den Leistungsbereich hat dieses Element aber besondere Bedeutung. Wenn es darum geht etwas erreichen zu wollen, Hindernisse aus dem Weg zu räumen und für eine Sache zu kämpfen, sind die Energien der Funktionskreise Leber und Gallenblase wesentlich.

Ergänzende Informationen zu Persönlichkeitstypen,

die sehr stark dem Holz-Element zugehörig sind, finden sich in dem Buch „Meistere Dich selbst! - Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin“ (erhältlich beim Autor)

Im nächsten Heft werden wir uns dem Element „Feuer“ mit seinen Qualitäten zuwenden. ■

Zum Autor:

Mag. Uwe Triebel ist ausgebildeter Klinischer und Gesundheitspsychologe und hat zahlreiche Ausbildungen im Bereich der TCM. Buchautor von „Meistere Dich selbst! - Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin“. Kontaktadresse: Am Rehgrund 4 8142 Wundschuh E-mail: uwe.triebl@breakfree.at www.breakfree.at

SCHAMANEN-AUSBILDUNG 2013

MODULE DER AUSBILDUNG 2013:

- ☞ SCHAMANISCHE WELTEN UND IHRE PSYCHOLOGISCHE BEDEUTUNG - VOM 30. APRIL BIS 5. MAI 2013
- ☞ REISEN - KLEINGRUPPE - VOM 4. - 5. JULI 2013
- ☞ EINFÜHRUNG IN DEN SCHAMANISMUS VOM 16. - 17. JULI 2013
- ☞ SCHUTZAMULETT HERSTELLEN AM 18. JULI 2013
- ☞ SCHAMANISCHE NATURPRAXISWOCHEN VOM 4. - 10. AUGUST 2013

STATIONEN DER SCHAMANEN-AUSBILDUNG 2013:

Schamanische WELTEN / Realität und schöpferische Phantasien / Die Wissenschaft der Götter / Ebenen der Realitäten / Oberwelt - Mittelwelt - Unterwelt / Ebenen der WELTEN und ihre Bewohner / Direkter Kontakt mit Wesenheiten / Umgang mit Wesenheiten / Schamanische und psychologische Systeme / Einweihung als Natur-Schamanin - Natur-Schamanen / Übersetzung der Erfahrungen in die eigene LebensPraxis



Institut MT-Kosmos
mailto:institut@mt-kosmos.com
www.mt-kosmos.com

Yoga und Urlaub / Wellness - Selfness - Mindness



Zeit: 10. - 15. Juni 2013
Ort: Crikvenica, Kroatien
Beitrag: € 355,- (Unterkunft extra)
Trainer: Andrea Mittl & Werner Kosmus
Mehr Infos auf unserer Homepage: www.mt-kosmos.com