

# TCM-PERSÖNLICHKEITSTYPEN

## Typ-Element „Feuer“

In diesem Fortsetzungsartikel werden wir uns mit dem Element „Feuer“ und seinen Qualitäten sowie Entsprechungen beschäftigt. Wie im ersten Artikel bereits erwähnt macht es Sinn, Menschen danach zu betrachten, welche Energiequalitäten (auch im Sinne von Persönlichkeitseigenschaften) in ihnen vorherrschend sind und welche Auswirkungen dies auf ihr Verhalten und Erleben hat.

Feuer ist von seiner Qualität her Yang im Yang. Im Sommer ist die Energie auf ihrem Höhepunkt, alles sprüht über vor Energie. Wir sind fröhlicher und drücken uns mehr aus. Es besteht nicht so sehr die Gefahr zu wenig Energie zur Verfügung zu haben wie im Winter. Dementsprechend feiern wir Partys und gehen großzügiger mit unserer Lebensenergie um – wir ver Ausgaben uns auch mehr.

### Die Emotionen des Feuer-Elements

Dem Element Feuer wird unter anderem der Sommer, der Süden, die Farbe Rot und das Herz zugeordnet. Dem Sommer entspricht energetisch die größtmögliche Expansion und Ausdehnung wie auch die Fülle. Alles ist in voller Blüte, auch der Mensch ist in seinen besten Jahren. Die Emotion ist die Freude, ihr Ausdruck das Lachen, Singen und Sprechen.

### Der geistige Aspekt des Feuerelements: Shen — der Geist

Shen ist das Bewusstsein des Menschen. Das Feuer-element ist dem Himmel zugeordnet, wir streben vom Irdischen, Materiel-len mehr ins Geistige, das Bewusstsein wird dabei erhöht. Wir erkennen Shen bei einem Menschen am Ausdruck, am Glanz der Augen.

Shen entspricht auch der Fähigkeit im Hier und Jetzt zu leben, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken, der Grad von Bewusstheit und Achtsamkeit. Gerade diese Achtsamkeit und die Bewusstheit ist der entscheidende Aspekt bei der Bewusstseinsentwicklung und der Persönlichkeitsarbeit. Indem immer mehr unbewusste Anteile zugänglich gemacht werden, heben wir uns stufenweise aus konditionierten Reaktionen heraus und beginnen uns zunehmend selbst zu steuern. Diese neu dazugewonnene Bewusstheit verleiht immer mehr „bewusste Schöpferkraft“, die Fähigkeit eigene Ideen in die Welt zu bringen.

### DER FEUERTYP

Der klassische Feuertyp ist dementsprechend kommunikativ und wach. Mit strahlenden Augen steht er da, im Vollbesitz seiner Kräfte. Begeisterung, Spaß und Liebe stehen im Vordergrund.

### Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem Feuer-Element

Probleme treten auf, wenn das Feuer im Übermaß oder zu wenig vorhanden ist. Der Lebensstil in unserer Gesellschaft führt eher dazu, dass das Feuer zu stark lodert

und nicht richtig kontrolliert wird. Dann kommt es zu Hektik, Nervosität und Unruhe. Ganz allgemein geht es dann immer darum, das Nervensystem zu beruhigen, langsamer zu werden, um dadurch das übermäßige Feuer zu zügeln und abzukühlen.

### Allgemeine Zeichen, wenn zu viel Feuerenergie vorhanden ist:

- Selbstgefällig, stolz, arrogant
- Süchtig nach Abwechslung
- Plaudertasche, Dauerredner

Hier ist es wichtig sich selbst etwas mehr zurückzunehmen, mit seinen Energien mehr hauszuhalten, sich nicht zu stark zu „verausgaben“.

### Allgemeine Zeichen, wenn zu wenig Feuerenergie vorhanden ist:

- Verschüchtert und ängstlich
- Unklare Ausdrucksweise, Sprachfehler

Hier müssen die Feuerenergien gestärkt werden, indem man zum Beispiel öfters tanzt oder singt. Auch Theaterspielen oder Vorträge zu halten (auf die Bühne gehen) kann die Selbstausdrucksstärke stärken. An sich selbst mehr zu glauben und sich auch mal in den Vordergrund zu stellen stärken ebenfalls die Feuerenergien.



Kommen wir nun zu zwei beispielhaften Persönlichkeitsmustern, die stark mit dem Feuer-Element in Verbindung stehen:

### DER HEKTIKER

Ständige Erreichbarkeit, permanente Bereitschaft zu kommunizieren, stets mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, sind häufige Verhaltensmuster der heutigen Zeit. Sie bewirken letztendlich eine Erschöpfung der Yin-Energien, speziell von Niere und Herz, die sich in verschiedenen Symptomen wie Nervosität, Ängstlichkeit und Schlafproblemen zeigen können. Das Wesentliche am Hektiker ist die ständige Betriebsamkeit, die aus dem Bedürfnis entsteht, immer ungebunden

und beweglich zu sein. Der Hektiker ist dauernd in Bewegung und immer auf dem Sprung. Auch geistig hüpfert er oft von einem Thema zum anderen, sodass es für den Zuhörer oft schwierig ist zu folgen. Ist man länger mit einem Hektiker zusammen, ist es durchaus möglich selbst nervöser und unruhiger zu werden.

Gut verstehbar ist dieses Muster, wenn man sich eine übliche Familienfeier vorstellt, wo nach einer bestimmten Zeit immer mehr Feuerenergie aktiviert wird und alle nur mehr durcheinanderreden. Alles überschlägt sich, kaum jemand hört noch sein eigenes Wort, welches im Schwall der Worte untergeht. Riesige Informationsmengen werden in kürzester Zeit ausgetauscht und weitergegeben. Alles scheint sich zu beschleunigen, ein kleines Luftholen kann dazu führen, dass man nicht mehr zu Wort kommt. Vergleichbar mit einem wild summenden Bienen-schwarm ist das Gehirn in einem Zustand höchster Aktiviertheit, die Nervenzellen laufen sozusagen heiß. Diese Verhaltensweisen lassen sich nicht rasch mit ein paar Entspannungs-

übungen behandeln. Die Ursache dieses Musters ist ein Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang, da der ständige Yang-Zustand des Hektikers die Yin-Ressourcen verbraucht und dieses Muster somit zunehmend verstärkt. Nur ein generelles Hinterfragen des Lebensstils kann über längere Zeit eine Veränderung bewirken.

Ganz wichtig ist, vom Multitasking auf serielle Verarbeitung umzuschalten. „Langsam, eines nach dem anderen“ ist ein wichtiger Spruch.

### Ein Persönlichkeitsmuster, welches mit zu wenig Feuer-Energie ausgestattet ist:

### DER TRÄUMER

Den Träumer erkennt man sehr leicht an seinem Blick, da man an den Augen die Stärke des Geistes (shen) sehr gut wahrnehmen kann. Der Blick ist meist nach innen gerichtet, die Gehirnwellen befinden sich im Alphawellen-Bereich. Der Mensch ist sozusagen im Stand-by-Modus. Der an sich sehr wichtige Zustand der Entspannung und des Tagträumens wird zum Problem, wenn es um körperliche

und geistige Herausforderungen geht, die zu lösen sind. Der Träumer ist auch wenig begeisterungsfähig und wirkt sehr häufig freudlos. Das Auffassungsvermögen ist gering, da der Geist nicht wirklich wach ist. Er ist zu träge, um den Input rasch genug verarbeiten zu können. Natürlich ist dies keine gute Ausgangslage, um mit der heutigen, schnelllebigen Zeit mithalten zu können. Die Konzentrationsfähigkeit ist schwach, weil der Geist generell weniger leistungsfähig ist und so auch nicht fokussieren kann. Hier können Übungen, die das Yang (speziell das Herz Yang) stärken, langfristig helfen, eine vermehrte Aktivität aufzubauen. Im nächsten Heft werden wir uns dem Element „Erde“ mit seinen Qualitäten und Entsprechungen 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.triebel@breakfree.at  
www.breakfree.at

 **RUBIMED AG**  
PSYCHOSOMATISCHE ENERGETIK

INNOVATION FROM SWITZERLAND

**IN DIE TIEFE GEHEN. BLOCKADEN SUCHEN. LEBENSENERGIE SPÜREN.**



- Die Basismethode der modernen Komplementärmedizin: Ganzheitlich für Körper und Seele.
- Verbindet moderne Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie mit antiker Medizin und Yoga-Philosophie.
- Testen der vier feinstofflichen Energie-Ebenen („energetischer Blutdruck“).
- Emotionale Blockaden suchen und mit 28 Komplex-Homöopathika schonend behandeln.
- Selbstheilkräfte anregen und Lebensfreude wecken.

Hinweis gemäß § 3 Heilmittelwerbegesetz: Bei der Behandlungsmethode der Psychosomatischen Energetik handelt es sich um ein Verfahren der alternativen Medizin, das wissenschaftlich noch nicht anerkannt ist.

Grossmatt 3  
CH-6052 Hergiswil  
Fon 0041 - 41 - 630 0888  
Fax 0041 - 41 - 630 0887

info@rubimed.com  
www.rubimed.com