



Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) im Sport:

Die 5 Elemente und ihre Entsprechungen.

Autoren: Mag. Uwe Triebel und Mag. Johannes Gosch

Wie wir wissen, spielen im Leistungssport psychische Faktoren eine große Rolle. Die große Kunst ist es, seine Emotionen im Griff und die leistungsbestimmenden Fähigkeiten zur richtigen Zeit zur Verfügung zu haben. Hierbei können die Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) helfen, ins Gleichgewicht zu kommen, die Leistung zu stabilisieren oder auf den Punkt genau abrufen zu können.

Das Modell der TCM ist aus der Beobachtung der Naturprozesse entstanden und kennt fünf grundlegende Kräfte, die auch als „5 Elemente“ bezeichnet werden. Diese Elemente spiegeln sich in der Natur wie auch im Menschen wider. So wird jedem Element eine Grundemotion samt Wirkung zugesprochen. Selbstverständlich gibt es mehr als eine Emotion pro Element, welche mehr oder weniger Facetten oder Mischungen dieser Grundemotionen darstellen. Da diese Elemente-Kräfte mit bestimmten Funktionen, Fähigkeiten und inneren Zuständen verbunden sind, haben sie eine Bedeutung für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Hat ein Element und der entsprechende Funktionskreis („Organ“)

zu wenig Energie, dann sind gewisse Fähigkeiten zu schwach ausgeprägt. Wenn zu viel Energie vorhanden ist, dann kommt es zu einem Überschuss bestimmter Emotionen bzw. bestimmter Verhaltensweisen mit entsprechenden Problemen. Wichtig ist ein Ausgleich.

Um einen guten Eindruck zu bekommen, welcher Typ Sie sind und wie es bei Ihnen mit der Verteilung dieser Kräfte aussieht, werden in Folge die einzelnen Elemente beschrieben – vor allem in Bezug auf ihre Funktionen im menschlichen Leben und in Verbindung zum Schießsport. In dieser Ausgabe beginnen wir mit dem Element „Holz“.

Das Element „Holz“

Zum Element Holz gehören die Organe (Funktionskreise) Leber und Gallenblase. Die Grundemotion ist Wut. Hier geht es um die Kraft der Selbstdurchsetzung, Selbstbehauptung, Kreativität, Kampfkraft, aber eben auch neben Wut um Ärger und Ungeduld. Da das Element Holz dem Frühling zugeordnet wird, ist 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, 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.

Für den Schießsport ist dieses Element mit den besprochenen Zuordnungen wesentlich. Die Sehschärfe und die Ausrichtung auf ein Ziel sind sehr stark mit den Funktionskreisen Leber und Gallenblase verbunden.

Was bewirkt ein positives Ausleben dieses Elements (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 das 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.

Dies wäre ebenso ein anzustrebender Zustand für Sportler – gerade beim Schießen. Eins mit dem Ziel zu sein bedeutet gleichzeitig, frei von störenden Gedanken zu sein. Wie von einer unsichtbaren Kraft angetrieben, sind wir überzeugt, ins Schwarze zu treffen. Keine Sorgen oder Ängste trüben die Sicht. Mut und Durchsetzungskraft zeichnen uns aus und lassen uns geschmeidig am Abzug ziehen. Die Spannkraft und die Geschmeidigkeit unserer Sehnen werden von diesem Element gesteuert. Dieses Bild eines hervorragenden und erfolgreichen Jägers stellt die Idealform eines gut eingestellten Holzelementes dar.

Wer ist nun ein Holztyp und was können diese Typen tun?

Der Holztyp und was ihm wichtig ist:

- Handeln, Aktion, Expansion
- Initiative, Bewegung
- Arbeit, Leistung, Geschäft
- Herausforderung, Risiko und Selbstdurchsetzung
- Überlegenheit, Wettbewerb, Kampf, Eroberung
- Entdeckung, Erforschung, Kreativität und Innovation
- Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

Seine starken Seiten sind:

- kraftvoll, entschlossen und selbstbewusst
- kühn, mutig und direkt
- dynamisch, leistungsbereit und verantwortungsbewusst

Wenn Sie häufig bei sich einen Hang zu Gereiztheit feststellen, Sie sich leicht Ziele setzen und auch umsetzen können, wenn Sie leistungsorientiert sind und Sie sich leicht tun, Dinge in Bewegung zu setzen, kann auf jeden Fall auf eine starke Holzenergie geschlossen werden.

Seine Schattenseite bei Fülle:

- reizbar, aggressiv, jähzornig
- streitsüchtig und verletzend
- eifersüchtig und tyrannisch
- ehrgeizig, leistungsbesessen

Nehmen Gereiztheit und Ungeduld zu, beziehungsweise tauchen Spannungszustände im Körper auf, kann von einer Fülle gesprochen werden. Dann macht es als Sportler Sinn, sich mit Möglichkeiten auseinanderzusetzen, um das Holz-Element zu entspannen. Moderate Bewegung kann 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 zum Ausgleich dieses Elements bei. Was außerdem hilft, ist das Setzen von Zielen und das stetige Streben, diese auch zu erreichen. Dann kann eine Menge Holzenergie in diese Tätigkeiten abfließen.

Seine Schattenseite bei Leere:

- bitter, zynisch und sarkastisch
- schmollend und trotzig
- neidisch und boshaft
- ziellos, untätig, träge
- uneffektiv, entscheidungsschwach

Wenn zu wenig Holz-Energie zur Verfügung steht, machen sich Ziellosigkeit, Trägheit und Entscheidungsschwäche breit. Da ist es wichtig, sich regelmäßig Ziele zu stecken und darauf loszugehen. Das Losgehen bzw. „In-Gang-Kommen“ fällt zwar schwer. Gerade dann ist es wichtig, sich zu überwinden. Denn wie jeder weiß: Ist man einmal in Bewegung, schaut die Sache schon anders aus.

Alle Methoden, die den Energielevel anheben, machen Sinn. Schneller atmen bringt mehr Dynamik. Krafttraining erhöht die Spannung. Kurze, schnelle Bewegungen und Kampfsport lassen uns aktiver und entschlossener werden. Ernährungsmäßig können wir uns schon mal ein saftiges Steak gönnen, um die Yang-Energien in uns zu stärken.

Abschließend lässt sich zu den Elementen und im Speziellen zum „Holz“ sagen: Jedes Element ist im Grunde genommen gleich wichtig. Für den Leistungssport hat dieses Element aber eine 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.

In der nächsten Ausgabe von 10,9 werden wir uns dem Element „Feuer“ mit seinen Qualitäten zuwenden.



STECKBRIEF:

Name: **Mag. Johannes Gosch**

Jahrgang: 1963

Wohnort: Graz

Beruf: Sportwissenschaftler und Mentalcoach mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, staatl. geprüfter Lehrwart Sportschießen, ehemaliger Exekutivbeamter und Sportschütze, Rückwärts(marathon)läufer

Publikationen: Psychologie im Schießsport (1998), Kreativ LAUFen (2002), Kreative Bewegungsübungen – einfach gemacht (2008)

Website: www.timelessvision.at



Name: **Mag. Uwe Triebel**

Jahrgang: 1974

Wohnort: Wundschuh bei Graz

Beruf: Sportpsychologe mit eigener Beratungsstelle für Sportpsychologie des Landes Steiermark, Klinischer und Gesundheitspsychologe, Energetiker und Tennistrainer

Publikationen: „Meistere dich selbst! – Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der 5 Elemente“

Website: www.breakfree.at