

GRUNDLAGEN DER ENERGETIK

von Bernd Martinschitz

Teil 16

Der Herbst – Das Element Metall

Das Metall ist das dritte Element im Zyklus der Wandlungsphasen. Neben dem Ausdruck Metall sind auch noch andere Bezeichnung, wie *Luft* im westlichen System oder *Nebel* bei den Kelten und Druiden, bekannt. Die Energie dieses Elements spiegelt sich auf der Erde in der Jahreszeit Herbst wieder und im Menschen in den Organen Lunge und Dickdarm.

Im Wechsel der Gezeiten oder im Rhythmus des Ein- und Ausatmens ist diese Kraft erkennbar. Aber auch im Halten und im Loslassen, in der Erinnerung und in dem Baum im Herbst seine Blätter loslässt, um sich dem Winter und den Neubeginn des Frühlings anzuvertrauen, so sollte auch der Mensch Altes in der Neustrukturierung. So wie er loslassen können.

Der Herbst ist auch die Jahreszeit, in der die Abende länger werden. Das Yin und die Stille des Jahres wächst langsam an und lässt die Aktivität des Wachstums im Frühling und der Hitze im Sommer hinter sich.

Auch sollte der Mensch so handeln, wie die Natur und sich allmählich zurückziehen und erkennend zurückschauen, in das Erlebte und Geschehene. Es ist eine Zeit des Aufarbeitens, der Stille und des Trauerns. Man blickt zurück, erkennt sich im Wechsel der Elemente und der Jahreszeiten und in seinen Erinnerungen. Man holt Gutes, aber gleichzeitig Schmerzliches an die Oberfläche, blickt in diese Struktur, verspürt Trauer und versucht loszulassen. Gleichsam wie die Lunge neue Energie aufnimmt und bei jedem Ausatmen verbrauchte wieder abgibt, so sollten wir auch das Schmerzliche in uns aufnehmen, es aufarbeiten und loslassen. Die Fähigkeit der Trauer ist eng verbunden mit der Fähigkeit loslassen zu können. Erst mit diesem Schritt kann wieder eine neue Struktur geschaffen werden.

So ist die Kraft des Metalls erkennbar im Wechsel und im Rhythmus, im Ein- und im Ausatmen, im Schlaf und im Wachzustand und im Loslassen, um wieder Raum und Struktur schaffen zu können.

Deshalb wird auch unsere Haut, die die Struktur zwischen dem Innen und dem Außen bildet, von der Kraft des Metalls, der Lunge und dem Dickdarm, energetisiert. Sowie Metall die Fähigkeit besitzt, sich zu verdichten und Struktur zu schaffen, so besitzt auch die Haut in ihren energetischen Eigenschaften, sich abzugrenzen von der Außenwelt und von anderen Menschen. Was auf der einen Seite eine sehr positive Fähigkeit ist, sich gut abgrenzen zu können, so kann auf der anderen Seite aber wieder ein Zuviel entstehen. Man verdichtet sich zu sehr und beginnt innerlich zu verhärten. Oft entstehen solche Verhärtungen aus seelischen Verletzungen und Trauer, die nach langer Zeit noch immer nicht losgelassen werden konnten. Aus diesem Zustand können die Organe des Metalls Störungen erleiden und Allergien, Atemprobleme und Darmschmerzen verursachen.

Die Farbe des Metall-Elements ist das Weiß. Nach dem Grün des Holzes, das für Wachstum steht, und dem Rot des Feuers, welches die Hitze dieses Elements

bezeichnet, folgt also das Weiß des Metalls. In vielen Kulturen ist Weiß die Farbe der Trauer. Menschen, die weiß tragen, tun dies oft, um einen reinen Eindruck zu vermitteln, der auch eine schützende Distanz, zu anderen Menschen bedeuten kann.

Aus diesem Grund ist auch die Farbe der Kleidung, die Ärzte und Therapeuten tragen, die weiße. Man grenzt sich ab und schafft Raum, um aus dieser Distanz gezielter mit den Krankheiten seiner Patienten umgehen zu können. Die Farbe Schwarz, die die Farbe des Elementes Wasser ist, bewirkt zum Beispiel das Gegenteil. Energie und Schwingungen werden angezogen und bleiben wie bei einem Magneten haften. Viele, die im therapeutischen Bereich arbeiten und schwarze Kleidung tragen, wissen oft nicht, wie krankmachende Energien so an sich gebunden werden.

Der Geschmack des Metall-Elements ist der scharfe. Bei akuten Atemwegserkrankungen oder Hautunreinheiten kann der scharfe Geschmack dazu beitragen, Energieblockaden aufzulösen und Gifte auszuleiten. Bei chronischen Lungenkrankheiten jedoch soll mit Schärfe sparsam umgegangen werden. Die Energie der Lungen, die hier schon massiv geschwächt ist, kann durch die zerstreuernde Wirkung noch mehr aus dem Gleichgewicht gebracht werden.

Ein Mensch mit gesundem Metallelement ist also fähig Trauer zu empfinden, diese aber auch nach der benötigten Zeit, wieder loszulassen. Auch verstehen zu lernen, dass nichts vergeht und das der Abschied eines geliebten Menschen nur eine kurze Dauer bedeutet. Man erkennt sich im Wandel der Gezeiten wieder und kann Erfahrungen machen, diese aufzuarbeiten, loszulassen und wieder neue Struktur zu schaffen.

Man versteht andere in sich aufzunehmen und Nähe herzustellen, aber gleichzeitig auch, sich abgrenzen zu können und Distanz zu schaffen. Diese Grenze zwischen dem Innen und dem Außen manifestiert sich in der Haut, die in der Folge gesund und vital ist. In diesem Rhythmus arbeiten auch die Lungen und der Dickdarm im regelmäßigen Takt des Einatmens und des Ausatmens, des Aufnehmens und des Abgebens, des Verdichtens und des Erweiterns.

<i>Yin-Organ und Yin-Meridian</i>	Lunge
<i>Yang-Organ und Yang-Meridian</i>	Dickdarm
<i>Körperöffnung</i>	Nase
<i>Sinn</i>	Tastsinn
<i>Tageszeit</i>	Abend
<i>Jahreszeit</i>	Herbst
<i>Himmelsrichtung</i>	Westen
<i>Klima</i>	Trockenheit
<i>Geschmack</i>	scharf
<i>Farbe</i>	weiß und violett
<i>Körper</i>	Schweiß
<i>Positive Eigenschaft</i>	Loslassen können
<i>Negative Eigenschaft</i>	Trauer festzuhalten
<i>Bewegung</i>	nach unten

