

Februar 2010

Die fünf Elementenlehre der TCM und die Persönlichkeitstypen

Jeder Mensch ist mit einer individuellen Natur ausgestattet , es ist zwar unmöglich die Einzigartigkeit eines Lebewesens in eine oder auch nur fünf Schubladen zu pressen, aber dennoch können mit dem **Yin und Yang-Prinzip** und der **fünf Elementen-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin** Stärken und Schwächen leichter identifiziert und Defizite leichter behoben werden. **Auch der Charakter eines Menschen ist von einem bis drei der fünf Elemente dominiert:**

Der Holz-Typ

Organisch wird dem Element „Holz“ die **Leber und Galle**, sowie **Augen, Sehnen** und die **Muskulatur** zugeordnet, jahreszeitlich der Frühling.

Holztypen sind aktiv, dynamisch, initiativ, flexibel und ehrgeizig. Sie sind bereit viel zu arbeiten und kommen mit wenig Schlaf aus. Häufig neigen solche Menschen aufgrund ihrer Impulsivität auch zu risikofreudigen, ja aggressivem Verhalten. Enge ist etwas, das der Holztyp schlecht verkraftet, ein Qi-Stau kann daher schlimme Folgen für ihn (und seine Umwelt) haben – dann ist er nämlich **„blind vor Wut“!**

Der Feuer-Typ

Lebensfroh, dynamisch, impulsiv und begeisterungsfähig präsentiert sich dieser Typus, der auch durch eine rasche Auffassungsgabe auffällt und sein Äußeres gerne mit Schmuck unterstreicht. Er liebt gesellige Runden, vor allem wenn er von ihnen viel Anerkennung erhält. Starke Gefühlsschwankungen sind nicht selten, Geduld gehört nicht zu seinen Stärken. Nicht verwunderlich, dass diesem Element der Sommer zugeordnet wird.

Organisch gehört zum Feuer **das Herz, der Dünndarm, der Mund** sowie der Ausdruck in der **Sprache**. Durch seine offene Art trägt er daher oft „**sein Herz auf der Zunge**“.

Der Erde-Typ

Der gemütliche und manchmal rundliche Erdetyp ist ein ausgesprochen angenehmer Zeitgenosse: hilfsbereit, gesellig und fröhlich. Im Umgang mit Menschen wirkt er locker und souverän, Genuss ist ihm wichtig, weshalb bei ihm oft „**Liebe durch den Magen**“ geht.

Er hat ein eher ruhiges Temperament und meidet Anstrengung tendenziell. **Milz und Magen**, sowie das **Bindegewebe** gehören ebenso in diese Kategorie wie **Lernfähigkeit** und die **Konzentration**.

Der Metall-Typ

Ein kühler Strategie ist dieser Menschentyp, zu dem die Jahreszeit Herbst gehört - unnahbar, scharfsinnig und genau. Manchmal übertreibt er damit und wird zum Pedanten. Er kommt gut mit sich alleine aus und meidet große Menschenansammlungen und macht auch keinen Hehl daraus, wenn er jemanden „**nicht riechen**“ kann.

Trotz seines distanzierten Gesamteindrucks reagiert er durchaus sensibel und empfindsam. Alles unter Kontrolle zu halten ist ihm auf jeden Fall wichtig.

Lunge, Dickdarm, Haut und Nase auf der einen, **Kreativität und Intuition** auf der anderen Seite gehören hier dazu.

Der Wasser-Typ

zeichnet sich durch einen ruhigen, ernsthaften und tiefgründigen Charakter aus, kein Wunder also, dass der Winter nach der TCM die Zeit des Wasserelements ist.

Der Wassertyp kann sehr beharrlich und ausdauernd sein, wirkt auf andere introvertiert, steht ungern im Mittelpunkt und tendiert zum Einzelgängertum.

Zielstrebig und pflichtbewusst erreicht er fast jedes Ziel. Organisch gehören hier die **Geschlechtsorgane, Niere, Blase, Kopf + Haare** dazu. Ebenso **Gehirn, Zähne und Knochen**. Ihren Platz im Wasserelement haben auch der **Wille und die Spiritualität**. Ein Wassertyp stellt vieles in Frage, nicht selten plagen in Selbstzweifel, vor allem wenn ihm etwas „**an die Nieren geht**“.

Meist finden wir in einem Menschen mehrere Typen vereint, manchmal ist eine Person aber auch sehr spezifisch einem Element zuzuordnen. **Die Typologie ist niemals wertend und insofern hilfreich, um uns selbst besser zu kennen und gemäß der Ausprägung der Elemente positiv anzunehmen.** Es wäre z.B. nicht sinnvoll, wenn ein stiller, introvertierter Wassertyp einer Arbeit nachgeht, bei der Kommunikation und öffentliches Auftreten gefragt ist, wie es ein Feuertyp mitbringt. Umgekehrt würde ein Feuertyp in einem Beruf ohne Menschenkontakt verkümmern. Wenn wir eine **Schwäche in einem Element** haben, kann sich das durch Beschwerden in jeweils zugeordneten Organen oder Funktionen äußern. Z.B. Konzentrationsmangel bei Schwäche im Erdelement, oder Neigung zu Hauterkrankungen bei Schwäche im Metallelement. **Ob Sie eine ernstzunehmende Schwäche haben, sollte aber von einem/einer erfahrenen TCM Arzt/Ärztin festgestellt werden.**

Buchtipps: „Ich Yin, du Yang“

von Mike Mandl

