Sommer – Zeit der Freude und Harmonie

Anne Baumgart

Von 21. Juni bis 30. Juli befinden wir uns in der Zeitrechnung der Traditionellen Chinesischen Medizin in der Wandlungsphase Feuer. Diese steht für Offenheit, Tatendrang, Freude, Liebe und Leidenschaft. Erfahren Sie hier, wie Sie die Energie des Feuers optimal für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihr Umfeld nutzen und einsetzen können, um sich mit Spontanität und Lebensfreude auf das Hier und Jetzt einzulassen.

Die laue Abendluft genießen – nehmen Sie sich die Zeit!

Ist es nicht jedes Jahr das Gleiche? Man plant und freut sich schon seit Wochen oder gar Monaten auf den Sommerurlaub, auf Sonne und Berge oder Strand und Meer, vor allem aber darauf, endlich Zeit zu haben: Zeit für sich und die Familie, Zeit für die Hobbies und Leidenschaften, wie Wandern, Radfahren, Naturerlebnisse. Zusammen mit Freunden in der lauen Abendluft zu sitzen, zu reden und zu lachen, gemeinsam Freude zu haben. Doch was in diesen Tagen unseren Alltag bestimmt, ist Zeitdruck. Wir müssen noch Dieses und Jenes schnell erledigen, von A nach B hetzen, tausend Dinge unbedingt vor der Sommerpause abschließen, beantworten oder liefern.

Jetzt ist beste Zeit für Familie, Hobbys und Naturerlebnisse!

Das Gefühl, fremdbestimmt, getrieben und permanent mit allem hinterher zu sein, drängt sich mehr und mehr auf. Unzufriedenheit macht sich breit, und vielleicht merken wir sogar selbst, wie gelegentlich das Herz rast und der Blutdruck hochschießt.

ENTSPRECHUNGEN DES FEUERS

- Organsysteme: Herz, Funktion des Dünndarms
- Körperbereiche: Blutbahn, Koordinierung aller Körperfunktionen
- Sinnesorgan: Tastsinn
- Tätigkeit: Sehen, Lesen, Sprechen, Lachen
- Emotionen: Freude
- Geschmack: bitter
- Klimatischer Aspekt: Hitze
- Geistige Aspekte: Bewusstsein, Glückseligkeit

Die Sehnsucht danach, den Sommer mit Freude, Dankbarkeit und Lebenslust zu feiern und in Ruhe und Gelassenheit zu genießen, ist groß. Nichts erscheint erstrebenswerter, als sich endlich reich an Zeit zu fühlen.

Doch wenn der Urlaub dann endlich vor der Tür steht, haben wir kaum Zeit, ordentlich zu packen, geschweige denn, einen Reiseplan zu schmieden. Gerade jetzt werden wir nicht selten auch von Magen-Darm-Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall, von Sommergrippe oder Kreislaufbeschwerden geplagt. Wenn schließlich nach ein paar Tagen, die wir am Ort unserer Sehnsucht fast komatös im Liegestuhl verbracht haben, der Erholungseffekt einsetzt, ist der Urlaub schon fast wieder vorbei, und der Gedanke drängt sich in unser Bewusstsein, dass trotz aller guten Vorsätze in wenigen Tagen die Tretmühle von Neuem beginnen wird. Eventuell ertappen wir uns selbst dabei, wie unsere Verbitterung über diese Erkenntnis auch das Verhältnis zu unseren Mitmenschen beeinträchtigt.

Warum ist das so? Warum haben wir verlernt, „in der Zeit“ zu sein, im Hier und Jetzt? Warum fühlen wir uns oft so machtlos unserer genauso gehetzten Umwelt ausgeliefert?

Sicher hatten unsere Ahnen und Urahnen, die dem Klima und den jahreszeitlichen Veränderungen noch viel unmittelbarer ausgeliefert waren (abgesehen davon, dass an Internet, Handy und digitale Kommunikation noch lange nicht zu denken war), ein weitaus tieferes und natürlicheres Verhältnis zu den unterschiedlichen Jahreszeiten und der jeweils angemessenen Lebensweise.

Das, was wir in der westlichen Welt immer mehr verlernt haben, wird in den traditionellen Philosophien des Fernen Ostens nach wie vor gelebt und kultiviert. Yang Sheng – die Pflege des Lebens – beschreibt alle gesundheitsfördernden Methoden der klassischen Chinesischen Medizin.

Mit den jährlich steigenden Sommertemperaturen machen wir uns die Touristen aus Fernost nun so langsam zum Vorbild und belächeln sie nicht länger, wenn sie dieser Tage mit Sonnenschirm durch unsere Fußgängerzonen marschieren. Denn es geht ihnen nicht nur darum, die Haut vor den Sonnenstrahlen zu schützen. Der Schatten des Schirms dient auch dazu, Kreislaufprobleme zu vermeiden.

WIE ZEIGT SICH EIN GESCHWÄCHTES HOLZ-ELEMENT?

Auf körperlicher Ebene:

- Gelegentliches Herzklopfen, Engegefühl, Beklemmung in der Herzgegend
- Kreislaufprobleme
- Zungengeschwüre, Brennen der Zunge

Auf emotionaler, geistiger und seelischer Ebene:

- Liebeskummer
- Verbitterung, Hass
- Unfähigkeit zur Selbstliebe und Freude
- Mangelnde Dankbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Ständiger Redefluss
- Zeitdruck, sich gehetzt und getrieben fühlen

ALLER ANFANG IST DIE ERNÄHRUNG

Auch wenn Ihr Appetit auf frische Salate und Rohkost jetzt steigt, sollten Sie wissen, wie es um Ihr Verdauungsfeuer bestellt ist. Rohes, kaltes Gemüse und Obst mag zwar reich an Vitaminen und Mineralstoffen sein. Doch kann Ihr Verdauungstrakt diese Nahrung überhaupt aufspalten und verwerten? Liegen Ihnen die Speisen schwer im Magen oder wird Ihr Stuhlgang breiig und klumpig, sind Sie mit leicht gedünstetem Gemüse wahrscheinlich besser beraten. Besonders an heißen Sommertagen sollten auch Suppen, Eintöpfe und Kompotte – also „saftige“ Nahrung – auf Ihrem Speiseplan stehen, um den Verlust an Feuchtigkeit vorzubeugen oder auszugleichen. Der Kräutergarten ist überdies nun voll mit Pflanzen wie etwa Mistel, Baldrian und Weißdorn, die für ihre Herz stärkenden, beruhigenden und Kreislauf harmonisierenden Eigenschaften bekannt sind.

Sie müssen jedoch nicht einmal erfahren auf dem Gebiet der Medizin und Kräuterheilkunde sein, um zu sehen, was die Natur genau jetzt an wohltuenden Geschenken bietet. Kirschen zum Beispiel schmecken in diesen Tagen nicht nur deshalb köstlich, weil sie gerade zufällig reif am Baum hängen. Sie gelten in der TCM als kühlende und entzündungshemmende Lebensmittel und werden gegen alle „hitzigen“ Krankheiten empfohlen.

Ein warmer Getreidebrei mit Obst stärkt das Verdauungsfeuer.

FEUER BRAUCHT WASSER

Gerade beim „Feuer“ wird uns bewusst, dass wir keine der fünf Wandlungsphasen isoliert von den anderen vieren betrachten dürfen. Stets sind die Aspekte aller Wandlungsphasen in uns vorhanden, wenn auch in unterschiedlicher und sich mit der Zeit verändernder Gewichtung und Ausprägung. Sie nähren und regulieren sich wechselseitig. Damit gerade im Sommer unser Organismus nicht überhitzt, benötigen wir das Element „Wasser“. Wasser wiederum ist den Nieren (und dem Winter) zugeordnet, und auch unsere westliche Kultur und Medizin sind sich über die so wichtige Feuer-Wasser-Achse bewusst. Dies kommt etwa in der Redewendung „auf Herz und Nieren prüfen“ zum Ausdruck. So begreift man in der TCM das Herz als den Sitz des Bewusstseins, der kognitiven Fähigkeiten und Emotionen. Der in diesem Zusammenhang so wichtige chinesische Begriff „Shen“ kann mit Herzgeist, Geist oder Geistesgegenwart übersetzt werden. Sind wir „im Hier und Jetzt“, drückt sich dies durch ein präsentes Auftreten, eine lebendige Gesichtsfarbe, die Klarheit unserer Sprache und den Glanz unserer Augen aus.

WAS TUN BEI SCHLAFLOSEN SOMMERNÄCHTEN?

Passiert es Ihnen mit zunehmender Sommerhitze, dass Sie die Hektik des Tages mehr und mehr mit in die Nacht nehmen und Ihr Schlaf unruhiger wird? In der Vorstellung der Chinesischen Medizin ist die Voraussetzung für einen gesunden und erholsamen Schlaf die, dass sich unser „Shen" in der Nacht ins Herz zurückzieht. Dazu braucht es ausreichend „Herzblut", also Flüssigkeit, die als physische Substanz („Yin") den geistigen („Yang"-) Aspekt unseres Seins verankern und kühlen kann. Ein unruhiger Herzgeist bzw. eine Feuer-Disharmonie wiederum schwächt auf Dauer unsere Mitte, unser Erd-Element, welches der bald folgenden Jahreszeit des Spätsommers entspricht. Dies kann dazu führen, dass es uns schwerfällt, die Gedanken nachts zur Ruhe zu bringen. Unmut des Vortages oder sorgenvolle Vorausschau auf den kommenden Tag lassen des Nachts Gedanken in uns endlos kreisen, ohne dass wir zu einer zielführenden Lösung gelangen.

AKUPRESSUR FÜR BESSEREN SCHLAF

Eine Selbstmassage der Akupressurpunkte Baihui und Shishencong kurz nach dem Zubettgehen kann schlaffördernd und psychisch ausgleichend wirken. Dabei handelt es sich um die am stärksten beruhigenden Körperpunkte. Sie sorgen für größere Klarheit im Kopf, sodass wir weniger ins Grübeln geraten, wenn wir wach im Bett liegen.

Der mittlere Punkt befindet sich auf der Schnittstelle einer gedachten Linie von Ohrenspitze zu Ohrenspitze und der Mittellinie von der Nasenspitze zum Hinterkopf. Die seitlichen, vorderen und hinteren Punkte befinden sich jeweils eine Daumenbreite davon entfernt.

So führen Sie die Akupressur durch:
Massieren Sie mit leichtem Druck und in kleinen Kreisbewegungen gute fünf Minuten lang mit Ihren Fingerkuppen die beschriebenen fünf Punkte auf dem Schädeldach (bei Kindern besonders vorsichtig und leicht).

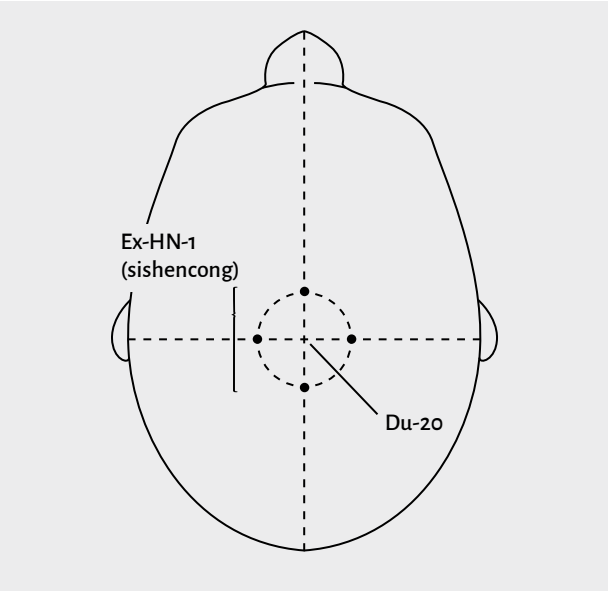

Abbildung: Akupunkturpunkt Baihui (Du-20): „Berggipfel", Pforte zwischen Himmel und Erde

DAS INNERE FEUER NÄHREN UND BEWAHREN

Je besser wir uns auf das aktuelle Geschehen in der Natur, auf das Hier und Jetzt einlassen können, desto größer wird unsere Chance, gesund, glücklich und zufrieden durchs Leben zu gehen. Jetzt! ist der richtige Augenblick, um Ruhe, Frieden und Gelassenheit in uns zu finden.

„Halte immer an der Gegenwart fest. Jeder Zustand, ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert, denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit."
(Johann Wolfgang von Goethe)

Anne Baumgart

Anne Baumgart ist Heilpraktikerin und Yang Sheng-Coach mit eigener Praxis im Zentrum Münchens. Sie unterstützt mithilfe der Chinesischen Medizin seit 2015 Menschen mit Schmerzen, Neuralgien, Erschöpfung und Kinderwunsch dabei, die Kunst der Selbstfürsorge dauerhaft in ihren Alltag zu integrieren und so eine deutliche Steigerung von Energie, Vitalität und Zufriedenheit zu erfahren.
www.naturheilpraxis-baumgart.com

Foto: THOMAS DREIER | PHOTOGRAPHIE