

Die 5 chinesischen Elemente im Alltag

„Unbedingte Tätigkeit, von welcher Art sie auch sei, macht zuletzt Bankrott.“ Goethe

In der chinesischen Kultur und deren Medizinverständnis sind diese 5 Elemente zentral: Erde, Luft/Metall, Wasser, Holz und Feuer. Wenn wir ein ausgeglichenes Leben führen, dann haben alle Elemente und ihre Qualitäten genügend Zeit und Raum im Alltag.

Die fünf Elemente beinhalten unter anderem folgende Aspekte:

→ Erde: zuhause sein, Grundbedürfnisse abdecken, essen, geniessen, körperliche Aktivitäten, Geborgenheit, zentrieren/erden, Sport, aufräumen, das Daheim neu einrichten

→ Metall/Luft: bezahlte Arbeit, Struktur, Geldangelegenheiten, Computerarbeit, Denken/Zeit zum Überlegen, Ausscheidung auf dem WC geniessen, Atemübungen, im Haushalt abstauben, staubsaugen, ausmisten, entsorgen, lüften und betten

→ Wasser: trinken, duschen, baden, Zähne- und Haarpflege, Hautpflege, Wäsche waschen, Böden aufnehmen, mit Wasser putzen

→ Holz: Natur geniessen, Pflanzenpflege, Gartenarbeit, lernen, Schule, Handwerkliches mit Holz, Augen- und Nagelpflege, Augenübungen, im Haushalt Holz oder Parkett einölen

→ Feuer: Freude, Pflege von Familie, Freunde, Partnerschaft, Sexualität, Herzensangelegenheiten, Hobby mit Begeisterung, Licht/Sonne/Energie, Gespräche/ Diskussionen, im Haushalt Bettwaren sonnen, Wäsche an der Sonne trocknen lassen, bügeln, kochen, backen

„Für mich ist ein Tag perfekt ausgewogen, wenn ich von allen fünf Elementen etwas in meinen Tagesablauf integrieren kann. Das sieht z.B. so aus: Ich beginne den Tag mit einem feinen Zmorge und räume dann die Wohnung auf (Element Erde). Die Computerarbeit braucht einige Stunden, die ich mit Lüften und Betten unterbreche (Element Metall bzw. Luft). Regelmässig Wasser trinken, etwas waschen oder putzen und baden oder duschen betrifft das Wasser-Element. Pflanzen- oder Gartenpflege, etwas Neues lernen oder einfach die Natur geniessen stärkt den Bezug zum Holz-Element. Im Feuer sind alle Herzensangelegenheiten, Emotionen und sozialen Aktivitäten zuhause. Das heisst, es braucht jeden Tag etwas, was mich mit Liebe und Freude verbindet, z.B. Zeit mit der Familie, ein Telefonat mit einer Freundin, einen lustigen Film schauen oder einfach die Sonne geniessen.“ Marianne Camenzind

→ Wie sieht mein idealer Tag aus mit allen fünf Elementen darin?

*„Nur der Wechsel ist wohltätig. Unaufhörliches Tageslicht ermüdet.“
Wilhelm von Humboldt*