

DIE WANDLUNGSPHASE HOLZ

Der Frühling steht für die Wandlungsphase „Holz“ in der chinesischen [Lehre der fünf Elemente](#) und somit auch für den Neubeginn. Diese Zeit eignet sich naturgemäß wesentlich besser als das Neujahr, um sich von alten beziehungsweise schlechten Gewohnheiten und Zuständen zu verabschieden. Das Frühjahr ist die eigentliche Zeit, gute Vorsätze in die Tat umzusetzen, und ist außerdem sehr gut geeignet, um Pläne zu schmieden und kreativ zu werden. Ein neuer Zyklus beginnt, und alles ist noch offen und potentiell machbar. Die Weichen in der Natur sind auf Geburt und Erwachen gestellt. Auch der Mensch sollte sich danach richten. Nun ist es an der Zeit, häufiger an die frische Luft zu gehen und sich zu bewegen.



Die Wandlungsphase „Holz“ ist die Zeit der Spaziergänge und der aufkeimenden Vitalität überall um uns herum. Dabei empfiehlt es sich sehr, die frische und stärkende Energie des Frühlings während dieser Zeit in sich aufzunehmen und sie tief einzuatmen. Es gilt, das Aufwachen der Natur wahrzunehmen, sich zu öffnen für das Schöne, um Freude in sein Herz zu lassen. Bewusst wahrzunehmen, wie die Säfte in der Natur aufsteigen, Knospen und Blätter hervorbringen und der Frühling schließlich im Aufblühen zahlreicher Blüten und Blätter seinen Höhepunkt findet. Dies ist auch die Zeit zu beobachten, wie die Menschen besser gelaunt ans Tageswerk gehen, Kindern und Hunden beim Spielen und Toben zuzusehen oder dem Zwitschern der Vögel, die sich vor Freude kaum beruhigen können, zu lauschen.

Die Leber ist das Organ, das dem [Wandlungsphase „Holz“](#) beziehungsweise dem Frühling zugeordnet wird, und bedarf in dieser Zeit besonderer Aufmerksamkeit. Bewegung an der frischen Luft spielt hierbei eine wichtige Rolle. Besonders bei Missstimmungen, wie Zorn, Wut oder Frustrationen, sollte man sich jetzt an der frischen Frühlingsluft bewegen. Dies löst die Stauungen, und das Leber-Qi wird angeregt zu fließen, und es hilft außerdem der Leber dabei zu entgiften. Auch eine gesunde und frische Ernährung und Leberreinigende Kräuter und Tees können dieses wichtige Organ in seiner entgiftenden Tätigkeit unterstützen.



Wenn das Leber-Qi fließt und im Einklang mit dem erwachenden Qi der Natur ist, fühlt sich der Mensch in dieser Zeit vital und kraftvoll. Bei frischen und wechselhaften Winden sowie bei Kälteeinbrüchen sollten sich

Menschen mit sensiblerer Natur oder empfindlicher Konstitution davor schützen, da diese Witterung sie nervös oder reizbarer und auch anfälliger für Krankheiten machen kann. Vorsicht also bei kaltem, windigem Wetter in dieser Zeit! Dieses ist in der Lage, unseren schützenden Qi-Mantel, der die Hautoberfläche umgibt („Weiqi“), anzugreifen und das Eindringen krankmachender Faktoren zu begünstigen. Ein chinesisches Sprichwort sagt:

“Frost im Frühjahr fällt selbst den Ochsen“. Der Körper und die Poren der Haut beginnen sich aufgrund der aufkeimenden Wärme zu öffnen, und man zieht sich dünner an. Plötzliche Kälte und Wind können dadurch leichter in den menschlichen Organismus eindringen und somit das Risiko einer Erkältung verstärken.