

Die Lehre von den Fünf Elementen
als Hilfe auf dem Weg durch die Trauer



Die gestalteten Werke sind von Anna Fiegileck im Rahmen Ihres Jahrespraktikums im Bestattungshaus entstanden.

Die Theorie der Fünf Elemente hat ihre Wurzeln in der chinesischen Sicht des Universums. Dabei werden alle Dinge dieser Welt den fünf Grundelementen zugeordnet Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser, die den Ablauf der Naturerscheinungen regeln. Noch heute stützen sich die Chinesischen Wissenschaften, besonders in der Medizin, auf diese Natur-Metapher. Und ich glaube, diese fünf Elemente können uns auf dem Weg durch die Trauer ein Schritt weiterbringen.

Man geht davon aus, dass alle der 5 Elemente miteinander im Einklang stehen müssen, um einen optimalen Energiefluß zu garantieren, da sie sich gegenseitig kontrollieren, nähren oder sogar zerstören können. Wir finden jedes der einzelnen Elemente täglich in unserer Umwelt in Formen, Farben, Geschmack, Nahrungsmitteln, Eigenschaften. Auch



die körpereigenen Organe sind den einzelnen Elementen zugeordnet. Die fünf Elemente Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser, können wichtige Facetten der Trauer erschließen.

Holz

Wer kennt sie nicht, *die berühmte Laus, die einem schon mal über die Leber gelaufen ist?* Und wen wundert es, dass diese kleinen Läusebeinchen derart kitzeln können, dass es einfach zum *in die Luft gehen ist?*

So sind wir schon mittendrin im emotionalen Ausdruck des Holz-Elements: das ist der Zorn, die Wut, die Aggression. Manchmal ist der Auslöser *nur ein Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt. Jemandem platzt dann der Kragen;* es ist zum die Wände hochgehen; etwas hat einen auf die Palme gebracht. Dieses Gefühl von Wut, Aggression, manchmal sogar ohne ein Gegenüber kennen viele Menschen in Zeiten der Trauer und sind zunächst ganz erschrocken, dass sie diese Gefühle in sich wahrnehmen.

Hin und wieder möchte man einfach explodieren, weiß gar nicht warum, ist überempfindlich und gereizt. Aber genau hierin liegt im Umkehrschluss auch eine Kraft, eine Energie, die genutzt werden kann. Es ist die Energie, die mich daran hindert, mich in die Ecke zu setzen und von dort nicht mehr aufzustehen, es ist die Energie, die mich treibt, antreibt, meinen Tag zu gestalten, auch wenn es schwer fällt. Es ist die Energie, die der Antriebs- und Lustlosigkeit gegenübersteht und die mir hilft, den Weg wieder ins Leben zu finden.

Diese Kraft und diese Fähigkeit sollte niemals im Keime ersticken. Plötzlich kommt einem dann die Galle hoch, zuweilen *spuckt man gar Gift und Galle*. Schlimmer noch ist aufgestaute Wut über Jahre hinweg. Sie kann fatale Folgen haben. Die unbändige Kraft der Wandlungsphase Holz, wer sie besitzt, der kann glatt *Bäume ausreißen und Berge versetzen*.

Schritt für Schritt aus dem Loch, aus der Dunkelheit der Depression herauszukommen und dem Licht, dem Leben entgegenzugehen?

Holz ernährt das Feuer, die Asche des Feuers ernährt die Erde, aus der Erde wird Metall gewonnen, die Mineralien der Erde machen das Wasser lebendig, Wasser ernährt die Pflanzen aus denen Holz entsteht, Holz ernährt das Feuer usw...

Geraten die Energien durcheinander, oder sind sie auf Dauer unausgewogen, so macht dies krank. Und es gilt, verstärkt auf einen Einklang zu achten, vor allen Dingen ist wichtig, diese eigenen Energien wahrzunehmen, sie einzusetzen und sie nicht verpuffen zu lassen. Auch Gefühle der Wut und des Ärgers, sollten nicht einfach unterdrückt werden, sondern in Energie gewandelt werden. Auf dem Weg der Trauer kommt es deshalb wesentlich darauf an, auf meine innere Stimme zu hören.

Nur wenn ich genügend auf mich selber achte, mir Raum und Zeit gebe, nur dann kann ich auch bei dem sein, um den ich trauere. das klingt paradox, ist es aber nicht: Denn meine Gedanken an den Verstorbenen sind in mir. Meine Gefühle für den verstorbenen sind in mir. Meine Erinnerungen an ihn sind in mir. Mein zerbrochenes Herz ist in mir. Also lebt der verstorbene Mensch nur so gut und so viel in mir, wie ich selber in mir lebe. Flüchte ich vor mir, will ich meinem Inneren nicht begegne, werde ich auch vor dem Verstorbenen flüchten und da helfen noch so viele Bilder, die ich aufstelle, nichts und auch noch so viele Besuche auf dem Friedhof nichts. Verliere ich mich, verliere ich auch den, um den ich trauere. Und genau das versuche ich doch zu vermeiden. Deshalb sollte ich zunächst auf mich achten und auf meine innere Stimme hören, sollte wieder versuchen, die Kraft der Elemente in Einklang zu führen, Energien nutzen. Und vor allen Dingen: Ich sollte geduldig sein mit mir selbst.

Die Fünf Elemente Feuer, Metall, Erde, Holz und Wasser, Energien und Hilfen in mir und um mich herum, die mir Kraft schenken auf dem Weg. Ich sollte sie nutzen.

Text: P. Tobias Titulaer

Jemand, der immer alleine im *stillen Kämmerlein sitzt*, weist ebenso eine Imbalance in den Metallenergien auf. Isolation und Kontaktgestörtheit können die Folge sein. Bei solchen Menschen, die auch oft in einer verzerrten Wirklichkeit leben, in einem *elfenbeinernen Turm*, braucht es Mühe, zu ihnen durchzudringen, ihre Schutzpanzer aufzuweichen. Das Metall-Element gibt uns Struktur, die Möglichkeit, *die Zügel in der Hand zu halten*.

Metall – steht für Trauer und Kummer. Es wird der Lunge zugeordnet. Was nimmt mir die Luft und was brauche ich, damit ich wieder Luft bekomme.



Wasser

Mit der Wasserenergie sollten wir wachsam und sorgsam umgehen. Allzu sehr kann sie sich sonst erschöpfen, z.B. wenn man viel um die Ohren hat, zuviel, dann kann aus diesem Stress heraus schon einmal ein Hörsturz vorkommen - der Körper verlangt sofortige Ruhe und Rückzug. Trauer ist ungewohnt, ist Arbeit, auch wenn wir dies vielleicht gar nicht wahrhaben wollen. Auch wenn wir vielleicht den ganzen Tag nicht viel getan haben, so kommt es vor, dass wir am Abend völlig kaputt in den Sessel fallen. Dann ist es die Arbeit mit uns selbst, die Auseinandersetzung mit der Trauer, die unsere Kraft fordert.

Deshalb ist es wichtig, die Wasser-Energie gut und sinnvoll zu nutzen und einzusetzen. Man muss bei so viel innerer Arbeit und damit ungewohnter Arbeit gut sein können zu sich selbst, sich selbst viele Ruhepausen gönnen. Angst ist der emotionale Ausdruck des Wassers. Ob da jemand zu *einer Eissäule erstarrt, weiche Knie bekommt, das Wasser nicht mehr halten kann*. Angst geht an die Nieren, Angst „essen Seele auf“. Mit Mut ist dieses Angstgefühl vielleicht zu überwinden, mit Mut und mit einem starken Willen, dem Willen zu überleben, zu leben. Dort ist Wagemut und Leichtsinn nicht am Platz. Zu leicht riskiert man dabei Kopf und Kragen. Die Wasserqualität, die uns befähigt, *den Kopf nicht hängen zu lassen*, kann sehr stark sein. Wasser – steht für Angst und für die Kräfte, die dagegengesetzt werden können, um mit den Ängsten leben zu können.

Antriebslosigkeit und Depression, die sich in der Trauer so oft finden lassen, bedürfen ganz starker innerer Kräfte, um sich von ihnen nicht beherrschen zu lassen. Und meist fehlt diese Energie. Wie hilfreich ist dann jemand, der uns *auf die Sprünge hilft*, wodurch wir dann vielleicht den Sprung ins kalte Wasser wagen können, den Mut haben, weiter zu schreiten, wenn es an der Zeit ist, wenn der Winter vorbei ist.

Vielleicht hilft auch die Frage: Was würde der verstorbene Mensch, um den wir trauern, sagen, wenn er oder sie uns so sehen würde, in unserer Trauer. Wäre er oder sie mit dem Weg, den wir gehen einverstanden, oder wäre er oder sie die Energie, die uns treibt, Flexibilität ist ein weiterer Ausdruck des Holz-Elements. Ein starrer Baum birst im Sturm, nur ein flexibler Stamm kann sich veränderten Situationen anpassen. Wie bei so vielen Dingen gilt auch hier: ein "Zuviel" an Flexibilität ist auch kein gesundes Maß, egal, ob da jemand *sein Fähnlein in den Wind hängt* oder – einfachheitshalber - mit den *Wölfen heult*.

Gerade weil ich in der Trauer oft neben mir stehe und mich gar nicht richtig fühle, ist es umso wichtiger, auf mich und mein Innerstes zu achten, meine Bedürfnisse nicht einfach hintan zu stellen, nicht einfach angepasst alles mitmachen, was mir eigentlich gegen den Strich geht. Ich muss nicht, nur weil ich sonst Hans-Dampf-in-allen-Gassen war, jetzt auch für Stimmung auf dem Schützenfest sorgen, nur weil man dies von mir erwartet. Wer Erwartungen hat, kann enttäuscht werden. Achte auf dich selbst, nimm dich selber wichtig und ernst und verbiege dich nicht ständig, sei du selbst.

Holz - steht für Wut und Zorn, aber auch für Kreativität und Veränderung. Ich lasse mir Zeit, Wie ist dies mit meiner Wut und meiner Aggression in der Trauer? Wo liegen meine Energien in mir?



Feuer

Shen, das ist der Geist des Feuers. Wer ihn in einer harmonischen Form bewahrt hat, der vermag ohne weiteres *andere in seinen Bann zu ziehen*. Shen, das ist ein ruhiges klares Strahlen im Gesicht eines Menschen, besonders in den Augen. Es ist der typische Glanz der Kinderaugen. Feuer, das ist die Fähigkeit zur Freude, zum Lachen, zur Kreativität, das ist eine gesunde Neugier und Begeisterungsfähigkeit, *jemand ist Feuer und Flamme* für irgendetwas oder irgend jemanden.

In der Trauer steht diesem Element so vieles entgegen: kein Strahlen in den Augen, sondern Tränen, kein Lächeln auf den Wangen, sondern Erschöpfung und Niedergeschlagenheit. Aber vielleicht hatte derjenige, um den ich trauere, genau diese Gaben, vielleicht habe ich die Kreativität, das Funkeln in den Augen gerade vor mir. Vielleicht ist dies ein wichtiges Bild von dem Menschen, um den ich trauere. Dann sollte ich in meiner Niedergeschlagenheit mir diese lebensfrohen und lebensbejahenden Bilder tief in mein Herz nehmen, um daraus Kraft für mich zu schöpfen.

Dann sollte ich mir dieses Element Feuer von dem verstorbenen Menschen schenken lassen. Und wenn es nicht so war, wenn der Mensch um den ich trauere, auch kein Feuer hatte, ausgebrannt und leer war, so wie ich es jetzt bin? Woher soll ich das Feuer nehmen, um wieder leben zu können? In mir und in meinen 4 Wänden ist es nicht, scheint es erloschen. Vielleicht hilft es, in den eigenen 4 Wänden die Türen und die Fenster zu öffnen, auf andere zuzugehen, auch wenn es schwer fällt, vielleicht ist heute hier in dieser Stunde schon der 1. Schritt dazu getan. Vielleicht begegne ich hier Menschen, die nicht spritzen vor Energie und Lebensfreude, im Gegenteil, die aber mich verstehen und die mit mir zusammen meine Schwere tragen und aushalten. Vielleicht kommt das Feuer zurück, denn die Glut ist noch da, auch wenn ich sie jetzt nicht spüre, vielleicht muss ich dazu aber mich bis zu meiner eigenen Glut durcharbeiten, die Glut von Ballast befreien, mich von Ballast befreien, indem ich meine Trauer leben lasse und indem ich mich nicht künstlich an dem mich Bedrückenden und Schweren klammere. Gerade in der Trauer hilft das reden, das Erzählen und das immer wieder neue Erzählen. Wohl dem, der Menschen hat, die ihm zuhören, ohne Ratschläge zu geben.



Feuer – steht für Freude, für das Handeln, das Tun. Es wird dem Herzen zugeschrieben. Ich lasse mir Zeit, um mein Herz zu spüren. Ist mein Herz gebrochen? Was und wer gibt meinem Herzen jetzt Energie und Kraft? Was habe ich mir aus dem Leben und aus den Begegnungen mit dem mir vertrauten Menschen, mir in mein Herz geschrieben? Was möchte ich aus meinem Herzen verbannen?

Erde

Das Erd-Element ist mit seiner Verantwortlichkeit für die Aufnahme und Verdauung nicht nur auf die rein materielle Nahrung beschränkt. Die Vielzahl von Eindrücken und Erlebnissen in unserem Alltag müssen ebenso mit Hilfe der Erdenergie verdaut werden. Da kann es schon einmal geschehen, dass etwas so sehr *auf den Magen geschlagen hat*, dass es einem den *Appetit verschlägt, dass dieser Brocken schwer zu schlucken ist*. Möglicherweise *dreht sich gar der Magen um, und etwas kommt wieder hoch*.

Der trauernde Mensch ist ein Mensch der dem Element Erde ganz nahe ist, vielleicht manchmal zuviel von diesem Element hat. In die Erde wurde der Verstorbene gelegt, zu Erde kehrt sein Leib zurück. Wie mit Erde bedeckt fühle ich mich manchmal. Und auf den Magen geschlagen ist mir das ganz gründlich, kein Appetit, ein Gefühl, als würde der Magen sich rumdrehn, abwenden. Wenn das Element Erde die anderen Elemente stark überwiegt, dann gibt es ein gewaltiges Erdbeben.

Der Mensch gerät ins Wanken. Der Tod liegt uns schwer im Magen und den müssen wir erst verdauen, bevor wir uns neuen Eindrücken und Erlebnissen zuwenden können. Dieses mehr und mehr Verdauen des Todes, sich damit auseinandersetzen und beschäftigen ist wichtig, denn wir brauchen die Erdkraft. Sie hilft uns entscheidend, dass wir wieder für uns selbst sorgen, dass wir wieder mit beiden *Beinen fest im Leben stehen*, fest verwurzelt sind.

Die Erde gilt als unser Zentrum. Wer ständig von der *Hand in den Mund lebt*, steht ebenso oft mit *leeren Händen da*, bekommt einfach *kein Bein auf die Erde*. Da passt es dann wunderbar, wenn er auf jemanden trifft, der nur allzu gern bereit ist, *das letzte Hemd herzugeben*. Vielleicht wünscht er sich darüber hinaus, dass er sich *ins gemachte Nest legen* kann, dass jemand ihn *unter seine Fittiche nimmt*. Auch Trauernde neigen manchmal dazu. „*Ich habe niemanden, der mir hilft!*“ – „*Ich bin ganz alleine!*“ Gut, es sind sehr wahrscheinlich nicht die vielen Menschen, die ihnen nun in der Trauer ins Haus kommen und es wird sicherlich auch sehr einsam sein um sie herum. Aber niemand, der mir hilft? Lassen Sie sich einmal Zeit zu bedenken, wer mit Ihnen geht. Niemand kann Ihnen den Weg und die Last abnehmen, aber es gibt doch Menschen, die in irgendeiner Form mittragen und sei es auch ein noch so kleiner Teil. Nehme ich diese Weggefährten wahr oder nehme ich sie für selbstverständlich?



Metall

Jemand betritt den Raum und plötzlich weiß man schon: *den kann ich nicht riechen!* Eine starke Metallqualität ist es, instinktiv wahrzunehmen, zu ahnen, zu wittern. Wie gut, wenn jemand *den Braten schon von weitem riechen kann*. Über die Nase, dem Sinnesorgan des Metall-Elements und auch ebenso über die Haut: wer *ein dickes Fell hat*, der mag eine andere Toleranzschwelle haben als derjenige, der eine *dünne Haut* hat, und sich vielleicht jemanden, der ihm *auf die Pelle rücken* will, schon viel früher vom Leibe halten muss. Trauernde Menschen brauchen einerseits den Abstand, um sich neu finden zu können, andererseits sehnen sie sich aber nach Nähe, Wärme und Geborgenheit, sie brauchen also die Menschen. Durch den Tod ist unser Gefühl für Nähe und Distanz völlig auf den Kopf gestellt. Wir wissen nicht wer wir sind und wissen nicht, wer der andere ist, auch nicht der, der vielleicht schon jahrelang mit uns geht. Wir sind empfindlich, überempfindlich. Eine Ausgewogenheit des Metall-Elements kann helfen, diese Diskrepanz zu lösen.

Das Metall-Element gibt uns die Fähigkeit, uns abzugrenzen, Grenzen zu ziehen. Wo sich diese Qualität nicht im Gleichgewicht befindet, da wird einem dann schnell mal auf der Nase- oder gar auf dem Kopf - herum getanzt. Wir beginnen uns unwohl zu fühlen, wenn jemand unsere Grenzen nicht achtet oder erkennt und uns zu nahe tritt. Wer kann schon jemanden vertragen, der seine Nase immer in alles stecken muss. Bei einer derartigen Distanzlosigkeit hilft oft nur noch, sich selbst Luft zu machen und jemanden an die frische Luft zu setzen. Wir werden ihm etwas husten und *reinen Tisch machen*.

Auch die Menschen, die uns beistehen, tun sich schwer mit uns, denn sie wissen nicht, wie nah sie kommen dürfen oder wie fern sie auch bleiben müssen. Nimmt man dem Trauernden alles ab, dann entmündigt man ihn, lässt man ihn mit allem allein, ist er völlig überfordert. Wir müssen – um einen guten Weg miteinander gehen zu können – miteinander über diese Dinge reden. Wir müssen Bedürfnisse mitteilen, müssen Grenzüberschreitungen aufzeigen und somit Grenzen neu setzen. Wer soll denn wissen können, was ich brauche und was nicht, wenn ich nicht lerne über meine Bedürfnisse zu sprechen, wenn ich nicht lerne, zu bitten.