

# Lebenspflege im Sommer

„Die drei Monate des Sommers nennt man Wachstum in Fülle und Schönheit, Das Yang ist an seinem höchsten Punkt, alle 10.000 Wesen sind hier in voller Pracht. Man lege sich des Nachts hin und steht am frühen Morgen auf. Man ist am Tage ohne Verdruss und das Qi sollte nicht träge und faul sein. Man lasse bei den Emotionen keinen Ärger zu, das ermöglicht das Erblühen in voller Pracht und die Vollendung der Schönheit, Bei Ärger wird das Leber-Qi leicht gegenläufig und schädigt das Milz-Qi. Deshalb möchte man bei den Emotionen keinen Ärger zulassen. Man sollte sein Qi ausfließen lassen, so als ob dass, was man liebt, sich im Äußeren befindet. Ein solches Verhalten ist im Einklang mit dem Qi des Sommers und ist der natürliche Weg, um das Wachstum zu festigen. Wer sich dem entgegengesetzt verhält, schädigt sein Herz, und im Herbst entstehen verschiedene fieberhafte Erkrankungen. Man erhält dann nur wenig zum Ernten.“ (*Nei Jing Su Wen*, Kap. 2)

Das Herz entspricht dem Feuer, es herrscht im Sommer. Wenn es im Sommer misslingt, das Feuer zu unterstützen, wird das Herz geschädigt. Ist das Herz geschädigt, wird es vom Qi der Sommerhitze überwältigt. Erreicht man den Herbst, eine Zeit, in der das Metall-Qi erntet und sammelt, ist das Hitze-Übel im Inneren eingeschlossen und blockiert. Metall und Feuer kämpfen gegeneinander und Kälte und Hitze wechseln sich ab. Im Winter kommt es dann zu ernstesten Krankheiten.

In der Natur ist der Sommer, die Phase der größten Freiheit und Lebensfreude. Die Natur ist in voller Blüte und hat ihre größte Schönheit und Strahlkraft erreicht. Der Sommer entspricht dem Herzen und der Wandlungsphase FEUER, ihre Seele heißt SHEN = der klare Geist. Lebensfreude, Liebe, Lust und Gesellschaft haben im Sommer ihre größte Entfaltung. Der Shen 神 zeigt nun im Menschen seine volle Blüte und seine Einzigartigkeit. Endlich erleben wir die (unerträgliche) Leichtigkeit des Seins und genießen das Leben und ohne Gedanken an die Zukunft.

Diese Klarheit im Herzen kann zu lebensklugen Entscheidungen führen. Ein krankes Herz kann allerdings im Sommer mehr Leid erfahren. Emotionale und psychische Störungen können sich verschlimmern, einsame Menschen fühlen sich noch einsamer, denn sie können diese Sommerenergie nicht umsetzen und neue Beziehungen knüpfen. Wie heißt es in einem Volkslied: „Geh aus mein Herz und suche Freud in dieser schönen Jahreszeit!“ Aber anstatt voller Freude nach außen zu gehen, verkriechen sie sich nur noch mehr und leiden vor sich hin. Dafür gibt es einen Namen: Sommerdepression.

Gemäß der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist der Sommer eine wichtige Zeit, um das Herz zu befeuchten, um es vor Trockenheit zu bewahren. Humorlose Menschen haben ein ausgetrocknetes Herz! (lat. Humor, Humoris = die Feuchtigkeit) Wenn das Wetter heißer wird, können Trockenheit und Hitze so auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen. Vitaminreiche, kühlende und befeuchtende Lebensmittel werden im Sommer dringend empfohlen. Zu den Top-Empfehlungen zählen Gemüse wie Gurken, Tomaten, Brunnenkresse und Sellerie sowie Früchte wie Wassermelone, Ananas, Birnen und Erdbeeren.

Und: LACHEN entspannt das Herz!

Nach dem Winterschlaf und dem Frühlingserwachen kommt die Sommerzeit, die Präsenz des Feuers. Das Leben erreicht seinen Höhepunkt, die Natur zeigt ihre wahre Schönheit und ihren Glanz nach außen. Feuer verbreitet Licht und Wärme, ist dynamisch und auflodernd, Feuer ist das aktive Lebensprinzip. Die Freude und Verspieltheit, mit der sich im Sommer die Natur zeigt, erregt uns und macht uns offen für alle möglichen Begegnungen. Feuer ist die Phase der Liebe und Leidenschaft, voller Aufregung können wir uns begeistern, Feuer fangen, Feuer und Flamme sein. Nur im Sommer können wir uns so enthusiastisch auf neue Dinge einlassen.

Die Kraft der Sonne im Sommer läßt uns spüren, was Feuer ist: Hitze, verbrennen, gleißendes Licht. Im Sommer ist das Sonnenlicht am intensivsten, die Tage sind am längsten und sollte Herz weit offen sein. Wir müssen uns nicht bemühen, herzlich zu sein, die Energie in der Natur läßt es spontan in uns geschehen.

Das *Nei Jing* empfiehlt, in den Sommermonaten spät ins Bett zu gehen und früh aufzustehen, um die Fülle des Sommers genießen zu können. Der Tisch ist reich gedeckt: alle Wiesen sind übersät mit Butterblumen, goldgelb recken sich die Sonnenblumen der Sonne entgegen. Der Duft des Heus ist ebenso präsent wie die duftenden Doldenteller des weißen Holunders. Kein noch so kärglicher Winkel der Welt bleibt ohne Blüten. Alles in der Natur schreit nach Aufmerksamkeit: seht her, wie schön und lebendig ich bin! Es reift das Obst, die Kirschen funkeln wie Korallen aus den Wipfeln der Bäume, der feuerrote Mohn leuchtet auf dem Feld, alles, was leibt und lebt, prunkt mit seiner Fülle. Das, was im Winter gekeimt und im Frühling ins Leben gekommen ist, tritt im Sommer in voller Blüte in Erscheinung - Eine geballte Fülle an Pracht und Herrlichkeit.

Obwohl das Leben ursprünglich aus dem Wasser kommt, braucht es zu seiner Verwirklichung das Feuer. Am Anfang der zivilisierten Menschen steht das Feuer. Zuerst eine erschreckende Naturkraft, die mit Blitzen und Steppenbränden unsere Vorfahren erschreckte, wurde das Feuer später die formgebende Kraft, die den menschlichen Fortschritt ermöglichte. Das Lagerfeuer ist heute noch eine Stelle, die Wärme, Schutz und Nahrung bietet. Das Verbrennen von Rohstoffen ermöglichte erst die Energiegewinnung und damit das Umwandeln und Formen von natürlichen Dingen in zweckmäßige Gebrauchsgegenstände. Von allen Naturkräften ist das Feuer seit jeher am unberechenbarsten - unbeständig, veränderlich, auflodernd, verbrennend, aber doch faszinierend attraktiv. Alle Wesen werden angezogen von der leuchtenden Kraft des Feuers! Kommt man ihm zu nahe, tötet es, hält man die nötige Distanz, fördert es das Leben. Wegen der innewohnenden Möglichkeiten war der Umgang mit dem Feuer schon immer ein vorsichtiger und behutsamer; ein gebranntes Kind scheut das Feuer, oder wie ein chinesisches Sprichwort sagt:

„Du kannst kein Papier verwenden, um Feuer einzuwickeln“.

„Summertime, and the living is easy,  
fishes are jumping, and the cotton is high,  
your Daddy's rich, and your Ma is good looking,  
so hush little Baby, please don't cry.“ (*Porgy and Bess*)

Feuer im Menschen ist wie der Sommer für die Natur. Alles öffnet sich, man ist nach außen orientiert und erfreut sich an der lebendigen Natur. Der Sommer ist die Zeit der Fülle, der Feste, der Happenings, Picknicks und Musikfestivals. Es ist die Zeit zum Spielen, Einladungen zu verteilen und eingeladen zu werden. Alte Freundschaften werden aufgefrischt, neue Kontakte geknüpft.

Der Sommer bringt das Feuerelement im Menschen am intensivsten zur Geltung. Die Wärme von außen erwärmt unser Herz und weckt den Wunsch nach Freude, Lachen und intimer Nähe. Diese Lebensfreude durchzieht alle sozialen Schichten und alle Altersstufen: ob arm oder reich, jung oder alt, ein gesundes Feuer kennt keine Klassen- oder Altersunterschiede. Feuer repräsentiert sich wie jede Wandlungsphase auf verschiedenen Ebenen im Menschen:

**körperlich:** Ein warmer Körper und eine gleichmäßige Blutzirkulation garantieren für eine warme Berührung und sichern damit den ersten Schritt zur Intimität. Das Gesicht und die Augen erstrahlen im Glanz eines gesunden Herzens!

**emotional:** Die Sonne als wichtigstes Antidepressiva taut unsere Gefühle auf und fördert ihren Ausdruck. Jetzt ist es Zeit zu lachen und fröhlich zu sein, die Freude als Lebensprinzip ist tatsächlich zu spüren. Ein gesundes Feuer vermittelt auf der emotionalen Ebene eine Wärme, bei der man sich wohl fühlt und gut aufgehoben ist. „*Ich bin okay, Du bist okay*“, „*ich liebe Dich*“, „*Du gehörst zu mir*“, „*wir gehören zusammen*“ sind Botschaften, die dem Anderen ein ausgewogenes Feuer vermittelt. Ein natürliches Bedürfnis nach intimer Nähe und Verschmelzung kennzeichnet gerade im Sommer ein gesundes Feuerelement.

**geistig:** Das Feuer gibt unseren Gedanken Richtung und Klarheit. *Shen Ming* 神明, das Leuchten des Geistes, ermöglicht Esprit, Inspiration und spontane Reaktion. Ideen und Pläne reifen und gelangen zur vollen Blüte kraft unseres Feuerelements. Damit der Geist nicht getrübt wird, hat das Herz als Zentrum unserer geistigen Fähigkeiten einen wichtigen Verbündeten. Es ist die Kraft des Dünndarms, die das Klare vom Trüben aussortiert und differenziert. Nur so kann die Reinheit des Geistes gewährleistet bleiben. Der Dünndarm als Yang-Aspekt im Feuer ist ein fleißiger Arbeiter. Nur durch ihn gelangen wir zu der Erkenntnis, was wirklich gut und wichtig für uns ist!

**seelisch:** Der seelische Anteil des Feuers führt in die Tiefe des Herzens hinab, dort, wo der Shen wohnt. Als Geist hat der Shen einen richtungsweisenden Einfluß auf den Menschen. Als die aktive, kreative Kraft bestimmt Shen auch unsere Einstellung zum Leben, unsere Begeisterungs- und Liebesfähigkeit. Das Gefühl, Teil eines großen Ganzen zu sein, kommt tief aus dem Herzen und gibt unserem Leben Sinn und Kraft.

Wir haben den Anderen von Herzen gern, unsere Aufmerksamkeit kommt von Herzen und wir bestellen herzliche Grüße, wenn wir Zuneigung ausdrücken wollen. Einen lieben Menschen behalten wir im Herzen, der Liebsten schenken wir unser Herz und eine echte Anteilnahme kommt von Herzen. Der Volksmund drückt mit diesen Redewendungen eine tiefe Verbundenheit zu einem anderen Menschen aus.

**sozial:** Das Feuerelement reflektiert direkt unsere Beziehung zur Umwelt und damit auch zu anderen Menschen. Wie der Sommer in der Natur, läßt das Feuer uns expandieren und aus uns rauskommen. Wir haben das Bedürfnis, mit anderen in Kontakt zu treten, ja sogar mit ihnen zu verschmelzen. Bei einem gesunden Feuer fällt das Lachen leicht, man ist offenherzig und findet schnell Kontakt. Die Ausstrahlung, Verspieltheit und das Lächeln machen uns zu positiven Menschen, denen man sich gerne zuwendet. Attribute eines gesunden Feuer sind so auch Hingabe, Öffnung und Freude im sozialen Kontext.