

Gesichtsdiagnose nach den Fünf Elementen



Spiegel deiner
Energien
und Potenziale

Handout zum Vortrag

INHALT

03 Wer bin ich?

05 Die Zeichen der Lebensessenz Jing

06 Jing im Gesicht ablesen

07 Die Ohren

08 Das Philtrum

10 Qi - Die Lebensenergie

11 Einen geschwächten Qi-Fluss im Gesicht ablesen

12 Energiegewinnung über die Nahrung

14 Energiegewinnung über die Atmung

16 Energiegewinnung über die Muße und Freude

18 Typenlehre nach den Fünf Elementen

19 Die Elemente

21 Der Holz-Typ: In seinen Adern fließt Abenteuer

23 Der Feuer-Typ: Romantisch, charmant und verliebt

25 Der Erde-Typ: Gesellschaft, Gastfreundschaft, Genuss

28 Der Metall-Typ: Eigen, elegant und geordnet

30 Der Wasser-Typ: Sinnreich, sorgsam und versunken

33 Welcher Elemente-Typ bin ich?

34 Nachweise der Quellen und Fotos

Hinweise, Impressum



Wer bin ich?



Die Gesichtsstrukturen zeigen die Persönlichkeit eines Menschen an. Sie zeigen, wer wir sind, welche Empfindungen wir erlebt haben und ob unsere Körperfunktionen komplikationslos ablaufen. Schon die alten Chinesen erkannten in den Gesichtern Zeugnisse vergangener Erlebnisse und ordneten alles, was sich an Körper und Geist ereignete, einer Gesichtskarte zu. Die Kunst ist, diese zu lesen und die Zeichen zueinander in Relation zu stellen.

Für diagnostische Zwecke können die Gesichtsstrukturen ab dem 25. Lebensjahr angewendet werden, denn erst dann haben sich das Gesicht und das Gehirn voll entwickelt. Während Kinder also noch in ihr Gesicht hineinwachsen müssen, gilt für Erwachsene:

“Du hast das Gesicht,
das Dich und Dein Leben
zeigt.”



Mit 16 dachte ich, ich bin mein Haar. Wenn es morgens nicht genau so lag, wie ich es mir vorstellte, ging ich nicht aus dem Haus, da niemand wissen würde, wer ich bin.

Mit 18 dachte ich: Schön blöd, wie konntest du nur so viel Wirbel um deine Haare machen? Ich erkannte die Wahrheit: Ich bin mein Auto. Meine Kumpels schließen von meinem schicken, coolen Auto auf mich. Also bin ich mein Auto.

Mit 21 wuchs ich da raus. Ich wusste: Ich bin der Partner an meiner Seite. Als ich eine Familie hatte, war ich meine Familie. Ich nahm Rücksicht auf sie. Bis ich es irgendwann besser wusste, meine Kinder aus dem Haus waren und mein Partner mit jemand anderem zusammenlebte.

Also war ich der festen Überzeugung: Ich bin meine Arbeit. Ich bin meine Leistung, mein Gehalt, mein Ansehen, meine Karriere. Bis ich gekündigt wurde.

Ich kam nach Hause und stellte fest: Mein Haus ist leer. Ich bin mutterseelenallein. Und es kam noch schlimmer. Durch einen Brand verlor ich nun auch noch mein Haus und landete auf der Straße. In diesem Moment verstand ich:

Nicht da draußen werde ich die Antwort auf die Frage finden wer ich bin. Nicht in anderen Menschen und auch nicht in den Orten oder Dingen des Lebens. In mir.

In mir ist jede göttliche Kraft vorhanden, so wie göttliche Kraft auch in dir, in jeder Blume und in jedem Ding zu finden ist.

Höre in dich hinein und achte darauf, was deiner Seele guttut und schätze dich um deiner selbst willen.

Frei nach Neale Donald Walsch

Die Zeichen des Jing



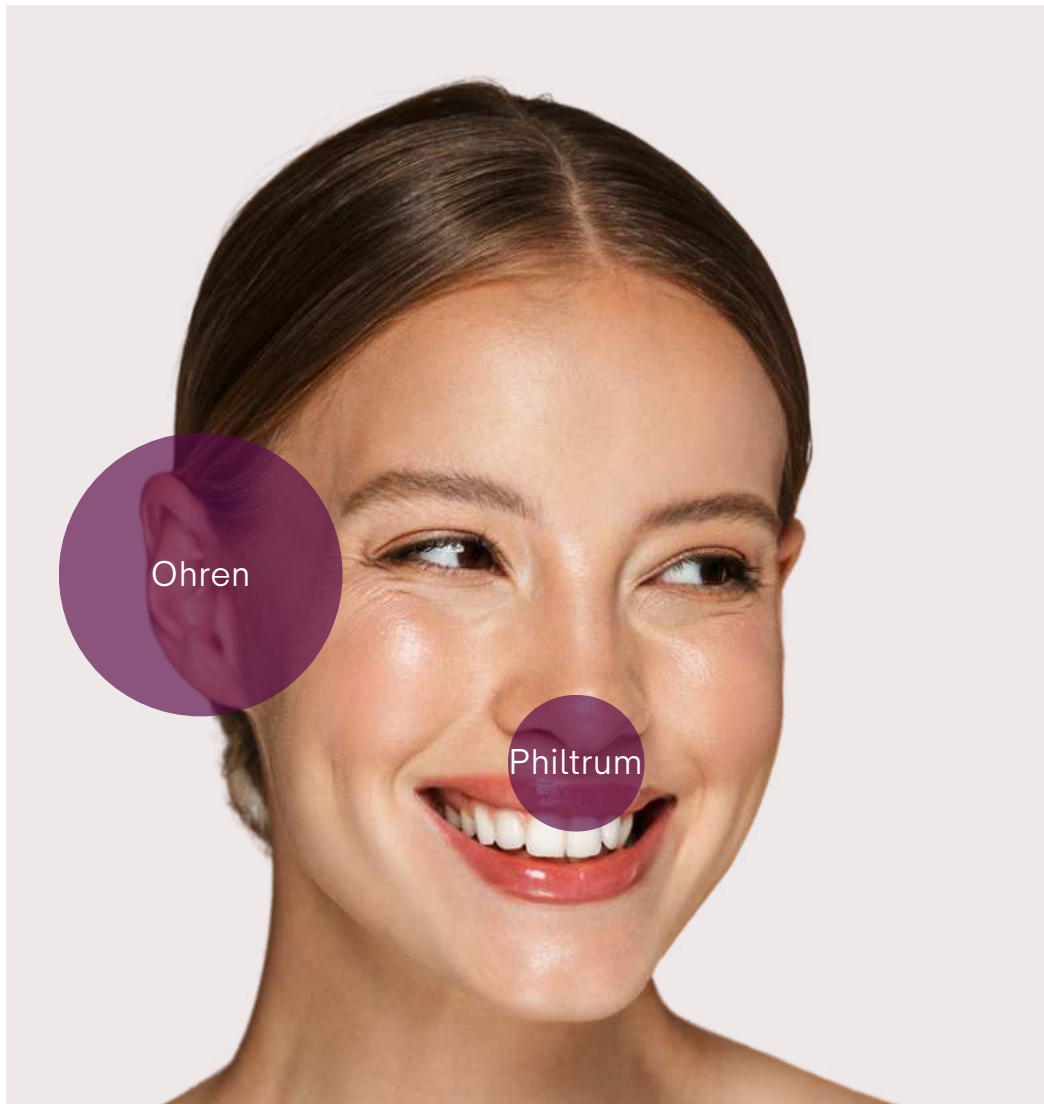
Jing ist eine Lebensessenz, eine Urenergie und wird auch „Goldene Essenz“ genannt. Sie entsteht als eine Art „Supernova“ durch die Verschmelzung von Ei- und Samenzelle, so steht es in alten chinesischen Schriften geschrieben. Schon bei der Zeugung wird diese Goldene Essenz Jing auf das Kind übertragen. Durch sie wird die Konstitution, die Vitalität, die Gesundheit und die Stärke eines Menschen bestimmt. Jing macht die Veranlagung aus. Gespeichert wird diese himmlische Kraft von Vater und Mutter zwischen den Nieren in Form einer besonderen, göttlichen Energie.

Und damit ist Jing der wertvollste Besitz eines Menschen.

Da die Himmelsessenz an lebenserhaltenden Prozessen im Körper beteiligt ist, verbraucht sie sich von Tag zu Tag ein kleines bisschen. Dieser Prozess bestimmt den natürlichen Alterungsprozess des Körpers: Die Haut wird trockener, die Haare ergrauen, die Fortpflanzungskraft versiegt, die Sinne werden schwächer oder die Zähne brüchig.

Durch traumatische Schockerlebnisse oder lebensbedrohliche Erkrankungen, aber auch durch eine Lebensweise, in der weniger Energie aufgebaut als verbraucht wird, nimmt das Jing schneller ab. Dazu gehören neben einem unstillen Lebenswandel, fehlende Ruhepausen, wenig Schlaf oder viel Stress. Aber auch fehlende Selbstliebe, anderen mehr vertrauen als sich selbst und das Ignorieren eigener Emotionen und Bedürfnisse, zählen zu den schädigenden Einflüssen, die nach der Chinesischen Medizin einen Körper schneller altern lassen können.

Jing im Gesicht ablesen



Jing, unsere Himmlische Essenz, zeigt sich an einigen Gesichtsmerkmalen. Hierzu zählen die Ohren und das Philtrum, also die Verbindungsbrücke zwischen Nase und Oberlippe. Und tatsächlich gibt es noch viele weitere Gesichtsmerkmale, an denen sich Jing ablesen lässt und deren Zusammenspiel letztendlich eine Gesichtsd Diagnose ausmachen. Denn ein Mensch ist viel mehr als die Summe seiner Teile. So wie der Körper nicht nur Leber, Herz oder Niere ist, ist auch der Mensch eine Gesamtheit vieler einzelner Merkmale. Deshalb ist nie nur ein einzelnes Gesichtszeichen ausschlaggebend für die Charaktereigenschaften, sondern die Gesamtheit der Gesichtsmerkmale.

Die Ohren



Große Ohren sind ein Zeichen für starkes Jing und zeugen von einer guten Regenerationsfähigkeit. In China war es nicht selten üblich, dem angehenden Schwiegersohn einem „Ohr-Test“ zu unterziehen. Dabei wurde der Ohrknorpel am Kopfansatz gefaßt und hin und her bewegt. Kräftige und dicke Ohren mit einem festen Knorpel und einer starken Ohrspitze versprachen einen kräftigen, vitalen und ausdauernden Schwiegersohn mit guten Erbanlagen mit einem starken Willen.

Auch die Ohrläppchen zeigen Anlagen von Jing. So steht die Länge der Ohrläppchen in Relation zu Weisheit und Glück im Alter. Menschen mit großen Ohrläppchen sollen ihre eigenen Bedürfnisse gut zurückstellen können. Und das vor allem, wenn es einem länger angelegten Ziel dient. So haben sie einen ausreichend langen Atem bei Geschäften oder können unbesorgt ihre gut geplante Zukunft erwarten. Sie sorgen vor.

Das tun auch Menschen mit langen, dünnen Ohrläppchen, die zusätzlich noch viel Wert auf ihre Gesundheit und das Erhalten ihrer Leistungsfähigkeit legen. Kleine und zarte Ohrläppchen gehören eher zu Menschen, die in der Gegenwart leben. Die ihre Bedürfnisse im Jetzt befriedigen möchten und weniger Gedanken an eine gut gesicherte Zukunft investieren.

Das Philtrum



Das Philtrum ist jener Bereich, an dem sich nicht nur zwei Energie-Leitbahnen treffen, die nach der Akupunkturlehre wichtige Aufgaben übernehmen, sondern auch die beiden lebenswichtigen Eintrittspforten für Atemluft und Nahrung liegen. Deshalb gilt das

Philtrum auch als Verbindung zwischen Himmel und Erde und damit auch als Verbindung zwischen dem Ätherischen und dem Irdischen. Und vielleicht befindet sich nicht umsonst auf dem Philtrum ein Akupunkturpunkt, der bei Koma- und Ohnmachtszuständen die Rückkehr ins Bewusstsein bringen kann.

Die Chinesen nennen das Philtrum den „Palast der Unsterblichkeit“. Unsterblichkeit lässt sich durch Kinder und Nachkommen erreichen, aber auch durch Kreativität, künstlerisches und intellektuelles Erschaffen. Zu einer besonderen Art der Unsterblichkeit zählt die Chinesische Medizin die spirituelle Entwicklung, die als spirituelle Weisheit an die Nachwelt weitergegeben werden kann.

Während ein gut definiertes und durchblutetes Philtrum eine gute Funktion der Fortpflanzung und ausreichend Lebensenergie zeigt, können Verfärbungen, Blässe oder ein schwach definiertes Philtrum auf eine Störung oder Schwäche der Fortpflanzungsfähigkeit, der Kreativität und des Lebensflusses hinweisen. Denn das Philtrum gilt als Marker des Lebensflusses. Wie an den Handlinien lässt sich am Philtrum ablesen, wie groß der Jing-Zufluss in welcher Phase des Lebens ist. Dabei zeigt der Anteil unter der Nase die Kindheit, der Anteil über dem Mund das Alter und der mittlere Anteil die Lebensmitte an. Ein gleichmäßig fließendes Jing im Leben zeigt sich durch ein gleichmäßig breites Philtrum. Je breiter das Philtrum, desto mehr fließt das Jing, je schmaler, desto weniger Jing.



Ein gleichmäßig breites Philtrum steht für einen gleichmäßigen Fluss des Jing im Leben.



Ein sich von der Nase zum Mund verbreitendes Philtrum steht für einen stärkeren Fluss des Jing im Alter.



Ein sich von der Nase zum Mund verjüngendes Philtrum steht für einen stärkeren Fluss des Jing in der Kindheit.

Wichtig zu wissen: Die Breite des Philtrums ist veränderbar. Wenn der Umgang mit dem Jing sorgsam und schonend ist, kann sich das Philtrum verbreitern oder kräftiger definieren.

Um das Jing, die sogenannte Vor-Himmelsessenz, zu schonen, ist es wichtig, ausreichend Nach-Himmelsessenz zu erzeugen. Und damit beschreiben die Chinesen die Lebensenergie Qi .

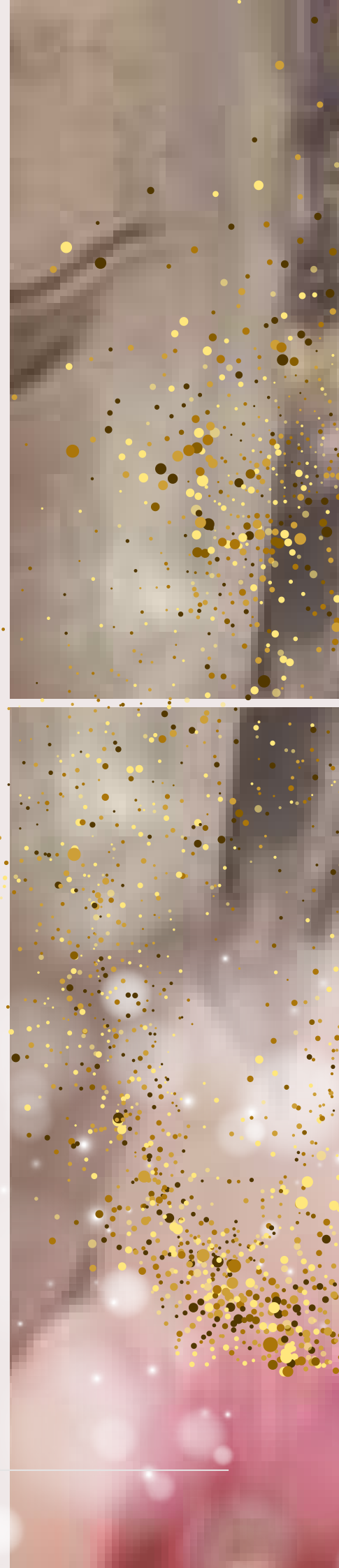


Qi *Lebensenergie*

Qi ist die Energie, die Lebenskraft. In ihr wohnt die Kraft, materielle Substanzen zum Leben zu erwecken. Einen Körper lebendig werden zu lassen. Seit Jahrtausenden gehört Qi zu den Geheimnissen der Menschheit. Lebenskraft, Himmelsessenz, Dynamis, Prana, Od, Orgon - all diese Bezeichnungen alter Kulturen und Religionen bieten ein Zeugnis dafür, dass Menschen immer an eine Kraft glaubten, die mit unseren Sinnen nicht wahrgenommen wird.

Qi ist die sogenannte Nachhimmels-Energie, eine Form der Energie, die der Körper nach der Geburt der Nahrung und der Atemluft entnehmen kann. Qi hält alles im Körper im Fluss. Qi bildet den Antrieb und die Motivation. Es bildet die Kraft für die Atmung, für die Bewegung, für den Stoffwechsel und das Denken. Es liefert sogar die Basis für den Aufbau von Substanz und Blut. Aus diesem Grund wird der optimalen Gewinnung von Qi eine wesentliche Bedeutung beigemessen.

„Ohne Qi kein Leben.“



EINEN GESCHWÄCHTEN QI-FLUSS IM GESICHT ABLESEN



Querverlaufende Falten zwischen den Augen, über dem Philtrum und am Kinn sind eine stille Aufforderung, seinen Lebensstil so zu ändern, dass mehr Qi transformiert wird, um angeborenes Jing zu unterstützen. Gegebenenfalls können diese Falten aber auch auf einschneidende Erlebnisse in der Vergangenheit hinweisen.

ENERGIEGEWINNUNG ÜBER DIE NAHRUNG



Der Bereich zwischen den Augen stellt eine Zone für den Bereich des Funktionskreises Milz dar, jenem Organ-Funktionskreis, der in der

Chinesischen Medizin den Stoffwechsel repräsentiert.

Falten in diesem Bereich fordern auf, der Qi-Gewinnung über die Nahrung mehr Bedeutung beizumessen:



Es ist ja klar: Möchte man mit der Nahrung Energie aufbauen, muss man Energie essen. Und das meint lebendige, selbst gekochte Nahrung, die regional und saisonal ist und bestenfalls aus biologischem Anbau stammt. Denn diese Form der Ernährung bildet in der Chinesischen Medizin die Basis der Gesundheit. Fertigprodukte, Fast Food und jegliche Fabriknahrung gehören leider nicht dazu, denn in ihnen ist einfach kein Qi mehr vorhanden. In Lebensmitteln aus der Mikrowelle auch nicht mehr. Denn durch die Mikrowellenstrahlung wird ein hochfrequentes Wechselstromfeld („Magnetron“) erzeugt, das die Wassermoleküle des bestrahlten Nahrungsmittels viele Male pro Sekunde umpolt und dadurch in Bewegung bringt. Durch diese bis zu 5 Milliarden Schwingungen pro Sekunde wird im Nahrungsgut eine Reibungshitze erzeugt, die es von innen heraus erhitzt und gleichzeitig zu Veränderungen der Molekülstruktur und der Zellwände führt. Damit wird die natürliche Struktur unserer Lebensmittel empfindlich verändert. Auch wenn chemische Untersuchungen beweisen, dass Lebensmittel bei der Zubereitung in der Mikrowelle eine gute Nährstoffbilanz zeigen, erfahren sie einen Verlust von 60 bis 90 % ihrer Vitalenergie- und das in allen getesteten Nahrungsmitteln.

Um Qi zu transformieren, sind jedoch nicht nur die einzelnen Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden ausschlaggebend, sondern auch das gründliche Kauen und vor allem das Wohlbefinden und die Atmosphäre während der Mahlzeit. Streit, Stress oder Arbeitsmaterialien am Esstisch beeinträchtigen den Stoffwechsel negativ. Denn die Aufgabe des Milz-Funktionskreises ist, alles zu verdauen, was in den Körper gelangt. Und dazu zählen nicht nur die Speisen, sondern auch geistige Nahrung. Eindrücke, Gedanken, Informationen werden vom Milz-Funktionskreis, also dem Stoffwechsel, erfasst, bewertet und aufgenommen. Essen und Denken - beides gleichzeitig kann der Funktionskreis Milz nur schwer leisten, weshalb während des Essens auf Beschäftigung mit intellektuellen Themen, auf Lesen und Fernsehen und auch auf Streitgespräche oder Diskussionen verzichtet werden sollte.

Eine schöne Umgebung, eine liebevolle und angenehme Stimmung ist dagegen verdauungsfördernd, denn all das lässt die Verdauungssäfte besser fließen. Und selbst, wenn man eine Mahlzeit allein einnimmt, erhöhen ein schönes Geschirr, ein Blümchen oder eine Kerze das Wohlgefühl. Und eine Mahlzeit mit einem Wohlgefühl und langsam eingenommen, transformiert viel Qi.



*Pflege einen Umgang mit dir selbst,
wie mit Deinen liebsten Gästen.*

ENERGIEGEWINNUNG ÜBER DIE ATMUNG

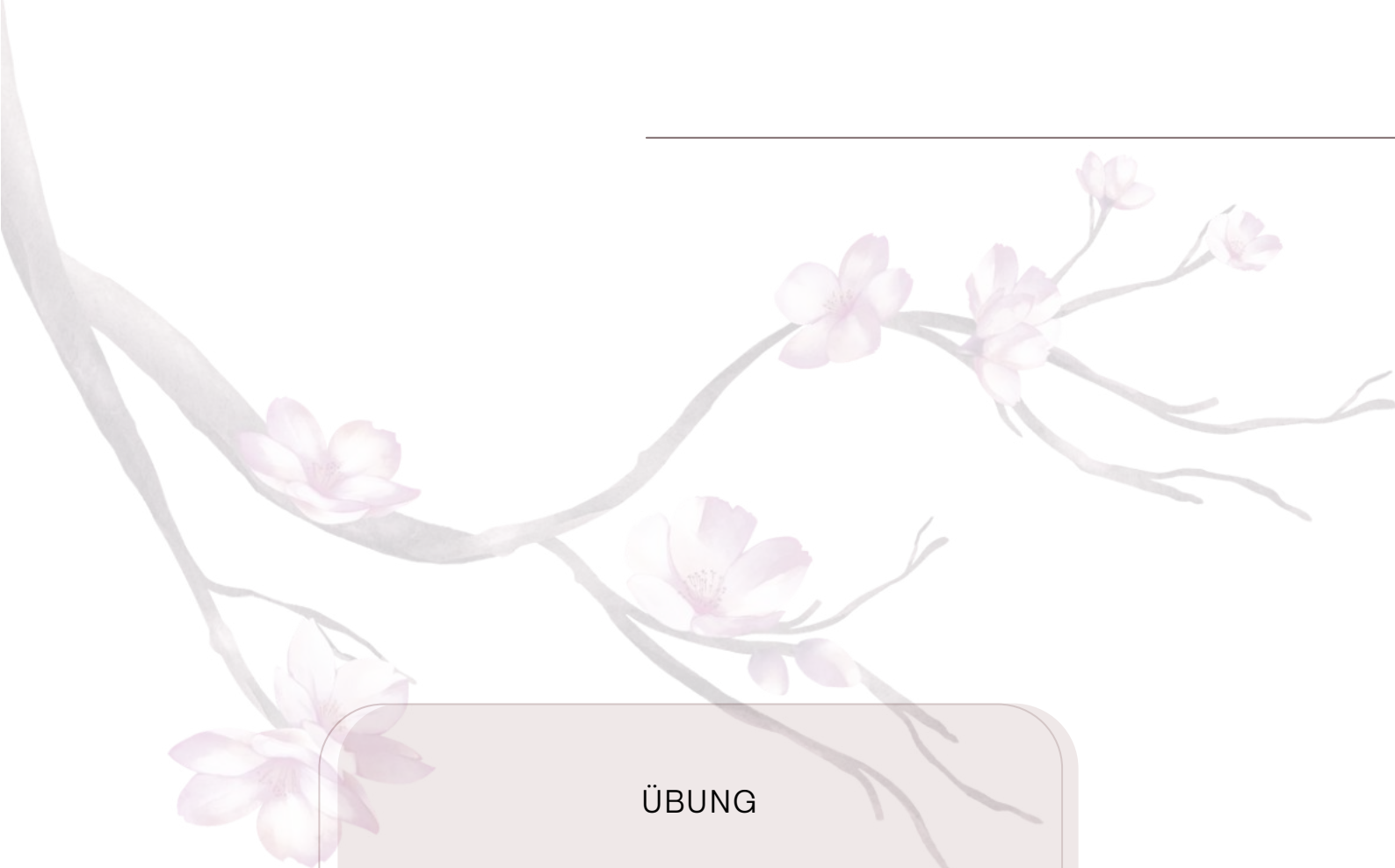


Die Atmung ist, neben der Nahrung, die zweite Möglichkeit des Menschen, Qi aufzunehmen. Das Philtrum, das direkt unter der Nase

beginnt und ein Abbild für Jing darstellt, kann anhand von Falten in diesem Bereich einen solchen Mangel anzeigen und dazu ermahnen, richtig zu atmen, um Jing nicht sinnlos zu verbrauchen.

Unbewusstes Atmen alleine hilft jedoch nur bedingt, um das Atem-Qi aufzunehmen und zu transformieren. Vor allem in stressigen Zeiten ist die Atmung dazu auch noch oberflächlich und schnell. Die chinesische Kultur hat ihre Lehre und Notwendigkeit der Atemübungen stets kultiviert. Um brauchbares Qi aus der Atemluft zu transformieren, bedarf es einer bewussten Atempause zwischen zwei Atemzügen. Die Atempause ist eine Zeit der Stille, eine Zeit der Zeitlosigkeit. In dieser Phase findet die Lösung von Spannungen und die Ausleitung von Toxinen statt, zudem weitet sich die Lunge. Eine geweitete Lunge kann viel Sauerstoff und kosmisches Qi aufnehmen.

Das Philtrum, als Palast der Unsterblichkeit, steht aber auch für die mittleren Lebensjahre. Eine Phase, in der sich die körperliche Fertilität in eine kreative Schaffensphase wandelt. Das Erschaffen eigener Werte, das Erschaffen von materiellen oder geistigen Gütern, das Ausleben seiner eigenen Persönlichkeit, seines Spirits und seiner inneren Schönheit kann zu einem Gewinn in dieser Lebensphase werden. Querfalten mahnen insofern, sein ICH zu leben, sein Original, seine eigenen Träume.



ÜBUNG

- Atme 5 x ein- und aus. Versuche dabei, die Ausatmung immer etwas länger zu halten als die Einatmung.
- Schließe ab der 5. Atmung deine Augen und verharre in der Zeitlosigkeit zwischen zwei Atemzügen solange, wie du kannst.
- Genau in dieser Phase verwandelt sich der Atem zu Qi.

Diese Übung beflügelt die Kreativität.

ENERGIEGEWINNUNG ÜBER DIE MUSSE UND FREUDE



Allgemein wird das Kinn mit Willensstärke und Durchsetzungsvermögen in Verbindung gebracht. Dazu zählt auch eine Triebkraft, die den Menschen antreibt, die ihn

morgens aufstehen lässt, die ihm Elan und Schwung verleiht. Und die dem Menschen die Initiative verleiht, Entscheidungen zu treffen, Ideen in die Tat umzusetzen und bis zum Ende durchzuhalten. Je stärker der Wille, desto kräftiger ist das Kinn. All diese Emotionen werden in der Chinesischen Medizin der Niere zugeordnet.

Die Niere stellt dem Körper materielle Substanz zur Verfügung. Sie spendet aufbauende Kräfte, um damit Zellen, Gewebe, aber auch Haare und Blut zu bilden. Die Niere sichert aber auch die Versorgung der immateriellen Kräfte, der Triebkraft, der vitalisierenden und wärmenden Energien.

Eine Falte quer über das Kinn unterhalb der Unterlippe zeigt einen zu hohen Energieverbrauch an. Auf Dauer führt dieser zu einer Abnahme der Substanzen und der energetischen Reserve. Und so zeigt die Falte das an, was der Mensch vielleicht schon lange Zeit gespürt hat: das Ende seiner Kräfte, seine eingeschränkte Vitalität und die nachlassende Lebendigkeit. Sie erinnert daran, dem Körper und dem Geist mehr Ruhe zu gönnen und Überforderungen zu vermeiden. Und sie erinnert daran, die eigenen Bedürfnisse zu leben. Das zu leben, was einem Freude bereitet. Viel Freude. Und das nicht nur bei der nächsten Geburtstagsfeier, zu Weihnachten oder im Urlaub, sondern täglich. Freude sollte das sein, was uns immer begleitet. In der Freizeit wie auch bei der Arbeit. Ja, auch bei der Arbeit. Einen Job deshalb zu wählen, weil er einen guten Verdienst, eine angesehene Stellung oder einen geachteten Status verspricht, kann später im Alltag sehr erschöpfend sein, vor allem dann, wenn er nicht den eigenen Talenten und Begabungen entspricht.

Jeder Mensch hat in seinen vererbten Anlagen gewisse Fähigkeiten und Interessen, Talente oder Gaben. Sich mit Dingen zu beschäftigen, die den eigenen Interessen entsprechen, bringt viel Freude, verbraucht aber nur wenig Qi. Es erfüllt den Menschen. Es entspricht seinem Herzensweg.

Eine Quersfalte am Kinn fordert demnach dazu auf, sich mit Dingen zu beschäftigen, die Freude, Erfüllung und Energie schenken. Sie inspiriert dazu, seinen Talenten und seiner Kreativität freien Lauf zu lassen, sein Original zu leben und seinen eigenen Goldenen Pfad zu gehen.



Qi wohnt in der Freude





Typenlehre nach den Fünf Elementen

Die Elemente



Das Leben bedeutet Wandlung. Kein Moment ist wie der andere. Bewusst wird uns das in den großen, biologischen Wandlungsphasen, zu denen die Pubertät und die Wechseljahre zählen. Die Wandlungsphasen sind eine Besonderheit der Traditionellen Chinesischen Medizin, die auf eine bedeutende Philosophie zurückgeht, was die Natur und die Lebewesen, was das Leben an sich angeht. Sie nennt diese Philosophie “WuXing”, “die Fünf Wandlungsphasen der Elemente”. Zu den Elementen zählen das Holz, das Feuer, die Erde, das Metall und das Wasser. Und da in dieser Philosophie alles miteinander vernetzt ist und sich gegenseitig bedingt, werden den Elementen auch Jahreszeiten zugeordnet, sogar körperliche Gewebe und Organe.

Auch der Mensch lässt sich anhand seiner Charakterzüge und seinem Antlitz den Elementen zuordnen. Jedoch nur selten finden wir uns als Individuen in nur einem einzigen Element wieder. Meist sind es zwei, vielleicht sogar drei Elemente, in denen man sich erkennen kann.



Holz
Frühling
expandierende Kräfte



Feuer
Sommer
nach oben gerichtete Kräfte



Erde
Spätsommer
ausgleichende Kräfte



Metall
Herbst
zentrierende Kräfte



Wasser
Winter
nach unten gerichtete Kräfte



Der Holz-Typ

In seinen Adern fließt Abenteuer



Ein jeder Zyklus beginnt mit dem Element Holz. Und dabei ist es unerheblich, ob es ein Tageszyklus oder ein Jahreszyklus ist, der Zyklus einer Schwangerschaft oder eines ganzen Lebens. Das Holz macht den Anfang. Und das passt schon einmal ganz gut zu den

Holz-Typen. Denn sie sind die Pioniere, die Macher und die Abenteurer. Sie besitzen viel Antriebskraft, sind aktiv und lieben die Bewegung. Am liebsten in Form von Wettbewerben. Sie messen sich gern mit anderen, wobei sie natürlich unbedingt gewinnen möchten. Aber auch sonst sind die Holz-Typen voller Tatendrang und Ideenreichtum. Sie haben Visionen. Und passend dazu auch den Mut, Dinge anzugehen und bis zum Schluss durchzustehen. Läuft etwas nicht nach ihren Vorstellungen, sind sie spontan, flexibel und improvisieren. Und so finden sie, Dank ihrer positiven Lebenseinstellung, immer wieder Wege, ihr Leben zu gestalten. Interessant zu gestalten. Nichts ist mühseliger als Langeweile. Oder als Nutzlosigkeit.

Um sich gut entfalten zu können, benötigen die Holz-Typen seelische und geistige Freiheit. Sie vertragen es gar nicht, sich eingeengt oder bevormundet zu fühlen. Da sie ihre Meinung gut vertreten und auch unverblümt sagen können, ecken sie manchmal auch an. Sie selbst stört das aber nicht. Denn sie sind weder mimosenhaft, noch nachtragend. Nur ungeduldig. Und diese Ungeduld kann sie mitunter ganz schön treiben.

DIE GESICHTSZEICHEN

Rechteckige Gesichtsform



Augenbrauen

Sie sind entsprechend der Traditionellen Chinesischen Medizin ein Zeichen für die Energie der Leber und damit ein Ausdruck der Vitalität, der Leidenschaft und der Dynamik. Je dichter, desto energischer und je buschiger, desto eigensinniger kann der Holz-Typ sein. Allerdings kann so ein dynamischer Holz-Typ auch schnell wütend werden. Und das lebt er spontan aus, denn es liegt ihm gar nicht, seine Emotionen zu unterdrücken.

Sind die Augenbrauen kurz, zeigen sie einen eher unabhängigen Menschen, der alles allein schaffen möchte und nur ungern Hilfe annimmt.

Unterkiefer

Der Unterkiefer symbolisiert eine Baumwurzel und damit eine gewisse Standhaftigkeit. Je stärker und ausgeprägter sich der Unterkiefer darstellt, desto entschlossener und kämpferischer ist der Träger. Starke Kiefer und Wangenknochen zeigen einen standhaften bis dominanten Menschen. Ein nur schwach ausgeprägter Kiefer weist dagegen auf einen Mitmenschen hin, der sich nur schwer behaupten und seine Position nicht vertreten kann, der sich dafür aber mitreißen lässt und flexibel reagieren kann.

Sitz des Siegels

Der Sitz des Siegels beschreibt das Gesichtsareal über der Nase zwischen beiden Augenbrauen. Es ist ein Nebengebiet der Leber-Energie. Ist der Sitz des Siegels weit, handelt es sich eher um einen umgänglichen Menschen. Stoßen die Brauen beim Stirnrunzeln aneinander, ist der Sitz des Siegels eng und zeigt einen eher rebellischen und ungeduldigen Menschen, der auf keinen Fall überwacht und kontrolliert werden möchte.

Beruflich brauchen Holz-Typen übrigens etwas, wo ein Resultat sichtbar wird wie beim Handwerk oder in der Forschung... und das gern in der Selbständigkeit. Auch als Unternehmer, Freiberufler oder Sportler fühlen sie sich wohl. Aber Achtung: wenn man nicht aufpasst, sind sie 24 Stunden, 7 Tage die Woche voller Elan dabei.

Der Feuer-Typ

Romantisch, charmant und verliebt



Ja, das sind die Feuer-Typen: Romantisch und verliebt. Sie verlieben sich schnell und in alles, allein auf dem Weg zu Arbeit und zurück dreimal: In den zuvorkommenden Kollegen, in die hinreißende Landschaft oder in die vibrierende Stimme des Radiomoderators. Die Feuerenergie ist pure Energie, purer Spaß, pures Prickeln. Und deshalb sind die Feuer-Typen leidenschaftlich, lebenslustig, sprühend, voller Freude und sehr lebendig. Dabei können sie auch mal lauter werden in ihrer stürmischen Begeisterung. Sie selbst stört es nicht, schließlich stehen sie gern im Mittelpunkt, egal ob beim Tanzen, beim Feiern oder am Lagerfeuer. Das zeigen sie auch durch ihr äußeres Erscheinungsbild, das sie gern mit sommerlich bunten Farben schmücken, egal ob Kleidung, Haare oder Accessoires. Sie möchten gesehen und gehört werden. Und das ist nicht schwierig, denn es sind die geborenen Quasselstrippen. Sie haben viel zu erzählen und das tun Sie mit ausgeprägte Gestik. Zwar können sie auch einmal schlecht oder genervt über andere reden, vor allem, weil ihre Stimmung, so wie das Züngeln des Feuers, auf und ab tanzen kann, aber im Grunde ihres Herzens sind sie emotional mitfühlend und haben immer ein gutes Wort für andere. Wie könnte es anders sein? Schließlich bringt Feuer Wärme und Licht ins Leben.

GESICHTSZEICHEN

Ovale Gesichtsform



Augen

Die Augen sind der lebendige Ausdruck des Shen, dem Seelenanteil des Herzens. Große Augen symbolisieren ein offenes Herz, eine große Empfindsamkeit und zeigen sich gerade bei Feuer-Typen als Fenster zur Seele.

Alles Spitzige

Allgemein strebt die Energie des Feuers nach oben. Uns so wie das Züngeln des Feuers kleine spitze Funken hervorbringt, zeigen sich auch bei Feuer-Typen spitze Formen. Die Nasenspitze ist eher spitz und nach oben gerichtet, die Zunge kann eine sogenannte Herzspitze aufweisen und sogar die Ohren können leicht spitz zulaufen, so dass sie Ähnlichkeit mit Feen aufweisen können.

Wangengrübchen

Das Wangengrübchen ist ein typisches Feuer-Merkmal. Als charmantes Zeichen sammelt es Sympathien und vereinfacht den Feuer-Typen so einige Begegnungen im Leben.

Beruflich passen Feuer-Typen in die Gastronomie, sie können ihre Talente aber auch auf der Showbühne oder als Verkäufer finden. Und als Verkäufer sind sie wahrlich sehr talentiert. Befindet sich ihre Arbeitsstätte im Büro, haben sie aber auch dort Spaß, vor allem wegen der vielen Kollegen, Freunde und Geschichten, die es dort zu erzählen gibt.

An erster Stelle stehen für die Feuer-Typen immer die Freude und die Leichtigkeit. Und deshalb ist es ihnen wichtiger, in ihrem Beruf Vergnügen zu finden, als Geld und materiellen Reichtum.

Der Erde-Typ

Garant für Gesellschaft, Gastfreundschaft und Genuss



So, wie die Erde immer für uns Menschen da ist, sind die Erde-Typen für ihre Mitmenschen da. Für die Familie genauso, wie für Freunde, für Kollegen und für alle andere Menschen, die Zuwendung und Verständnis brauchen. Gern

laden sie alle zu sich nach Hause ein und stellen ihnen nicht nur ihre Wohnung zur Verfügung, sondern ihr Heim. Mit allem drum und dran. Denn sie haben nicht nur ein Händchen, eine Wohlfühl-atmosphäre zu schaffen, sondern auch den Drang dazu. Gemütlich muss es sein. Man soll sich geborgen fühlen. Wie zu Hause. Und dann sind sie für alle da, die ein offenes Ohr brauchen, die jemanden suchen, der ihnen wirklich richtig zuhört. Die Erde-Typen lieben es, gefragt zu werden, den Menschen ihre Sorgen zu nehmen, ihnen ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln und gleichzeitig weise Ratschläge zu geben. Gern auch bei einer Tasse Tee und einem leckeren Stück Kuchen. Denn für die Erde-Typen gibt es nichts schöneres als Gesellschaft und Genuss. Das Nähren, die Ernährung und die Zubereitung derselben liegen ihnen am Herzen. Sie nähren so, wie Mutter Erde uns nährt. Da gibt es keine Tütensuppe. Beim Kochen sind die Erde-Typen in ihrem Element. Kochen wird zelebriert, mit allem, was zur ihnen Verfügung steht. Und an dem anschließenden Mahl lassen sie gern die Menschen teilhaben. Schließlich hält Essen Leib und Seele zusammen. Und so kann es sein, dass sie eher etwas mollig und rund daherkommen. Sie haben eben Fleisch und Gewebe an den Knochen. Und das baut sich nicht allzu schnell ab, denn Bewegung steht nicht unbedingt auf dem Tagesplan, und wenn, dann eher langsame Bewegungen. Überhaupt sind die Erde-Typen eher langsam, aber dafür ausdauernd und geduldig. Für einen Marathon würden sie deshalb wohl lieber nicht trainieren. Es ist zu anstrengend zu joggen, zu schwimmen oder Hand-

ball zu spielen. Wenn überhaupt Sport, dann lieber moderat. Und mit Freunden oder in der Gruppe, mit denen man sich anschließend auf ein Bierchen in der nächstgelegenen Kneipe treffen kann. Und dort sind sie gern gesehene Gäste. Denn von Natur aus haben die Erde-Typen ein sonniges Gemüt. Sie sind mit sich und mit ihrem Leben im Einklang. Solange sie für andere da sein können. Denn das Gefühl, gebraucht zu werden nährt sie genauso, wie sie mit ihrem Helferbedürfnis und Versorgungsdrang andere nähren. Deshalb wählen sie häufig Berufe, in denen sie sich ausleben können wie als Sozialarbeiter, Erzieher oder in Pflegeberufen.

GESICHTSZEICHEN

Runde Gesichtsform



Mund

Der Mund ist das vitale Zeichen der Erde. Je größer und breiter der Mund ist, desto größer ist der Hunger. Der Hunger nach Zuneigung, nach Wissen, nach Genuss oder auch nach Essen. Das alles beanspruchen sie jedoch nicht nur für sich selbst, sondern Dank ihrer Großzügigkeit und Freigebigkeit auch für andere. Wenn sie jedoch anderen zu viel geben, sich zu viel sorgen, sich für andere aufopfern, ohne dabei an sich zu denken, dann können sich Falten an der Oberlippe zeigen. Sie verdeutlichen einen starken Verbrauch der Erd-Energien.

Der Mund ist zugleich aber auch ein Bildnis der Gefühle. Ein Lächeln lädt ein. Und sind die Lippen gleichzeitig noch wohlgeformt und voll, versprechen sie den Mitmenschen ein gewisses Maß an Sinnlichkeit.

Unterer Wangenbereich

Für die Chinesen ist der untere Wangenbereich die Lagerstätte für Geld und Energiereserven. Ist er rosig wie ein Pfirsich, weich, rund und flaumig wie bei Hamsterbäckchen, verfügt der Mensch über ausreichend Reserven und kann einen Hunger-

periode ohne Probleme überstehen. Allgemein stand im alten China ein bisschen Speck auf den Rippen für einen gesunden Körper. Mindestens 2,5 cm sollte man schmerzfrei ins Gewebe von Bauch oder Brust kneifen können als Zeichen dafür, dass das Überleben in Zeiten der Hungersnot gesichert war.

Hängt das Gewebe jedoch nach unten und wird zu Hängebrüsten, Hängebauch und Hängebäckchen, ist das ein Zeichen für eine erschöpfte Erd-Energie.

Ihre Vorliebe für Gastlichkeit und Kocherlebnisse prädisponieren die Erde-Typen geradezu für Berufe in der Gastronomie. Aber schließlich ist ihre Berufung auch das Lösen von Problemen anderer Menschen, weshalb man die Erde-Typen in Heilberufen, als Berater oder als Sozialarbeiter findet und aufgrund ihrer Strukturiertheit sogar im Büro. Und das alles nicht nur kurzzeitig, sondern als treue Mitarbeiter vielleicht ein Leben lang. Allerdings nicht unbedingt auf der Karriereleiter. Das, was ihnen wichtig ist, ist die Gemeinschaft. Das Miteinander. Das Klönen. Auch gern bei einem Stückchen Torte und einer Tasse Kaffee.



Der Metall-Typ

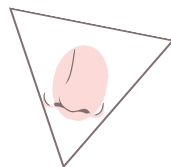
Eigen, elegant und geordnet



Die Metall-Typen erscheinen ganz klar. Sie sind strukturiert, gründlich und korrekt. Sie sind derjenigen, die nicht nur ihre eigenen Angelegenheiten in Ordnung halten, sondern auch Haus, Hof und Garten. Alles erscheint perfekt: die Garderobe, der Arbeitsplatz, das Frühstücksei, der Garten. Metall-Typen sind die klassischen Liebhaber eines japanischen Zen-Gartens. Wobei der Begriff „Liebhaber“ vielleicht etwas zu viel ist. Metall-Typen sind emotional eher nüchtern, distanziert und vielleicht sogar etwas steif. Die Umarmung eines stürmischen Feuer-Typen kann da schon als eine grenzüberschreitende Intimität empfunden werden. Ihre Emotionen geben sie nämlich ungern preis und sie tragen sie auch nicht gerade auf der Zunge. Antworten werden eher knapp gehalten und auf keinen Fall mit unnötigen Details ausgeschmückt. Sowieso sind die Metall-Typen reserviert und introvertiert. Sie lieben eher die Stille. Sie mögen Ruhe und Beschaulichkeit. Da zeigt sich wenig Offenheit. Erst wird beobachtet und analysiert. Was dann für gut befunden wird, wird angenommen...und am besten konserviert. Aufgrund dessen können sie auch nachtragend sein und alte Verletzungen immer wieder aufleben lassen. Sie agieren eher geistig als körperlich, dafür aber mit messerscharfen Gedanken. Und so sind Berechnungen, Kalkulationen, Gewissenhaftigkeit, Genauigkeit, Disziplin und das Kontrollieren grundlegende Qualitäten der Metall-Typen, die möglicherweise sogar die Struktur eines ganzen Staates gewährleisten.

GESICHTSZEICHEN

Dreieckige Gesichtsform



Nase

Die Chinesen sagen, große Nasen haben sich in kalten Zonen entwickelt, einfach deshalb, um die kalte Atemluft besser anwärmen zu können. Und da es in kalten Zonen sowohl ein gutes Selbstbewusstsein braucht als auch einen starken Lebenswillen, sind beides die Qualitäten des Metall-Typen. Und je größer, breiter, kräftiger und ausgeprägter die Nase ist, desto mehr Metall-Energie ist vorhanden. Ein Nasenhöcker zeigt das Besondere. Sein Vorhandensein zeigt einen stolzen Menschen mit der Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen, weshalb er seinen Erfolg und vielleicht sogar seine Berufung in Führungspositionen finden kann.

Wangenknochen und obere Wangen

„Die Wangenknochen sind die Kleiderbügel des Gesichts“, sagen die Chinesen. Denn wie ein Kleiderbügel, an dem ein Kleid hängt, straffen oder glätten starke Jochbeine die Haut der Wangen. Gleichzeitig sind sie ein Zeichen für starke Metall-Energie. Auch diese Menschen füllen ihren Platz in Führungspositionen gut aus.

Lichte Räume

Das Metallelement braucht allgemein Platz, klare Strukturen und Freiräume. Und diese braucht es nicht nur im Berufs- und Privatleben, sondern auch im Gesicht. Lichte Räume bezeichnen freie Flächen zwischen einzelnen Gesichtszügen wie beispielsweise eine hohe Stirn, die durch einen größeren Abstand zwischen Haaransatz und Augenbrauen gebildet wird. Auch die Flächen zwischen Oberlid und Augenbrauen oder die Fläche zwischen Nase und Oberlippe (Philtrum) zählen zu den lichten Räumen.

Beruflich fühlen sich Metall-Typen als Lehrer, Dozenten, Seminarleiter und als Buchhalter wohl. Wegen ihres klaren und ästhetischen Geschmacks findet man sie aber auch in Künstlern oder Designern und natürlich auch unter den Philosophen.

Der Wasser-Typ

Sinnreich, sorgsam und versunken



Die Wasser-Typen sind klar, reduziert, ruhig und ernsthaft. Da wird nicht an Lästereien oder oberflächlichem Smalltalk teilgenommen. Lieber ergründen sie den Kern, das Wesen und den tieferen Sinn von Dingen. Sie gehen nach innen, besinnen sich und leben Achtsamkeit. Sie forschen und analysieren. Und dabei verlieren sie nie ihre Wurzeln und den Ursprung aus den Augen. Deshalb scheinen Entspannungstechniken wie Taiji, QiGong oder Meditationen perfekt zu sein.

Ein bisschen erinnern mich die Wasser-Typen an Nessaja, die Meeresschildkröte aus dem Rockmärchen Tabaluga. Schildkröten gelten als ruhig, geduldig und weise. Aber auch geheimnisvoll und spirituell. Wer bin ich? Warum bin ich auf der Erde? Welches sind meine Aufgaben? In einer Bewusstseinsschulung und in der Stille suchen die Wasser-Typen Sicherheit. Sicherheit für ihr Leben, für ihre Existenz. Manchmal jedoch fehlt ihnen die Leichtigkeit des Seins. Schon in der Schule missfällt es den Wasser-Typen etwas zu lernen, wenn es die Sinnhaftigkeit dahinter vermissen lässt. In Mathe die Wurzel aus einem Bruch ziehen... wozu?

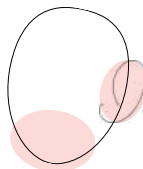
Vielleicht gerade weil die Wasser-Typen so besonnen sind, haben sie ein gutes Gespür für andere. Durch ihre Fähigkeit, aufmerksam zuhören zu können, zu analysieren und zu ergründen sind sie die idealen Berater für Lebensangelegenheiten. Ihre Tiefsinnigkeit und ihr Drang, Gegebenheiten und deren Sinn zu hinterfragen, befähigen sie, den Beruf eines Beraters, vielleicht sogar den eines Weisen auszuleben. Weise kennen wir heute nicht mehr in der Form wie in alten Zeiten. In unserer Zeit gelten Menschen als weise, die habilitiert haben, promoviert haben, äußerst intelligent sind oder mindestens das Abitur mit Leichtigkeit bestanden haben. Das Abitur - die Reifeprüfung. Hat man wirklich eine bestimmte Reife erlangt, wenn man Alge-

bra anwenden oder eine Erörterung in Englisch verfassen kann? Man hat ein Wissen erlangt, bestenfalls ein umfassendes. Aber reif sein oder weise sein meint genau genommen etwas anderes. Weise kann auch ein einfacher Arbeiter sein oder ein Kind. Denn weise sein meint, im Herzen reich zu sein: an Liebe und Verständnis. Gepaart mit Wissen. Aber dieses Wissen umfasst nicht nur das erlern- und lesbare Wissen, sondern auch das erlebbare Wissen. Und das können die Wasser-Typen. Denn sie sind nicht nur intellektuell privilegiert, was sie mit einer inneren Motivation und Willenskraft vorantreiben, sondern sie können diese Gabe mit einer geistigen Tiefe verbinden.

Und so kann sich ein Problem mit der materiell geprägten Welt und dem Konsum zeigen, deren Sinn sich ihnen einfach nicht erschließt. Sie leben das Reduzierte. Das Einfache. Das Notwendige. Es braucht keinen Schnickschnack. Es braucht einen Sinn. So sind sie immer auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Nach der Wahrheit. Das macht sie vorsichtig, wachsam und achtsam. Tiefgründig.

GESICHTSZEICHEN

Amorphe Gesichtsform



Ohren

Die Ohren sind das vitale Merkmal der Wasser-Energie und ganz eng mit dem Ursprung der Lebensenergie verbunden. Große Ohren symbolisieren Wagemut, Risikobereitschaft, gute Regenerationskräfte und ein gesundes Selbstvertrauen. Wissenswertes über die Ohren und Ohrläppchen habe ich bereits unter dem Thema "Die Zeichen des Jing" zusammengefasst. Und eigentlich gäbe es zu den Ohren noch so viel mehr zu sagen. Als Reflexzonen projiziert sich in ihnen der ganze Mensch, mit seinen Organen, Geweben, Hormondrüsen und dem Nervensystem. Sogar traumatische Erfahrungen aus der Vergangenheit können sich an den Ohren zeigen. Aber das ist eine ganz anderes Thema...

Kinn

Das Kinn steht für die emotionale Nierenenergie. Ein stark ausgeformtes Kinn zeigt einen Menschen mit einem starken Willen, einer hohen Leistungsbereitschaft, die bis ins höhere Alter reicht und mit einem starken Lebenswillen.

Und es kann auch ein Grübchen haben. Aber anderes als das Wangengrübchen kennzeichnet ein Kinngrübchen eher den Wunsch nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Wertschätzung. Wird das Grübchen eher zum Kinnsplatt, kann das ein Hinweis auf ein wahres Naturtalent in darstellenden Künsten in den Bereichen Schauspielerei, Theater oder Ausdruckstanz sein. Oft lieben diese Menschen das Rampenlicht und den Applaus. Und damit laufen sie Gefahr, das zu tun was anderen gefällt und die eigenen Herzenswege zu verlassen.

Philtrum

Das Philtrum markiert den Palast der Unsterblichkeit und dazu zählt die Chinesische Medizin die spirituelle Entwicklung, die als spirituelle Weisheit an die Nachwelt weitergegeben werden kann. Während ein gut definiertes und durchblutetes Philtrum eine gute Funktion der Fortpflanzung und ausreichend Lebensenergie zeigt, können Verfärbungen, Blässe oder ein schwach definiertes Philtrum auf eine Störung oder Schwäche der Fortpflanzungsfähigkeit, der Kreativität und des Jing, der Lebensenergie hinweisen. Wie an den Handlinien lässt sich am Philtrum ablesen, wie groß der Jing-Zufluss in welcher Phase des Lebens ist. Darüber habe ich bereits im vorderen Teil berichtet.

Als tiefsinniger Mensch sind die Wasser-Typen beruflich überall dort gut aufgehoben, wo sie einen tiefen Sinn der Dinge erfassen können. Und natürlich auch in darstellenden Berufen, so dass man viele Wasser-Typen unter den Künstlern findet als Schauspieler, Musiker oder Zeichner. Und nicht selten sind sie auch unter den Politikern vertreten, wobei man nicht immer ergründen kann, ob es am Tiefsinn liegt oder an dem Talent für darstellende Kunst...

Welcher Elemente-Typ bin ich?

				
Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
☐ intensiv	☐ lustig	☐ nährend	☐ ordentlich	☐ ruhig
☐ seilbewusst	☐ zerstreut	☐ tröstend	☐ scharfsinnig	☐ einsam
☐ fokussiert	☐ redselig	☐ kooperativ	☐ systematisch	☐ friedlich
☐ bestimmt	☐ schelmisch	☐ diplomatisch	☐ wohlerzogen	☐ nachdenklich
☐ entschieden	☐ expressiv	☐ überlegt	☐ präzise	☐ besinnlich
☐ aktiv	☐ charmant	☐ unentschieden	☐ makellos	☐ verschlossen
☐ rebellisch	☐ kommunikativ	☐ überbehütend	☐ zurückhaltend	☐ philosophisch
☐ konkurrierend	☐ ablenkbar	☐ gesellig	☐ kultiviert	☐ introvertiert
☐ direkt	☐ fröhlich	☐ berechenbar	☐ förmlich	☐ intellektuell
☐ realistisch	☐ spontan	☐ stützend	☐ distanziert	☐ willensstark
☐ streitlustig	☐ optimistisch	☐ entspannt	☐ adrett	☐ geduldig
☐ mutig	☐ witzig	☐ langsam	☐ anständig	☐ mystisch
☐ reizbar	☐ unberechenbar	☐ beständig	☐ idealistisch	☐ beharrlich
☐ leidenschaftlich	☐ begeistert	☐ nachgiebig	☐ elegant	☐ klug
☐ fordernd	☐ schlagfertig	☐ sympathisch	☐ bescheiden	☐ unbeschwert
☐ ungeduldig	☐ verspielt	☐ umgänglich	☐ beherrscht	☐ kreativ
☐ dominant	☐ wechselhaft	☐ taktvoll	☐ diskret	☐ ernsthaft
☐ lautstark	☐ lebhaft	☐ hilfsbereit	☐ gnädig	☐ vertrauensvoll
☐ schnell	☐ neugierig	☐ aufmerksam	☐ gehemmt	☐ tiefgründig
☐ aggressiv	☐ nervös	☐ unbeirrbar	☐ höflich	☐ stur
☐ robust / zäh	☐ vielseitig	☐ engagiert	☐ ehrenwert	☐ beobachtend
☐ wissbegierig	☐ kokett	☐ loyal	☐ vorsichtig	☐ subtil

LITERATUR UND QUELLENNACHWEISE

- Lilian Bridges: Gesichtsd Diagnose in der chinesischen Medizin, Urban und Fischer, ISBN 978-3-437-55233-5
- eigene Aufzeichnungen aus meinen Ausbildungsseminaren
- “Ich Yin, du Yang”; Mike Mandel; ISBN 978-3-901618-88

FOTOS

Seite 1 girl-2032802_1920 - pixabay

Seite 6 Melanie Aue

Seite 24 Melanie Aue

Alle anderen Fotos und Grafiken: Canva

HINWEISE

Viele der hier beschriebenen Theorien stammen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, andere aus der Naturheilkunde. Oftmals liegen diesen Theorien und Gesundheits-Empfehlungen keine wissenschaftlichen Erkenntnisse zugrunde. Auch wenn mir persönlich diese Theorien sehr schlüssig erscheinen, finden sie keine Anerkennung durch die Schulmedizin, vielfach deshalb, weil sich die Theorien mit den derzeitig vorhandenen Messmethoden nicht verifizieren lassen.

Es ist mir ganz wichtig zu betonen, dass die Empfehlungen in diesem Ratgeber keinesfalls den Besuch bei einem Arzt ersetzen sollen. Sie sind als zusätzliches Angebot gedacht, um dir eine stabile Grundlage nach den Theorien der Chinesischen Medizin zu ermöglichen.

URHEBERRECHT

Alle Texte und Grafiken unterliegen dem Urheberrecht und dürfen nur mit meiner Genehmigung kopiert oder veröffentlicht werden.

IMPRESSUM

<https://naturheilpraxis-aue.de/8-0-Impressum.html>



Heilpraktikerin
Melanie Aue
Naturheilpraxis

