

Heike Haas

Die 4 Elemente des Lebens



Feuer, Wasser, Erde, Luft



Heike Haas

Die Autorin Heike Haas lebt in Lahnstein. Sie ist Berufsschullehrerin im Fachbereich Gartenbau und hat sich daher von Grund auf mit den Lebensprozessen der Pflanze befasst.

Zunächst schildert sie in einem vierseitigen Text das Zusammenwirken der 4 Elemente des Lebens - Feuer, Wasser, Erde, Luft - auf das Leben der Pflanzen und folglich auch Tier und Mensch.

Die dann folgenden 57 Gedichte sind den Kapiteln zugeordnet: Element Feuer; Element Wasser; Element Erde; Element Luft; Zusammenwirken der Elemente; Gedichte zur Meditation. Eigene Fotografien unterstützen die Aussagen der Gedichte; ein Fotoverzeichnis befindet sich am Ende der Gedichtkapitel.

Sie finden in diesem Buch Gedichte mit und ohne Reim; Silbengedichte; Elfchen und Haiku (nach japanischem Vorbild). Die Gedichtformen werden im vorliegenden Buch

auf zwei Seiten (S. →/→) kurz beschrieben, und jeweils ein Gedicht zugeordnet. Das Beispiel eines Versmaßes wird durch das Setzen von Betonungszeichen (Gedicht: März) auf S. → erklärt.

Am Buchende befindet sich ein kombiniertes Kapitel-/Titelverzeichnis. Ein alphabetisches Titelverzeichnis, sowie eine Liste deutscher und botanischer Pflanzennamen vervollständigen das Buch.

Kapitel-/Titelverzeichnis

Text: Die 4 Elemente des Lebens

1. **Element Feuer**

Das Adonisröschen
Scharbockskraut
Die Schneerose
Krokus
Thymian
Endlich Sommer
Brombeere
Oktobersonne
Winterglut
Tiefer Winter

2. **Element Wasser**

Vorfrühling am Teich
Regen im März
Wasser und Wind
Frühlingsbirke am Bach
Das Wasserperlenblatt
Wasser umgibt uns
Wasser ist Leben
Der Fischschwarm
Sommerregen

3. **Element Erde**

Was ist Erde?
Unsere Herkunft
An die Erde gebunden
Ursprung des Lebens
Sieh, die Erde lebt!
Der Regenwurm
Dunkler Mauerpfeffer
Herbstblatt
Im Winter
Schneeregen

4. **Element Luft**

Bergahorn im Herbst
Das Ahornblatt
Herbstblätter
Herbststurm
Peitschen im Sturm
Der Sturmwind
Baumschicksal im Winter
Der Wintersturm
Winter im Hochgebirge
Rückkehr des Winters

5. **Zusammenwirken der Elemente**

Frühlingsahnung
Frühling strömt aus dem Baum
Weiße Seerose
Seerosen
Auf den Rheinhöhen

Nahen des Gewitters
Island
Flussufer im Herbst
An einem Wintertag

6. **Gedichte zur Meditation**

Die Energie des Ursprungs
Im Zentrum die Sonne
An die Gottheit
Die Knospe
Das große Atmen
Das innere Feuer
Mutter Erde
Fruchtwasser
Das Wasser der Zellen



Die Sonnenblume

Die 4 Elemente des Lebens

in zusammenhängendem Text

Die vier Elemente des Lebens

Seit etwa 2500 Jahren ist die Vier-Elemente-Lehre bekannt. Sie bedeutet: das Leben der Pflanzen, Tiere und des Menschen wird durch die vier Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft bestimmt. Diese Elemente sollten ausgewogen sein und im Gleichgewicht stehen, damit sie Leben ermöglichen können.

Unter dem Element **Feuer** ist hauptsächlich die Energie zu verstehen, die von der Sonne in Form von Licht und Wärme auf die Erde gelangt. Das Sonnenlicht ist Voraussetzung für den Vorgang der Fotosynthese der grünen Pflanzen: dabei werden die anorganischen Stoffe Wasser und Kohlenstoffdioxid unter Beteiligung des grünen Farbstoffes Chlorophyll (Blattgrün) und des energiereichen Lichtes in Traubenzucker (ein Kohlenhydrat) und Sauerstoffgas umgewandelt. Der Vorgang der Fotosynthese dient der Energiegewinnung, indem energiereiche Stoffe, die Kohlenhydrate, dabei entstehen. Diese speichern sozusagen die Energie von der Sonne, um später als Nahrung für Tier und Mensch zu dienen.

Das Element **Wasser** ist ebenso lebensnotwendig, und zwar für Aufbau und Stabilität, sowie auch als Lösungsmittel für Salze und Farbstoffe in den Pflanzenzellen. Immer wieder muss die Aufnahme von frischem Wasser über die Pflanzenwurzeln erfolgen, um verdunstetes Wasser zu ersetzen und außerdem neue mineralische Nährstoffe von der Wurzel in die Pflanzenorgane zu transportieren. Zudem wird ein Teil des aufgenommenen Wassers bei dem Vorgang der Fotosynthese verbraucht.