

V. Erlebnistag 02.XII.2006 Von der Würde und dem Eigensinn

Liebe/r Teilnehmer/in, heute hast Du den praktischen Teil des Wasserzyklus, die Jahreszeit Winter, mit den Bezugsorganen Niere und Blase gemeinsam mit uns in der Gruppe erlebt. Sicherlich konntest Du Stärken aber auch Schwächen auf körperlicher Ebene bei Dir ausloten. Vielleicht bist Du nun motiviert und auch konzentriert genug auf emotionaler Ebene, die Möglichkeiten dieser Kraft in Dir für die Zukunft zu nutzen.

Für diejenigen die heute neu dazu gekommen sind...

... die Erlebnistage 2006 dienen im Rahmen unserer intuitiven therapeutischen Arbeit der Selbstwahrnehmung und Selbstfindung. In bewährter direkter, liebevoller und humorvoller Art und Weise soll das »außenorientierte Bewusstsein« in die vom Herzen gelebte Freude, Offenheit und Selbstwahrnehmung gewandelt werden.

Die Körper-Arbeit im Wasser dient der Auflösung verhärteter Strukturen, die sich im körperlichen (durch Krankheit) oder im emotional-geistigen Bereich (durch Ängste, Sorgen, Süchte oder Zwänge) manifestiert haben. Die Botschaft unserer Arbeit ist es, mit Freude und Spaß über die gewohnten Grenzen der Wahrnehmung hinaus, kreative Sicht- und Lebensweisen kennen zu lernen.

Unsere Arbeit mit dem **TAO**¹ und der Lehre der **Fünf Elemente**² sind seit uralten Zeiten bewährte Konzepte »Schwächen zu stärken«, »Krankheiten zur Selbstheilung zu aktivieren« und »Gesundheit und Vitalität zu fördern«. Durch das Kennen lernen der inneren Energieflüsse unserer Körperorgane entwickelt sich die Basis für die Wahrnehmung und das Verständnis über die Zusammenhänge der Natur. Die Natur im Sinne von untrennbarer Einheit und komplexer Wechselwirkungen zwischen dem Körper, der Seele und dem Geist. Die Körperarbeit im Wasser schult und vertieft diese natürliche Einheit und kann unsere tiefsten Gefühle öffnen.

Jeder Erlebnistag beinhaltet ein den Elementen entsprechendes Thema. Jedes Thema wird für sich behandelt bzw. erlebbar gemacht. Daher braucht man nicht an jedem Erlebnistag teilnehmen. Da sich die Elemente und daher auch die Erlebnistage aufeinander beziehen, kann die Teilnahme an allen fünf Erlebnistagen ein vielfältiges Erleben und Verstehen der Gesamtheit unseres »Daseins« ermöglichen.

Wie bei den Erlebnistagen zu den Elementen Holz, Feuer, Erde und Metall stellen wir Euch auch zum Element Wasser Euer persönliches Arbeitsmaterial zur Verfügung. Lasst Euch Zeit beim Lesen, geht nach Innen und seid flexibel. Bei Fragen zu den einzelnen Themen könnt Ihr uns jeder Zeit telefonisch erreichen. Am Ende jeder Information findet Ihr zur Selbstübung wieder einfache und auf die verschiedenen Bereiche abgestimmte körperliche und emotional-geistige Übungen.

Der Winter im TAO: Der Wasserzyklus

Das Wasser ist eines der Fünf-Elemente, dessen Naturkräfte im **Winter** am stärksten zur Geltung kommen. Es ist die Zeit der **Stagnation** und des **Untergangs**. Die Zeit der kürzesten Tage und längsten Nächte, die Sonne wärmt nicht mehr und das Land liegt unter einer Schneedecke. Die Natur **schläft**, sie **ruht** sich aus und **erholt** sich. Das Leben hat sich in die Unterwelt zurückgezogen, im Kleinen, Verborgenen bewahrt sie jedoch schon neue Energiekräfte in sich. Diese Lebenskräfte schlummern in den Samen der Erde. Der Winter ist die Zeit zwischen Tod und Wiedergeburt.

¹**TAO** von **Taoismus** *chinesische Philosophie* = *Tao* »Der Weg« / Einsicht und Einordnung in die »Harmonie« des Universums → Lebensweisheit: Klugheit, Klarsicht und Erkenntnis über den Urgrund des inneren Seins). Auf dieses Gedankengebäude des Taoismus, wurde fast drei Jahrtausende später, die chinesische Medizin entwickelt.

²**Fünf Elemente** *aus dem chinesischen Taoismus*. Das »Fünf-Elemente-System«, Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und die stellvertretenden Zyklen (Jahreszeiten): Frühjahr, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter. Diese Kräfte des Kosmos wirken in allen Naturscheinungen sowie in uns Menschen selbst. Sie können körperlich seelisch und geistig spürbar werden. Befinden sich diese Kräfte im Gleichgewicht, leben wir Menschen und die Natur gesund und in Harmonie miteinander. Ungleichgewichte der Elemente in unserem Inneren können sich in Schwäche und Krankheit äußern.

Das Wesen des Wassers ist das **nach unten Sinken**. Diese Kraft ist zum Mittelpunkt der Erde **vertikal-abwärts** gerichtet. Während die Kraft des Feuers nach oben aufwärts gerichtet ist, zieht uns das Wasser in die Tiefe. Es wirkt auf unseren physischen und seelischen Körper als Gravitationskraft. Die Energie des Wassers führt die Seele und das Leben zu ihrem **Ursprung**, zur **Besinnung** zurück, zum **wesentlichen Kern** unseres Da-Seins. Aus der Quelle entspringt ein Bach, der zum Fluss wird, der Fluss wird zum Strom, der Strom nimmt alle Gewässer auf und führt sie zurück ins Meer.

Das Wesen des Wassers können wir verstehen, wenn wir uns ein **Samenkorn** vorstellen. In seinem Inneren verbirgt sich auf engstem Raum die Information eines großen Baumes. Dieser winzige Samen besitzt die Kraft und das Potential eine komplizierte feinverästelte Struktur in ihrer Entwicklung und Entfaltung ins Leben zu führen. Das Samenkorn ist die Essenz des Lebens. Die Verwendung dieser Kraft liegt im **Aufbewahren**. In den chinesischen Überlieferungen wurde diese Essenz als **anzestrale**³ Energie bezeichnet. Es ist nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität der verschiedenen Energien, die wir von unseren Eltern, Großeltern und der langen Reihe unserer Vorfahren geerbt haben. Das Wasser wird im TAO das alte **Yin**⁴ genannt, das Dunkle, Kalte und Tiefe. Dem Wasserelement wird daher auch der **Winter** das Klima der **Kälte** zugeordnet. Die Himmelsrichtung des Wassers ist der **Norden**, diese Energie herrscht vorwiegend in der »**Nachtzeit**«.

In unserem Organismus spiegelt sich die »Wasserenergie« in unserer **Niere** und der **Harnblase** wieder. Die entsprechenden Gewebe sind die **Knochen** und das **Mark**. Das Sinnesorgan sind die **Ohren**, der Sinn das **hören**.

Innerhalb der **Körperflüssigkeiten** spiegelt sich das Wasserelement im **Urin**. Das Grundgefühl des Elements Wasser ist die **Angst**, die existentielle Angst ums Überleben. Im emotional-seelischen Bereich werden durch eine kraftvolle, offene und frei fließende Wasserenergie die **Furcht**, die **Ehrfurcht** und das **Staunen** gefördert. Die Ausstrahlung von **Heiterkeit**, **Geduld**, die **innere Ruhe** und der **Frieden**, innerhalb unserer Persönlichkeit können je nach Veranlagung, direkte emotionale Ausdruckskräfte sein. Die Farben zum Wasserzyklus sind **Blau** und **Schwarz**.

Die Organe des Wasserzyklus

Das Organsystem, das im TAO dem Wasserelement zugeordnet wird, sind die **Nieren** und die **Harnblase**.

Die **Harnblase**, das Yang-Organ des Wasserelements, ist ein Hohlorgan und liegt im kleinen Becken. Sie sammelt das überschüssige Wasser im Körper, dass die Nieren ihr zugeführt haben und scheidet es in Form von Urin aus. Der Blasenmeridian, die längste Energiebahn von allen Organ-Meridianen, verläuft parallel zur Wirbelsäule. Dadurch beeinflusst diese Energiebahn als Funktionskreis das gesamte sympathische Nervensystem und steht mit fast jeder unserer Körperfunktionen in Verbindung. Der Blasen-Meridian kontrolliert das *Nieren-Ch'i* (Nierenenergie) und wird in der Akupunktur häufig zur ganzheitlichen Behandlung angewandt.

Innerhalb unseres Organismus ist die Kraft des Wassers in den verschiedensten Formen präsent. Zunächst ist das Wasser ein fließender Baustein des Körpers, der rund 65 % unseres Körpergewichts ausmacht und als Lösungs-, Schmier- und Transportmittel fungiert.

³**anzestral** aus dem englischen. *ancestral*, »angestammt, ererbt, stammesgeschichtlich; Stamm Mutter-Vater, Vorfahr«.

⁴**Yin + Yang** Zum wiederholenden Verständnis: Hierbei handelt es sich um Kräfte oder Wirkungen die sich gegenseitig begünstigen, miteinander austauschen und unterstützen. Beispielsweise ist das Yin das Wasser, eine Kraft die dunkel, kühlend, aber auch im Inneren kräftigend, bewahrend und nährend wirkt. Demgegenüber ist Yang das Feuer, eine Kraft die hell, entfaltend, belebend, wärmend, und freisetzend wirkt.

Wir haben es hier mit einem „Wertesystem“, zu tun, dass ein Verständnis der Gleichgewichte innerhalb spezifischer Beziehungen im Zusammenhang mit der Natur sowie unserm menschlichen Dasein zu verstehen sucht. Das Verhältnis zwischen Geben und Nehmen und dessen Qualitäten wird nicht wie in unserer europäischen Kultur in Richtig und Falsch aufgeteilt. Die Vielschichtigen und umfassenden Phänomene innerhalb des Lebens dürfen wir nicht, wie in unserer christlichen Kultur üblich in »Gut und Böse-Theorien«, einzwängen. Vielmehr ist das Verständnis von Yin und Yang im Allgemeinen als eine Befreiung von Dogmen gegenüber komplexen Zusammenhängen des Lebens zu verstehen.

In der chinesischen Tradition werden die **Nieren** als der oberste Kontrolleur der Wasserversorgung bezeichnet. Ein solcher Kontrolleur der Wasserversorgung hatte in bäuerlichen Gemeinschaften Chinas ein sehr bedeutendes Amt. Er regelte die Zuleitung von Wasser für die Reisfelder der verschiedenen Gemeinden.

Die Nieren liegen von den Rippen gut geschützt am unteren Rücken etwa in Höhe der Brustwirbelsäule (BW 11), beiderseits der Wirbelsäule. Sie haben die Größe und Form eines durchschnittlichen Ohres. Sie pulsieren und pumpen wie das Herz. Die Nieren sind die am tiefsten-liegenden Organe unseres Körpers und vereinen daher in sich den mächtigsten Yin-Aspekt aller Yin Organe.

Die Nieren sind verantwortlich für die freie Zirkulation des Wassers innerhalb des Organismus. Eine der wichtigsten **Nierenfunktionen** ist das Filtern und die Reinigung sämtlicher Flüssigkeiten, die in unserem Körper zirkulieren. Das Wasser fließt farblos und formlos durch unseren Körper. Es nimmt überall im Körper Abfallprodukte auf, verhindert Stagnation, ermöglicht Beweglichkeit, Frische und begünstigt den »freien Fluss« im Inneren unseres Körpers. Es gibt keine Körperfunktion, keinen lebendigen Prozess, der ohne Wasser auskommen würde. Um einige Beispiele zu nennen: Die inneren Sekretionen der Schleimdrüsen, brauchen Wasser, der Verdauungsprozess, in dessen Verlauf die aufgenommene Nahrung in einen Speisebrei verwandelt wird (daher kommt der medizinische Beinamen der Nieren »Passage zum Magen«); die Befeuchtung unserer Sinnesorgane, Augen, Nase, Mund, Zunge und Ohren, der Geschlechtsorgane, Anus und Genital; die Temperaturkontrolle des Körpers durch den Schweiß; die Gelenks- und Gewebsflüssigkeiten, etc. Das Wasser entfernt außerdem nicht benötigte Nebenprodukte der unendlich vielen chemischen Prozesse unseres Körpers. Durch die Nieren werden Giftstoffe ausgeschieden, die vorher von der Leber zerlegt und über den Pfortaderkreislauf (spezieller venöser Kreislauf zwischen Bauch und Becken) den Nieren zugeführt werden.

Die Nieren regulieren ferner den Salz- und Mineralgehalt des Blutes und der gesamten Körperflüssigkeiten, sie bestimmen das Säure-Basen-Gleichgewicht im Organismus. Der dem Wasser zugeordnete Geschmack ist **salzig**. Das Salz reguliert die im Organismus enthaltene Menge an Wasser. Das Salzwasser der Urmeere war der Ursprungsort von Leben auf unserem Planeten. Der Salzgehalt innerhalb unserer Körperflüssigkeiten ist diesem Meerwassermilieu ausgesprochen ähnlich. Die physiologische Lösung der verschiedenen Salze im Blut, der Gewebs-, der Rückenmark- und der Hirnflüssigkeit ist mit der Zusammensetzung des Meerwassers auch nach Millionen von Jahren fast identisch. Die Zusammensetzung der Mineralien und Salze bestimmen nicht nur einen gesunden Knochenbau (Die Nieren regieren und kontrollieren die Knochen, das Mark und die Zähne), durch eine genau definierte Ionenkonzentration wird die Weiterleitung von Nervenimpulsen und die Übertragung dieser Impulse auf die einzelnen Muskelgruppen überhaupt erst möglich gemacht. Die Erhaltung der für diese Lebensprozesse erforderlichen Ionenkonzentration, ist eine weitere wichtige Funktion der Nieren. Ohne sie gäbe es keine reibungslos funktionierende Nerventätigkeit und keine muskuläre Bewegung, ohne sie würde es zum Versagen und zum Stillstand des Herzens kommen.

Aus diesen Zusammenhängen können wir verstehen, dass die chinesische Medizin, das Rückenmark und das Gehirn dem Element Wasser zuordnet. In alten Taoistischen Texten wird das Gehirn als das »Meer des Marks« bezeichnet. Wir können auch verstehen warum die Chinesen die Nieren und das Herz gleich wichtig nahmen. Die Nieren sorgen für die Aufrechterhaltung des inneren Milieus, für die so genannte Grundlage des Lebens. Der Einzeller verfügt nicht über einen Blutkreislauf, er besitzt kein Herz, er besteht aus Salzwasser, einer unkomplizierten Membran, einem elementaren genetischen Code und einfachen Zellorganellen. Das Feuer dagegen lässt eine höhere Ordnung der Dinge entstehen. Die elektrischen Phänomene der Reizübertragung und deren Koordination sind daher dem Element Feuer zugeordnet.

Die endokrinen Drüsen mit ihren Hormonen werden in der chinesischen Tradition dem Element Feuer und Wasser zugeordnet. Das Gleichgewicht im Wasserelement hängt vom

Verhältnis zwischen Yang- und Yin-Niere ab. In den alten Texten findet man die Unterscheidung zwischen der »Yang und der Yin-Niere«, der »Feuer und der Wasser-Niere«. Die Feuer-Niere stellt das System der endokrinen Drüsen dar: die Gonaden (Geschlechtsdrüsen, Eierstöcke und Hoden), die Nebennieren, die Langerhansschen Inseln der Pankreas (Bauchspeicheldrüse), die Thymusdrüse, die Schilddrüse und Nebenschilddrüse und schließlich die Hypophyse. Die Wasser-Niere dagegen filtert das Blut und produziert den Harn; sie entspricht der Niere in unserem klassischen Sinne. *(siehe ausführlichen Text Information II. Erlebnistag 06.V.2006 Von der Sehnsucht zur Freude, auf Seite III + IV)*. Das Konzept der Feuer- und Wasser-Niere gibt auch einen Hinweis auf die Natur des Tchen, den Elementargeist des Wassers, über den ich später unter der Überschrift *(Elementares und Traditionelles zum Thema Wasserzyklus)* ausführlicher berichten möchte.

Die Kraft des Wassers, wie die jedes anderen Elements wirkt in jedem Gewebe und in jeder Zelle unseres Körpers. Die Ansicht, dass die Niere den Sitz der genetischen **Konstitution**⁵ darstellt steht nicht im Widerspruch zu der Tatsache, dass jede Zelle des Organismus **DNS**⁶ und RNS enthält. Die Nieren als Organe werden eher als der Ort der größten Verdichtung und stofflichen Materialisation des Elements Wasser angesehen. Die verschiedenen Qualitäten und Mischungsverhältnisse der einzelnen »Element-Energien« selbst, bewirken die Vielfalt und den Reichtum der Entwicklungsgänge und letztendlich der Wesenhaftigkeit, die in menschlichen, tierischen, pflanzlichen und mineralischen Organismen zu finden sind. Den Begriff der anzestralenergie können wir mit dem genetischen Code vergleichen, dessen 64 Kombinationsmöglichkeiten wie sinnbildlich in den 64 Hexagrammen des **I Ging**⁷ wieder zu finden sind.

Innerhalb der chinesischen Medizin wird die Niere als Aufbewahrungsort der anzestralenergie angesehen. Sie gilt als Speicher für die verschiedenen stofflichen und feinstofflichen Energien, die durch die Aufnahme und Verarbeitung von Nahrungsmitteln in unseren Organismus gelangen, aber nicht direkt durch Stoffwechselprozesse selbst verbraucht wurden.

⁵**Konstitution:** Jedes Lebewesen ist eine Ganzheit, ein Individuum. Der Mensch hat seine eigene Erscheinungsform und Reaktionsart, eine ihm spezifisch seelisch-geistige Verfassung, die man medizinisch Konstitution nennt. Aussehen, Haltung und Verhalten, Ausstrahlung wie Mimik und Gestik, Sprache und Stimme, Weinen und Lachen sind spontane Spiegelungen der inneren Verfassung. Sie gestalten die »Körpersprache« als Instrumentarium der Seele. Sie formen das Temperament, die Charaktere und die Veranlagung als Ausgangspunkt und die Ursachen für die Krankheitsbereitschaft eines Menschen. Die medizinisch-wissenschaftliche »Voraussage« über einen Krankheitsprozess wird für den ganzheitlich arbeitenden Therapeuten dadurch erst möglich. Die Konstitution setzt sich aus angeborenen, (Diathese) und erworbenen Strukturen, (einem teilweise unbewussten oder bewusst erlebten Verhalten) zusammen.

⁶**DNS:** Abkürzung für Desoxyribonukleinsäure. Die DNS oder auch DNA genannt, ist eine Nukleinsäure die vorwiegend im Zellkern gelagert ist. Sie enthält die gesamte genetische Information, sie ist Träger unserer Erbanlagen). **RNS:** Deutsche Abkürzung für Ribonukleinsäure. Die internationale Abkürzung RNA, ist eine Art Informationsträger für die DNA.

⁷**I Ging:** Das Buch der Wandlungen, *chinesisch*, »I Ging« (»I Tsching« ausgesprochen), ist ein überliefertes Buch der Lebensweisheiten, in dem Orakelmethoden, symbolhafte Antworten und erklärende Kommentare einheitlich zusammengefasst werden. die Tradition dieses altherwürdigen Werkes umfasst fünf Jahrtausende, es ist wahrscheinlich das älteste Buch der Weltliteratur. Es basiert auf acht Grundzeichen (Trigramme), die zu 64 verschiedenen Hexagrammen kombiniert werden können. Die Hexagramme basieren auf einem binären System. Der Philosoph und Mathematiker Gottfried Wilhelm von Leibnitz (1646 -1716) stellte fasziniert eine völlige Übereinstimmung des I Ging-Code mit dem binären Zahlensystem fest, das er als erster westlicher Philosoph konzipierte. Zwei Striche, ein durchgehender Yang-Strich und ein in der Mitte unterbrochener Yin-Strich, lassen sich, untereinander gesetzt, zu 64 Sechserblöcken variieren. Jedes dieser Hexagramme drückt eine Situation oder genauer, die Struktur einer Situation und ihre Wandlungsrichtung aus (z.B. »Das Warten«, »Der Friede«, Das »Empordringen« usw.).

Es existieren verschiedene Übersetzungen des I Ging mit diversen Abweichungen, wie man das bei der Hintergründigkeit der chinesischen Sprache nicht anders erwarten kann. Doch da es sich um traditionelle Texte mit einer deutlich herausgestellten weltanschaulichen Basis handelt, war die Deutung nie so weitgehend dem Befragten überlassen, wie das etwa bei westlichen Wahrheits-suchenden Methoden wie beispielsweise dem Tarot oder der Astrologie der Fall ist. C.G. Jung schrieb in seinem Kommentar: »Er (der Freund I Ging) bietet kein Wissen und kein Können an, aber für Liebhaber der Selbsterkenntnis und der Weisheit des Denkens und Tuns, falls es solche geben sollte, scheint es das richtige Buch zu sein. Er verspricht nichts und braucht deshalb auch nichts zu halten und auf keinen Fall ist es dafür verantwortlich, wenn jemand falsche Schlüsse zieht«. Das I Ging ist ein unparteiischer Lebensberater, dessen Weisheit sich seit Jahrtausenden bewährte. Es unterstützt eine Entwicklung zu mehr Aufmerksamkeit gegenüber dem eigenen Leben und inspiriert zu Intuition und Kreativität im Umgang mit schwierigen Situationen.

In alten medizinischen Texten heißt es: Die Nieren empfangen die Essenz der Tsang (Hohlorgane, wie Magen, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm und Blase) und der Fu (Vollorgane, wie Herz, Lunge, Leber, Milz, Bauchspeicheldrüse und Niere) und bewahren sie auf.

Die Namen einiger Akupunkturpunkte auf dem Nieren- und Blasenmeridian verdeutlichen die Wirkung, die diese Punkte auf den Energiespeicher haben: Niere 1 »Yongqua« »Die emporsprudelnde Quelle«, Niere 3 »Taixi« »Mächtiger Wasserlauf«, Niere 6 »Zhaohai« »Das Meer der Erhellung«, Niere 8 »Jiaoxin« »Gegenseitiges Vertrauen (Übergibt die Botschaft)«, Niere 13 »Quixu« »Schoß der Lebenskraft«; Blase 24 »Qihai« »Einflusspunkt des Nierenfunktionskreises (Leitet das *Ch'i*, die Lebensenergie zum Meer)«, Blase 26 »Guanyuanshu« »Einflusspunkt des ersten Passtores (Leitet das *Ch'i* zum Verschluss der Ursprungsenergie)«. Ein weiterer Akupunkturpunkt, der mit der Niere und der Blase eng verbunden ist, liegt auf dem Du Mai, dem **Lenkergefäß**⁸ oder auch Gouverneur genannt. Es ist die Nr. 4 »Mingmen« »Tor des Lebens«.

Störungen und Ungleichgewichte im Wasserelement

Werden die Nieren mit Giftstoffen überladen, verlangsamt sich ihre Funktion. Dieser Energieverlust in den Nieren äußert sich als **Energieverlust** im gesamten Organismus. Des Weiteren können sich Mineralien in den Nieren ablagern, die ihre Funktion ebenfalls beeinträchtigen. Der Überschuss an Salz im Organismus kann zu einer verstärkten Flüssigkeitsansammlung in den verschiedensten Geweben und damit zu **Schwellungen, Ödemen** und zu **Übergewicht** führen. Die übermäßige Ansammlung von Flüssigkeiten im Körper kann wiederum zu **hohem Blutdruck** führen. Um den Blutdruck zu senken ist es therapeutisch wichtig die Nierenenergie eines an Bluthochdruck leidenden Patienten zu stärken. Wenn der Flüssigkeitsgehalt des Körpers sehr niedrig liegt können andere Erkrankungen entstehen: Die Bildung von **Nierensteinen, Nieren- und Harnleiterentzündungen**. Das Gleichgewicht im Wasserelement hängt vom Verhältnis zwischen »Yang- und Yin-Niere« ab. Die Hormone der Nebenniere, die »Feuer-Niere«, und ihre Funktionen geben uns Aufschluss über die dem Element Wasser zugeordneten Emotionen und Triebkräfte. Da sind einerseits die Androgene (männliche Sexualhormone) wie Testosteron und ihre direkte Wirkung auf die Libido, andererseits die Hormone der Nebennierenrinde wie Kortisol und Aldosteron, das letztere reguliert den Blutdruck Wasser- und Mineralhaushalt und die Hormone des Nebennierenmarks wie Adrenalin und Noradrenalin, die durch ihre sympathikotone Wirkung das Parasympathische Nervensystem über unseren Gefühlsbereich erregen und dadurch ebenfalls den Blutdruck und die Herzfrequenz beeinflussen. Die Reaktion auf eine wirkliche oder eingebildete Gefahr, die in uns **Angst** auslöst, ist der stärkste Stimulus auf die Ausschüttung der oben genannten Hormone in den Blutkreislauf. Darüber hinaus können durch die erst in Gang gebrachten Reaktionen weitere komplexe Stoffwechselvorgänge aktiviert werden.

⁸**Lenkergefäß** Es handelt sich hier um einen Meridian (Energiebahn o. Gefäß) aus dem kleinen Energiekreislauf. Er besteht aus zwei Meridianen die an der Vorder- und Rückseite des Körpers entlang fließen. Sie sind die einzigen unpaarigen Meridiane im Gegensatz zu den jeweils 6 paarigen Organmeridianen, die wir im Laufe des Jahres bereits alle kennen gelernt haben. Das *Lenker- oder Gouverneurgefäß*, »Der Große Strom« »Du Mai« genannt, beginnt im unteren Bereich des Rumpfes, auf halbem Weg zwischen Anus und Steißbein. Die Energie fließt aufwärts (Du 4 Mingmen, befindet sich in der Höhe der unteren Nierenlager), entlang der Wirbelsäule bis zum Hinterhaupt (Du 16) und über die Mittellinie des Kopfes zur Stirn, zur Nase und zum Mund. Über die Oberlippenmitte (Du 27) zieht er in die obere Mundhöhle und endet oberhalb der Schneidezähne im Zentrum des Lippenbändchens oder Frenulum (Du 28). Das Lenkergefäß, ist der oberste Lenker des *Yang-Ch'i* (der Yang-Lebensenergie des Organismus). In ihm mündet das *Ch'i* der sechs Yang-Meridiane (Gallenblase, Dünndarm, Dreifacher Erwärmer o. Schilddrüse, Magen u. Harnblase), deren Energie er untereinander ausgleicht. Das Lenkergefäß koordiniert die verschiedenen Funktionen des Zentralnervensystems, es regiert über die anzestrale Energie des Organismus. Das *Konzeptionsgefäß*, »Der Große Strom« o. »Ren Mai« genannt, beginnt mit seinem ersten Punkt direkt in der Mitte des Damms (Ren 1). Die Energie fließt ebenfalls aufwärts über die äußeren Geschlechtsorgane zum Oberrand der Symphyse (Ren 2). Von dort zieht er in der vorderen Mittellinie des Körpers über den Bauch, die Brust und die Kehle zu seinem letzten Punkt (Ren 24), der in der Mitte der Querfalte, zwischen Kinnspitze und Oberlippe liegt. Der Ren Mai ist der oberste Speicher des *Yin-Ch'i*, (der Yin-Lebensenergie). In ihm mündet das *Ch'i* der sechs Yin-Meridiane (Leber, Herz, Perikard o. Herzbeutel, Milz/Pankreas u. Niere), deren Energie er untereinander ausgleicht. Das Konzeptionsgefäß – der Ren Mai reguliert die Funktionen der Geschlechtsorgane: Fruchtbarkeit, Potenz und Zeugung.

Sowohl bei einem Schwächezustand in der Feuer-Niere als auch bei einem relevanten Energieüberschuss der Yin-Niere gegenüber der Yang-Niere kommt es zu einem **Mangel an Vitalität** und **Lebenswillen**. Dies kann zu **Frigidität** und **Impotenz** bis hin zu Zuständen **lähmender Angst** führen.

Überwiegt die Energie der Feuer-Niere, findet man bei Menschen oft ein **ständiges Getriebensein** aber es kann auch eine Art **Rigidität** im Verhalten und in den Bewegungen des Körpers beobachtet werden. Diese Starrheit oder **Steifheit** äußert sich oft vor allem im unteren Rückenbereich, in den Iliosakralgelenken und in der Rückseite der Beine im Verlauf des Blasenmeridians. Über die Sprache des Körpers beobachten wir die Erscheinungsformen der **Rigidität** im **Hohlkreuz**, in Form verschiedener **Bandscheibenschäden** besonders häufig vorkommend in der **Lendenwirbelsäule**, bei der **Ischialgie** oder dem **Hexenschuss**. Diese Beschwerden gehen oft mit einer Neigung zu **Blasenentzündungen** einher.

Da die gesamte sexuelle Energie, die Lust und Kraft unserer Potenz oder Libido, von dem Zustand der Nierenfunktion gesteuert wird, können wir **sexuelle Probleme** und **Funktionsstörungen** bis zu den Nieren zurückverfolgen. Der Beginn derartiger Störungen zeigt sich vorerst auf dem körperlichen Bereich, in Form von **Schmerzen im unteren Rückenbereich**, später in Form von **Bluthochdruck**.

Aufgrund einer oberflächlich erstellten Diagnose „Bluthochdruck“, einem Patienten einen Betablocker (Rezeptorblocker) zu verschreiben, dessen chemische Wirkung in die Stoffwechselforgänge des Mineralhaushaltes eingreift, erscheint medizinisch oberflächlich. Sich als Blutdruckgefährdeter Patient die Zeit zu nehmen, dass eigene Leben in der Verbindung vom Außen zum Inneren, sprich sich über die eigene innere Gefühlswelt und deren Kontakt zur körperlichen Lebenskraft und der im Außen eventuell zu hochgesteckten Zielen realistisch zu reflektieren, wäre allein schon ein heilsamer Akt. Aber welcher „moderne Mensch“ nimmt sich dafür heute noch die Zeit?!

Chemische sowie synthetische Stoffe machen nicht gesund, sie stören die hoch komplexe und fein aufeinander abgestimmte Zusammenarbeit der biochemischen Fabrik in unserem Innern. Über einen längeren Zeitraum eingenommene Medikamente können die feinsensible Arbeit unserer körpereigenen Selbstheilungskräfte schwächen und sie sogar zerstören. Jeder kann lernen die intelligente Arbeit in seinem inneren »Körper-Planeten« eigenverantwortlich zu unterstützen, keiner sollte seine Lebenskraft aufs Spiel setzen!

Andere Folgen eines Ungleichgewichts im Wasserelement können **Knochenerkrankungen** und **Haarausfall** sein. Verschiedene Formen des **wässrigen Durchfalls**, ständig **unterkühlte Beine** und **Füße**, **chronische Frostigkeit** des **gesamten Körpers** oder bestimmter Körperteile, verschiedene **Regelbeschwerden** und **Schlaflosigkeit** sind deutliche Zeichen für körperliche und seelische Ungleichgewichte im Wasserelement.

Das Sinnesorgan des Wasserelements ist das **Ohr**, der Sinn, das **Gehör**. Ein frei fließendes, sauberes Wasser in unserem Körper ist ausschlaggebend für die Qualität des Hörens und unseres Gleichgewichtssinns. Das Innenohr, das so genannte Cortische Organ, besteht aus dem Labyrinth und der Schnecke. Unser Gleichgewichtssinn, der im Inneren des Labyrinths beheimatet ist, wird durch die passende Flüssigkeitszusammensetzung gewährleistet. Die meisten Ohrerkrankungen, wie zum Beispiel die **Mittelohrentzündung**, die **Schwerhörigkeit**, **Taubheit**, **Ohrensausen** und **Schwindelgefühle**, gehen auf eine Störung des Wasserelementes zurück.

Die Nieren werden auch als die »Wurzeln des Lebens« bezeichnet, denn sie bestimmen unsere **Vitalität**, sowie unsere **Lebensdauer**. Von ihnen wird die wichtige pränatale Fortpflanzungsenergie (weiter oben als anzestrale Energie beschrieben) aufbewahrt und im Organismus verteilt. Durch das Wasser Element können wir in sehr tiefen Kontakt mit der anzestralen Energie gelangen. Sämtliche **Dispositionen** (Veranlagung, Vererbung) werden über die Nierenenergie im Organismus verteilt. Was auch immer wir an Körper-, Charakter- oder Willensschwächen von unseren Vorfahren geerbt haben, wir haben von ihnen auch die Stärken als Energetische Strukturen erhalten. Inwieweit wir Schmerz, Verletzung oder Kummer - unserem inneren und äußeren Schicksal begeben - ob wir

Süchten oder Gewohnheiten erliegen oder sie kontrollieren, letztendlich sind wir selbst für den freien Fluss der verschiedenen uns zur Verfügung stehenden Organ-Energien in unserem Körper, den „rhythmischen“ Energien der Seele und der „selbständigen“ und befreienden Energien des Geistes verantwortlich.

Wie auch bei den anderen vier Elementen lassen sich Gleichgewichtsstörungen des Wasserelements im emotionalen Gefühlsbereich durch spezifische Verhaltensweisen beobachten. Die Gefühle, die das Energiegleichgewicht des Blasenmeridians hauptsächlich beeinflussen, sind **Ruhelosigkeit**, **Ungeduld** und **Frustration**. Man kann das sehr gut bei kleinen Jungen beobachten, wenn sie unruhig oder ungeduldig werden, sie halten sich dann manchmal an ihrem Geschlechtsteil fest, als müssten sie jeden Augenblick los pinkeln.

Manche Leute sprechen von ihrer empfindlichen Blase, sie müssen dauernd auf die Toilette laufen. Sie leiden unter der so genannten **Reizblase**. Meistens im Herbst oder zum Winter entstehen wiederkehrende **Blasenentzündungen**, dabei können sie jeweils nur ein paar Tropfen Urin lassen. Diese Menschen leiden unter Ungeduld und Ruhelosigkeit. Oft können sie ihre Beine nicht stillhalten und haben Mühe ruhig, friedlich und ausgeglichen zu sein.

Der Zustand der Ruhelosigkeit bedeutet ohne **Frieden** zu sein. Dieser Zustand ist eng mit **Frustration** verknüpft. Das Wort Frustration kommt aus dem lateinischen *frustratio*, was »Verzögerung, Nichterfüllung, Hinhaltung oder auch Täuschung« bedeutet. Dieses Wort ist verwandt mit *frustra*, was so viel wie »vergeblich« bedeutet. Das Erreichen eines Ziels wird verhindert. Hier können wir den Zusammenhang zwischen geduldigem Ausharren und der Frustration, wenn sich die Dinge hinauszögern, verstehen. Aus der alten Wortbedeutung, dem Lateinischen, erfahren wir, dass, wenn wir ein Vorhaben so lange hinauszögern bis deren Erledigung keinen Sinn mehr macht, wir die Gelegenheit schließlich verpasst haben. Die Umsicht, zur passenden Zeit die Gelegenheit zu Nutzen oder in Geduld abwarten zu können ist, ich spreche hier auch für mich selbst, eine hohe Kunst, an der es noch viel zu lernen gibt. Das Kartenspiel Patience (ein Geduldspiel: es werden dort Karten gelegt), können wir uns auch als Wortbegriff einmal näher betrachten: Aus dem Lateinischen bedeutet *pati*, »leiden«. Geduld ist also die Fähigkeit, dass man für eine gewisse Zeit etwas ertragen kann.

Das Thema **Angst** ist ein Thema der Nierenenergie. Es ist zum Beispiel natürlich, dass, wenn man in Situationen wo Gefahr droht, **Furcht** empfindet. Wir fürchten uns vor etwas ganz Bestimmten, dank unserer fünf Sinne erkennen wir die Gefahr und können Maßnahmen ergreifen der Bedrohung aus dem Weg zu gehen. Die Furcht sichert unser biologisches Überleben. Im geistigen Bereich des menschlichen Daseins wird die Furcht zur Ehrfurcht, zur Ehrfurcht vor dem Leben, zum Staunen über die Wunder des Lebens. Die Angst dagegen ist die übersteigerte Form der Furcht, sie zieht zusammen und engt ein. Die Gefahr oder tatsächlich existierende Bedrohung kann nicht mehr „realistisch“ eingeschätzt werden. Häufig ist die Bedrohung eingebildet und unwirklich. Angst kommt von Enge! Ängste entstehen durch eingeschränktes Denken und Fühlen. Der Mensch beengt sich selbst in seinem gesamten »Sein«, er kapselt sich ab und schwingt nicht mehr mit seiner Umgebung: Die Menschen um ihn herum sind ihm fremd, selbst die Natur haut ihn nicht mehr vom Hocker oder eben geradewegs?!... Bäume werden im Herbst mit ihrem abfallenden Laub zur echten Plage!? Ein harmloses Lagerfeuer kann zu einer „Bedrohung“ werden?! Besser ist es, die Wege zu asphaltieren, als den ewigen Schmutz der Erde zu ertragen?! Der kleinste Windzug schreit nach der Grippeimpfung und Regen ist ja wohl das Allerletzte, wären da nicht auch noch die störenden Kleintiere, wie Mücken usw.?!... Mitschwingen ist eine gesunde Qualität des Wasserelements: Weich sein und Mitfließen, sich hingeben Können (entspannt sexuelle Lust leben), keinen Widerstand entgegensetzen.

Bei schweren Störungen im Wasserelement kommt es zu **Ängsten vor der Dunkelheit**, **Angst vor dem schwarzen Loch**, zu **Panikzuständen**, **Paranoia** und **Verfolgungswahn**. Die Angst kann schwere **lähmende Zustände** verursachen, in denen der Mensch **starr** und **unbeweglich** wird.

Das Thema **Sexualität** und Nierenenergie ist eines der Interessantesten. Der Nierenmeridian steht mit **sexueller Unschlüssigkeit** in direkter Beziehung. Probleme des Nierenmeridians finden sich häufig bei Menschen, die sich in sexuellen Fragen nur schwer entscheiden können. »Soll ich mit dieser/m Frau/Mann schlafen«? - »Möchte ich mich auf eine Beziehung einlassen«? - »Was will ich überhaupt wirklich«?

Viele moralische Fragen kommen aus der Tiefe des inneren Seins hervor. »Was darf ich?« »Was ist erlaubt, was hat man mir gesagt«? Der ganze Rattenschwanz der Scham und Schuld, die Predigten aus endlos uralten aber auch den jüngsten Zeiten, arbeiten sich zu Tage (anzestrals Energie, die Vorfahren lassen grüßen). Das Thema wird an dieser Stelle nicht geklärt werden können und schon gar nicht theoretisch. Jeder muss letztendlich selbst seine ganz persönliche Meinung zu diesen Themen bilden.

Fakt ist, dass unsere Nierenenergie bei dieser Entscheidungslosigkeit schwach fließt. Die Probleme können sehr hintergründig sein. Sexuelle Unschlüssigkeit muss nicht bedeuten, dass sich jemand sexuell nicht befriedigt fühlt. Einer von zwei Partnern hat heimlich eine Geliebte/n und empfindet Schuldgefühle. Ein anderer wünscht es sich nur oder träumt die ganze Zeit davon. Man liebt einen Menschen, fühlt sich aber von einem andern sexuell angezogen? Die Nierenenergie testet schwach. Man kann die Nierenenergie **kinesiologisch**⁹ austesten und selbst wahrnehmen wie Gefühle und Gedanken auf unseren physischen Körper einwirken.

Eine Möglichkeit der Umwandlung dieser geschwächten Energie ist das Arbeiten mit Affirmationen. Wobei ich sagen muss, dass diese Methode nicht immer alles an emotional blockierter Energie freisetzen kann, geschweige denn wird. Der Satz, »Meine sexuelle Energie befindet sich im freien Fluss« oder »Meine sexuellen Kräfte sind ausgeglichen«, müsste man dann schon zum täglichen Mantra machen! Na ja, die Sonne anbeten, wenn der Regen fällt, soll ja auch schon dann und wann geholfen haben?! Ich persönlich, empfehle die direkte Konfrontation. Es geht ja schließlich darum einen Entschluss zu treffen und nicht darum etwas »Schön zu reden« um damit den tieferen Hintergründen auszuweichen. Die ehrliche und offene Begegnung der eigenen inneren Empfindungen im Zwiegespräch mit sich selbst oder im Gespräch mit dem Gegenüber - einer vertrauten Person - bringt das Gleichgewicht der inneren Kräfte wieder auf den Weg. Wie sagte einer meiner homöopathischen Lehrer Jürgen Becker zum Thema *Vipera berus* (homöopathische Arznei, hergestellt aus dem Gift der heimischen Kreuzotter: Thema Sexualität, Leidenschaft, Eifersucht, Neid, Missgunst, Habsucht, Gier, Grausamkeit, Verbitterung und Verzweiflung), leugnen ist zwecklos!?!

Die Aufopferung der überwiegenden Zeit des Tages um ein derartiges Entscheidungsproblem mit ständiger Kraft und Aufmerksamkeit zu unterhalten schwächt unsere Nierenenergie. Entscheiden wir uns also die Energieversorgung wieder in Fluss zu bringen oder spielen wir noch ein bisschen weiter Fisch, sind glitschig und bleiben im Dunklen - Verborgenen auf Tauchstation?

Ob wir uns für einen Seitensprung entscheiden oder die sexuelle Beziehung zu unserem Partner wiederauffrischen, Hauptsache ist, dass wir uns entscheiden, dann kann das Wasser wieder frei fließen und die Nieren kraftvoll und lebendig arbeiten!

Elementares und Traditionelles zum Thema Wasserzyklus

In der chinesischen Tradition wird der Elementargeist des Wassers *Tchen*, genannt. Die Chinesen sagen, das Haus des Wassergeistes *Tchen* sind die Nieren. Die verschiedenen geistigen Kräfte eines Menschen werden in der chinesischen Tradition als Elementargeister bezeichnet. Die jeweilige vergeistigte Kraft eines Menschen steht in Verbindung mit den entsprechenden Kräften im »Außen« sowie den verwandten Kräften im »Inneren«. Der »universelle Kosmos« im »Großen«, verbindet sich mit dem »Kosmos Mensch«, im »Kleinen« und umgekehrt. So wie Körper, Seele und Geist als »Gesamt-Organismus« in ständiger Verbindung zueinanderstehen, befinden wir uns als Menschen in stetem

⁹**Kinesiologie** aus dem griechischen »*kinein*«, »bewegen«, »*logie*«, Die Lehre von der physiologischen Reflexentwicklung. Anhand von einfachen Muskeltests kann man die Energieflüsse im Körper (Organenergie) testen und vermessen.

Kontakt mit der Natur und ihren mannigfaltigen und unterschiedlichen Phänomenen, so wie diese sich wiederum in beständigem Austausch mit dem Universum und seinen Erscheinungen befindet. Die Chinesen sprechen hier vom Gesetz des goldenen Schnitts: Wie Oben so Unten, wie Innen so Außen, Alles und Jedes steht mit- und zueinander in Beziehung. Die Dinge scheinen nur getrennt voneinander, alles ist miteinander verbunden, nichts geht jemals verloren.

Die geistige Energie verbindet sich mit der emotionalen und körperlichen Energie - und oder umgekehrt und im Wechsel. Wobei der Geist der mächtigere über dem Körper und den Gefühlen handelnde ist, ist er auch befähigt den physischen und emotionalen Körper zu führen. So wie der Geist, dass Denken den Körper und seine Gefühle krank machen kann, so kann er ihn auch Heilen! Steht ein freier Geist in Verbindung mit einer körperlich reinen Lebenskraft, herrschen Vitalität und Gesundheit.

Die Funktionen des *Tchen*, des Elementargeistes des Wassers sind der **Überlebenstrieb**, die **Willenskraft**, der **Geschlechtstrieb** und die **sexuelle Lust**, die **Libido**. Der *Tchen* repräsentiert die geistige Lebenskraft eines Menschen, mit der er das Leben meistern kann. Bei einem Menschen mit einem ausgewogenen Yin-Yang-Verhältnis (Kräfteverhältnis) zwischen der »Wasser und Feuer Niere« kann sich der *Tchen*, die elementare Geisteskraft, voll entfalten. Ist der Organismus innerlich, flüssig, frisch und sauber, arbeiten die Hormondrüsen in einem guten Zusammenspiel miteinander und ist der Stoffwechsel aufeinander abgestimmt, kann überschießende, übersprudelnde Kraft und Vitalität entstehen. Diese Kraft zeigt sich in der **Geschmeidigkeit der Bewegungen** eines Menschen, in der **Flexibilität seiner Gelenke**, wie im gesamten Verhalten. Es ist ein Mensch der über ein **Anpassungsvermögen** an die Erfordernisse der jeweiligen Situation verfügt. Seine **sexuelle Potenz** ist stark, er ist **Orgasmusfähig**, er verfügt über einen **kräftigen Knochenbau** und **gesunde Zähne**. Man erkennt ihn an einem **seidigen Glanz in seinen Haaren**, er verfügt über ein **gutes Gehör** und besitzt einen **unbändigen Tatendrang**.

Von der Würde und dem Eigensinn

Würde, als Gefühl zu empfinden, ist vielen Menschen fremd. Bei der Würde ist der Selbstbezug schwierig. In der therapeutischen Arbeit begegnen wir oft Menschen die im Laufe ihres Lebens in Ihrer Würde verletzt worden sind. Dies kann sich bei dem Einen als ein chronisches Gefühl durch sein Leben ziehen, bei einem Anderen durch ein gerade akut verursachtes Erlebnis empfunden werden. Hier bedarf es oft der »Erinnerung«, des »Zurückgehens« oder »In-Sich-Gehens« um diesen Gefühlen begegnen zu können. Innerhalb der Therapie fragen wir z.B.: „Erinnerst Du Dich an eine Situation, in der Du Dich würdevoll gefühlt hast?“ Oder wir fragen: „Wer hat Dich in Deinem Leben gewürdigt?“. Auf die Frage, „Wann in Ihrem Leben haben sie sich würdevoll erlebt?“ Antwortete eine Frau: „Als mir mein Chef die wichtige Arbeit eines ausgefallenen männlichen Kollegen anvertraute.“ „Da war ich als Frau gemeint, da hatte ich das Gefühl etwas wert zu sein“.

Etwas wert zu sein, sich anerkannt zu fühlen, ist ein grundlegender Teil des Gefühls der Würde. Würde stellt den fundamentalen Wert als Mensch dar. Leider können viele Menschen kaum Situationen benennen, in denen sie Wertsschätzung erfahren haben. Oder dies geschah so selten, dass diese Erfahrungen keine Spuren hinterlassen haben. Vielleicht ist deshalb den meisten KlientInnen zu Beginn der therapeutischen Arbeit das Gefühl der Würde fremd. Gleichzeitig arbeiten sie daran, weil sie für ihre Würde kämpfen, manchmal energisch bis verzweifelt aber auch voller Sehnsucht danach, endlich Wertschätzung zu erfahren um mit ihrer inneren Würde in Kontakt zu kommen und sie zu fühlen.

In Verbindung mit dem Thema Würde steht der **Eigensinn**, dem Sinn für das Eigene. Hier gilt es sensibel zu unterscheiden, was bekömmlich ist und was nicht. Was ich selbst möchte und was andere möchten. Um solche Anfänge geht es oft in der Therapie, an der Arbeit mit sich selbst. Aus ihnen können sich **Selbstachtung**, **Eigenverantwortung** und

Wertschätzung entwickeln, bis hin zur großartigen Entfaltung der Würde des Menschen. Wir werden diese und andere Gefühle im nächsten Jahr noch deutlicher betrachten, kennen lernen und vor allem mit ihnen ins Erleben gehen.

Das Element Wasser birgt die tiefsten Gefühle und noch nicht entdeckten Geheimnisse des Lebens im Inneren. Folgen wir der Kraft des Wassers werden wir innerlich ruhig und still. Der Spiegel unseres inneren Sees wird glatt. Das Wasser, die Tiefe, die Dunkelheit, in der Nacht, im Reich des Schlafes und des Unbewussten, tun sich unsere Träume auf. Aus dieser Stille heraus kann das ganz »Ureigene« sichtbar werden. Schritt für Schritt kann selbst der Weg durch den Tod hindurch sichtbar werden.

Das Element Wasser spricht die archaischen Schichten der Seele an. Es ist das Element der **Selbstversenkung** und **Meditation**. Der Mensch der in der Tiefe zu Hause ist, wird den Stürmen an der Oberfläche gelassen begegnen. Mehr als in allen anderen Elementen stoßen wir hier auf das Unnennbare, das TAO.

Der Wassertypus Mensch

Was ihr/ihm wichtig ist⇒

Ruhe, Stille, Alleinsein; Träume und Musik; Geheimnis, Mysterium, Meditation; Wahrheit und Philosophie; Esoterisches Wissen, Wissen um den Tod; Schutz und Anonymität.

Was ihr/ihm in der Liebe und der Sexualität wichtig ist⇒

Geschlechtliche Anziehung mit Genuss ohne Konventionen. Ruhiger, genussvoller, empfindsamer, meditativer Sex. Bodenlos in die Urtiefen fallen. Das Unergründliche und Geheimnisvolle entdecken und durch den Akt offenbaren. Die gemeinsamen Tiefen mit dem Gegenüber ausloten. Die inneren Wasser verbinden um neues Leben zu schöpfen.

Ihre/Seine starken Seiten⇒

Feinfühlig, sensibel, aufmerksam; Aufgeschlossen, wahrheitsliebend, objektiv; Freimütig, aufrichtig, bescheiden, selbstgenügsam, sparsam, umsichtig; Phantasievoll, erfinderisch, genial; Nach innen schauend, weise, in sich ruhend.

Womit sie/er Schwierigkeiten hat – wovor sie/er Angst hat⇒

Handeln, durchführen, organisieren; Schnelligkeit und Unbedachtheit; Ausdruck und Kommunikation; Geselligkeit, ständiges Gerede, im Mittelpunkt stehen; Unsensibilität und Grobheit; Oberflächlichkeit und Unehrllichkeit; Anpassung, Verantwortung, Pflicht; Überschwang, Melodram, Hysterie, Angst verletzt und verlassen zu werden.

Ihre / Seine Schattenseiten

Bei Fülle (Beruhigend Petersilie)	Bei Leere (Stärkend Eibischwurzel)
Zurückgezogen in Gedanken verloren	Schreckhaft, unruhig, nervös
Wortkarg, lässt andere nicht teilhaben an seiner Welt	Verängstigt, vor Schreck gelähmt
Misstrauisch, paranoid	Fühlt sich leicht angegriffen oder bedroht
Durchdringend, überkritisch, fordernd	Willensschwach oder willenlos
Exzentrisch, überspannt	Energielos
Lüstern, sexbesessen	Geschlechtkalt
Verantwortungslos, asozial	Umständlich, unverlässlich, chaotisch

Die Energiekreisläufe

Das *Ch'i* die Lebensenergie, fließt vom **Dünndarm**- in den **Blasenmeridian** und von diesem weiter in den **Nierenmeridian**. Die **Blase** bildet mit dem **Dünndarm** die äußerste Energieschicht des Yang, das **Tai Yang**, das höchste Yang.

Vom **Nierenmeridian** fließt die Lebensenergie weiter in den Meridian der **Herzhülle (Perikard/Meister des Herzens)**. Die Niere bildet mit dem Herz (auf Herz und Nieren geprüft) die Energieschicht des **Shao Yin**, die innerste Energieschicht des Yin.

Grundbewegung oder Kernbegriff: Ist die Tiefe, das **Ruhende**, das **Sinkende**. Das Wasser die Niere ist die Hüterin der **konstitutionellen** oder **anzestralen Energie**. Es ist der Komplex der verschiedenen quantitativen- und qualitativen Energien die wir von unseren Eltern und der langen Reihe der Vorfahren geerbt haben.

Süchte

Die Sucht nach Salz ist hier sehr auffällig (Geschmack **salzig**). Der Mensch versucht mit dem Salz seinen Mineralhaushalt zu steuern. Entweder ist es ein Mensch der geistig sehr aktiv arbeitet. Salz fördert das Denken und schürt die praktische und theoretische Intelligenz. Ein anderer versucht mit der enormen Salzzufuhr seine Gefühls-welt zu konservieren (Lot's Frau, die zur Salzsäule erstarrte als sie sich umdrehte und versuchte einen letzten Blick auf Babylon zu werfen).

Entwicklungen im Lebenskreislauf eines Menschen

Das Sinnbild des Winters mit dem Organsystem Niere und Harnblase symbolisiert das Element Wasser. Es ist die fünfte und letzte Lebensperiode, des »Großen Lebenskreislaufes«.

Zur Wiederholung, für Diejenigen, die nicht alle fünf Jahreszeiten mit uns in der Gruppe – also den »Kleinen Lebenskreislauf« (einen Jahresring) - miterlebt haben:

Der Taoismus beobachtet den großen Lebenskreislauf eines Menschen über den Zeitraum von 40 Jahren. Jede der einzelnen Lebensperioden verläuft - von der Entstehung bis zur Ausreifung der Entwicklung - in einem Zeitraum von acht Jahren. Innerhalb dieser acht Jahre kann sich jede einzelne Kraft der fünf Element-Energien in einem Menschen entfalten und reifen. Dem Taoismus entsprechend ist man -5 x 8 - im Alter von 40 Jahren »erwachsen«. In diesem Alter sollte sich die Persönlichkeit relativ stabil, selbstsicher und unabhängig ausgereift haben. Mit 40 sollte der Mensch einen Beruf ausüben, der ihn nicht nur ernährt, sondern hinter dem er steht, ein Beruf der ihm Freude macht und ihn auf seinem Lebensweg kreativ weiterbringt.

- Das Element Holz, das Frühjahr, Sinnbild für **Geburt, Wachstum** und **Entfaltung**, aktiviert über den Zeitraum von 8 Jahren die erste Lebensperiode des Menschen, seine Kindheit. Während dieser Zeitspanne der Entwicklung werden durch das Mitwirken der körperlichen Kraft (Leber und Gallenenergie) Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen, das Stützgerüst unseres Körpers merklich ausgebildet.
- Das Element Feuer, der Sommer, Sinnbild für das **Ausbreiten** und **Blühen**, aktiviert, ebenso über den Zeitraum von 8 Jahren, die zweite Lebensperiode des Menschen, seine Pubertät. Die körperliche Kraft mit ihren Organenergien Herz, Herzhülle, Dünndarm und Schilddrüse unterstützen den Menschen in seiner Jugend, die enormen psychischen Entwicklungsphasen zu meistern.
- Im Alter von 16 bis 24 Jahren herrscht das Element Erde, der Spätsommer. Es ist die Zeit der **Reife** aber auch des **beginnenden Wechsels**. Es ist die Lebensperiode der Entwicklung nach der Jugend eines Menschen, die Phase der **Eigenständigkeit** beginnt. Durch die stetig weiterwachsende geistige Kraft und Energie der Verdauungsorgane, Milz, Pankreas (Bauchspeicheldrüse) und Magen, lernt der junge Mensch sich »selbst zu versorgen«. Die Lehrzeit ist vollbracht, man wird unabhängiger von den Eltern und kann auf eigenen Füßen stehen. Es ist die Zeit der ersten Schritte in Richtung **Eigenverantwortung** für die noch junge Persönlichkeit. **Entscheidungen** werden

getroffen, dadurch gewinnt man an **Selbstvertrauen**. In diesem Zyklus wird der noch junge Mensch mit **Gewohnheiten** konfrontiert. Ist er/sie nicht Willens weiter zu wachsen, wartet schon die **Trägheit** auf ihn/sie!

- Innerhalb der vierten Lebensperiode, im Alter von 24 bis zum 32. Lebensjahr, erfährt der Mensch sehr große Veränderungen: Sofern er nicht in Einer der vorherigen Lebensperiode emotional oder psychisch stecken geblieben ist. Das Element Metall, der Herbst, entspricht dem Lebenszyklus der **späten Reife** oder auch des **Niedergangs**. Es heißt **Abschied** nehmen von der süßen Zeit des Sommers und des Nach- oder Spätsommers. Die Persönlichkeit wird in ihrem gesamten System mit der **Flexibilität** des Auf- und Abgebens, des Annehmens und Loslassens konfrontiert. In diesem Zeitraum des »Älter Werdens« steht dem Menschen die Möglichkeit offen, tiefere Einblicke verschiedener Daseinsformen in seinem Inneren zu erforschen. Er/sie beginnt zu verstehen, dass Zeit eine Illusion ist und entdeckt das »**Hier und Jetzt**«. Es beginnen die großen Fragen zur eigenen Herkunft oder Entstehung. Der Mensch beginnt zu begreifen, dass die Zukunft völlig ungewiss ist. Der Garten der Kindheit wird anders betrachtet. Es ist die Zeit wo der Mensch reifer wird. Er/sie beginnt nach Innen zu schauen, es wird vielleicht so etwas wie **Achtung** und **Demut** empfunden. Aus dieser inneren Schau heraus wird er/sie voller **Mut** voranschreiten und mit **Zuversicht** in den Winter des Lebens schreiten um sich noch tiefer auf den Grund zu gehen?!
- Die fünfte und vorerst letzte Lebensperiode, die Phase des »Erwachsen-Werdens«, spannt sich über das 32. bis zum 40. Lebensjahr. Das Element Wasser, steht mit der Jahreszeit Winter in Verbindung. Es ist die Zeit des »**Untergangs**«, des **Rückzugs**. So wie die Natur sich in **Ruhe** in ihr Inneres zurückzieht und die meisten Tiere Winterschlaf halten, ziehen wir Menschen uns in unser Innerstes zurück. Wir suchen, leben und genießen **Heiterkeit**, **Harmonie** und **Frieden**.
Ich erinnere mich daran, dass ich die komplexesten Fragen im Alter von 30 Jahren wiedergekaut habe, manchmal bis zum Exzess. Und die Fragen damals nahmen kein Ende, es war mitunter eine sehr schmerzhaft und einsame Zeit, aber sie hat sich gelohnt. Diese Erkenntnisse brauchten ihre Zeit und suchten **Kontemplation** und **Meditation**. Das Unnennbare oder Unfassbare wurde bestaunt, worauf eine Einsicht folgte, daraus entwickelte sich **Ehrfurcht** den Eltern, den Großeltern, der Familie an sich und dem Leben insgesamt gegenüber.

Das TAO sagt: Nach der Entwicklungsphase des Erwachsen-Werdens, die in etwa mit dem 40. Lebensjahr erreicht sein sollte und wir unseren selbsterwählten Beruf, der uns nicht nur ernährt, sondern den wir von Herzen - 10 Jahre bis zu unserem 50. Lebensjahr ausüben, beginnt fortan ein erneuter »5 x 8« Lebenszyklus - im fortgeschrittenen Alter - bis zum 90. Lebensjahr ...

... ab hier wohl mit individuellem offenem Ende - oder Übergang??

Einen Status Quo wird es ausschließlich niemals geben. Alles Lebendige ist in Bewegung, da gibt es keinen Stillstand über einen längeren Zeitraum. Nach dem Winter folgt wieder das Frühjahr die Zeit des Aufbruchs und des Wachstums. Nichts ist für die Ewigkeit, nichts hat Bestand, alles kommt wieder in Bewegung und rotiert, erneut flexibel im Fluss des TAO und empör in die Höhe und die Tiefe herab.

Emotionen

Vorherrschendes Temperament: unsicher, ängstlich.

Emotionen, von der Niere ausgehende Gefühle: *Furcht; Ehrfurcht und Staunen; sexuelle Lust; Angst, Panik, Verfolgungswahn.*

Emotionen, von der Blase ausgehende Gefühle: *Ruhelosigkeit, Ungeduld Frustration; Ruhe, Geduld, Heiterkeit, Frieden und Harmonie.*

Form der Energie: Anzestral. Niere / Blase: Nach dem TAO »kontrolliert das Wasser das Feuer«. Die Nierenenergie kontrolliert das Herz. »Auf Herz und Nieren geprüft«! Bin ich ständig nur meine »Leidenschaften« am Verzehren oder erfahre ich auch Tiefgang? Kann ich mich auch mit mir »All-Eine« beschäftigen oder brauche ich ständig Party, Geschäfte oder hoch-wissenschaftlich thematisierten Gehirnschmalz um mich herum? Habe ich Mut und besitze Vertrauen und die Ruhe nach Innen zu schauen um meine eigenen Entscheidungen zu treffen? Bin ich religiös, dualistisch ausgerichtet und glaube an Gutes und Böses oder habe ich eine annehmbarere Weltanschauung durch innere Suche entstehen lassen? Was ist Gott? Wer bin ich? Bin ich der Kleine im Großen???

»Erde dämmt Wasser«. Die Verdauung, die Milz-Pankreas-Energie kontrolliert bzw. unterstützt die Nierenenergie! Habe ich **Vertrauen**, ist es mir möglich Vertrauen wieder zu erfahren, kann ich Kontakt nach außen zu anderen Menschen aufnehmen oder sitzt die Verletzung so tief, dass ich mich mehr und mehr von der Außenwelt isoliere und letztendlich vereinsame? Höre ich auf meine innere Stimme?

»Der Winter ist die Mutter des Frühjahrs«, »die Niere ist die Mutter der Leber«! Nehme ich mir Zeit im Winter und ruhe mich aus, um meine Lebenskräfte wieder aufzutanken? Oder werde ich stattdessen »Frühjahrs müde« und schlag mich in dieser Zeit mit **Erkältung, Kopfschmerzen** oder **Durchfall** herum? (Aber ja doch Maggi gibt's, die schnelle heiße Tasse, mit n'er Mikrowelle ne'm echtem Seelentröster)?!...

Elementargeist: »Tchen« genannt, ist der Geist des Wassers. **Lebenswille** und **Libido**.

Funktion des Elementargeistes: **Ehrfurcht; Kontemplation, Meditation**, nach Innen gehen. Die »Leberenergie« - im Frühjahr wandert sie 50 Schritte voraus, während sie im Winter, 20 Schritte zurück geht, innehält und beobachtet.

Ein Mensch mit einer frei fließenden und kraftvollen Wasser-Energie, einem gesunden, vital arbeitenden Nieren- und Harnblasen-System, verfügt über ein feines Gehör, er besitzt »Sinn Für Gleichgewicht« und Harmonie. Er ist kein Freund von Oberflächlichkeiten, dieser Mensch besitzt Tiefgang, er versucht den »Dingen auf den Grund« zu gehen. Er nutzt die schöpferische Kraft seines Energiepotentials und kann sie in seinem inneren Kern bewahren.

Körpersprache und Symptomatik

Richtung der Kraft:

Niere: Vertikal abwärts; Ruhend

Blase: Sinken

Sinnesorgane: Ohren **Sinn:** hören

Gewebe: Niere / Blase: Knochen und Zähne

Körperflüssigkeit: Urin

Ausdruck der Kraft: Kopfhaar

Einfluss des Wasser Elements auf: Vorstellungskraft, Bilderwelt und Phantasie

Bei Leere anregendes, bei Fülle krankmachendes Wetter: Kälte

Verhalten bei Stress: zittern, erstarren, sich tot stellen

Klangfarbe der Stimme: tiefes Timbre; seufzend, und stöhnend

Gesichtsfarbe bei Krankheit: schmutziggrau bis dunkelbraun

Geruch bei Krankheit: faulig, verwesend

Therapieform zur Stärkung des Elements: Autogenes Training; Meditation, Moxibustion; Hypnotherapie

Nahrung

Geschmack: salzig

Getreide: Bohnen

Früchte: Weintrauben

Zubereitung: Braten

Testbild Nierenenergie: Du schläfst mit Jemandem, den Du nicht besonders anziehend findest, von dem Du aber auch nicht gerade abgestoßen wirst. Vielleicht hast Du auch ein schlechtes Gewissen.

Testbild Blasenenergie: Du steckst in einem Verkehrsstau. Du kommst mit dem Auto nur ganz langsam voran. Du hast es sehr eilig pünktlich bei einem verabredeten Termin zu erscheinen und wirst immer aufgeregter.

Medizinische Therapie

Durch individuelle eigenverantwortliche Lebensführung Gesundheit erhalten

Bei den Ausführungen über die Behandlungsmethoden und Therapien beziehe ich mich insbesondere auf die am Ende aufgeführten Literaturquellen.

In meiner Praxis als Klassischer Homöopath und Körpertherapeut arbeite ich hauptsächlich mit der chinesischen Medizin, die sich auf den Taoismus begründet. Der Taoismus verdeutlicht die Gesamtheit der natürlichen Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist. Durch diese einfach erlernbare Betrachtungs- und Denkweise kann auch jeder Nichtmediziner oder Laie verstehen was Krankheit ist und gegebenenfalls an der eigenen Verbesserung seines Gesundheitszustandes oder seiner Heilung aktiv und unterstützend mitarbeiten. Jeder kann verstehen, um bei dem Beispiel Wasserelement und Krankheitsentstehung zu bleiben, dass z.B. Menschen die **keine Ruhe, keinen inneren Frieden** in ihrem Leben finden, die ständig von **Ängsten geplagt** werden, ihre Lebensenergie sehr schnell aufbrauchen. Im Laufe des Lebens können sich körperliche Krankheiten entwickeln, da die ständige nervliche oder muskuläre Anspannung, die Organenergien im Laufe der Zeit aufbraucht und zerstört. Auf der emotionalen Ebene kapselt sich der Mensch mit seinen zurückgehaltenen und nicht gelebten Gefühlen immer mehr ab und vereinsamt. Ganz zu schweigen von den rigiden Vorstellungen auf geistiger Ebene, die bis zur **Demenz** führen kann.

Der Nierenmeridian

Der chinesische Organbegriff der Niere umfasst sowohl die Nieren als auch die Nebennieren und verschiedene andere Hormondrüsen des Körpers. Die Niere als Ausscheidungsorgan wird Wasser- oder Yin-Niere genannt. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird das System der endokrinen Drüsen (Hormondrüsen) als Feuer oder Yang-Niere bezeichnet (*siehe Text ab Seite III*).

Die Wasser-Niere gehört, neben der Lunge, der Haut und dem Dickdarm, zu den wichtigsten Ausscheidungsorganen unseres Körpers. Weitere Ausscheidungsmöglichkeiten bestehen über die außerssekretorischen Drüsen (Schweißdrüsen) und den Uterus (Gebärmutter). Die Niere wird als Aufbewahrungsort der anzestralen Energien angesehen sowie als Speicher verschiedener stofflicher und feinstofflicher Energien, die durch die Atmung und die Aufnahme und Verarbeitung von Nahrungsmitteln in unserem Organismus gelangen und nicht unmittelbar durch die Lebensprozesse selbst verbraucht werden. Bei erhöhtem Energieverbrauch gibt die Niere gespeichertes *Ch'i* (Lebensenergie) sowie anzestrale Energie über das Lenker- oder Gouverneurgefäß und Konzeptionsgefäß (*siehe Seite IV und V*) je nach Bedarf an Gehirn und Rückenmark, die Knochen und die Blutgefäße, die Geschlechtsorgane und die Zwölf Organmeridiane ab.

Massage, Streichungen und Akupressur des Nierenmeridians

Die Streichung oder die Massage des Nierenmeridians ist meist nur nach vorangegangener Massage des Blasenmeridians wirksam, da sich das *Ch'i* die Lebensenergie im Verlauf des Blasenmeridians oft an vielen Stellen staut.

Massage und Akupressur der Nierenpunkte an den Füßen und Unterschenkeln machen die Füße, die Beine und das Becken warm. Die meisten Nierenpunkte im Fußbereich fördern ein **natürliches** und **entspanntes Verhältnis** zur **Sexualität**.

Der erste Nierenpunkt N 1 (*siehe Abbildung*) »Yongquan« »Die sprudelnde Quelle«, ist einer der wirkungsvollsten Punkte für tiefe Entspannung und gut geeignet für den Beginn oder den Abschluss einer Körperarbeit, einer Shiatsu-Sitzung oder einer Meridianmassage. Kleine Kinder die vor Aufregung und Unruhe am Abend nicht ins Bett gehen wollen, werden durch sanfte Massage an den Füßen an diesem Punkt beruhigt und entspannt und können dadurch besser einschlafen.

Die Massage der Nierenpunkte am Bauch stärkt das Hara (drittes Chakra), entspannt die Becken- und Verdauungsorgane und macht oft im Bauchraum verborgene Gefühle und

Einstellungen bewusst. Hier hilft die Massage und Akupressur bei Regelbeschwerden und Bauchschmerzen, Durchfall und Verstopfung, Übererregbarkeit und Müdigkeit. Die Nierenpunkte der Brust entspannen den Brustkorb und das Herz. Die sanfte Massage eröffnet einen Zugang zu unseren Herz-Gefühlen, sie ermöglicht Einsicht in unsere Liebesfähigkeit. Durch die tiefe Behandlung der Brustpunkte N 22 bis 25 werden Einblicke in die persönliche Art und Weise, zu lieben – oder Liebe zu reflektieren vermittelt.

Akupunktur des Nierenmeridians

Der erste Nierenpunkt N 1 »Yongquan« »Die sprudelnde Quelle«, wird innerhalb der Akupunktur hauptsächlich als Sedierungspunkt (Entspannungspunkt) genutzt. Er ist der Meisterpunkt der *Fuß-Chakren* (siehe Abbildung). Er bringt das *Ch'i* die Lebensenergie vom Kopf in die Beine, er wärmt die Füße und stellt den Kontakt mit dem Boden, dem Körper, mit der sinnlich wahrnehmbaren Realität wieder her. Er erdet Menschen, die verwirrt, in Gedankengebäuden verstrickt, abgehoben, verunsichert oder verängstigt sind. Es ist ein Punkt der selten genadelt wird, da er sehr schmerzempfindlich ist. Er wird hauptsächlich bei Notfällen wie **Ohnmacht**, **Hitzschlag**, **Kreislaufkollaps**, **Schock** und **Schlaganfall** gestochen (5 – 10 mm senkrecht). In der ersten Hilfe, bei **epileptischen Anfällen** wird er in Kombination mit Du 26, ein Akupunkturpunkt des Lenkergesäßes (zwischen mittlerem und oberem Drittel der Rinne von der Oberlippe zur Nase), dem Endpunkt des Herzmeridians H 9 (an der Nagelfalz des Kleinfingers) und/oder dem letzten Punkt des Lungenmeridians Lu 11 (an der äußeren Nagelfalz des Daumens), verwendet. Des Weiteren kommt er bei **Harnverhaltung**, schweren **Nierenfunktionsstörungen**, **Nierenbeckenentzündung** und **hämorrhagischer Cystitis** (blutige Blasenentzündung) in Einsatz.

Die Akupunktur des Nierenmeridians hilft bei Beschwerden und Erkrankungen im Bereich der Harn- und Geschlechtsorgane, wie **Nierenkolik**, **Blasen-** und **Harnwegsentzündungen**, **Reizblase**, **Harnerhaltung**, **Harninkontinenz**, und **Bettläsungen**. Ferner bei **Hodenentzündung**, **Menstruationsstörungen**, **Zwischenblutungen** und **Gebärmutterensenkung**.

Bei Schwächezuständen der Yang-Niere, die sich als **abnorme Müdigkeit**, **psychophysische Erschöpfung**, **Empfindlichkeit gegen Kälte**, **Impotenz**, **Unfruchtbarkeit** und **Geschlechtskälte** ausdrücken kann, wird der Nierenmeridian durch Akupunktur gekräftigt.

Weitere Indikationen für die Akupunktur des Nierenmeridians sind Störungen in der Wasserregulation wie z.B. **Ödeme**, **Oligurie** (verminderte Harnausscheidung) und **Polyurie** (vermehrte Harnausscheidung).

Atemnot und **Asthma bronchiale** die ebenfalls durch eine Nierenschwäche bedingt sind, werden durch die Behandlung von N 3 und N 4 verbessert.

Rachen-, **Mandel-** und **Kehlkopfentzündung**, **chronische Ohrinfektionen**, **Ohrensausen**, **Schwerhörigkeit** und **Schwindel** werden durch den Akupunkturpunkt N 3 positiv beeinflusst.

Bei **Schmerzen im unteren Rückenbereich** helfen die Akupunktur N 3 und N 4.

Bei **Durchfällen**, die bedingt durch einen Leerezustand der Nieren verursacht werden, helfen die Punkte N 2, N 7 und N 8. Bei **Verstopfung** werden die Punkte N 8, N 15, N 17 und N 18 genadelt.

Angstzustände können durch die Akupunkturpunkte N 2 und N 3 erleichtert werden.

Die Nieren Punkte N 6 und N 9 beeinflussen **Übererregbarkeit**, **Hysterie** und **Neurasthenie** auf eine beruhigende Art und Weise.

Massage und Akupunktur des Nierenmeridians bewirken eine tiefe Entspannung und Regeneration des Organismus. Die Lebensenergie *Ch'i* fließt vermehrt von der Schale in den Kern, in die Tiefe, in die innerste Energieschicht, in das Shao Yin.

Der Blasenmeridian

Der Blasenmeridian ist der längste Meridian. Innerhalb seines Verlaufs liegen viele Engpässe und so genannte Staudämme, in denen der *Ch'i-Fluss* (Fluss der Lebensenergie) oft vermindert oder ganz blockiert ist: die Augen und die Stirn; der Hinterkopf und der Nacken; der Rücken und das Gesäß; die Rückseite der Oberschenkel und Kniekehlen; die Waden und Fußgelenke. Wenn sich das *Ch'i* die Lebensenergie in einem dieser Bereiche staut, kommt es zu einem Verlust an Flexibilität, an Biegsamkeit der Gelenke. Es kann auch zu **Entzündungen** und **Krämpfen** in diesen Bereichen kommen. Der Körper zeigt hier im Voraus an welchen Stellen er blockiert ist.

Die Schmerzen in unserem Körper zeigen uns den Weg den wir einschlagen sollen. Um in ein verengtes Gelenk Energie fließen zu lassen, bedarf es an Bewegung und das Anlegen der Eigenen oder einer heilenden Hand von Außen. Wer das ignoriert wird die Beweglichkeit seiner Gelenke, und seine Gesundheit aufs Spiel setzen und muss damit rechnen, dass ihn bald Steifheit und Starre beherrschen, bis hin zum Austausch eines künstlichen Gelenks. Wir müssen im Alter nicht zwangsläufig verkrüppeln, wir können dem Gegenüber vorbeugen, in dem wir regelmäßig für uns sorgen!

Neben der physiologischen Funktion der **Aufnahme, Sammlung** und **Ausscheidung** des von der Niere produzierten Harns, hat die Blase in der chinesischen Tradition eine wichtige Funktion in der Regulierung der Aktivität des zentralen und autonomen Nervensystems (Vegetativum). Der Blasenmeridian steht am Rücken, mit seinem inneren Ast, in enger Verbindung mit dem Zentralnervensystem und dem sympathischen Anteil des autonomen Nervensystems. Neben jedem einzelnen Wirbel der Brust- und Lendenwirbelsäule liegt ein Spinalganglion (Spinalnerv), zu dem vorwiegend sensible Fasern führen und ein sympathisches Ganglion des Grenzstranges (dem vegetativen Nervensystem zugeordnet), das mit dem Spinalganglion in neuronaler Verbindung steht. Die sensiblen Fasern leiten die spezifischen Sinnesempfindungen von der Haut, den Muskeln und den Eingeweiden zum Rückenmark und zum Gehirn. Die sympathischen Fasern regulieren die Aktivität von Blutgefäßen, Drüsen und inneren Organen im antagonistischen Wechselspiel mit den parasympathischen Fasern des Nervus vagus (der zehnte von insgesamt zwölf Hirnnerven), auf den der Dünndarmmeridian besonderen Einfluss hat.

Anatomisch gesehen liegen die wichtigsten Akupunkturpunkte des Blasenmeridians über den Spinalganglien (Spinalnerven) und sympathischen Ganglien des Grenzstranges. Über die Punkte B 11 – B 34 kann die Funktionsweise des zentralen wie des autonomen Nervensystems direkt beeinflusst werden.

Die Zentrale Aufgabe des Blasenmeridians ist neben der **Ausscheidung**, die **Entspannung** und **Regeneration** des Organismus.

Massage, Bürsten, Streichungen oder Akupressur des Blasenmeridians

Die Massage, eine kräftige Bürstung oder sanfte Streichungen, ebenso wie die klassisch angewendete Akupressur können eine tiefe Entspannung des Blasenmeridians bewirken. Eine Massage über den gesamten Rücken (über die Punkte B 11 – B 34), bewirkt eine Regulierung der Funktionen der Yin und Yang-Organen. Das heißt, dass alle Organe in unserem Körper durch eine sorgsam ausgeführte Massage oder Akupressur, eine kraftvolle Energie tanken können. Voraussetzung hierfür ist, dass die Behandlung, nach den Kriterien der chinesischen Medizin, entlang des natürlichen Verlaufs des Blasenmeridians, vom Kopf und Nacken, über den Rücken hinunter zum Gesäß, entlang der Beine bis hinunter in die Füße, ausgeführt wird.

Im Kopf und oder im Becken gestaute Energie wird kunstgerecht durch Massage, Akupressur oder Akupunktur in den Nierenmeridian geführt, der bei Verspannungen und Blockaden im Bereich des Blasenmeridians oft an einem Energiemangel leidet, was sich als **schwache Vitalität** und **Willensschwäche**, als **verminderte Lebens-** und **Liebeslust** äußert.

Wegen ihrer entspannenden, entstauenden, regenerierenden und vitalisierenden Wirkung, die auch durch die breitgefächerte Einflussnahme auf die Organfunktionen zustande kommt, wird die Massage des Blasenmeridians meist als äußerst wohltuend

empfunden. Aus diesen Gründen ist der Blasenmeridian, in der chinesischen Meridianmassage, der am häufigsten massierte Meridian, wie auch in den meisten Arten der Körperarbeit und der verschiedenen Shiatsu-Formen.

Viele der in den letzten Jahrzehnten entwickelten und verfeinerten Methoden, wie zum Beispiel die Alexander-Technik, die Altamajor-Therapie, Feldenkrais und die moderne Wirbelsäulengymnastik und Craniosacral-Therapie sind Formen der Körperarbeit, die aus dem alten Wissen der chinesischen Medizin entwickelt worden sind.

Die bei uns im Westen praktizierte Heilmassage, in der ich selbst am Anfang der Neunziger Jahre als Physiotherapeut ausgebildet wurde, hat eine eher negative Wirkung auf den Organismus. In der westlichen Medizin wird gegen den Energiefluss gearbeitet. Es wird die Rückseite des Körpers, dem Rückfluss des Blutes zum Herzen folgend, von unten nach oben massiert. Es gibt jedoch ganz andere Möglichkeiten, den Rückfluss des Blutes zum Herzen zu unterstützen. In der westlichen Physiotherapie ist es üblich den Rücken hinauf, den Blasenmeridian gegen den Strich zu bürsten. Die Energie wird weg von den Beinen und dem Becken – wo meist Unterversorgung herrscht – hinauf zum Nacken und zum Kopf massiert, wo sich die Energie ohnehin schon massiv staut. Diese Richtung der Behandlung ist kulturspezifisch – weg von der Erde, alle Energie rauf zum Kopf. Mit dieser Form der Heilmassage sind bei **Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen**, auf Dauer keine andauernden Erfolge zu erzielen.

Akupunktur des Blasenmeridians

Wie bereits weiter oben beschrieben sind die Akupunkturpunkte des gesamten Rückens ausschlaggebend für eine entspannende und heilsame Behandlung aller inneren Organe. Bei der Behandlung der Akupunkturpunkte des unteren Rückens und des Kreuzbeins B 25 – B 34 kommt es durch eine sedierende (entspannende) Nadelung zu einer Verringerung der sympathischen Aktivität der Ganglien (Nerven) des Grenzstranges und damit zu einem Überwiegen parasymphatischer Aktivität. Hierdurch wird Stress verringert, die Verdauung, die Ausscheidung, der Aufbau und die Regeneration werden gefördert, der Körper kann sich erholen. Das Gleichgewicht zwischen Innen und Außen wird wieder hergestellt. Wenn der Mensch viel Energie in Aktivitäten, in körperlicher oder geistiger Arbeit verbraucht hat, wird durch diese Behandlung das *Ch'i*, die Lebensenergie in die inneren Energieschichten des Organismus, von den Gliedmaßen in den Rumpf, von der Schale in den Kern, von Gedanken hin zu Empfindungen und Gefühlen zurück fließen. Anspannung, Hektik und Betriebsamkeit machen einer wohltuenden Müdigkeit Platz. Manchmal kommt es auch zu einem leichten Kältegefühl, das durch den *Ch'i-Fluss* in die Inneren Energieschichten ausgelöst wird.

Mit Akupunktur lassen sich die oben angegebenen Erkrankungen und Beschwerden häufig erst dann wirksam und mit wenigen Nadelungen behandeln, wenn das *Ch'i*, die Lebensenergie im Blasenmeridian durch Massagen und auf den Meridian wirkende Körperübungen in Fluss gebracht worden ist.

Die Akupunktur des Blasenmeridians hilft bei **Augenerkrankungen** und **Sehstörungen**, bei **Erkältungen**, **Stirnhöhlenentzündung** und ganz allgemein bei Erkrankungen und Symptomen, die durch Kälte entstanden sind oder durch Kälte verschlimmert werden. Die Akupunktur entlang des Blasenmeridians hilft bei **Nieren-** und **Urogenitalerkrankungen** und bei allen **inneren Krankheiten** – vor allem wenn sie chronisch sind.

- Die Fernpunkte am Knie, am Unterschenkel und am Fuß werden bei **Kopfschmerzen**, **Migräne** und **Epilepsie** verwendet (B 60, B 62, B 65 und B 66).
- Bei **Nervosität**, **Schlaflosigkeit** und in der **Suchttherapie** (B 62).
- Bei **Rückenschmerzen** (B 60, B 55 und B 56).
- Bei **Lendenschmerzen**, Ischias und **Hämorrhoiden** (B 40, B 57 und B 58).
- Bei Nieren- und Urogenitalerkrankungen wie **Blasenatonie** (Blasenkrämpfe), **Harnwegsinfekten** und **Nierenkolik** (B 39, B 40, B 58, B 63, B 64, B 65 und B 67).
- Bei **Sehstörungen** kommen die Punkte (B 65), bei **Hautkrankheiten** (B 40) und in der Geburtshilfe (B 60 und B 67) in Einsatz.

Die Punkte am Bein werden bei **Paresen** (Lähmungen), zum Beispiel in der Rekonvaleszenz nach einem **Schlaganfall**, bei **Durchblutungs-** und **Sensibilitätsstörungen** der Beine gestochen oder auch gemoxt (mit Wärme behandelt) und erweisen sich bei der Behandlung von **Knie-** und **Fußgelenksbeschwerden** als hilfreich.

Massage und Akupunktur des Blasenmeridians helfen bei Störungen und Beschwerden, die in Zusammenhang mit Erkrankungen des Herzens und des Gefäßsystems, wie **Ateriosklerose**, **Herzinfarkt** und **Schlaganfall**, einen Großteil der so genannten Zivilisationskrankheiten ausmachen. Sie helfen bei **Stirn-** und **Hinterkopfschmerzen**, bei **Nackenverspannungen** und **Halswirbelsäulensyndrom**; bei **Rückenschmerzen**, **Hohlkreuz**, **Hexenschuss Ischias**; bei **Wadenkrämpfen**; **Hämorrhoiden**; bei **Menstruationsstörungen**, **Frigidität**, **Unfruchtbarkeit** und **Impotenz**, und sie helfen bei **verminderter Lebenskraft** und **Liebeslust**.

Wie bei der Massage und Akupunktur des Nierenmeridians lassen auch bei der Behandlung des Blasenmeridians **Anspannung**, **Hektik** und **Betriebsamkeit** nach, man wird ruhiger und manchmal fällt man in einen tiefen, erholsamen Schlaf.

Die Heilsamen Gefühle zur Stärkung der Blasenenergie

Die den Blasenmeridian störenden, und den Körper letztendlich krank machenden Gefühle wie **Ruhelosigkeit**, **Ungeduld** und **Frustration**, hatten wir bereits beleuchtet. Die Gefühle, die den Blasenmeridian fördern und stärken, wie **Ruhe**, **Geduld**, **Heiterkeit**, **Frieden** und **Harmonie**, möchte ich hier einmal deutlicher beleuchten.

Ich selbst spüre immer wieder wie Ungeduld in mir entsteht, mir können die Dinge manchmal nicht schnell genug gehen. Vor 25, 30 Jahren war das extrem. Des Öfteren fand ich mich im Krankenhaus wieder, weil ich mir beim Sport entweder die Knochen gebrochen oder die Bänder gerissen hatte. Mal bin ich vom Baum gefallen, ein anderes Mal bin ich mit dem Auto oder Motorrad zu schnell gefahren. Was mir damals noch nicht bewusst war, durch den Aufenthalt im Krankenhaus, zwang mich mein Körper zur Ruhe. »Der Putze« kannte ja keine Ruhe! Heiterkeit und Entspannung gab es nicht! Diese Attribute der Tugend lernte ich weder von meiner Familie, geschweige denn in der Schule, noch von der Gesellschaft um mich herum. Dafür lernte ich hervorragend zu Funktionieren, ich wurde zum Perfektionisten und entwickelte mich im Laufe der Zeit zu einem mittelmäßigen Zwangsneurotiker. Einer von den vielen Affen die mindestens drei von ihren Sinnen erfolgreich verleugneten und in dieser Gesellschaft nicht auffielen. Da ich stets auf Achse war - ein kleiner Weltenbummler - viel mir lange Zeit nicht auf, dass ich mich auf der Flucht befand.

Wer weiß was mit mir noch hätte passieren können, heute bin ich dankbar, dass ich vor lauter Schnelligkeit noch lebe?!...

Es ist jetzt vielleicht 21 Jahre her, das ich mit den Kreisläufen des TAO und den bisher beschriebenen unterschiedlichen Gefühlswelten in Kontakt gekommen war. Ich war völlig überrascht ja verwirrt, es ging des Öfteren bis zur Verzweiflung: Ich erkannte wie krank, wie minderwertig, wie verloren ich mich in Wirklichkeit fühlte. Ich begriff, dass ich bis zu diesem Zeitpunkt einfach nur Bestens funktioniert hatte. Ich war erschüttert als ich entdeckte, wie maßlos hart, ja teilweise rücksichtslos ich in meinem bisherigen Leben mit mir selbst umgegangen war. Es dauerte einige Zeit aber dann erkannte ich mein tiefstes Leid: Mir mangelte es an Vertrauen! Meine Erde, meine Verdauung war schwach. Als Kind und Jugendlicher litt ich immer wieder unter chronischem Schnupfen und Allergien. 20 Jahre lang wurde ich durch die (und das ließen meine Eltern und später ich selbst aus Angst und Unwissenheit uneingeschränkt zu) Medizin-Mühle gedreht, mit dem Ergebnis, dass ich mich fast zum Hypochonder entwickelt hatte.

Was konnte ich für mich und meine Verdauung, dem »Vertrauen gegenüber dem Leben« tun? Muttermilch hatte ich damals nicht bekommen, das Ding war eh gelaufen! Wie kann man eine veranlagte Schwäche überwinden und Stärken? Aus dem TAO lernte ich alles darüber, wie ich für mich selbst »Mutter« sein konnte. Ich lernte in den ersten Jahren meine Verdauung, nicht nur durch natürliche Nahrung, sondern vor allem durch das

Öffnen meiner inneren »Gefühlswelten« zu stärken. Im Laufe der Zeit verstand ich, dass die Gefühle und Gedanken sozusagen die Kernpunkte meines Lebens versinnbildlichten. Heute, und für die Zukunft die da kommen mag, werde ich für den Rest meines Lebens, keine Gefühle mehr bei Seite schieben, unterdrücken oder geschweige denn abtöten. Wenn ich spüre, dass mich die Ungeduld wieder reitet, werde ich bewusst langsamer! Für die Hektik und Ungeduld helfen mir sehr oft heilsame Texte oder weise Zitate wie das von *Troilus* und *Cressida*, in dem es heißt: »Zwischen meinem Willen und allen Kränkungen steht der Wächter der **Geduld**«. Was man auch schon mal gehört hat: »Ausdauer ist vornehmer als Stärke und Geduld ist stärker als Schönheit«. *Thomas Wilson* hat schon 1560 geschrieben: »Geduld ist ein Heilmittel für jede Krankheit«. Bis dass ein tiefer **Frieden** in unserem Inneren entstehen kann, bedarf es einer Einigung der streitenden Teile in uns. Schon *Shakespeare* hat in Heinrich dem IV. auf den Grundgedanken des Friedens hingewiesen: »Der Friede hat etwas von einer Eroberung – Denn beide Parteien sind vornehm unterworfen – Und keiner steht jetzt als Verlierer da«. Ungeduld zu überwinden ist etwas Substantielles, wir werden auf das Wesentlichste konzentriert, »Lunge Dickdarm, erst mal Durchatmen«. »Eine gesunde Nieren und Blasenenergie geht sogar noch zurück und passend in die Tiefe«!

In Jedem von uns schlummern Sehnsüchte und Wünsche, die wir verwirklichen möchten und trotzdem werden wir oft genug daran gehindert unsere Ziele zu erreichen. Wir sind in unserem Inneren aufgewühlt, ja manchmal sogar frustriert. Wir kämpfen in unserem Inneren. Finden wir zu einer Übereinkunft, kann wieder Friede entstehen. Bei *Hiob 22:21* können wir lesen: »So vertrage dich nun mit ihm und habe Frieden; daraus wird dir viel Gutes kommen«.

Als gesundheitsförderndes Gefühl für den Blasenmeridian gehört die **Harmonie** dazu. Dieses Wort bedeutet »Übereinkunft«. Sie entsteht, wenn sich alle einzelnen Elemente zu einem Allgemeinwohl, zu einem Ganzen zusammenfinden. »Wo Friede und Harmonie herrschen, kann es auch Fortschritt geben«. Sind wir innerlich unstimmgig und unausgewogen, können wir weder Frieden noch Harmonie empfinden. Der Dichter *Byron* sagte: »Wo alles Harmonie verströmt, ist's ruhig und still«.

Schauen wir uns die tiefere Bedeutung des Gefühls »Heiterkeit« an. »Heiter« gehört zu der indogermanischen Wurzel *kai*, welches »scheinen, leuchten oder auch hell, deutlich, herrlich oder wolkenlos« bedeutet. Daraus entwickelte sich später fröhlich und aufmuntern. Das Wort »Heiter« hören wir öfters, wenn es denn sommerlich ist, während der Information des Wetterberichts. Heiterkeit steht für klar, fein und ruhig, es verweist auf einen klaren, ruhigen und trockenen Tag oder Abend.

Die ausführliche Beschäftigung und Reflektion mit den Gefühlsbereichen mit denen man nicht so gut klar kommt oder mit denen man sogar auf Kriegsfuß steht erübrigt sich von selbst. Das hier eben besprochene Thema ist daher auch mein Thema, dass stete erinnern, dass Gras auch nicht schneller wächst, wenn man daran zieht.

Am Ende deiner Reise wirst du nicht gefragt: »Bist du ein Heiliger geworden oder hast du für das Heil der Menschen gekämpft«?

Die einzige Frage die du beantworten musst, ist die Frage: »Bist du - du selbst geworden«?

Laotse

Um es mit Paracelsus in Lateinischen Worten, ins Meer des Lebens fließen zu lassen:

Ne pudet te nil scire, turpe est nil dicere velle

»Denn Keines anderen sei, wer ein Selbst sein kann«

Die medizinischen und therapeutischen Möglichkeiten für das Element Wasser und deren Organsystem Niere und Harnblase sind bei weitem nicht erschöpft. Die Ausführungen dienen dazu, Dir einen groben Überblick über die Komplexität aber auch den einfachen Umgang mit den Anwendungen, zum Beispiel den Körperübungen, den Bürstungen und den Massagen die Du in der Praxis am Erlebnistag kennen gelernt hast, für Dich selbst und für Deine Lieben zu nutzen.

Im Verlauf der folgenden Erlebnistage 2007 werden wir die aktuellen Organsysteme und die entsprechenden Seinszustände sowie weitere Emotionen in der Praxis durcharbeiten. In wie fern theoretisch bearbeitetes Material, zwecks Selbststudiums benötigt wird, werden wir, je nach Interesse, gemeinsam klären. Einfache und verständliche therapeutische Möglichkeiten zur Selbsthilfe und zur Erhaltung der Gesundheit werde ich selbstverständlich regelmäßig ansprechen.

Wer an weiteren Informationen interessiert ist oder spezielle Fragen zu den jeweiligen Inhalten des Wasserzyklus hat, der spreche mich bitte persönlich an. Ich gebe gerne Informationsmaterial weiter.

Geistige und körperliche Übungen um das Wasser im Fluss zu halten

Klärende Fragen

Du gehst vor wie beim Element Holz, Feuer, der Erde und dem Metall. Nimm Dir mindestens eine halbe Stunde Zeit, um Dir folgende Fragen in aller Ruhe zu beantworten. Mach es Dir dabei bequem usw. (siehe Informationsbroschüre vom 07.IX.2006 unter Klärende Fragen).

Die Fragen

Wie geht es mir im Winter, bei kaltem Wetter?

Bevorzuge ich salzige Speisen oder habe ich eine Abneigung gegen Salz?

Habe ich Angst vor der Nacht, vor der Dunkelheit?

Wovor habe ich Angst?

Habe ich einen starken Lebenswillen, der mir hilft, Schwierigkeiten in meinem Leben zu überwinden?

Bin ich sehr ehrgeizig / überhaupt nicht ehrgeizig?

Bin ich Eigensinnig oder sehr Nachgiebig?

Habe ich eine starke / schwache Libido?

Kann ich mich auf etwas konzentrieren und darin versinken so dass die Umgebung an Bedeutung verliert?

Kann ich mich mit mir selbst beschäftigen oder brauche ich ständig Gesellschaft um mich herum? Stelle ich sofort den Fernseher oder das Radio an, wenn ich von der Arbeit allein nach Hause komme?

Habe ich Geheimnisse die ich für mich behalte?

Höre ich gut / weniger gut?

Hatte ich als Kind des Öfteren Mittelohrentzündung?

Habe ich des Öfteren Ohrensausen?

Wie ist mein Zahnstatus?

Habe ich kräftige, gesunde Haare?

Leide ich öfters unter Rückenschmerzen?

Hatte ich jemals eine Blasenentzündung oder eine Nierenerkrankung?

Kenne ich Ehrfurcht, wo vor habe ich Ehrfurcht?

Wie stehe ich zum Tod? Habe ich mir jemals Gedanken darum gemacht, wie ich sterben werde? Wie möchte ich sterben?

Was ist für mich das größte Geheimnis?

Begegne Deiner Angst

Ziehe Dich an einem Abend in Dein Zimmer zurück und verweile in der Dunkelheit. Stelle Dir Situationen vor, in denen du Angst bekamst und rufe sie Dir bildhaft ins Gedächtnis zurück. Steigere Dich in diese schreckliche Situation so richtig hinein und spüre Deine Angst.

Wenn Du das Gefühl hast Du verlierst vor Angst den Kopf, dann richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen inneren Körper. Wo verkrampfst Du Dich? Hältst Du den Atem an? Wie atmest Du, kurz und flach oder fließt Dein Atem?

Versuche einige tiefe Atemzüge zu machen und geh erneut in diese Angstsituation. Behalte die tiefe Atmung bei, während Du völlig offen Deine Angst zulässt. Atme so lange bis die Angst weniger wird und ganz verschwindet.

Bist Du ein ängstlicher Mensch, dann mache diese Übung ein Mal die Woche, mindestens 1 bis 2 Monate lang.

Diese Übung hilft Dir Deine Angst zu verringern. Wenn Du in der nächsten Zukunft einer tatsächlichen Gefahr begegnest, wirst Du ruhiger reagieren und der Situation offener begegnen können.

Den Mutterleib fühlen

Lege Dich am Nachmittag oder Abend in Dein Bett, mach es Dir bequem und schließe die Augen. Nimm Dir circa eine Viertelstunde Zeit, um eine Reise in Deine Vergangenheit zu machen.

Erinnere Dich wie Du Dich gestern gefühlt hast; erinnere Dich, wie es Dir vor einer Woche gegangen ist. Erwähne Dich wie Du Dich vor einem Jahr gefühlt hast, vor drei Jahren, vor fünf Jahren und so fort. Erwähne Dich an Deine Pubertät, an Deine ersten Schuljahre, an Deine Kindheit. Stell Dir vor, wie Du Dich als Säugling gefühlt haben magst, bei Deiner Geburt und vor Deiner Geburt. Wenn Bilder oder Gefühle von dieser Zeit auftauchen sollten, lass sie zu, versuche nicht sie zu deuten oder sie mit dem, was Du weißt, in Einklang zu bringen. Stell Dir jetzt vor wie Du im Fruchtwasser schwimmst. Und dann spüre die langsamen und tiefen Atemzüge Deiner Mutter im Schlaf – wie sie Dich sanft wiegen, eine Ewigkeit lang. Stell Dir diesen Atem vor, der Dich zur Fülle umgibt und Dir Geborgenheit gibt. Lass dann Deinen kleinen Atem synchron mit diesem großen Atem gehen; höre ihm einfach zu. Tu sonst nichts. Der Atem fließt in Dich hinein und er fließt wieder hinaus.

Höre ungefähr eine Viertelstunde lang auf diesen Atem in der Stille.

Laithan

Dies ist eine alte Übung aus dem indischen Tantra-Yoga. Sie löst in uns den »Fluss des Wassers«, wir werden weich, können nachgeben, geschehen lassen einfach fließen. Suche am Abend in bequemer Kleidung, ohne Strümpfe und Schuhe, einen dunklen Raum auf und tanze für Dich allein eine Viertelstunde. Tanze einfach nach Deiner Phantasie, lockere und entspanne Dich.

Danach stelle Dich in die Mitte des Raumes und tue nichts mehr. Bleibe locker aber unterlasse jede willkürliche Bewegung. Nach einigen Minuten kannst Du spüren wie Dein Körper von ganz alleine sich zu regen beginnt. Lass ihn sich regen und bewegen wie er das will. Greife nicht ein. Vielleicht spürst Du ein Zittern oder kleine Zuckungen. Eine Bewegung beginnt bricht wieder ab, setzt sich vielleicht fort. Folge einfach der Eigendynamik Deines Körpers.

Danach wirst Du Dich wie aufgeladen fühlen. Immer dann, wenn wir die Willkürmotorik abschalten, übernehmen tiefere Gehirnzentren das Ruder, und unterdrückte Gefühle und entsprechende Bewegungen können zum Vorschein kommen. Verspannungen und Blockaden lösen sich allmählich unter dem Einfluss selbst regulierender Zentren auf und der Muskeltonus verändert sich. Energie kann nun freigesetzt werden. Bleibe ungefähr 30 Minuten lang in diesem Zustand. Dann lege Dich auf den Rücken und genieße die Entspannung in Deinem Körper.

Die Meridiane von Niere und Harnblase

Das Wasser-Yin: Niere

Die Körperhaltung des Wasser-Yin

(siehe auch Erklärung Informationsbroschüre vom 01.IV.2006 - Die Meridiane). Diese Körperhaltung spricht für sich. Ruhe und Regeneration sind Aufgaben der Nierenenergie.

Der Nierenmeridian fließt von der Fußsohle über die Innenseite des Beines ins Becken und die Lendenwirbelsäule hinauf, von dort zum Schambein und aufwärts zum Bauch, zur Brust bis zum Schlüsselbein.

Visualisiere den Meridianverlauf, entlang des angewinkelten Beines mit dem Einatmen.

Nach einer Weile wechselst Du die Stellung und visualisierst den Nierenmeridian der gegenüberliegenden Seite.

Diese Übung kann man sehr gut einige Minuten im Bett vor dem einschlafen machen.

Ich habe mir diese Übung zur nächtlichen und vor dem Aufstehen zur morgendlichen, Gewohnheitsübung gemacht.



Die Aktivierung des Nierenmeridians

1. Sitze mit gebeugten Beinen auf dem Boden, sodass die Fußsohlen einander berühren.
2. Umfasse deine Fußgelenke und drücke mit den Daumen den Punkt Niere 6, unter beiden Knöcheln. Dieser Akupressur- und Akupunkturpunkt liegt einen Daumenbreit unterhalb der Spitze des Innenknöchels in einer kleinen Vertiefung zwischen zwei Sehnen.
3. Ziehe Deine Füße möglichst nahe an Dein Becken heran.
4. Richte Dich mit dem Einatmen auf und strecke die Wirbelsäule. Beuge Deinen Oberkörper mit dem Ausatmen und bring die Stirn möglichst nahe zu den Zehen.
5. Mache diese Bewegung eine Minute lang. Atme dabei tief und regelmäßig.
6. Danach setze Dich aufrecht mit gekreuzten Beinen hin und schließe die Augen. Sage mit dem Ausatmen innerlich das Mantra *TCHEN*, ein bis drei Minuten lang.



Das Wasser-Yang: Die Harnblase

Die Körperhaltung des Wasser-Yang

Die Funktion des Blasenmeridians kontrolliert die körperliche und geistige Entspannung, das Loslassen von Aktivität und das Zurückkehren in den Ruhezustand.

Du kannst diese Haltung einnehmen, wenn Du hart gearbeitet hast und Dich wieder entspannen willst. Schwinge langsam von der einen zur anderen Seite und wieder zurück. Nach einer Weile änderst Du die Richtung. Lass den Oberkörper ohne Anstrengung nach vorne sinken, richte ihn dann wieder auf und dehne den Rücken und Nacken nach hinten. Mach das mehrere Male.

Du kannst Dich mit der Zeit immer tiefer nach vorne sinken lassen. Visualisiere dabei den Blasenmeridian. Er fließt vom inneren Augenwinkel über den Kopf, über den Nacken, den Rücken hinunter, über das Gesäß und die Rückseite der Beine zur Außenkante des Fußes bis zum kleinen Zeh. Visualisiere ihn an Kopf und Rücken etwa 2 Fingerbreit von der Mittellinie entfernt.



Die Aktivierung des Blasenmeridians

1. **Die Kerze:** Leg Dich entspannt auf den Rücken, die Arme legst Du seitlich neben Dir ab.
2. Hebe Deine Beine in eine senkrechte Stellung.
3. Hebe Deinen Oberkörper vom Boden ab, so dass er mit den Beinen eine senkrechte Linie bildet. Das Gewicht Deines Körpers ruht auf den Schultern und Deinem Nacken. Stütze dabei mit Deinen Händen Deinen Rücken. Versuche jeden Tag ein wenig länger in dieser Stellung – bis zu drei Minuten lang.
4. **Der Pflug:** Bringe Deine Beine langsam mit gestreckten Knien soweit hinter Deinen Kopf, dass die Zehenballen den Boden berühren. Halte die Knie soweit durchgestreckt, wie es ohne schmerzhaft Spannung möglich ist.
5. Versuche die Knie weiterhin gestreckt zu lassen, hebe die Beine langsam wieder in die Senkrechte, bis Du in der Kerze bist.
6. Lass Deine Beine langsam nach unten sinken, bis Du entspannt auf dem Rücken liegst. Nimm Dir mindestens eine Minute Zeit, um die Auswirkungen dieser Übung auszukosten. Diese beiden Übungen sind aus dem indischen Hatha-Yoga, sie dehnen nicht nur den Blasenmeridian, sondern regen ihn auch an. Sie lockern die Wirbelsäule und die oft verspannte Rückenmuskulatur. Sie öffnet den Nacken und die Rückseite der Beine. Sie entlastet das Herz, indem sie den venösen Rückstrom über die Beine fördert. Diese Übungen beugen Beinödemen und Krampfadern vor.



Auch im nächsten Jahr laden wir Euch wieder ein, auf Entdeckungsreise nach dem inneren Selbst und den ein oder anderen verlorenen, den vielleicht noch nicht gelebten oder auch wieder entdeckten Gefühlen zu gehen.

Wenn Du Feuer gefangen hast und um in die Tiefenentspannung zu kommen ins warme Wasser möchtest, dann sehen wir uns im nächsten Jahr.

Mit folgenden Themen:

- Es ändert sich sowieso nichts: Durch Ärger und Wut zum äußeren Selbstaussdruck (Sinnesorgan: Auge, sehen)
- Sehnsucht ist Schmalz im Kopf: Durch Leidenschaft zu innerer Klarheit und äußerer Präsenz (Sinnesorgan: Zunge, sprechen)
- Wer Rastet der Rostet: Durch Trägheit zum kreativen Handeln (Sinnesorgan: Mund, schmecken u. berühren)
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz: Durch Trauer zum befreiten Loslassen (Sinnesorgan: Nase, riechen)
- Das gehört sich nicht: Durch Unsicherheit und Angst die innere Lebenskraft entdecken (Sinnesorgan: Ohr, hören)

Wir wünschen Dir weiterhin eine gute Reise, Unterscheidungskraft in Deinen Gefühlen, Offenheit in Deinem Herzen, eintauchen in Deine Mitte, Flexibilität und einen freien Geist.

Liebe Grüße

Claudia und Hellmuth

Literatur:

D. Conelly (1987) Traditionelle Akupunktur: Das Gesetz der Fünf-Elemente (Anna-Christa Endrich Heidelberg)

Achim Eckert (1994): Das heilende Tao / Gesund im Gleichgewicht der fünf Elemente – 107 S., (Bauer) (Bei ihm möchte ich mich besonders bedanken!)

Achim Eckert (1994): Das Tao der Medizin / Grundlagen zur Akupunktur und Akupressur – 351 S., Heidelberg (Haug).

Hahnemann S. (1989): Die chronischen Krankheiten - Bd. 1 Heidelberg (Haug).

Nash E. B. (1991): Leitsymptome - 480 S.; Heidelberg (Haug).

Mantak Chia: (1985) TAO Yoga der heilenden Massage (Ansata, Interlaken).

Mantak Chia: (1985) TAO Yoga der Liebe (Ansata, Interlaken).

Mantak Chia: (1987) TAO Yoga der inneren Alchemie (Ansata, Interlaken).

E. Petricek / U. Völkel: die Akupunktur in der zahnärztlichen Praxis (Hüthig Heidelberg 1998)

Wilhelm Reich: Charakteranalyse, Typenlehre u. muskuläre Panzerung / Die bioelektrische Untersuchung von Sexualität und Angst / Der Krebs.

Alexander Lowen: Der Verrat am Körper u. wie er wieder gut zu machen ist / Bioenergetik, Therapie der Seele durch Arbeit mit dem Körper.

Alexander Lowen: (1980) Liebe und Orgasmus (Kösel, München)

Dr. John Diamond: (1993) Die heilende Kraft der Emotionen – 277 S. (Verlagshaus Freiburg)