

TCM: EMOTIONEN DES WASSER-ELEMENTS

Wenn Ihnen die Angst zu stark an die Nieren geht

Das Wasser-Element, welches auch dem Winter zugeordnet wird, entspricht den Themen Stille (die Natur ruht im Winter, die Lebenskräfte haben sich in die Tiefe zurückgezogen), Tiefe und Potenzial. Es wird oft das Bild eines Samenkorns verwendet, in dem das Potenzial eines ganzen Baumes steckt. Im menschlichen Körper entspricht dies der sogenannten Ursprungsenergie, die in der Tiefe unseres Wesens wohnt und unser energetisches Potenzial darstellt. Die Ursprungsenergie ist die von den Eltern erworbene Lebenskraft, die uns fürs Leben zur Verfügung steht. Wenn wir eine starke Konstitution haben, fühlen wir uns stark und mächtig. Wir besitzen ein starkes Urvertrauen, um die Schwierigkeiten des Lebens meistern zu können.



Menschen mit einem starken Wasser-Element ruhen in sich selbst und schöpfen aus dieser Stille ihre Kraft. Sie sind weise, sanft und fließen mit dem Leben. Dennoch besitzen sie genügend Kraft und Stärke, um ihre Ziele verfolgen zu können. Viele durch emotionale Zustände hervorgerufene Beschwerden haben mit dem Verlust dieser Ursprungs- oder vorgeburtlichen Energie zu tun.

Die Funktionskreise des Wasser-Elements – Niere und Blase

Bespricht man die Psychologie des Wasser-Elements, ist es wichtig auf ein bestimmtes Konzept hinzuweisen. Das Konzept der „Wasser-Niere“ und der „Feuer-Niere“.

Die sogenannte Wasser-Niere (Nieren Yin) entspricht auf der Körperebene im Wesentlichen den Funktionen des Organs Niere (Blutfiltration, Produktion von Harn ...). Psychologisch gesehen entspricht das Nieren Yin der Fähigkeit loszulassen,

mal nichts zu tun und sich zu entspannen. Diese Fähigkeit des Loslassens ist in unserer sehr Yang-geprägten Gesellschaft, welche die Prinzipien Leistung und Erfolg sehr im Vordergrund hat, meist nicht ausreichend entwickelt bzw. verloren gegangen. Nach getaner Arbeit wieder in die Stille und Ruhe einzukehren, einen tiefen erholsamen Schlaf zu haben, ist dann nicht mehr möglich. Es kommt zu Hektik, Unruhe und Rastlosigkeit.

Die Feuer-Niere (Nieren Yang) entspricht im Körperlichen dem System der endokrinen Drüsen, wie z.B.: die Nebennieren oder die Geschlechtsdrüsen. Die psychologische Entsprechung des Nieren Yang ist der Wille, der Überlebenstrieb und die Libido. Wenn wir ein starkes Nieren Yang haben, sind wir willensstark, mutig und ausdauernd. Wir sind in der Lage vorgenommene Ziele in Angriff zu nehmen. Gemeinsam mit der Energie der Gallenblase werden wir aktiv und unternehmungslustig.

Der Blasenmeridian ist ebenso wie der Nierenmeridian eine wichtige Energieleitbahn und wird in der energetischen Körperarbeit (Shiatsu, Meridianmassage, Akupunktur) oftmals behandelt. Er verläuft auf der Rückseite des Körpers, entlang der Wirbelsäule, über das Gesäß,

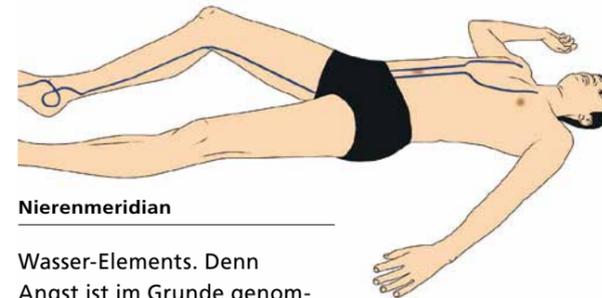
die Rückseite der Beine hinunter, bis zu den kleinen Zehen. Auf ihm befinden sich die sogenannten Zustimmungspunkte (entlang des Rückenstreckers), welche eine direkte Verbindung zu den jeweiligen Organen haben und diese mit Energie versorgen. Die Behandlung dieses Meridians ist vor allem auch für die psychische Verfassung in unserer heutigen Zeit (wie bereits erwähnt) von großer Bedeutung. Sie hilft dabei Energie vom Feuer-Element ins Wasser zu ziehen und bringt so mehr Ruhe, Gelassenheit und Entspannungsfähigkeit mit sich.

Emotionale Themen des Wasser-Elements und ihre Auswirkungen

Angst ist die grundlegende emotionale Thematik des



Blasenmeridian



Nierenmeridian

Wasser-Elements. Denn Angst ist im Grunde genommen eine übersteigerte Form von Furcht, welche eigentlich dazu dient uns vor Gefahren zu schützen. Angst führt dazu, dass die tatsächliche Situation nicht mehr richtig eingeschätzt wird, man bildet sich sozusagen etwas ein. In diesem Sinne hat Angst mit Nicht-Wissen zu tun. Der Kern der Todesangst z.B. hat damit zu tun, dass wir vergessen haben, wer wir wirklich sind. Wir identifizieren uns im Laufe unseres Lebens immer mehr mit unserem Ego, unserem Körper und verlieren den Bezug zu unserem zeitlosen, unsterblichen Anteil, den manche Seele und andere Höheres Selbst nennen. Die zunehmende Rückverbindung mit unseren höheren, unsterblichen Anteilen ist die beste „Medizin“ gegen Angst. Alle anderen Methoden sind lediglich Hilfestellungen, welche die Angst und damit verbundenen Symptome maximal lindern, aber nicht gänzlich heilen können. Jede Heilung kann letztlich nur aus unserem Geist kommen, aus einer Veränderung unserer Sichtweise.

Diese Rückverbindung ist das Ziel vieler spiritueller Traditionen, auch des Taoismus. Die Wiedererlangung des göttlichen Bewusstseinszustandes als menschliches Wesen kann in diesem Sinne als das höchste Ziel angesehen werden. Die Vereinigung von Feuer und Wasser, männlich und weiblich, unsterblicher Geist mit dem Körper. Da-

raus entsteht eine Stärkung des Körpers und der Psyche.

Angst und Panik, Getriebensein:

Ein relativer Überschuss an Nieren Yang im Vergleich zum Nieren Yin führt zu einem Getriebensein, zu übermäßiger Begierde. Dies ist ein häufiges Problem in unserer Gesellschaft. Durch das ständige Unter-Strom-Stehen und die Belastungen des Alltags kommt es häufig zu einem Verlust der Ressourcen. Dies entspricht einem Verlust an Nierenessenz (Nieren Yin) mit einem Aufsteigen von Feuer (Yang Energie). Menschen mit diesem Syndrom sind leicht erschöpft, fühlen sich unruhig. Sie möchten viel erreichen und tun, ohne die dafür notwendige Energie zu haben. Das Lodern des Feuers führt zu einem ständigen Getriebensein, auch im sexuellen Bereich, was das Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang noch weiter verstärkt. Das Feuer der Yang-Energie verbrennt das Wasser der Yin-Energie. Dies ist ein Teil des bei uns bekannten Burnout-Syndroms.

Zu Angst, Panikzuständen und auch zu Schlaflosigkeit kommt es dann, wenn das Yin der Niere nicht mehr das Herz versorgen kann. Das Herz, welches zu 90% aus Yang-Energie besteht, ist sehr empfindlich, d.h. es kommt relativ schnell zu einem Yin-Mangel. Der

Geist, der mit dem Herzen verbunden ist, kann nicht mehr verwurzelt werden und schwebt an der Oberfläche (Schlaflosigkeit).

Körperliche Symptome, die bei einem Nieren-Yin-Mangel auftreten können: Schwindelgefühle, Tinnitus, Gedächtnisschwäche, Schwerhörigkeit, Nachtschweiß, trockener Mund und Hals, Schmerzen in der Lendenwirbelsäule (die durch Bewegung schlechter werden), Samenergüsse mit lebhaften sexuellen Träumen, Hitzewallungen.

Antriebslosigkeit und mangelnde Willenskraft:

Ein relativer Mangel an Yang-Energie in der Niere führt zu Lustlosigkeit und Antriebschwäche. In diesem Fall fehlt die notwendige Yang-Energie, um Dinge anzugehen. Diese Menschen sind dann eher ängstlich, mutlos, sie können Herausforderungen nicht mit der nötigen Stärke entgegenreten. Dem entsprechend werden sie eher im Hintergrund bleiben und erst mal abwarten. Das Handeln werden sie eher anderen überlassen.

Körperliche Symptome, die bei einem Nieren-Yang-Mangel auftreten können: Kältegefühl am ganzen Körper (speziell Füße, Po), Kraftlosigkeit der Beine, Rückenschmerzen, die durch Bewegung besser werden, schwach ausgeprägte sexuelle Lust, Antriebslosigkeit, ev. Wasseransammlungen im Körper, der Harn ist hell und klar.

Strategien um obige Symptome zu reduzieren:

Zusammenfassend kann man sagen, dass es bei den Emotionen des Wasserelements, den verschiedenen Ängsten,

um wohl die unangenehmsten und tiefgängigsten Gefühle des Menschen geht. Gleichzeitig kann die Überwindung von Angst enorme Kraft verleihen und uns dem Ziel der Erleuchtung näher bringen. Wenn wir lernen Liebe und Freude in unserem Leben zu kultivieren, vorwiegend im Hier und Jetzt zu leben (Ängste entstehen bekanntermaßen durch eine starke Vorstellungskraft angstbesetzter Situationen), können wir die Angstprüfungen zunehmend meistern und immer mehr in unser volles Potenzial kommen.

Wie im Sport, so ist es bekannt, dass Vorfreude auf einen Wettkampf zu besseren Leistungen führt, als wenn man mit der Angst vor dem Versagen den Wettkampf bestreitet. So setzen die Akzeptanz von Angst und das Hindurchgehen durch diesen unangenehmen Gefühlszustand Kräfte frei, die die Organe Niere und Blase letztendlich stärken und damit verbundene Symptome bessern können.

In diesem Sinn ist es hilfreich sich mit seiner wahren Natur zu beschäftigen und zunehmend die ausschließliche Identifizierung mit diesem Körper und diesem Leben etwas zu lockern. Dadurch erweitert sich unser Bewusstsein und wir begreifen mehr und mehr, uns als das zu erkennen, was wir wirklich sind. ■

Nähere Informationen:

Mag. Uwe Triebel
Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe
TCM-Ernährungsberater i. A.
Buchautor „Meistere Dich selbst!“
– Konzept zur Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der TCM.
Tel.: 0664/1613320
uwe.triebel@breakfree.at
www.breakfree.at