

Das Potenzial des Lebens

Die Wandlungsphase Wasser
Von Joachim Stuhlmacher

Die Wandlungsphase Wasser ist mit der dunklen Jahreszeit, der Nacht, der Kälte verbunden. Es geht um Rückzug, Alter, Stille – Themen, die in unserer heutigen Zeit gerne verdrängt werden. Joachim Stuhlmacher verweist darauf, das dahinter Angst steckt, letztlich die Angst vor dem Tod, und auf das fundamentale Ungleichgewicht, das daraus entsteht, wenn nur die Yang-Seiten des Lebens zum Tragen kommen. Um sich zurückziehen zu können, ist es wichtig, auch nein sagen zu können zu den vielen Verlockungen, die die Welt bietet. Weitere wichtige Aspekte sind Aufrichtung und Aufrichtigkeit sowie eine sinnhafte Ausrichtung des Lebens.

ABSTRACT

The potential of life
The transformational phase Water
By Joachim Stuhlmacher

The transformational phase »Water« is associated with the dark time of year, the night and cold. The themes here are withdrawal, age, silence – issues which many often prefer to ignore in our modern age. Joachim Stuhlmacher shows that this tendency is based on fear, ultimately the fear of death, and on the fundamental imbalance that arises when only the yang aspects of life receive consideration. In order for one to withdraw, it is also important to be able to say no to the many temptations the world has to offer. Other important aspects are an upright posture and sincerity, as well as being able to live life in a meaningful way.

Mit der Wandlungsphase Wasser sind wir nun im tiefsten oder auch großen Yin angekommen. Hatte der Herbst noch viele warme und lange helle Tage, so siegen nun immer mehr die Dunkelheit und die Kälte.

Seien wir doch mal ehrlich, allein bei diesen beiden Worten – Dunkelheit und Kälte – zieht sich bei uns alles zusammen, nicht wahr?! Fakt ist, wir sind inzwischen eine Gesellschaft, die dem Herbst und dem Winter, der Dunkelheit und der Kälte, dem Rückzug und der Stille, dem Alter und der Weisheit, dem Schweigen und dem Verzeihen, den Falten und der Erfahrung nichts, aber auch gar nichts mehr abgewinnen kann! Kaum ist es mal länger als drei Tage dunkel und winterlich, kalt und windig, schon sehnen wir uns nach dem Frühling, der Sonne, der Wärme und dem Licht. Kaum zeigen sich Alterungsspuren, schon beseitigen wir sie. Kaum eröffnen sich mal Situationen des »Nichts-Tuns«, schon suchen wir händelringend nach Beschäftigung.

Wir ertragen sie kaum, die Jahreszeiten des Yin, wir verdrängen sie und dies nur, weil wir verlernt haben, welche wichtige Botschaft, welche tiefe Bedeutung diese Kräfte für unser Leben, unsere Gesundheit und unser Seelenheil haben.

Dieses Prinzip zu verstehen, ja zu durchdringen ist extrem wichtig für unser gesamtes Leben, denn die grundlegenden Kräfte des Menschen – Yin und Yang – zeigen und verwirklichen sich über die Wandlungsphase Wasser. Was bedeutet dies ganz praktisch in unserem Alltag? Um dies zu (er-)klären, müssen wir uns die Bedeutung der oben genannten Begriffe verdeutlichen, aufmerksam anschauen und kritisch hinterfragen.

Was steckt dahinter, was ist verborgen in der Ablehnung von Herbst und Winter? Was haben wir gegen Alter, Erfahrung, Weisheit und Falten?? Bei genauer Betrachtung dieser Fragen kommen wir recht schnell auf den entscheidenden Punkt! Wir haben Angst! – Nicht

umsonst eine der Zuordnungen zum Wasser!
– Doch wovor haben wir Angst?

Im Alten China bezog man diese Angst auf das fehlende Verständnis vom Leben schlechthin. Wir haben Angst vor der Erkenntnis des Todes! Und damit haben wir Angst vor dem Leben selbst! Den Herausforderungen! Den Unwägbarkeiten! Vor dem Ungewissen! Vor dem Ende!

Deshalb müssen wir im selben Moment, in dem uns die Angst überkommt, auch den Zwang zur Kontrolle nennen! Auch wenn dieser Kontrollzwang meistens ausgeführt wird über das Metall, die Lunge, so kommt der tief liegende Impuls dazu aus dem Wasser, den Nieren.

Die Angst vor dem Ungewissen lässt uns nach Kontrolle verlangen! Doch wie die alten Daoisten schon wussten, »Angst ist ein schlechter Ratgeber!« Außer der akuten Angst im direkten Gefahrenmoment, wo vielleicht ein Impuls zum Überleben durch die Angst in Gang gesetzt wird, ist Angst vor etwas immer hinderlich! Denn ich kann niemals sehen und erkennen, was wirklich ist. Was jetzt gerade wirklich vor sich geht. Denn die Angst bestimmt das Szenario, nicht die Realität. Die Vorstellung führt mich, nicht das wahre Sein der Situation.

Alter und Tod gehören zum Leben

Erfahrung kann nur jemand gesammelt haben, der älter ist! Falten zeigen sich im Alter! Der »Herbst des Lebens« ist die letzte Station vor dem Tod! Nicht mehr so recht aktiv sein können entsteht normalerweise erst im Alter. Wer sich zurückzieht, bereitet sich auf den Tod vor. Die Stille ist womöglich schon das Ende des Lebens.

Also, bevor ich mich so schnell auf den Tod zu bewege, tue ich lieber so, als hätte ich eine Wahl, und täusche mich und andere. Wohl wissend, tief im Innern, dass ich letztlich enttäuscht werde.

So bleibe ich immer in Bewegung – »Wer rastet, der rostet –, verliere keine Sekunde meines Lebens – »Zeit ist Geld.« Wer weiß, vielleicht bin ich morgen schon tot –, tabuisiere den Tod – »der kommt schon früh genug« –, ersetze Erfahrung durch angebliche Wissenschaft, lasse alles, was älter wird an mir, neu gestalten und statt natürlich weise zu werden, werde ich eben unglücklich, unzufrieden und verbittert, weil ich gegen meine eigene Natur, gegen das Potenzial, welches in mir, in jedem Menschen



steckt, handele und weglaufe (Angst!) vor dem wahren Leben.

Ich hoffe, ich konnte ein wenig verdeutlichen, wie weitreichend die Anlagen und das Potenzial im Wasser auf unser Leben Einfluss haben, insbesondere wenn wir vor dieser Radikalität des Lebens fliehen statt sich ihrer zu bedienen.

Sammeln, Zentrieren, sich Zurückziehen, still Werden, Frieden Finden, Meditation, achtsam Sein, Dunkelheit Annehmen sind nur einige Aspekte einer Stärkung des Wassers, eines Auslebens des Potenzials, welche jeden Menschen begleiten und nur darauf warten, erweckt und gelebt zu werden.

Weil es so wichtig ist, sei mir nochmals der Hinweis gestattet, dass wir uns unseren Ängsten aktiv stellen müssen! Die Erkenntnis über Leben und (!) Tod, über Yang und (!) Yin, sind extrem wichtig für ein voll ausgeschöpftes Potenzial und allgemein Gesundheit, Wohlbefinden, Zufriedenheit, tiefe Zuversicht und Herzens-Freude im Leben.

Es besteht eine enge Beziehung zwischen den Nieren und der Gallenblase. Die Gallenblase steht unter anderem für eine starke Kraft (Aggressivität im positiven Sinne!) und insbesondere für Mut. »In-Angriff-nehmen« ist eine fantastische Beschreibung für die Kraft des Organnetzwerkes Gallenblase.

Doch wer ängstlich ist, kann schwer mutig sein und wird vieles eben aus Angst nicht in Angriff nehmen. Und wenn dieser erste Schritt

»Wasser bedeutet Leben« – und zum Leben gehören auch Dunkelheit, Kälte, Rückzug, Alter und Schweigen.

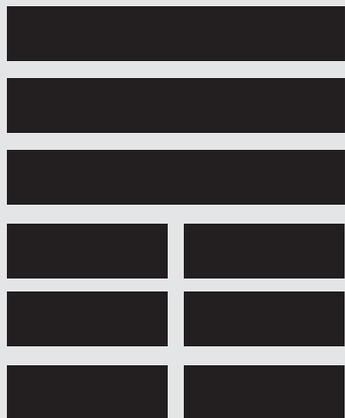
Foto: Brigitta Klotz

气

Qi

神

Shen



Die Blase ist dem Hexagramm 12 »Fou« oder »Pi« zugeordnet.

Die Hinweise zum Yijing beziehen sich auf die Übersetzung von Frank Fiedler (Diederichs 1996).

nicht erfolgt, kann die Leber auch ihre Ausdauer und das »am Ball Bleiben« nicht praktizieren und verstärken. Und ehe wir uns versehen, werden über die Jahre alle Organnetzwerke mit ihren »heiligen« Funktionen geschwächt und führen ins körperliche, aber insbesondere ins psychologisch-geistige Desaster.

An dieser Stelle ein kurzer Exkurs über das bei uns stark zunehmende Phänomen »Burn-Out-Syndrom«.

Manchmal hat man den Eindruck, jeder Erwachsene über 40 hat ein solches Beschwerdebild. Und schon die Jugendlichen reden viel vom Stress in der Schule.

Stress und zu viel Arbeit (an was auch immer) kann natürlich die Nierenkraft leeren. Tun wir dies lange genug, kann ein solches Muster des »Ausgebrannt-Seins« daraus resultieren. Doch warum genau haben dies heutzutage immer mehr Menschen? Das ist doch eine spannende Frage, oder? Haben die Menschen vor 50 Jahren weniger Stress gehabt? Haben sie weniger gearbeitet als wir?

Zum Einen werden die von Generation zu Generation weitergegebenen Anlagen sicherlich immer schwächer. Dennoch glaube ich, dass der Hauptgrund für die Zunahme des Burn-Out eine falsche Lebenseinstellung ist! Ja, Sie haben richtig gelesen, jetzt sind Sie womöglich auch noch selber Schuld an Ihrem Dilemma, an Ihrem Leid?!

Die Menschen früher haben sicherlich genauso schwer gearbeitet wie wir heute. Und sie hatten auch Stress, wahrscheinlich nur anderen Stress. Aber die Menschen, zum Beispiel vor 50 Jahren, hatten noch eine völlig andere Lebenseinstellung. Sie haben sich mehr mit ihrem Leben, ihrer Arbeit, ihrer Rolle, ihren Aufgaben identifiziert. Sie haben sie angenommen und »das Beste daraus gemacht«.

Schauen Sie doch mal in Ihr eigenes Leben, was von all dem, was Sie tun, tun Sie noch mit Hingabe? Mit Herzblut? Und wenn, woher kommt diese Hingabe? Dieses Herzblut? Wollen Sie sich tief im Inneren verwirklichen und Ihre Aufgabe in der und für die Welt wahrnehmen oder wollen Sie nur Erfolg-reich, angesehen, Macht-voll sein?

Die Nieren verlieren sehr schnell ihre Kraft, wenn wir den inneren Bezug zu unserem

Leben verlieren! Solch ein Leben ohne Ziel, Demut, Mitgefühl und Weisheit ist dann kräftezehrend und macht relativ schnell krank.

Die Wandlungsphase Wasser beinhaltet als wichtigste Prinzipien die Speicherung von lebendigen Substanzen (Jing), das Bewahren des Qi und die Beruhigung des Geistes (Shen). Im Wasser, flexibel und fließend, finden wir das gesamte Potenzial des Menschen in seiner natürlichen und reinen Form. Nichts Gekünsteltes, nichts Unwahres, reine Lebenskraft und alle Anlagen, die unser Leben begleiten und formen können. Nicht umsonst gehören ja auch die Blase (Yang) und die Nieren (Yin) – die beiden Wasserorgane – im zwölfen Organzyklus ebenfalls zum Himmel. Sie sind also das Höchste überhaupt.

Das Hexagramm, welchem die Blase zugeordnet wurde, ist Fou (Pi). Dieses Hexagramm 12 besteht aus drei Yin- und drei Yang-Linien. Das Bild des Hexagramms stellt das »Überkommen des Yang« dar, den endgültigen Sieg über die Yang-Kräfte, die sich nach innen zurückziehen, und die dunklen Yin-Kräfte, die immer stärker werden. Die Blase gilt als Regierung, als ausführendes Organnetzwerk der Nieren und bewahrt deren Kraft durch eine immer wieder in einem rechten Maß stattfindende Verneinung der Verlockungen des Alltags.

Nein sagen können

Fou, der Name des Hexagramms, kann übersetzt werden mit »Nein!«. Doch was bedeutet Nein? Nun, in der Antike wurde darunter der Rückzug aus der »Seins-Welt« verstanden. Wir sollen also immer mehr und immer öfter Nein zu den materiellen Wünschen des Alltags sagen. Wir sollen uns im Idealfall freiwillig für diesen Rückzug zu uns selbst, in unser Innerstes entscheiden. Dazu ist eine gewisse »Entsagung« notwendig. Genau hier liegt der Knackpunkt in der heutigen modernen Welt. Wer will schon freiwillig »Nein« sagen zu all den Verlockungen unseres modernen Lebens? Insbesondere unser Verhältnis zur Sexualität sei hier kurz etwas ausführlicher zur Sprache gebracht. Immer wieder hört man aus alten chinesischen Schriften von Enthaltensamkeit und Verzicht auf Orgasmus und zu viel Sexualität. Und der moderne Mensch fühlt sich sofort in seiner »Freiheit« angegriffen, wenn wir ihm auch noch den Sex nehmen wollen, die letzte Freude, die es noch gibt auf Erden. Bis auf wenige Ausnahmen, war Sex nicht gänzlich verboten, sondern sollte in »lebenspflegender« Weise praktiziert werden, also

eher weiblich! Langsam, entspannt, mit Gefühl, mit Liebe, intensiv, hingebungsvoll und laaange. Jedenfalls sollte der Quickie die Ausnahme sein! Die Hingabe als oberstes Prinzip benötigt Vertrauen und überhaupt die Möglichkeit, loszulassen und sich sensibel und angreifbar zu machen. Und nicht jeder Sex muss mit einem Orgasmus enden. Die Kräfte des Wassers (Blase und Nieren) zwar anregen, aber im Inneren bewahren war eine Idee, sie lange Zeit kraftvoll zu erhalten.

Ohne auch hier zu tief einzudringen, sei mir die Anmerkung erlaubt, dass hierzulande viele Sexprotze nicht einen Überschuss an Nierenkraft haben, sondern eher zu 99 Prozent eine Leere der Nieren der Grund für ihre sexuelle Hyperaktivität ist. Aus dieser Leere entsteht das sogenannte »Leere-Feuer«, welches uns vorgaukelt, wir wären allzeit bereit, aber dies stimmt leider nicht. Wir sind so substanzleer, dass das wenige Feuer zwar ständig brennt, aber ohne Substanz ist und uns letztlich »ausbrennt«. Ja, zu viel schlechter und falsch verstandener Sex kann zu einem »Burn-Out« führen!

Deshalb das »Nein« zu zu viel falschem Sex, Drogen, Arbeit, Essen und so weiter, zu all den Verführungen der materiellen Welt. Heilig erklärt wird diese Funktion der Nieren, um das

Leben zu pflegen statt sich dem Tod oder dem frühen Leid schneller zu nähern. Und wer ist schon frei, wenn er nur leben kann mit viel Sex, vielen Drogen, viel Erfolg ...?? Sinngemäß bedeuten die klassischen Symbole: »Du kannst eine Marionette des Dao sein oder einfach eine Marionette deiner Begierden, wie du es dir wählst!« Das eine bedeutet die absolute Freiheit, das andere unendliches Leid.

Sehr schön verdeutlicht in einem gewissen Maß die »Ergrauung« der Gesellschaft diese Tatsache. Schon sehr junge Menschen haben graue Kopfhaare und die haben in der Klassik einen Bezug zum Wasser, zur Nierenenergie. Und als ob wir dies ahnten, vertuschen wir diesen Fakt so gut es eben geht. Oder kennen Sie noch viele Menschen mit grauem Haar??

»Die Niere öffnet sich in die Ohren.« Tinnitus ist ein ebensolches Warnzeichen wie die anderen erwähnten Symptome, die aufzeigen, wie es um unsere Gesundheit, um unsere Nierenkraft, um unsere Fähigkeit, die Kräfte des Wassers umzusetzen, bestellt ist. Und wie fatal ist es dann noch, sich dieser Alltagswelt dadurch zu entziehen, dass man sich zwei Ohrstöpsel reinsteckt und bei allem, was wir alleine tun (wollen), laute Musik zu hören und ständig Töne um die Ohren geknallt zu bekommen. Auch hierdurch werden die Nieren direkt angegrif-

»Das Kreuzbein öffnen und kräftigen«

Diese Übung wird im Liegen praktiziert. Es ist auch möglich, im Sitzen zu üben. Wir liegen flach auf dem Rücken, nur der Kopf vielleicht ein wenig erhöht. Die Fersen berühren einander, die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Wir werden ruhig, der Atem soll sanft fließen und der Geist sammelt sich im Inneren des Körpers, im unteren Dantian. Wir entspannen uns tief und die Aufmerksamkeit sammelt sich im Unterbauch, während wir die Hände auf den Unterbauch legen, die Frauen zuerst die rechte Hand, darüber mit der Handfläche auf dem Handrücken die linke, Männer umgekehrt. In unserer sanften Vorstellung stellen wir quer durch den Unterkörper eine Verbindung zwischen den Händen und dem Kreuzbein her.

Was in den Händen passiert, wird augenblicklich auch auf das Kreuzbein übertragen und passiert dort ebenfalls! Jedoch nicht zu stark konzentrieren und die Gedankenkraft anspannen. Sachte und mit Leichtigkeit.

Wenn die Verbindung zu spüren ist, beginnen wir mit der Vorstellung, dass die Hände größer werden. Sie dehnen sich einfach aus, werden aufgepumpt. Sobald wir dies in den Händen spüren, überträgt sich dies auf das Kreuzbein. Das Kreuzbein wird auch größer, dehnt sich aus, wird aufgepumpt.

Immer wieder auf's Neue, die Hände werden größer, das Kreuzbein wird größer. Nun verbinden wir das Ganze noch mit dem Atem. Beim Einatmen werden Hände und Kreuzbein größer, beim Ausatmen kleiner. Die Vorstellung darf durch sanfte Bewegung in den Händen verstärkt werden.

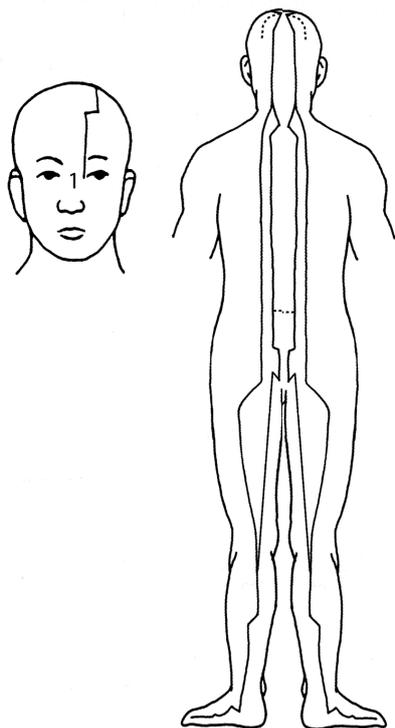
Keine Anspannung, kein Krampf, sondern sanft und entspannt. Je tiefer Sie in den Körper eindringen, umso tiefer die Wirkung, aber nicht unter Zwang. Sie üben gelassen und ohne Erwartung.

Dies wird einige Zeit praktiziert, wobei der Geist immer mehr zur Ruhe kommt.

Abschluss der Übung ist das Einsammeln im Dantian, im Unterbauch. Das Qi wird im unteren Dantian gesammelt und verdichtet. Sie können auch mit dieser Übung einschlafen. Wenn Sie dann aufwachen, praktizieren Sie kurz die Abschlussübung des Sammelns, bevor Sie aufstehen.

Wirkungen: Das Kreuzbein ist der Meisterpunkt der Knochen. Also gibt es eine positive Auswirkung auf sämtliche Knochen und Gelenke. Außerdem werden Blase und Nieren gestärkt. Die Wirbelsäule wird mit Qi durchflutet, der Unterleib vitaler.





fen! Gerade heute hörte ich im Radio, dass in Untersuchungen erste Bestätigungen dazu von der Medizin erbracht worden sind. Tinnitus oder Schwer-Hörigkeit sind spannende Hinweise, nicht nur Symptome. Die Blase, das Yang-Pendant zur Niere in der Wandlungsphase Wasser, steht in seiner tiefsten Bedeutung der Niere in nichts nach. In der »heiligen« Ausübung der Funktionen soll uns die Blase Demut und Aufrichtung/Aufrichtigkeit lehren und beibringen. (Auf-)Richter brauchen neben einem starken Metall unbedingt diese starke Energie des Wassers, wollen sie ihren

darm funktionell die Aufgabe des Opfern hat, so stärkt eine gewisse Opferbereitschaft eben die Blase auf psychologisch-geistiger Ebene. Aus diesen Tugenden speist sich wiederum die Kraft der Nieren, der *äußeren* Welt zum gegebenen Zeitpunkt auch ein »klares Nein« als Antwort zu geben. (Hier werden beide Organnetzwerke direkt beschrieben! »Jing Ming« – »Klar sehen«, »Leuchtende Augen« oder »Schicksal erkennen« sind mögliche Übersetzungen –, der erste Punkt der Blasenleitbahn, oben innen zwischen Auge und Nasenwurzel, und »Nein« für einen wichtigen Aspekt der Nierenenergie.)

Eine tolle Übung für die Blasenenergie und ihre Funktionen ist die Verbeugung. Demut zu zeigen, ganz praktisch, und vor dem Gegenüber freiwillig auf die Knie zu gehen, sind sowohl körperlich als auch geistig-psychologisch wohltuend und stärken die Kraft des Wassers. Ganz anders dagegen vom Inhalt her der Spruch »... jemanden in die Knie zwingen!« Obwohl das Leben dies manchmal auch mit uns tun muss, beispielsweise durch Krankheit oder Schicksalsschläge, weil wir die Freiwilligkeit immer mehr verlieren, sollte die Erkenntnis sich freiwillig einstellen und entsprechend gelebt werden. An dieser Stelle sei nebenbei bemerkt, dass auch die Knie unter einem starken Einfluss des Wassers stehen, wie wir aus solchen psychologischen Funktionen rückschließen können.

Das Sinnbild der antiken chinesischen Medizin zur Blase betrifft die evolutionäre Entwicklung des Menschen, der zuerst auf vier Beinen unterwegs war, dann vom »Dao gepackt« wurde am Punkt »Jing Ming« und emporgehoben wurde in die Aufrichtung, näher zum Himmel.

Aufrecht zu sein, aufrichtig zu sein sind wichtige Tugenden des Wassers und Voraussetzungen für die Gesundheit der Organnetzwerke Nieren und Blase. Aber die Fähigkeit, klar zu sehen, seinem Leben echte Inhalte zu geben und einen Sinn in seinem Tun zu spüren sind genauso wichtig für die Kraft des Wassers, unser Leben gesund, freudig und zum Segen aller auf den Weg zu bringen.

Erinnern wir uns, dass der Winter, die Aspekte der Wandlungsphase Wasser nicht nur einmal im Jahr auftauchen, sondern täglich, wöchentlich, in jeder Situation, jeden Monat. Pflegen wir also immer, wenn es angebracht ist, diese Kraft, wie es der Dalai Lama sagt, zum Beispiel, indem wir täglich einmal für uns alleine sind – und vielleicht Qigong üben ...

Job gut machen.

Während wir die Blase mit dem Pinkeln und allenfalls noch mit Entzündungen in Verbindung bringen, haben die alten Chinesen erkannt, dass die Blase die Wirbelsäule (daoistisch: Himmelssäule) umrahmt, um wie vier Stützpfeiler die Aufrichtung der Wirbelsäule zum Himmel zu unterstützen, zu ermöglichen, zu fördern und zu begleiten.

Die Blasenleitbahn verläuft ja in jeweils zwei Bahnen links und rechts neben der Wirbelsäule und unterstützt diese in allen Funktionen der Beweglichkeit und Aufrichtung zum Himmel. Interessanterweise wird hierzulande und heutzutage eher der innere Ast dieser Leitbahn nahe der Wirbelsäule genutzt, weil dort die sogenannten Shu-Punkte liegen, die einen engen Bezug zu den verschiedenen Organnetzwerken haben. In der Antike waren jedoch die Punkte des äußeren Astes viel wichtiger, da sie einen Bezug zur Psyche, zu den Emotionen, zum geistigen Aspekt des Menschen und seiner Umwelt, dem »Himmel« (Tian) haben. Auch hier bestätigt sich leider wieder einmal, dass wir unseren Blick inzwischen immer mehr auf das materiell Fassbare gerichtet haben als auf die geistig-seelischen oder gar himmlischen Aspekte der Welt.

In der Sechs-Schichten-Verbindung ist die Blase gekoppelt mit dem Dünndarm (Taiyang). Die Blase erhält also ihre Energie aus dem Dünndarm. Erinnern wir uns, dass der Dün-

Der Blasenmeridian beginnt zwischen Augeninnenrand und Nasenwurzel mit dem Punkt »Jing Ming«, verläuft über den Kopf, teilt sich im Nacken, so dass vier Bahnen den Rücken hinunterlaufen und über die Rückseite der Oberschenkel, die sich in der Kniekehle wieder vereinen. Er endet an der Außenseite vom kleinen Zeh.



Joachim Stuhlmacher ist Lehrer und Ausbilder für Taijiquan und Qigong, Qigong-Therapeut und Fachbuchautor. Er beschäftigt sich seit 22 Jahren mit Qigong, Taijiquan und chinesischer Medizin. Mitte November 2009 erscheint der erste Teil eines Hörbuchs von ihm über die Organnetzwerke in der klassischen chinesischen Medizin und im Sommer 2010 ein Buch über die fünf Wandlungsphasen.
www.stuhlmacher-joachim.de