

## DIE ENERGETIK DES WASSER-ELEMENTES

---

Das Wasser-Element in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat eine Vielzahl von Bedeutungen. Es steht nicht nur für eines der Fünf Elemente, sondern ist - zusammen mit der gegensätzlichen Polarität Feuer - das grundlegende Symbol für Yin und Yang.

Wasser ist der Urgrund, die Quelle allen Lebens. Der Mensch kann Wochen ohne feste Nahrung überleben, aber nur wenige Tage ohne Wasser. Wasser ist auch der Hauptbestandteil des menschlichen Körpers: der Säugling besteht zu ca. 75% aus Wasser, ein alter Mensch nur noch zu ca. 46%.

Das chinesische Schriftzeichen für Wasser - shui - zeigt die Energetik dieses Elementes an: der mittlere Strich zeigt die Verlaufsrichtung nach unten, die seitlichen Striche stellen die Verwirbelungen des strömenden Wassers dar. Das Betrachten eines natürlichen Flusslaufes veranschaulicht einige Schlüssel-Begriffe des Wassers: fließen, kühl, befeuchten, Bewegung nach unten, lebensspendend, kraftvoll, nachgiebig, anpassungsfähig, die Mög-

lichkeit verschiedene Aggregatzustände einzunehmen wie Dampf, Wasser, Eis.

Das Wasser-Element im Menschen ist zuständig für die fundamentalsten Prozesse des Lebens: Selbsterhaltung und Arterhaltung. Es speichert die ererbte "Lebensessenz", die Entwicklung und Wachstum sowie sexuelle Reifung und Fortpflanzungsfähigkeit ermöglicht.

Störungen zeigen sich beispielsweise als verzögerte Entwicklung bei Kindern und als Sterilität und Infertilität bei Erwachsenen. Der natürliche Rückgang der "Essenz" im Laufe des Lebens bewirkt die typischen Alterungszeichen Knochenabbau, Zahnausfall, Schwund der sexuellen Aktivität und der Empfängnisfähigkeit, Ohrensausen, Schwerhörigkeit und Gedächtnisschwäche.

Nicht nur die Qualität der härtesten Substanzen im menschlichen Körper - Knochen und Zähne - wird durch das Wasser-Element bestimmt, sondern es ist kontrolliert mit dem Wasserhaushalt auch die weichste Substanz. Disharmonien des Wasser-Elementes können sich bei Erwachsenen als die so häufigen Schmerzen im Lendenwirbel-

säulenbereich und in den Knien, als Harnwegsinfektionen, Nierensteine und Wasseransammlungen im Gewebe zeigen. Eine Vorliebe für die Farbe Schwarz und ein Verlangen nach Salzigem sind ebenfalls nicht selten.

Auf der geistig-mental Ebene gibt uns das Wasser-Element das Vertrauen und die Fähigkeit im "Fluss des Lebens" zu sein und uns mit Willenskraft und Entschlossenheit, gleichzeitig jedoch mit Vorsicht und Aufmerksamkeit vorwärts zu bewegen. Das Wasser-Element gibt uns auch die Fähigkeit Angst und Furcht

zu empfinden, Risiken abzuschätzen und uns angemessen zu schützen. Störungen zeigen sich als ein "Zuviel" oder "Zuwenig" dieser Eigenschaften. Eine Stärkung des Wasser-Elementes kann erfolgen durch einen angemessenen Wechsel von Ruhe und Aktivität, Meditation, Herausforderungen, angemessene Flüssigkeitszufuhr, eine abwechslungsreiche Ernährung (d.h. in 2 Wochen nicht zweimal das Gleiche essen), sowie auf einer tieferen Ebene durch Akupunktur und Kräutermedizin.

---

Jens Dethlefsen, Heilpraktiker

*Artikel ist erschienen in: ImPulse, 6/03*