

# Danksagung

Die Ermutigungen von Tomas Nelissen eine lebendige Umsetzung zu finden, eine die mehr aus dem Leben gegriffen ist, haben mich bei dieser Arbeit begleitet. Sie halfen mir tiefer in das Thema einzutauchen.

Um es zu meinem Eigenen zu machen, musste ich es mir immer wieder neu anschauen und prüfen: Wie macht es für mich Sinn? Wie kann ich es mit meinem bisherigen Verstehen vom Leben verknüpfen?

Ein Prozess der noch kein Ende hat. In diesem Sinne ein Dankeschön an Tomas Nelissen und die Hara Shiatsu Schule mit all seinen Lehrern.

Hofkirchen, im April 2008  
Renato Fleck

Sich mit den Zang Fu zu beschäftigen stellt eine intensive Auseinandersetzung mit der Thematik dar und hat mich, insbesondere die Auseinandersetzung mit der zweiten Familie, auf mich selbst zurückgeworfen. Die Praxis führt zum Verständnis wie ich erfahren durfte, in diesem Sinne ein Dankeschön an Tomas Nelissen und das Lehrerteam der Hara Shiatsu Schule. Sie legten den Grundstock für mein Verständnis der Praxis.

Wien, im April 2008  
Martina Lederer

## **Kurzfassung**

Diese Arbeit beinhaltet unser Verständnis der Zang Fu der zweiten Familie – Herz und Niere, Blase und Dünndarm. Wir haben uns bemüht, unser beider Verständnis für dieses Thema zu einem Gesamtbild zusammenzufügen, dennoch bringt jeder von uns seine eigene Sicht der Dinge ein und das soll auch so sein, so empfinden wir. Wir haben versucht, den Zusammenhang der einzelnen Funktionen, wie auch die Auswirkung von Disharmonie im System der Zang Fu und die daraus resultierenden Folgen für Körper, Geist und Seele anschaulich darzustellen.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Einleitende Begriffe	5
Yin und Yang	5
Die zwölf Zang und Fu	5
Meridianfamilien	6
1. Meridianfamilie	7
2. Meridianfamilie	7
3. Meridianfamilie	8
Das Element Feuer, das Herz und das Bewusstsein	9
Die Funktion des Herzens nach TCM	10
1. Das Herz regiert das Blut und kontrolliert die Blutgefäße	10
2. Das Herz manifestiert sich im Gesicht	10
3. Das Herz öffnet sich in die Zunge	11
4. Das Herz kontrolliert das Schwitzen	12
5. Das Herz beherbergt Geist und Bewusstsein (Shen)	12
Das Element Wasser, die Nieren und die Angst	14
Die Funktion der Niere nach TCM	15
1. Die Niere speichert die Essenz	15
2. Die Niere regiert Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung	17
3. Die Niere produziert das Mark füllt das Gehirn und die Knochen	18
4. Die Niere regiert das Wasser	18
5. Die Niere kontrolliert das Empfangen des Chi und hält es unten	19
6. Die Niere öffnet sich in den Ohren	19
7. Die Niere manifestiert sich im Haar	20
8. Die Niere kontrolliert die beiden unteren Öffnungen	20
9 Die Niere beherbergt die Willenskraft	20
Die Blase	21
Der Dünndarm	23
Fallbeschreibung	25
Literatur	27

# Einleitung

Unsere Aufgabe war die Zang Fu - die Physiologie der Organe nach traditionell chinesischem Verständnis - von Herz, Niere, Blase und Dünndarm zu beschreiben und in ein lebendiges Alltagsverständnis überzuleiten. Dazu findet man in der Literatur kaum Ausführungen. So versuchten wir die Thematik in unserem eigenen Verständnis, aufgrund der Erfahrungen während unserer Ausbildung und in Beispielen aus dem Alltag wieder zu finden.

Was uns am Thema Zang Fu beflügelt hat, war die Möglichkeit ein tieferes Verständnis der Organe nach chinesischer Sichtweise zu erlangen, der Reiz einen Zugang zu einem größeren Gesamtbild zu erhalten, aber vor allem - wie spiegelt sich dieses Wissen in der Shiatsu-Praxis.

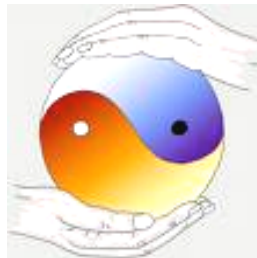
Alles scheint miteinander verknüpft. Es war nicht möglich ein Organ zu betrachten ohne den Einfluss der anderen zu kennen. Gleichzeitig spiegeln sich die Prozesse einer Ebene in den anderen wieder. Vorgänge und Einwirkungen auf den Körper zeigen sich im Geist und in der Psyche und umgekehrt. Sie sehen wir kamen rasch zu einem mehrdimensionalen Bild. Es war spannend die Zusammenhänge zu erkennen, zu verknüpfen und in der Shiatsu Praxis einzusetzen.

Lassen Sie sich an Hand der 2. Meridianfamilie - Herz, und Niere, Blase und Dünndarm - und einer ausführlichen Fallbeschreibung in die Welt des Zang Fu hineinführen und Sie werden sehen, dass es gar nicht so kompliziert ist.

# Einleitende Begriffe

## Yin und Yang

In der altchinesischen Sichtweise geht es immer um das dynamische Gleichgewicht von Yin und Yang. Unsere Konstitution ist uns gegeben, jedoch das Verhältnis von Yin und Yang können wir beeinflussen, z.B. mit Ernährung, Bewegung, unserer Lebenshaltung oder einer guten Shiatsu-Behandlung.



Mit wem habe ich es zu tun? Jung und mehr aktiv, viel Energie an der Oberfläche, ist der Ausdruck sehr dynamisch, rotes Gesicht, die Stimme kräftig, redet viel, fühlt sich am Körper warm an, so habe ich es mit einem Yang Typ zu tun.

Wie ist der Körper? Ist das Gesicht mehr blass, die Stimme leise, die Bewegungen eher gemütlich, so sprechen wir von mehr Yin.

Getreide, Wurzeln Samen, Bohnen, Fleisch sind Nahrungsmittel mit mehr Yang-Qualität, sie wirken erwärmend und machen mehr aktiv. Yin Eigenschaften sind mehr abkühlend, ausdehnend, unterstützen mehr Aufbau und Regeneration, dazu zählen Gemüse, Salate, Obst usw.

Zucker ist in seiner Wirkung sehr Yin und Ursache von vielen Krankheiten.

Erkennen wir diese einfachen Gesetzmäßigkeiten von Yin und Yang, wissen wir auch wie wir einen Ausgleich schaffen können

Ähnlich bei einer Shiatsu Behandlung: der Klient ist angespannt, hört nicht auf zu reden, kann nicht abschalten (Yang), behandeln wir das Wasserelement (Yin) um ihm Ausgleich und Regeneration zu ermöglichen.

## Die zwölf Zang und Fu

Die Begriffe Zang und Fu beschreiben das Prinzip von Yin und Yang im Zusammenhang mit den Organen. Die Yin-Organen heißen Zang, Zang bedeutet fest. Sie sind verantwortlich für das Herstellen, Umwandeln und Speichern der vitalen Substanzen. Speichern ist eine Yin-Funktion und sie werden auch Yin- oder Speicherorgane genannt. Die sechs Zang sind das Herz, der Herzkonstriktor, die Leber, die Niere, die Lunge, die

Milz mit Bauchspeicheldrüse. In ihnen äußern sich die inneren Krankheiten. Die Krankheiten entwickeln sich langsamer und werden dadurch leichter chronisch, beides Yin.

Die Yang-Organe heißen Fu, Fu bedeutet hohl. Ihre Aufgabe sind das Empfangen, Umsetzen der Nahrung und Ausscheidung der Schlackenstoffe. Die sechs Fu oder Hohlorgane sind Magen, Dickdarm, Dünndarm, Blase, Gallenblase und Dreifacher Erwärmer. Hohlorgane sind sehr leicht gereizt, aufgebläht und machen viel Lärm. Krankheiten werden schneller akut, können aber auch schneller geheilt werden.

Jedem Zang-Organ ist ein Fu-Organ des gleichen Elements zu geordnet. In der chinesischen Physiologie und Pathologie liegt die Betonung mehr auf die Funktion der Yin-Organe, sie werden als mehr essentiell angesehen. Dies gilt für die Diagnose der inneren Organe. Im Shiatsu erfolgt der Zugriff mehr über die Meridiane, hierbei sind Yin- und Yang-Meridiane jedoch von gleicher Bedeutung.

<b>Zang Organe</b> (Speicherorgane) (Yin)	<b>Fu Organe</b> (Hohlorgane) (Yang)	<b>Element</b>
Herz	Dünndarm	Feuer
Lungen	Dickdarm	Metall
Milz	Magen	Erde
Leber	Gallenblase	Holz
Nieren	Blase	Wasser
Herzkonstriktor	Dreifacher Erwärmer	Feuer

Herzkonstriktor und Dreifacher Erwärmer sind keine klassischen Organe im westlichen Sinn. Sie sind aus ihrer energetischen Funktion heraus zu verstehen und sind dem Feuer-Element zugeordnet.

### **Meridianfamilien**

In der traditionell chinesischen Medizin gab es schon vor über 2000 Jahren die Vorstellung eines Kreislaufes von Energie und Blut, die in den Meridianen in einer bestimmten Richtung und Reihenfolge kreisen. Von dem ausgehend fließt die Energie beginnend im Lungenmeridian vom Thorax in die Hände, von den Fingern zum Kopf (Dickdarmmeridian), von da in die Füße (Magenmeridian) und steigt von dort wieder auf in den Brustkorb (Milzmeridian) und bildet somit den ersten Kreislauf oder da man auch von Tochter, Sohn, Vater und Mutter spricht, die erste Meridianfamilie.

Herz, Dünndarm, Blase und Niere bilden die zweite, sowie Herzkonstriktor, Dreifacher Erwärmer, Gallenblase und Leber die dritte Familie.

Die jeweils vier Organe einer Familie sind stärker miteinander gekoppelt und werden deshalb als eine kleinere Einheit betrachtet. Milz und Lunge sind die beiden Yin-Partner für Energieaufnahme und Umwandlung. Magen und Dickdarm sind die beiden Yang-Partner für Umsetzung und Ausscheidung. Zusammen bilden sie die erste Meridianfamilie.

## **1. Meridianfamilie**

Betrachten wir ein Menschenleben so beginnt es mit dem ersten Atemzug (Lunge) und in der ersten Lebensphase (0-6Monate) geht es vor allem um Essen, Trinken, Schlafen, Körperkontakt und Ausscheiden. Aufbau von Blut, Energie und Struktur.

Die Meridiane Lunge, Dickdarm Magen und Milz werden als erstes voll ausgebildet und stützen das Gefäß in dem das Leben (Wasser) sich manifestiert. Das ist das Fundament auf dem mein Haus steht. Ist der Untergrund und das Fundament gut steht mein Haus auf sicherem Boden. Diese Frage bleibt auch später in unserem Leben aktuell: Stehe ich auf sicheren Boden und kann ich gut für mich selber sorgen? Dann ist genügend Energie da.

Bei einem Ungleichgewicht finden wir hier Müdigkeit, Vitalitätsmangel, Verdauungsprobleme, Essstörungen, Unterleibserkrankungen oder auch extreme Lebensansichten. Die Symptome äußern sich mehr in einem Mangelzustand.

Die zentrale Frage ist hier: Ist genügend Energie da?

## **2. Meridianfamilie**

Das Kind beginnt sich aufzurichten, mehr seine Umgebung wahrzunehmen und sich in Bezug auf seine Umgebung als eigene Persönlichkeit zu erleben. Herz-, Dünndarm-, Blasen- und Nierenmeridian werden aktiviert. Es ist die Lebensphase von 6 Monaten bis zu 6. Lebensjahr. Es geht um Identität und Bewusstsein. Es geht um Bewegung nach außen, ich will mich erfahren, will herausfinden wer ich bin. Zu der Bewegung nach außen findet auch eine Bewegung nach innen statt. Feuer und Wasser müssen zusammenarbeiten. Wenn Feuer ins Wasser kommt spüren wir uns, bin ich Teil jeder Erfahrung und erlebe mein Sein. Wenn Feuer (Herz und Dünndarm)) und Wasser (Niere und Blase) gut zusammen arbeiten, kann sich die dritte Meridianfamilie gut ausdrücken.

Bei einem Ungleichgewicht finden wir hier Stress, Überlastung, Burnout, oder hyperaktives Verhalten, Geisteskrankheiten, Probleme mit den Bandscheiben. Meist nur mentale Wahrnehmung, da die Verbindung zum Körper fehlt, mitunter orientierungslos, nervös und angespannt.

Die zentrale Frage ist hier: Wer bin ich wirklich?

### **3. Meridianfamilie**

Die dritte Familie steht für Ausdruck und Interaktion, die Fähigkeit seine Vision zu leben und sich gegebenen Bedingungen anzupassen. Ein soziales Netzwerk wird jetzt wichtig ab dem 7. Lebensjahr. Besuch von Freunden, Austausch und gemeinsames Erleben öffnen eine neue Dimension.

Ich habe Ziele und will diese Ziele ausdrücken. Ich möchte meine Kreativität zum Ausdruck bringen. Finde ich Wege und Mittel das umzusetzen? Körperlich zeigt es sich in unserer Beweglichkeit von Hüfte und Schultern. Kann ich mir den Raum nehmen und meiner Vision gemäß handeln? Oder war ich von Kind her immer beschnitten, angepasst und brav? Die Leber ist Leben und Fluss, speichert und regeneriert das Blut und ist die Mutter aller Emotionen. Galle sorgt für die Umsetzung, dass es auch stattfindet. Gestaute Gefühle behindern die Funktion der Leber und die gestaute Energie greift unser System an.

Ein Ungleichgewicht zeigt sich in einer maskierten Lebenshaltung, ich habe mein Haus gebaut, bin jedoch nicht glücklich. Das kann sich zeigen in der Hüfte, den Schultern, im Unterleib, in der Schilddrüse, als sehr hoher Muskeltonus, viel Spannung im Bauch, in Frauenproblemen und in der Verdauung. Es zeigt sich mehr in einem Füllezustand.

Die zentrale Frage ist hier: Lebe ich mein Leben? Lebe ich meine Vision?



# Das Element Feuer, das Herz und Bewusstsein



Licht, Sonne, Sommer, Feuer, Wärme lösen ähnliche Empfindungen in uns aus. Feuer ist das größte Yang und ist eng mit Geist und Kopf verbunden. Feuer ist große Bewegung, hat die Kraft der Transformation, aber gerät es außer Kontrolle zerstört es alles. Deshalb bedarf das Feuer der Kontrolle durch Wasser, wie umgekehrt Kälte der Feind vom Wasser ist. Das Gleichgewicht von Feuer und Wasser bildet eine zentrale Achse im Körper-Geist System.

Das Herz ist dem Element Feuer zugeordnet. Herz ist ein weites Land, in seiner Funktion als Herberge von Bewusstsein. Begierde in Form von ständig neuen unerfüllten Wünschen und der permanenten Suche nach Identität schneidet uns ab von dieser inneren Qualität und rufen eine Unruhe im Herzen hervor. Feuer (Yang) wird von zu viel Bewegung nach außen (Yang) angegriffen. Selten erleben wir einen innerlich gelassenen Zustand der Freude und Ausgeglichenheit. Der Körper sollte dicker oder dünner sein, das Gefühlsleben sollte intensiver sein, der Job besser bezahlt und das Auto sollte mehr PS haben. Die eigene Identität wird nicht aus einem innewohnenden Potential erfahren, sondern wird im Äußeren, im Körper, in den Gedanken und Gefühlen gesucht. Schließlich wird Identität über Karriere, Status in der Gesellschaft und materielle Werte erfahren, die innere Herzensqualität bleibt unerkannt. Es ist der Hunger des Lebens nach sich selbst der diese Bewegung erzeugt. Wir glauben wir haben alles im Griff und es dauert lange bis wir diese Irrfahrt erkennen.

Erst wenn der Geist sich mit dem Sein verbindet, wenn der Kopf mit dem Bauch verbunden ist stehen wir an der Schwelle von diesem weiten Land, welches unser Herz uns zu bieten vermag. Der Glanz ist in unseren Augen sichtbar, der Geist trotzdem ruhig.

Das Herz ist empfindlich gegen Hitze. Zuviel äußere Hitze im Sommer führt zu einem raschen Anstieg von Todesfällen durch Herzversagen bei älteren Menschen. Im Inneren entsteht Hitze durch mangelnden Tiefschlaf und Zeitdruck (Stress), wir können nicht regenerieren.

Betrachten wir den Menschen als Spiegel der Gesellschaft, erkennen wir, dass die zunehmende globale Zeitbeschleunigung viele Herzprobleme mit sich bringt. Einschlaf- und Durchschlafstörungen, unruhiger Schlaf mit vielen Träumen, ständiges Nachdenken, bis hin zu Verwirrung, Neurosen und Psychosen, sowie allgemein Herzprobleme und Herzinfarkt sind heutzutage weit verbreitet.

Das unruhige Herz benötigt Entspannung, Schlaf, Regeneration und Zeitlosigkeit. Je mehr Stress vorhanden ist, umso mehr Ruhe und Schlaf sind nötig.

# Die Funktion des Herzens nach TCM

## **1. Das Herz regiert das Blut und kontrolliert die Blutgefäße**

Feuer ist Yang. Yang ist Bewegung. Der Wunsch nach Leben und sich selbst zu erfahren erzeugt diese Bewegung. Es ist die Feuer-Kraft aus den Nieren die unser Herz schlagen lässt und das Blut durch alle Gefäße und Organe pumpt und damit den ganzen Körper mit Nährstoffen versorgt.

In den altchinesischen Schriften heißt es, das Herz färbt das Blut rot. Im Herzen verschmelzen Blut und Bewusstsein. Das Bewusstsein kontrolliert die Energie und die Energie formt die Materie. Wir handeln und leben gemäß unseres Bewusstseins. Das spiegelt sich in der Qualität unseres Blutes. Wir sind erst am Beginn einer neuen Ära wo dies auch in der modernen Medizin zur Früherkennung von falscher Lebensweise benutzt werden wird.

Wir kennen jedoch bereits die Auswirkungen der Blutzusammensetzung und des Blutdrucks auf die Blutgefäße. Wie sehr auch Angst und Schock (mir gefriert das Blut in den Adern) Auswirkungen auf Herz und Blutgefäße haben, erfahren sie bei der Beschreibung der Niere.

Ist die Yang-Kraft des Herzens stark, die Blutversorgung ausreichend und der Kreislauf in Ordnung, dann ist auch der Mensch voller Kraft und Energie.

Bei schwachem Herzfeuer welken wir, es ist nicht genug Blut verteilt, wir fühlen uns saft- und kraftlos, können uns für nichts begeistern. Ein solcher Mensch kann regelrecht einen dummen Eindruck machen, es fehlt der Zündfunke. Körperlich erleben wir eine schwache Blutzirkulation mit Kälte in den Extremitäten.

## **2. Das Herz manifestiert sich im Gesicht**

Die Gesichtsfarbe hat immer mit dem Zustand des Herzens zu tun. Rot ist die Farbe des Feuers und ist das Feuer in Harmonie hat das Gesicht einen gesunden, rosa Teint.

Ein Übermaß an Feuer zeigt sich in der Tendenz rasch zu erröten, aber auch in Form von so genannten hektischen roten Flecken, die im Gesicht oder am vorderen Hals auftreten können, sowie in einer insgesamt kräftigen Rotfärbung (rot wie Blut), wenn diese ständig auftritt.

Wir kennen auch eine Gesichtsröte im Zusammenhang von Zorn wenn Emotionen unser Blut erhitzen. Die Leber stagniert und das Yang steigt auf. Eine Stagnation in der Leber bedeutet dass das Blut heiß wird und es wurde schon erwähnt, daß Hitze dem Herzen schadet. Auch starke körperliche Anstrengung erzeugt Hitze und wird im Gesicht sichtbar. Deshalb sollte zu große Anstrengung in der Mittagshitze im Sommer vermieden werden. Alkohol wie Schnaps oder Wein (nicht so sehr Bier) haben eine stark erhitzende Wirkung und zeigt sich rasch im Gesicht.

Ist die Nasenspitze gerötet, deutet das auf ein energetisches Ungleichgewicht im Herzen hin. Ich weiß aus eigener Erfahrung das Zucker auch unser Herz angreift und hatte lange als Jugendlicher eine rote Nasenspitze, speziell im Sommer wenn Hitze von außen noch

dazu kam. Bei Alkoholikern geht die Farbe der Nase dann in eine dunkles bläuliches Rot über, in die so genannte Schnapsnase.

Bei einem Mangel an Feuer fehlt das Rot, das Gesicht wirkt blass bis bläulich.

### **3. Das Herz öffnet sich in die Zunge**

Die Beweglichkeit der Zunge ermöglicht uns die Sprache. Wir können unser Herz sprechen lassen und unseren emotionalen Reaktionen auf die Außenwelt Ausdruck verleihen. Obwohl das nicht unsere einzige Möglichkeit ist, wir sprechen und kommunizieren auch über unsere Augen, das Shen wird in unseren Augen sichtbar und über unseren Körper, unser Bewusstsein verleiht uns eine Haltung.

Die Art des Ausdrucks (Lautstärke, Schnelligkeit...) deutet auf den Zustand des Herzens hin. So erleben wir dass die Zunge bei zu viel Alkohol ganz schön locker werden kann und das Innere sich plötzlich ganz nach außen stülpt, endlich vermögend sich auszudrücken.

Oder wir tragen unser Herz auf der Zunge und der Redefluss ist kaum zu stoppen. Das Feuer ist nicht geankert. Meist kann der Betroffene auch nicht gut schlafen und rennt unruhig und flackernd – den Flammen gleich – durch sein Leben. Mit seiner Unruhe und seiner Intensität mag ein solcher Mensch auf andere charismatisch und mitreißend wirken. In Wirklichkeit findet er jedoch nicht zur inneren Ruhe und Zufriedenheit.

Zuviel reden belastet das Herz, so ist nach einem Herzinfarkt wenig reden die beste Medizin.

Schockerlebnisse erschüttern stark das Wasserelement, das Feuer trennt sich vom Wasser.

Zum Beispiel ein Unfall, ein Wagen ist von der Straße abgekommen und hat sich mehrmals überschlagen. Ein Mann läuft wirr umher. Was ist passiert? Er kann nicht sprechen seine Zunge scheint wie gelähmt. Ein anderer Mann läuft herbei, er hat alles von der Weite gesehen und ist ebenfalls von der Aufregung ergriffen. Er erzählt und spricht sehr schnell.

Oder ich hörte wie eine Kollegin eine Klientin empfing, ihre Kommunikation war begleitet von immer wiederkehrendem Lachen, das manchmal wie Gackern klang.

Unsicherheit entzweit uns und nimmt uns unsere Verankerung und das Feuer wird unruhig oder verblasst.

Übermäßiges Lachen oder sehr schnelles Sprechen oder nicht zusammenhängendes Reden, sowie Sprechstörungen wie Stottern, Lispeln sind ebenfalls Ausdruck einer Störung des Herzens.

Das Herz sammelt alle Eindrücke der Organe im Körper und spiegelt sie in der Zunge wieder. Die Zungenspitze steht besonders mit der Herzenergie in Verbindung. Die normale Farbe der Zunge ist ein blasses Rot mit leichtem Belag.

Wie ist die Zungenspitze, stärker gerötet, zeigt mehr Hitze, oder nach unten eingerollt, zeigt energetisch mehr Leere im Herzen an? Farbe, Form, Belag und Beweglichkeit der

Zunge geben Rückschlüsse auf den Zustand des Blutes und der inneren Organe. Eine blasse dünne Zunge zeigt einen Zustand mit Blutmangel an, lila weist auf Stagnation hin.

#### **4. Das Herz kontrolliert das Schwitzen**

Das Schwitzen dient der Kühlung des Körpers. So wird auf natürliche Art reguliert, dass es bei Anstrengung oder übermäßiger Wärme von außen nicht zur Überhitzung im Körper kommt. Blut und Körperflüssigkeiten stehen sehr eng in Verbindung. Zum einen haben Blut und Schweiß die gleiche Ursprungsquelle, zum anderen geht bei übermäßigem Schwitzen Flüssigkeit und Salze verloren. Dies kann im Sommer zu einem Kreislaufkollaps führen. Plötzliches Schwitzen ohne ersichtlichen Grund kann jedoch Vorboten eines Herzinfarktes sein. Tritt dies als Nachtschweiß auf, hängt dies mit einem Mangel an Yin zusammen, das Wasser kann das Feuer nicht beruhigen. Feuer öffnet immer die Poren.

#### **5. Das Herz beherbergt Geist und Bewusstsein (Shen)**

Wenn wir von Herz sprechen, sprechen wir auch von Geist, Bewusstsein, Liebe, Licht und Eingang zur Quelle des Ewigen. Zu größten Teil leben wir in einem mechanischen Bewusstseinszustand und wissen nicht um den Moment der Verschmelzung und des Verbunden seins. Diese Möglichkeit unterscheidet uns vom Rest der Kreaturen auf diesen Planeten.

Im Idealfall verkörpert das Herz die Weite des reinen Bewusstseins. Unter solchen Bedingungen können Gefühle und Gedanken kommen und gehen. Sie beeinflussen nicht das Strahlen des Seins, das mit der Haltung der Zufriedenheit („Freude“) und des Mitgefühls einher geht.

Alles was wir in unser Innerstes aufnehmen, physisch, emotional und geistig wird vom Dünndarm aussortiert und durch das Feuer des Herzens auf alchemistischem Weg zu etwas uns eigenem gemacht. Hier wird Blut zu Blut und entsteht wahres Verstehen.

Ist unser Herz, unser Zentrum, instabil sind unsere Reaktionen nicht angemessen, wir reagieren über. Es kommt zu Nervosität, Anspannung, inneren Konflikten, Sprunghaftigkeit, Überempfindlichkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche. Körperlich äußert es sich in Symptomen, wie schweiß- nassen Händen, Herzrasen und nervösem Magen. Zuviel Begeisterung macht den Magen heiß (Feuer erhitzt die Erde).

Das Blut ist der Träger von Psyche und Bewusstsein, das Herz der Ort wo dieser individuelle Stempel aufgedrückt wird. Das Organ Herz ist nicht möglich zu verstehen ohne die gesamte Schöpfung zu betrachten. Bewusstsein fließt unaufhörlich aus der Urquelle, verbindet alles und erhält alles am Leben. Im Herzen ist dieser Urwunsch nach sich selbst eingraviert. Oft bedarf es eines Schocks wie einer lebensbedrohenden Krankheit, der unerwartete Tod eines lieben Menschen oder plötzlich steht das gesamte Leben auf dem Kopf, welcher unser mechanisches Bewusstsein aus dem Lot bringt und wir sind mit Fragen konfrontiert wie: Wer bin ich wirklich, woher komme ich, was passiert nach dem Tod?

Aber es kann auch sein, dass wir von der Flamme eines erwachten Geistes angesteckt werden und der Wunsch aus uns selbst heraus zu leuchten uns fortan antreibt. Langsam öffnet sich eine neue Dimension und wir erkennen, dass sich der Standpunkt, von dem aus wir das Leben betrachteten, verändert hat.

In der altchinesischen Ansicht wurde das Herz mit einem Kaiser verglichen dessen Aufgabe es in erster Linie war mit dem Göttlichen in Verbindung zu stehen. War sein Bewusstsein klar und im Einklang mit dem größeren Fluss des Lebens, waren auch seine Entscheidungen und sein Wirken zum Wohle aller.

**Shen** bedeutet im Chinesischen Geist und Bewusstsein und drückt sich in grundloser Freude und Lebendigkeit aus. Wir sehen Shen im Funkeln wacher Augen.

Die Hauptaufgabe des Herzens besteht darin, dieser Bewusstheit ein Zuhause zu geben. Dazu muss das Herz selbst ruhig und frei von Emotionen sein, dann ist auch das Denken klar und zentriert. Es ist vergleichbar mit einer Flamme in einem geschützten Raum. Sie gibt ruhiges, klares Licht und Wärme. Kommt jeder Eindruck direkt in unser Inneres, so steht die Tür offen. Das Licht wird unruhig und wirft geisterhafte Schatten an die Wand, Klarheit und Wärme gehen verloren. Wir haben den Kontakt zu unserem Sein verloren. Wenn das Feuer im Wasser geankert ist, das Herz mit dem Bauch verbunden ist, entsteht wieder Klarheit, energetisch sorgt Dünndarm für diese Verbindung.

Aber es ist auch eine Sache der inneren Entscheidung und Haltung. Ich bleibe mit einem Teil meiner Aufmerksamkeit beim Erleben des eigenen Körpers und achte auf meinen Beckenboden.

Das Herz benötigt ausreichend Blut um das Shen zu ankern. Ist zu wenig Blut da, wird die Verbindung schwächer und das Shen unruhig. Das äußert sich in Schlaflosigkeit, übermäßigen Träumen, verwirrtem Denken, Vergesslichkeit und in der Unfähigkeit zur klaren Kommunikation mit anderen. In Extremfällen kann es zum vollständigen Bewusstseinsverlust kommen.

Ein Mangel an Shen führt zur Zurücknahme der eigenen Lebensenergie. Der Mensch erscheint wie eine welkende Blume, freudlos bis trübsinnig, fahle Gesichtsfarbe, hat keine Lebendigkeit, kann sich für nichts begeistern, fühlt sich ausgebrannt und leer. (Es ist niemand Zuhause). Es führt zum Verlust der eigenen inneren Struktur und drückt sich in einem Mangel an Selbstidentifikation aus: Wer bin ich, wo stehe ich und wofür stehe ich in meinem Leben?

Umgekehrt mag ein Mensch noch so körperlich verletzt oder krank sein, ist genug Shen da, besteht immer Hoffnung.

## Das Element Wasser, die Nieren und die Angst



„du macht mich krank“

Das Wort „Liebe“

Das Wort „Danke“

Wasser besticht durch seine Einfachheit, Wandlungsfähigkeit, sein Fließen, sich anpassen und doch unaufhaltsam in seinem Ziel, dem Meer entgegen.

Wasser speichert Informationen. Der Japaner Dr. Masaru Emoto hat das durch Fotografieren eingefrorener Wasserkristalle (ca. 200fache Vergrößerung) dargelegt, wobei er Wasser zuvor mit Informationen durch ein geschriebenes Wort, mit Musik oder mit Bildern versorgt hat. (Siehe Bilder oben). Gesundes Wasser bildet, wie Emoto herausgefunden hat, sechseckige Kristallstrukturen und krankes Wasser tut dies nicht. Gesund ist reines Quellwasser und Wasser das mit positiver Lebensenergie aufgeladen ist.

Wasser ist der Ursprung allen Lebens auf der Erde. 71% der Erdoberfläche ist mit Wasser bedeckt. Jede menschliche Zelle besteht hauptsächlich aus Wasser. 60% des Körpergewichtes ist Wasser, 90% des Gehirns.

Niere und Blase gehören zum Element Wasser. Das Wasser-Element beherbergt die Basis-Energie, die vitale Essenz des Menschen. Wir sprechen hier auch von Ursprungsenergie, der Kraft der Nieren oder Jing wie es die Chinesen nennen. Es ist das Bewahrende, die Kraft die die Materie formt und sie belebt. Es ist die Quelle aller Lebensprozesse, die Wurzel von Geist und Körper und die Basis der sexuellen Kraft. Die Essenz verbraucht sich im Lauf eines Lebens, ist alles verzehrt stirbt der Mensch, der Körper löst sich auf.

**Angst** erzeugt ein Gefühl der Auflösung im Inneren und den Verlust der Wurzeln. Dies führt äußerlich zu Verspannungen und Verkrampfungen, die wiederum Blockaden verursachen.

Angst gibt es in vielen Variationen, wir alle kennen Ängste. Sie schneiden uns von unseren Wurzeln ab, wir atmen nur mehr flach, Gedanken der Panik beengen unsere Sicht, die Welt wird klein wie ein Fingerhut. Wir sind gespannt wie ein Bogen und die Haare stehen uns zu Berge, damit uns nichts entgeht oder es wird eng in unserer Brust. Bleiben wir zu sehr im Kopf, zu sehr im Außen, zu sehr in der Zukunft, fließt auch unser Atem nicht mehr in die Tiefe, Herz und Niere trennen sich, wir verlieren unsere Wurzeln. Wir erleben uns getrennt als Individuum, jeder könnte uns feindlich gesinnt sein. Das ist sehr bedrohlich, wir müssen auf alles achten, alles kontrollieren. Unser Nervensystem ist

gespannt es herrscht Alarm. Wir können uns nicht mehr entspannen, nicht mehr in uns einsinken, nicht mehr regenerieren. Der Schlaf ist seicht und der Kopf scheint immer aktiv.

Eine schwache Niere begünstigt das Gefühl von Angst in uns. Es entsteht leicht Panik. Oft gehen wir bis zu unserer Lebensmitte sehr großzügig mit unserer Lebenskraft um, so als könnten wir jederzeit wieder auftanken. Später sind wir dafür bereit viel Geld auszugeben, ganze Industrien leben davon, um etwas festzuhalten was nicht zu halten ist.

Zeit des Loslassens um ins Wasser zu kommen. Hier findet Regeneration, Erneuerung statt. Dem Element Wasser ist auch der Winter zugeordnet, das bedeutet das Eintauchen ist keine Wassertaufe, sondern es ist ein Aufgeben der Kontrolle, ein Aushalten und Hingeben. Hier findet Wandlung statt, im Vertrauen auf den Prozess des Lebens. Kehrt der Shen wieder in den Augen zurück, sind wir bereit für neue Taten.

## **Die Funktion der Niere nach TCM**

### **1. Die Niere speichert die Essenz**

Die Essenz nährt und stützt damit alle anderen Elemente. Somit hängen alle Organe und Elemente von seinem Zustand ab. Jedes Ungleichgewicht im Wasser macht sich auch in den anderen Elementen bemerkbar. Holz wird spröde, Gelenke und Sehnen werden steif, wir erleben Schmerzen. Das Feuer gerät außer Kontrolle, ist nicht mehr geankert und äußert sich in Schlafproblemen, nicht zur Ruhe kommen. Die Erde wird trocken, die Verdauung, Umwandlung und Transport stagnieren, unsere Energie sackt zusammen. Im Metall-Element ermöglicht es Atmung und Entsorgung.

Jeder Mensch hat zwei Nieren. In der Chinesischen Heilkunde spricht man von der Wasser- und Feuer-Niere, welche aber zusammen eine Einheit bilden. Der Funktionskreis Niere wird als Wurzel von Yin (alle Substanzen wie Blut, Knochen, Flüssigkeiten etc.) und Yang (alle energetischen Vorgänge wie Aktivität, Organfunktionen, Gedanken, Emotionen etc.) angesehen. Menschen mit einer gesunden, vitalen Niere sind aktiv und trotzdem ruhig, mutig und gütig, und sie vollbringen sehr viel, ohne sich dabei gestresst zu fühlen.

Die Niere speichert sowohl die vorgeburtliche, wie auch die nachgeburtliche Essenz. Die Essenz oder Jing wie es die Chinesen nennen ist das Energiepotential, das von der Zeugung weg Wachstum, Entwicklung, sexuelle Reifung und Fruchtbarkeit kontrolliert. Vermindertes Wachstum, Entwicklungsstörungen, Unfruchtbarkeit, Impotenz oder vorzeitiges Altern deuten daher auf eine Schwächung der Essenz hin.

**Die vorgeburtliche Essenz** stammt von den Vorfahren, sie wird von Vater und Mutter ererbt und kann auch nicht mehr ergänzt werden. Im Westen sprechen wir von Erbmateriale und Genen, das heißt unser Potential ist von der Zeugung an schon festgelegt. Haben wir gute Erbanlagen entspricht das einer starken Konstitution und

Widerstandskraft. Demzufolge bereiten sich manche Chinesen auch Jahre auf die Geburt ihres Kindes vor.

Die Essenz ist vergleichbar mit dem Keim eines Samenkorns. Der Apfelbaum existiert schon im Kern des Apfels. Sehr wohl hängt es davon ab auf welchem Boden der Kern fällt und wie die äußeren Bedingungen sind. Genauso ist nach der Zeugung der Bauch der Mutter der Boden wo der Keim zu sprießen beginnt. Das Blut der Mutter ernährt den Fötus. In diesem wundersamen alchimistischen Wandlungsprozess entsteht neues Leben, ein Gefäß für ein neues individuelles Bewusstsein.

Die Mutter sorgt für sich selbst und tut damit das Beste für ihr heranreifendes Kind. Sie wählt gute Nahrung, achtet auf ausreichend Schlaf und vermeidet große Aufregung. Eine werdende Mutter soll nicht geärgert werden. Was die Mutter stärkt, stärkt auch das Kind.

Nach der Geburt sind alle Eigenschaften angelegt. Der junge Körper ist vollendet, aber noch zart. Er muss noch geschützt werden und bedarf einer materiellen Basis. Die Mutter nährt das Kind mit den Brüsten, umgibt es mit ihrer Liebe und Körperwärme und schützt es nach außen. Erde und Metall nähren das Wasser. Das Kind wächst.

Die eigene Erde, die Kraft für sich zu sorgen und zu assimilieren ist noch schwach. Zu viele fremde Einflüsse sind noch nicht verdaubar, die Widerstandskraft ist noch gering. Milz und Magen lernen zu verdauen und umzusetzen, die Lunge wird durch das Saugen an der Brust gekräftigt und regt damit den Dickdarm für eine gute Ausscheidung an. Wenn wir von Wasser und Niere sprechen, sprechen wir auch von Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein verlangt dass wir aktiv werden, uns selbst erfahren. Beim Saugen an der Brust muss das Kind aktiv werden und es ist dann zufrieden – es hat die Welt erobert und schläft zufrieden ein – das schafft Selbstwert.

Diese Zeit ist für das Kind besonders wichtig, hier wird die Basis gebildet. Hier wird auch durch übermäßige Einflussnahme leicht etwas zerstört und das Potential kann sich nicht voll entfalten. Fehlt die Basis ist es später meist sehr kopflastig. Die Erde ankert das Wasser und schützt die Essenz.

Später ist der Mensch darauf angewiesen gut für sich selbst zu sorgen. So wird die Essenz möglichst lange bewahrt. Bei unvernünftiger Lebensweise wird die Essenz vorschnell vergeudet. Vorzeitiges Altern und Demenz sind die Folge. Bestimmte Kräuter, Körperübungen und meditative Praktiken helfen die Essenz länger zu bewahren.

**Die nachgeburtliche Essenz** oder erworbenes Jing stammt hauptsächlich aus der Nahrung und Flüssigkeit die wir zu uns nehmen, und der Atemluft. Diese Ergänzung erfolgt bereits im Mutterleib. Daher sind Ernährung und Lebensweise der Mutter in der Schwangerschaft von großer Wichtigkeit. Die nachgeburtliche Essenz ergänzt und stützt die angeborene, damit sie nicht zu rasch verbraucht wird.

Die Essenz ist die Quelle allen Lebens und der individuellen Entwicklung. Sie ist die Basisenergie für alle Lebensprozesse und der Vitalität aller Organe. Es ist quasi der zündende Funke für alle Vorgänge im Körper und sie ist in den Nieren gespeichert. Je älter wir werden, umso mehr sinkt das Niveau der Essenz. So kann man sich den Verlauf des Lebens wie das Herunterbrennen einer Kerze vorstellen: Ist der Vorrat des Waches durch das Abbrennen der Kerze verbraucht, verblasst der Lichtschein, das irdische Leben geht zu Ende. Die Lebensweise, Umweltfaktoren und Krankheiten bestimmen den Grad



des Verbrauchs. Der natürliche Verbrauch der Essenz während des Lebens führt zu den damit verbundenen Alterserscheinungen wie Haar- und Zahnausfall, Verlust von Knochen und Muskelsubstanz und zur Abnahme der sexuellen Aktivität und Fruchtbarkeit.

**Was schädigt oder verbraucht die Essenz:** Auf die Essenz wird immer dann zugegriffen, wenn die bereitgestellte Energie für den aktuellen Bedarf nicht ausreicht. Kälte, Druck, Dauerstress und andauernde Angst, besonders wenn sie aus der Kindheit stammt, wirken sich besonders negativ auf die Nieren aus. Aber auch schlechte Nahrung, allen voran ein Zuviel an Süß wie Zucker und Honig, zu üppige Mahlzeiten zu spät am Abend gegessen, körperliche, geistige und psychische Überlastung, ausschweifender Lebenswandel, besonders exzessives Sexualleben (vor allem bei Männern mit zu häufiger Ejakulation), Schlafmangel, Drogenmissbrauch führen zu einem übermäßigen Verbrauch an Essenz.

Wenn die Essenz weniger wird:

- ✚ Weniger Antriebskraft
- ✚ Dunkle Ringe unter den Augen, gräulicher Teint
- ✚ Frühzeitiges Ergrauen der Haare oder Haarausfall
- ✚ Shen wird weniger, Sehkraft lässt nach
- ✚ Übermäßige Ängste
- ✚ Knochen-, Gelenks- und Zahnprobleme
- ✚ Unfruchtbarkeit, Impotenz, vorzeitiger Samenerguss
- ✚ Vorzeitiges Altern

Wesentlich für eine Shiatsu-Behandlung ist, dass bei einem Mangel an Energie und Substanz nicht ausleitend, sondern aufbauend über die erste Meridianfamilie gearbeitet wird und auf aufbauende, erwärmende Nahrung geachtet wird.

## **2. Die Niere regiert Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung**

Der Zustand der Essenz bestimmt den Zustand der Niere. Ist die Essenz in Blüte und reichlich vorhanden, dann ist die Niere stark. Daraus resultiert große Vitalität, sexuelle Kraft und Fruchtbarkeit.

Diese ursächliche Energie der Nieren verleiht uns die Kraft Lust zu empfinden, die Potenz guten Sex zu haben und schwanger zu werden. Durch das frei werdende Feuer in uns gerät die Essenz in Schwingung und wird bei der Empfängnis an unsere Kinder weiter gegeben. Geburt, Wachstum, Fortpflanzung und Entwicklung hängen vom Zustand unseren Nieren ab.

Da die Essenz für die Zeugung verbraucht wird kann sie durch exzessiven Geschlechtsverkehr erschöpft werden. Deshalb wurde auch in der taoistischen Lebensweise, welche auf ein langes Leben im Einklang mit der Natur abzielt, nicht auf Sex verzichtet, sondern Praktiken entwickelt, die eine andere Art von Höhepunkt ermöglichen ohne zu ejakulieren.

Wesentlich scheint mir, sich diese Zusammenhänge bewusst zu machen und auch das Wissen, dass die nachgeburtliche Essenz die vorgeburtliche stützt, zu nützen. Geschützt

und gut genährt kann auch eine schwache Pflanze sehr schöne Blüten treiben. Dies freut den Gärtner dann besonders. Dieser Gärtner sind wir in diesem Fall selber.

Bei verminderter Essenz kann die Fortpflanzung und Entwicklung auf mehrere Arten beeinträchtigt sein. Es können z.B. Hormonstörungen, Unfruchtbarkeit, Minderwuchs oder Funktionsstörungen wie Impotenz auftreten.

### **3. Die Niere produziert das Mark, füllt das Gehirn und die Knochen**

Niere und Herz sind unsere innersten Schichten. Die Knochen sind mit dem Mark unsere innerste Struktur. Die Nieren-Essenz schafft diese Strukturen. Zum Mark gehören auch Rückenmark und Gehirn. Bei starker Essenz werden Gehirn, Gedächtnis und Konzentration gestärkt. Denken und Sehen werden geschärft.

Wir kennen den Ausspruch „etwas geht mir durch Mark und Bein“, oder „es geht mir an die Nieren“. Das hat mit Angst und andauernder Überlastung zu tun. Beides geht uns auf die Nieren d.h. schwächt unser Ursprungspotential. Um so lange wie möglich das innere Gleichgewicht aufrecht zu erhalten greift der Körper auf das Mark unsere Knochen zu und bezieht daraus die benötigten Stoffe.

Wir alle kennen die Folgen des Älterwerdens, Konzentrationsschwäche, brüchige Knochen, Gelenkprobleme, Knieschmerzen, krumme Wirbelsäule, Osteoporose. In der TCM sind das Symptome einer schwächer werdenden Nieren-Essenz. Auch junge Menschen leiden zusehends mehr an Rückenproblemen, Konzentrations- und Lernschwäche. Auch Wachstumsprobleme und schlechte Zähne zählen dazu.

Einen möglichen Schlüssel finden wir in unserer Lebenshaltung und in einer vernünftigen Ernährung. Erde kontrolliert und ankert Wasser. Eine defizitäre Erde belastet unmittelbar das Wasser. Schon in dem über 2000 Jahre alten Klassiker „Der gelbe Kaiser“ steht: „Wird zu viel süßer Geschmack in der Nahrung verwendet, schmerzen die Knochen und das Kopfhaar fällt aus“. Der große Zuckerkonsum in unserer Zeit ist ein Hauptproblem. Kurzzeitig gibt es einen Energieschub, danach kommt der ebenso rasche Abfall. Zucker hat eine stark ausdehnende und abkühlende Energie. Kälte und Angst belasten unsere Nieren am meisten. Haben wir bereits eine schwache Konstitution, geraten wir leicht in einem Teufelskreis. Die Verdauung im mittleren Erwärmer ist auf die Energie der Nieren im unteren Erwärmer angewiesen. Nehmen wir sehr abkühlende Nahrung, wie rohes Obst, Joghurt, Süßspeisen, Fruchtsäfte zu uns, kombiniert mit wenig Bewegung, werden die Folgen nicht ausbleiben.

### **4. Die Niere regiert das Wasser**

Mit Wasser ist hier jede Flüssigkeit im Körper gemeint, außer dem Blut. Der natürliche Fluss von Wasser ist abwärts. Die Niere filtert verbrauchte Flüssigkeit und scheidet sie über die Blase aus. Die Yang-Kraft der Nieren verwandelt das Wasser in Nebel und der Dunst der im Körper aufsteigt unterstützt damit alle anderen Organe. Man spricht hier vom unteren Brunnen. Den mittleren Brunnen bildet die Milz, welche durch frische Flüssigkeit unterstützt wird. Die Lunge als oberer Brunnen verteilt den feinen

Wasserdampf im ganzen Körper bis in die Haut. Sie sorgt dafür, dass Wasser zirkuliert und wieder absteigen kann. Ist diese Funktion gestört können Ödeme, Schwellungen, häufiges Wasserlassen oder Ausscheidungsschwäche die Folgen sein.

Wasseransammlungen in den Beinen hängen mit den Nieren zusammen, im oberen Teil des Körpers mehr mit der Funktion der Lunge.

Die Yang-Kraft Niere wird auch als unteres Feuer bezeichnet, sie sorgt auch für die richtige Körpertemperatur. Ein Defizit merken wir am schnellsten an kalten Füßen, kalten Lenden und an einer generellen Kälteempfindlichkeit. Kälte ist auch ein Hauptfeind für das Element Wasser, für Nieren und Blase. Kälte welche in unseren Körper dringt lässt uns zittern, auch Angst ist abkühlend und lässt uns zittern. Das gleiche passiert langfristig mit stark abkühlenden Lebensmitteln, wie zu viele Früchte oder Zucker.

Ein großer Schrecken lässt uns das Blut in den Adern gefrieren und uns für einen Moment erstarren. Angst und zu viel Druck bringen uns in eine ähnliche Haltung.

## **5. Die Niere kontrolliert das Empfangen des Chi und hält es unten**

Die Lungen bringen mit der Atmung das Chi nach unten, die Nieren empfangen und speichern es. Die Kraft der Nieren muss stark genug sein damit der Atem tief genug sinken kann, als ob er regelrecht davon angezogen würde. Es ist die Kraft Einsinken zu können, die von innen kommt und nicht mit dem Willen des Kopfes gesteuert werden kann. Das Leben empfängt sich selbst.

Ist diese Funktion gestört kommt es zu einer Stauung im Brustkorb mit Atemproblemen wie Kurzatmigkeit oder Asthma. Das Oben hat keine Verbindung mit dem Unten, wir sind energetisch abgeschnitten von unseren Wurzeln. Sind die Wurzel nicht genährt, kann der Baum nicht austreiben und Blüten ansetzen. Bei uns Menschen bleibt das Herz verschlossen. Wir sind nicht imstande uns tiefer wahrzunehmen und können auch anderen gegenüber nur schwer unser Herz öffnen.

## **6. Die Niere öffnet sich in den Ohren**

Was tut unseren Ohren am wenigsten gut? Übermäßiger Lärm oder etwas zu hören dass wir nicht hören wollen, uns vielleicht Angst macht. Die Augen können wir schließen oder wegschauen, aber es ist sehr schwer wegzuhören.

Dominieren Angst und Schreckhaftigkeit, so hören wir das Gras wachsen. Angst und Schrecken lähmen unsere Nieren. Sie erfrieren sie förmlich. Kein Wunder dass der Körper mit Schwindel, Gehörsturz oder Tinnitus reagiert. All das nimmt uns das Gehör.

Wann bringt uns das Gehörte aus dem Gleichgewicht? Wenn wir nicht gut geankert sind, wenn wir unsere Wurzeln nicht kennen, uns nur auf das außen Gehörte stützen können.

Das Hören hat auch eine innere Qualität, das Lauschen. Das Lauschen ermöglicht uns mit unserm Sein in Verbindung zu treten, es ermöglicht uns einen Geschmack von „Ich bin“ zu erfahren und ermöglicht einen Selbstwert, der nicht auf Bestätigung von außen passiert.

Die Ohren, das Hören ist in der altchinesischen Sicht den Nieren zugeordnet. Bekannt ist auch, dass das Gehör mit zunehmendem Alter nachlässt, was mit dem Rückgang der Nierenessenz zu tun hat.

## **7. Die Niere manifestiert sich im Haar**

Die Kraft der Nieren zeigt sich in der Fülle und Gesundheit des Kopfhaares und der Augenbrauen. Starke Augenbrauen - starker Lebenswille, aber auch große Ohren besagen das Gleiche.

Frauen wissen, dass während der Menstruation die Frisur oft nicht gelingt und lassen sich nach einer Geburt häufig die Haare kurz schneiden, weil das Haar strohig und kraftlos ist. Die Essenz nährt das Kopfhaar und so ist es nicht verwunderlich, dass bei außerordentlichen Belastungen auch unser Haar darunter leidet.

„Haare lassen“ bedeutet immer ein Verlust von Macht oder Kontrolle. Bei Angst stehen uns die Haare zu Berge. Im Alter wird das Haar dünn und grau oder sie fallen aus. Geschieht das frühzeitig weist es auf ein Ungleichgewicht in den Nieren hin.

## **8. Die Niere kontrolliert die beiden unteren Öffnungen**

Der natürliche Fluss des Wassers geht nach unten. Fehlt die Kraft, die Öffnungen zu kontrollieren, hängt das ebenfalls mit den Nieren zusammen. Angst, bewusst oder unbewusst, lähmt diese Kraft. Wir alle kennen den Ausspruch sich vor Angst in die Hose zu machen oder den raschen Toilettengang vor einer Prüfung. Wir sehen, wie sehr die Emotion Angst uns vom Leben und damit von der Essenz abschneidet.

Viele körperliche Probleme geben uns einen Hinweis, wie ich bei mir selbst ansetzen kann. Bei einer ganzheitlichen Heilmethode bedarf es immer der Eigeninitiative um mit dem Leben und sich selbst wieder in Einklang zu kommen.

## **9. Die Niere beherbergt die Willenskraft**

Es ist der Wille zu überleben, in Extremsituationen den kühlen Kopf zu wahren, gesegnet mit einer Kraft, die uns Berge versetzen lässt. Leider haben wir uns unbewusst in eine Lebensweise manövriert die uns Dauerstress beschert und genau diese Reserven dezimiert. Zum einen mag es mit einer bereits geschwächten Nierenkraft zu tun haben, andererseits fordert waghalsiger Nervenkitzel gerade diese Kraft heraus um uns irgendwie spüren zu können – wir gehen über unsere Grenzen.

In einem gesunden Maße stärken uns Herausforderungen wie eine Kletterwand zu besteigen oder den Mut jemand anzusprechen oder mal über einen Bach zu springen, während sich einen Horrorfilm nach dem anderen hineinzuziehen uns eher abstupfen lassen.

# Die Blase

Die Blase empfängt den Urin von den Nieren, welchen sie speichert und ausscheidet. Sie ist weiters für die Transformation der Flüssigkeiten in Urin zuständig. Der Dünndarm sondert die unsauberen Flüssigkeiten aus, diese werden in der Blase zu Urin transformiert und mit Wasser angereichert. Für die Transformation dieser Flüssigkeiten braucht es Wärme und Energie. Beides wird von den Nieren geliefert. Die Transformation wird von den Nieren beeinflusst und in der Blase durchgeführt.

## Was bedeutet dieser Vorgang nun für Körper, Geist und Seele?

Transformieren bedeutet umwandeln, unsaubere Flüssigkeiten werden so umgewandelt, dass der Körper bzw. die Blase sie verwerten kann. Funktioniert dieser Vorgang nur eingeschränkt, bleiben unsaubere Flüssigkeiten im Körper zurück und belasten diesen.

Dies ist der Fall wenn etwa die Nieren nicht genug Kraft besitzen um die Flüssigkeiten in Urin umzuwandeln oder die Flüssigkeiten von der Milz nicht richtig verarbeitet werden weil diese zu schwach ist, denn die Milz regiert Umwandlung und Transport im Körper.

Dann fließen die Flüssigkeiten direkt durch den Körper und stellen eine Überlastung für die Blase dar, was sich in übermäßigem Harndrang äußern kann. Es kann aber auch sein, dass sich die Flüssigkeiten zu Feuchtigkeit umwandeln, diese kann die Blase „verstopfen“ und das Wasserlassen erschweren, der Urin ist spärlich und trüb.

Auch vom Dünndarm kann die Blase beeinflusst sein, wenn dieser Hitze aus oft emotionalen Gründen an sie weitergibt, was sich in spärlichem, dunklem Urin und Schmerzen beim Wasserlassen äußern kann. Ein häufiges Erscheinungsbild ist auch die Blasenentzündung. Bei Männern kann sich die fehlende Blasenenergie in Verbindung mit Prostataproblemen oder Impotenz äußern.

Auf körperlicher Ebene kann der Uterus betroffen sein. Die Blase befindet sich als Organ in der Nähe des Uterus und ist das ausführende Organ der Nieren bezüglich der Fortpflanzung. Bei einer schwachen Blasenenergie können somit eine schmerzhafte Menstruation oder auch Unfruchtbarkeit auftreten.

Der Rücken ist ein Bereich, der wesentlich unter dem Einfluss der Blase steht. Der Blasenmeridian läuft die gesamte Wirbelsäule entlang und somit wirkt sich jedes lang anhaltende Ungleichgewicht in der Energie der Blase auf den Rücken aus. Somit beeinflusst die Blase auch die Körperhaltung, ist sie schwach wirkt der Mensch in sich zusammengefallen und schleppt sich oft durch sein Leben oder aber die Blase ist so in Spannung, weil sie den müden Körper aufrecht halten muss, dass man wie auf einer Schnur aufgezogen wirkt.

Äußert sich ein Ungleichgewicht schon sehr früh, kann es zu Wirbelsäulenverformungen kommen. Oder es bestehen Rückenschmerzen im Lendenbereich, auch der Ischias kann betroffen sein und über das ganze Bein ausstrahlen. Oft kommt es auch zu

Verspannungen und Schmerzen im Rückenbereich, haben auch die Nieren wenig Kraft kommt oft ein Kältegefühl hinzu.

Die Psyche und der Geist spielen eine wesentliche Rolle. Die Blase gehört zum Element des Wassers und die Emotion des Wassers ist die Angst und Unsicherheit.

Der Rücken stellt unsere Vergangenheit dar, dass was hinter uns liegt und oft auf unseren Schultern lastet. Der Blasenmeridian symbolisiert unser „Rückgrat“ und hält uns aufrecht, wenn alles andere im System schon auf Notprogramm läuft. Es geht oft um unterdrückte Gefühle, Ängste, Eifersucht oder Schuldgefühle welche wir gerne verbergen, denn unser Rücken scheint ja breit genug dafür!

Oft hat ein Ungleichgewicht der Blase mit Angst zu tun, welche sich in Unruhe, Anspannung und Sorgen machen äußern kann. Es handelt sich um eine unterschwellige, grundlegende Angst die einen ständig begleitet und auf Dauer schwächt. Angst in bestimmten Situationen wie Flugangst oder Höhenangst löst eher einen momentanen, nicht ständig anhaltenden Zustand aus.

Da die Blase auch die Reaktionen des Körpers auf Reize und Informationen reguliert, reagiert diese sehr empfindlich auf Einflüsse von außen wenn die Energie schwach ist. Der Betroffene ist dann in der Situation gerne handeln zu wollen, es fehlt jedoch die Antriebskraft um wirklich etwas zu tun.

Das Nervensystem reagiert sehr empfindlich wenn die Blase hyperaktiv ist. Es kommt zu Überreaktionen und die Reserven des Körpers werden angegriffen. Stress und Erschöpfung spielen somit bei geringer wie auch übermäßiger Aktivität eine große Rolle.

Beim Betroffenen ist das Nervenkostüm oft sehr dünnhäutig, er ist reizbar, nervös, unruhig, schreckhaft und ängstlich. Die nervöse Anspannung kann starke Ausmaße erreichen und wird durch Stress noch zusätzlich verstärkt. Das Nervensystem ist sowohl für die Reize von Außen wie auch für den inneren Willensantrieb zuständig und steht somit unter doppeltem Druck. Der Wille stellt den geistigen Gegenpart des Wasserelementes dar.

Eine aus dem Gleichgewicht geratene Blase kann einfach die Folge von vorübergehendem Stress und Überarbeitung sein.

Dauern Stress und Überarbeitung jedoch länger an, fehlen für längere Zeit genügend Schlaf und Erholungsphasen, dann droht das System ernsthaft zu kippen, und es kommen die körperlichen Beschwerden hinzu, es kann bis zum Burnout-Syndrom kommen. Die Betroffenen haben immer etwas zu erledigen, damit erzeugen sie sich selbst noch mehr Druck und beeinflussen mit ihrem gestressten Verhalten natürlich auch ihre Umgebung.

Der Blasenmeridian liegt mehr an der Oberfläche des Körpers und eine kurzzeitige Erschöpfung der Energie hat auf die körperlichen Vorgänge nicht so einen Einfluss wie eine Erschöpfung die mit einer schwachen Energie der Nieren einhergeht. Gerät die Blasenenergie jedoch länger aus dem Gleichgewicht dann werden Stress und Müdigkeit chronisch und beginnen tiefer ins System einzudringen und werden dann auch die Nieren in Mitleidenschaft ziehen.

# Der Dünndarm

Der Dünndarm erhält die Nahrung aus dem Magen und trennt nach Anleitung der Milz das Brauchbare vom Unbrauchbaren. Der saubere Anteil wird weiter zur Milz transportiert, die den Körper nährt. Der unsaubere Anteil geht weiter in den Dickdarm und in die Blase und wird als Stuhl und Urin ausgeschieden.

Wie schon erwähnt stehen Dünndarm und Blase in Verbindung zueinander, da der Dünndarm die Urinbildung beeinflusst.

Der Dünndarm ist weiters mit dem Blut und mit dem Herzen in Verbindung zu bringen. Das Blut ist die materielle Basis für die Geistesfunktion des Feuers, das Shen. Die Aufgabe des Dünndarms ist es, durch seine trennende Funktion die feste Nahrung im Verdauungsprozess zu Blut zu machen.

## **Wie lässt sich die Funktion in Körper, Geist und Seele nachvollziehen?**

Herz und Dünndarm sind als Verbindung zwischen Bewusstsein und Energie zusehen. Das Herz als Ort des Bewusstseins verarbeitet die emotionalen Informationen, der Dünndarm im unteren Teil des Körpers verwandelt Nährstoffe zu Blut und Energie und bringt die Essenz des Herzens als innere Haltung von Ruhe und Gelassenheit in den unteren Teil des Körpers.

Der Dünndarm assimiliert, das heißt er wandelt Material von außen in körpereigene Flüssigkeiten um, somit wird eine fremde Substanz zu etwas Eigenem. So ist auch die Verbindung zum Herzen zu sehen, welches das Zentrum, unsere Identität darstellt. Eine schlechte Umwandlung kann sich in Verdauungsstörungen, Energiemangel und Blutarmut zeigen.

Über die Zirkulation im Bauch- und Beckenraum ist eine weitere wichtige Verbindung zwischen Dünndarm und Herz zu sehen. Der Dünndarm beeinflusst den Zustand der Bauchaorta und wird umgekehrt auch von ihr beeinflusst.

Bei einem Ungleichgewicht im Dünndarm treten meist Bauchschmerzen auf, häufig in Kombination mit Verstopfung oder Durchfall und Blähungen. Beschwerden nach einer Blinddarmoperation sowie Schmerzen im unteren Rücken, Menstruationsbeschwerden und auch gynäkologische Beschwerden können mit dem Dünndarm in Verbindung gebracht werden.

Verspannungen im Nacken – und Schulterbereich können ebenfalls mit dem Dünndarm zu tun haben, wobei diese Beschwerden womöglich auf starke emotionale Belastungen oder einen Schock zurückzuführen sind.

Auch Hörprobleme können dem Dünndarm zugeordnet werden, da der Meridian seinen Endpunkt am Ohr hat – mit den Ohren aufgenommene Informationen können womöglich nicht integriert oder umgewandelt werden.

Auch auf emotionaler Ebene nimmt der Dünndarm auf, füllt und wandelt um. Er trennt somit sämtliche Sinneseindrücke in „brauchbare“ und „unbrauchbare“, und wir empfangen Informationen die unseren Bedürfnissen entsprechen. Der Dünndarm sorgt somit für Klarheit, er ist eine Art Filter der nur Verwertbares für Geist und Körper durchlässt. Ist die Energie des Dünndarms schwach, kann es passieren dass unser Herz, unser zentrales Bewusstsein, auch „unbrauchbare“ Informationen in unsere Psyche lässt. Das kann zu emotionaler und geistiger Verwirrung führen, zu irreführenden Vorstellungen über uns selbst und andere und auch zu unterdrückten Emotionen.

Diese Emotionen werden dem Bewusstsein nicht zugänglich gemacht und müssen ihren Ausdruck auf anderer Ebene finden. Die Folge können eine Unausgewogenheit zwischen unterer und oberer Körperhälfte sein, oder auch starke Veränderungen in der Persönlichkeit.

Der Schock ist ein gutes Beispiel für die Verweigerung von Körper und Geist, unbrauchbare Informationen ins System aufzunehmen. Nach einem körperlichen oder emotionalen Trauma werden oft Dünndarmstörungen festgestellt. Symptome die noch Jahre später auftreten, wie etwa nach einem Unfall, können ebenfalls dem Dünndarm zugeordnet werden.



# Fallbeschreibung

## Wie drückt sich der Zustand von Herz, Dünndarm, Blase und Niere nun in der Realität aus?

Betrachten wir die Lebenssituation von Frau K., Mitte Dreißig. Sie hat einen wachen Geist, ein großes Herz und lebt in ihren Emotionen, ihre Statur ist eher klein und kompakt, vom Wesen her ist sie quirlig, all das lässt sie dem Feuerelement zuordnen. Sie neigt dazu, leicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, nicht genug in ihrer geistigen und körperlichen Mitte und zu stark im Außen zu sein, was sich mit Unsicherheiten in Verbindung bringen lässt und somit mit dem Wasserelement. Sie neigt seit ihrer Jugend zu körperlichen Beschwerden im Urogenitalbereich, welcher ebenfalls dem Wasserelement zugeordnet wird. Wir erkennen die Unausgewogenheit im Verhältnis von Feuer und Wasser, oben und unten, die von Haus aus gegeben ist.

Frau K. ist ein sehr bewusster Mensch und setzt sich viel mit sich selbst auseinander, sie hat bereits einiges in ihrem Leben zum Positiven verändert und fühlt sich gut gefestigt, ist sich dieser Unausgewogenheit in ihrem Leben, in ihrem Körper aber auch bewusst.

Durch das Eingehen einer Partnerschaft erfährt Frau K. in mehreren Bereichen ihres Lebens völlig neue Eindrücke und Emotionen, welche unerwartet und intensiv auf sie einwirken, positive wie auch negative. Ihre Lebensgewohnheiten wie ausreichender Schlaf und regelmäßiges Essen ändern sich plötzlich. Die Intensität mit welcher ihr Partner ihr in seinem ganzen Dasein entgegentritt, wirkt ungefiltert auf sie ein, sie kämpft schwer damit sich etwas zu schützen, was zeigt, dass die Dünndarmenergie nicht ausreicht um das Herz zu beschützen. Alle Informationen dringen ungefiltert ein.

Zwischen all diesen Emotionen und intensiven Begegnungen stehend und dem ständigen Versuch in dieser Partnerschaft mehr bei sich selbst zu sein, machen sich die damit verbundenen Unsicherheiten von Frau K. nun körperlich bemerkbar. Ihre Beschwerden im Urogenitalbereich treten wieder vermehrt auf, sie leidet immer wieder unter Blasenentzündungen und anderen Beschwerden im Unterleibsbereich, was ihre geschwächte Blasenenergie zeigt. Spürbar wird für sie jetzt auch eine tief sitzende Angst, dieser Partnerschaft nicht gerecht werden zu können, Frau K. spürt vermehrt Beschwerden im Lendenbereich. Zwischen ihrem ständigen Bemühen es dem anspruchsvollen Menschen an ihrer Seite recht zu machen und den schönen, intensiven Erlebnissen spürt sie immer mehr Anspannung und Nervosität. Sie neigt auch zu Verspannungen – der Dünndarm bemüht sich um Trennung der Dinge, ist aber zu schwach. Das Herz beginnt unruhig zu werden, und die ganze Situation stellt einen Angriff auf die Grundsubstanz dar, auf Niere und Blase. Feuer und Wasser sind getrennt.

Nach intensiven 8 Monaten gemeinsam verbrachter Zeit beendet ihr Partner die Beziehung so plötzlich und unvorhersehbar, wie er auch in ihr Leben eingetreten ist.

Frau K. sieht sich mit all diesen Emotionen konfrontiert und ist anfangs nicht in der Lage, damit umzugehen. Natürlich spielen hierbei auch die anderen Organe in ihren Funktionen eine Rolle, worauf hier aber nicht weiter eingegangen werden soll.

Auffallend ist nun, dass Frau K. in den ersten Trennungstagen massive Beschwerden im Unterleib hat, ihr Körper lässt alle Unsicherheiten und Ängste hervortreten.

Mit dem Tag der endgültigen Trennung sind die Beschwerden innerhalb eines Tages, ohne Einnahme von Arzneien oder alternativen Mitteln, verschwunden. Hier zeigt sich der psychische Einfluss auf unsere Grundsubstanz, auf das Wasserelement sehr deutlich.

Die schwache Dünndarmenergie führt dazu, dass Frau K. auch weiterhin nicht in der Lage ist, Klares von Unklarem, Wichtiges von Unwichtigem für sich zu trennen. Die Dinge verschwimmen im Alltag von Frau K. und sie kämpft für längere Zeit damit, mit den täglichen Anforderungen klarzukommen. Ihr Bewusstsein, Ihr Shen hat sein Zuhause, das Herz verlassen und irrt im Außen herum. Sie ist innerlich unruhig und angespannt, kommt nicht zur Ruhe, spürt Verspannungen und hat eine flache Atmung. Ihr Herz muss sich schützen und hat einen Panzer gebildet. Zu wenig Schlaf und ein unregelmäßiger Lebensrhythmus nagen weiter an der bereits geschwächten Grundsubstanz, bei Frau K. machen sie vermehrt ein Wundgefühl im Lendenbereich, weiche Knie und kalte Extremitäten bemerkbar. Sie ist reizbar, unruhig, das Nervenkostüm ist dünnhäutig, was die schwache Blasenenergie widerspiegelt.

Für Frau K. wäre es wichtig, wieder in einen regelmäßigen Lebensrhythmus zu finden, ausreichend zu schlafen, Lebensmittel die wärmen und stärken zu sich zu nehmen, sich mit Atemübungen bzw. Meditation und Yoga wieder in ihre Mitte und das Bewusstsein wieder zum Herzen zu bringen. Sie kann ihren Prozess mit Hausmitteln wie Ingwerkompressen im Nierenbereich, bzw. Ingwersitzbäder unterstützen, um dem Wasserelement wieder Kraft und Wärme zuzuführen und den Unterleib zu reinigen und zu stärken.

## **Literatur**

Beresford-Cooke, Shiatsu

Butz-Bergau, Ganzheitliche Shiatsu Therapie

Li Christine u. Krautwald Ulja, Der Weg der Kaiserin

Li Christine, Chinesische Medizin

Rappenecker Wilfried, Fünf Elemente und Zwölf Meridiane

Zang Fu, Skriptum von der Hara Shiatsu Schule

Symbole aus dem Internet