



Wasser – Sinnbild für Lebendigkeit und Wandel

Autor: [Dr. Phil. Sirinya Pakditawan](#)

Aktualisiert: 24 Juni 2019

(Dr. Phil. Sirinya Pakditawan) - Wasser – Sinnbild für Lebendigkeit und Wandel. Diese Metapher erkannten Weise schon vor Tausenden von Jahren.

Leben heisst Balance

Das Kernstück des Taoismus liegt in der tiefen Achtung des Menschen vor der Natur und ihren Erscheinungsformen, Leben bedeutet hier vor allem eine Balance zwischen den fünf Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

So wird dem Element Feuer, welches für Wärme, Stärke sowie sich ausdehnende Energie steht und solchermassen für den Erhalt des Lebens unerlässlich ist, das kühlende und reinigende Wasser als

Schlüssel zur Langlebigkeit gegenübergestellt. Als Grundelement des Lebens war es im alten China entscheidend für die Wahl des Ortes, an dem man sich niederliess.

Wasser als Vorbild für gesundes Leben

Das Tao will Gemeinsinn mit Individualität, Ordnung mit Spontanität und Einheit mit Vielfalt verbinden. Bewegung und Wandel sind folglich elementar, und auch Wasser ist nur dann gesund, wenn es sich bewegt. Laotse, Leitfigur des Taoismus, beschreibt sinnbildlich den Fluss des Lebens vom Ursprung, der Quelle, bis zum Ozean.

Das Wasser als Vorbild für ein gesundes Leben im Einklang mit der fließenden Bewegung der Natur ist indes nicht bloss Verkörperung des Weiblichen, des Yin-Prinzips, sondern kann sich ins Yang, das Männliche, transformieren, doch wird es immer wieder in den Zustand von Yin gelangen. Denn obwohl Wasser unter Feuereinfluss als Dampf und Nebel aufsteigt, wird es früher oder später in Form von Regen wieder auf die Erde zurück kommen.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Da Wasser erdgebundener und deshalb abhängiger von der Schwerkraft ist als Luft oder Feuer, sucht es immer die ruhigste und tiefste Stelle, findet Zugang zu jedem auch noch so gut verborgen Ort. Dabei erweist es sich als eines der kraftvollsten Elemente:

"Ein steter Tropfen höhlt den Stein."

Analog zu diesem deutschen Sprichwort wird Wasser im chinesischen Orakel- und Weisheitsbuch I Ging zumeist mit zwei unterbrochenen Strichen dargestellt, die zwischen sich einen ununterbrochenen Strich bergen: aussen "Yin", d. h. weich und durchlässig (waiyin), innen "Yang", d. h. hart und energetisch (neiyang).

So ist das Wasser durch seine passive und doch alles durchdringende Eigenschaft das Vorbild an Wandlung und Bewegung und solcherart beste Metapher für das Tao: Es hat keine konstante Form, ist also nicht stur und festgefahren, sondern bahnt sich seinen Weg frei um alle Hindernisse herum.

Immer neue Formen

Die Stärke des Wassers zeigt sich auch in seiner Eigenschaft, vom Kern her antistatisch und somit auf gewisse Weise "individuell" und "autonom" zu sein.

Denn indem jeder Tropfen sich von allen anderen unterscheidet, jede Schneeflocke anders ist als alle anderen, jede Wolke eine andere Qualität hat als die vor- und nachherigen, verkörpert das Wasser das Ungreifbare und Nicht-Normale, weil sich das eben noch Normale im nächsten Moment schon wieder wandelt.

Es ist somit in keine Kategorie einzuordnen, nicht klassifizierbar, da es immer wieder neue Formen mit anderen Eigenheiten zeigt.

Sexualität wurzelt im Element Wasser

Hier, in der Wandlungsfähigkeit, ähneln sich Wasser und Mensch. So gilt Letzterer den Taoisten als ein Wasserwesen - der Mensch ist geradezu Wasser: In der Vereinigung von Männlichem und Weiblichem wird aus Flüssigkeit Gestalt, Wasser hilft, wie stets am Beginn von Metamorphoseprozessen, Materie und Form aufzubauen, und dient zugleich als Speicher für Informationen, die den Fortbestand des Lebens garantieren.

Sexualität wurzelt deshalb ganz tief im Element Wasser, das die Energie der Fortpflanzung in sich trägt und damit auch Symbol für konzentrierte Lebenskraft ist durch die Vereinigung von Flexibilität (Sperma) und Empfänglichkeit für Neues Eizelle). Die Gebärmutter mit ihrer Fruchtblüssigkeit bietet den Boden für das Wachstum des neuen Lebens und steht beispielhaft für die als weiblich apostrophierten Eigenschaften von Aufnehmen und Nähren, Hegen und Pflegen sowie Wiegen und Umsorgen.

Wasser - das Grundprinzip der Natur

In der Tat erscheint der Mensch als ein Wasserwesen, besteht er doch grösstenteils, zu 65 %, aus Wasser, ohne welches alle Körperfunktionen zum Stillstand kommen würden.¹ Jede einzelne der Milliarden von Zellen im menschlichen Körper setzt sich aus jenen Grundelementen, Salzen und Kohlenstoffverbindungen, zusammen, die sich auch im Meer finden.

Indem es sich hervorragend anpassen kann und immer nachzugeben scheint durch seine Weichheit, Transparenz und Fähigkeit der Wandlung, letztendlich alles in sich aufnimmt und absorbiert, veranschaulicht das Wasser das Grundprinzip in der Natur.

Nichts ist vollkommener als Wasser

Der Taoismus postuliert, dass der Mensch diese auch bei ihm angelegten Eigenschaften von Nachgiebigkeit und Sanftheit zu herausragenden Qualitäten zu vervollkommen vermag. Bereits

Laotse lobte die Eigenschaften des Elements: *"Nichts in der Welt ist geschmeidiger und weicher als Wasser doch nichts kann besser als es, dem Festen und Harten zusetzen"* (Tao Te King, Vers 78).

Wasser ist sanft, doch mit seiner unbeirraren Kraft überwindet es jedes Hindernis. Es ist der Ursprung des Lebens und dabei zugleich die Energie des Ursprungs.

Die Nieren beherbergen Willen und Ergeiz

Mit denselben Worten kann man Wasser sowie Geist und Gefühl des Menschen beschreiben: Ist die Energie ausgeglichen, zeigt sich dies in Anpassungsfähigkeit, Bereitschaft zur Veränderung, Hingabefähigkeit und Sanftmut. Dies macht beides weich und unbeugsam stark zugleich. Die Nieren des Menschen beherbergen den Willen und den Ehrgeiz, heisst es in traditionellen Schriften. Der Überlebenswille ist eine archaische Kraft, auf der körperlichen Ebene in Potenz, Libido und Zeugungsfähigkeit manifestiert.

In Unbeirrbarkeit und Klarheit, im Durchhaltevermögen selbst bei grossen Widerständen ähnelt er wiederum dem Wasser: An der Oberfläche mag der Wille sanft erscheinen, doch im Inneren ist er unbeugsam und fest. Waiyin neiyang - aussen Yin, innen Yang: äusserlich anpassend und defensiv, innerlich energetisch, beherrschend und lenkend.

Nieren - die Schatzkammer der Lebensenergie

Für die Taoisten gelten die Nieren als Schatzkammer der vitalen Essenz und als "Heizung des Körpers". Hier wird die Lebensenergie Yuan Qi₂ bewahrt und gespeichert. Jedes Lebewesen erhält diese Urenergie oder "vorgeburtliche Energie" im Moment seiner Zeugung. Sie ist die Grundsubstanz, das energetische Reservoir, das u. a. die Energie der Vorfahren enthält, auch als Ahnen-Qi bezeichnet.

Die Lebensenergie kann nicht ersetzt werden und braucht sich unaufhörlich auf. Schont man sie jedoch, kann man den Prozess verzögern. Deshalb ist es aus Sicht der taoistischen Medizin unerlässlich, neben Erdverbundenheit auf ein "Zurückhalten der Nierenvitalität" zu achten.

Sämtliche taoistische Übungen und Meditationstechniken, aber auch die Kampfkünste zielen darauf ab, die ursprüngliche Energie so gut wie möglich zu bewahren und die zweite Energiequelle, die Atmungs- und Nahrungsenergie, das Zong Qi, die "nachgeburtliche Energie", aufzubauen.

Stress zur Energiebewahrung vermeiden

Zur Kunst der Energiebewahrung gehört vor allem, Exzesse und Stress zu meiden und die fünf Emotionen Wut, Freude, Sorge, Kummer und Angst im Gleichgewicht zu halten und so einen Ausgleich zwischen Yin und Yang zu schaffen. Deshalb sollte das männliche Individuum seine weibliche Komponente nicht vernachlässigen, das weibliche ebenso wenig seine männliche.

Denn schliesst man einen Teil aus, weicht man vom "natürlichen Wasserlauf" ab und hört somit nicht mehr auf das Tao. Aus diesem Grund lautet Laotse's Aufforderung an den Menschen: *"Kenne ihr Männliches und bewahre ihr Weibliches - sei der Welt Flusslauf. Sei der Welt Flusslauf und die beständige Kraft verlässt dich nicht, [so] kehrst du wieder zurück zur Kleinkindlichkeit"* (Tao Te King, Vers 28).

Der Mensch soll sich im Rhythmus des Wassers sein Strombett erschaffen, um auf diese Weise mit dem Ursprünglichen, dem Kindlichen verbunden zu bleiben.

Dem Prinzip des Wassers zu folgen bedeutet auch, Nicht-Handeln (wuwei) zu praktizieren: etwas zu tun, ohne es zu forcieren, etwas ohne Anstrengung geschehen zu lassen, den Fluss des Geschehens fließen zu lassen.

Auch das Wasser überwindet alle Hindernisse weich und nachgiebig, ebenso die Weide, welche mit ihren biegsamen Zweigen mühelos jeden Schneesturm überlebt, während die starke Tanne entwurzelt wird, da ihre unnachgiebigen Äste unter der Last des Schnees brechen. Von der biegsamen Weide jedoch fällt der Schnee herunter, und sie richtet sich wieder auf.

Der Intuition folgen und Veränderungen zulassen

Nicht-Handeln setzt Vertrauen in die eigene Intuition, das "rechtshirnige" Denken des "Herz-Geistes", voraus. Daraus folgt eine Spontanität, über die Kinder noch verfügen. Bei Menschen der westlichen Welt unterdrückt jedoch die linke Hirnhälfte, welche für Planung und Rationalität zuständig ist, den Herz-Geist fast vollständig.

Das Intuitive, Unbewusste ist für den Menschen aber von sehr grosser Bedeutung, da es zum Wandel in zahlreichen Situationen beitragen kann. Denn trifft der Mensch eine Entscheidung gefühlsmässig, aus einer inneren Eingebung heraus, so ergeben sich daraus meist tiefgründige Einsichten, die mittels Rationalität nicht möglich gewesen wären.

Intuition bedeutet in diesem Sinne, dem Wasserrhythmus zu folgen und den von innen her genährten eigenen emotionalen Drang nach Ausdruck und Veränderung zuzulassen.

Der Mensch ist ein Wasserwesen

Wasser rangiert im taoistischen Wertesystem als "die edelste Güte" (Shangshan Ruoshui), welche durch Ausdauer alles andere besiegt. Folgt der Mensch seiner Natur und Ursprünglichkeit, dem universalen Prinzip des Wassers, erweist er sich als wahres Wasserwesen nicht allein aufgrund seiner körperlichen Beschaffenheit. Das Wasser wird so zu seinem Lebenselixier.

Literaturhinweise:

- Françoise Guillot/Helga Baureis: **Yin und Yang in Harmonie. Praktische Methoden zur Stärkung der zwölf Hauptmeridiane.** Aurum Verlag, Braunschweig 1999
- Urs Honauer: **Wasser – die geheimnisvolle Energie für Gesundheit und Wohlbefinden.** Hugendubel, München 1998
- Laotse: **Tao Te King.** Fischer Verlag, Frankfurt 1995
- Silvana Schwitzer: **Feuermann und Wasserfrau. Leben in Einklang mit den fünf Elementen.** Orac Verlag, Wien 1998
- Luc Théler: **Grundlagen und Praxis des Hunyuan Qigong.** Ryvellus bei Neue Erde, Saarbrücken 1999
- Zhuang Zi: **Das wahre Buch vom südlichen Blütenland.** Heinrich Hugendubel Verlag, München 2008

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker