



# DIE WASSER-DYNAMIK

## QI GONG, KÖBI UND DIE 5 ELEMENTE – TEIL 5, WASSER

**Wer mit Menschen arbeitet, muss zuerst lernen, mit sich selbst zu arbeiten. Man kann Andere nur so weit begleiten, wie man selbst gegangen ist. Im Wasser wird die Tiefe des Menschen sichtbar und somit auch die Tiefe der Therapeutin/des Therapeuten. Eine Therapeutin kann Klienten nur so tief begleiten, wie sie selber in ihrem Sein reicht. Jedes Wort über das Wasser ist zuviel. Denn Wasser ist Stille. Darum fasse ich mich kurz.**

### Das Wasser und Shen

Der Aspekt des Shen, der dem Wasser zugehört, ist Zhi: «Wille». Man kann Begriffe jedoch nicht einfach übersetzen. Wille ist in unserer Feuer-Kultur ein Wollen, das grösstenteils auf Expansion, Durchsetzungsvermögen oder (egoistische) Selbstbehauptung fokussiert ist. Der Wille, den der alte daoistische Weise meint, ist der «Wille des Wassers» und daher zu übersetzen mit Ruhe und Beständigkeit, die etwas bewirken (eine mögliche Übersetzung wäre auch Beharrlichkeit, doch auch diese wird in unserem Kontext zu hart verstanden).

*Der Geist des Tals stirbt nie.  
Wir nennen es das ursprüngliche Weibliche.*

*Seine Tore nennen wir die Wurzel von Himmel und Erde.  
Subtil aber immer gegenwärtig schöpft man aus ihm ohne dass es sich erschöpft.*

Daodejing Kapitel 6,  
Übersetzung M. Schmid

*Das höchste Gute ist wie Wasser.  
Es tut den Zehntausend Dingen Gutes und ist doch völlig ruhig.*

*Es verweilt an Orten, die die Massen meiden,  
darum ist es dem Dao am nächsten.*

Daodejing Kapitel 8,  
Übersetzung M. Schmid

Als Teil des Shen ist Zhi zudem Teil eines spirituellen Ausgerichtetseins. Das Daodejing besagt, dass es ohnehin nur den Willen des Dao gibt.

Nägel mit Köpfen, bitte: Das Dao können wir mit den Köbi-Verben beschreiben, das De mit den Kultivationsverben. Die Köbi-Verben sind: zentrieren, öffnen, ausdehnen, verbinden, integrieren. Die Kultivationsverben sind: bezeugen und empfinden, differenzieren und integrieren, subtilisieren und verwesentlichen.

Interessanterweise tun sich damit direkte Parallelen auf, etwa zum Aikido. Aikido bedeutet der Weg (Do), mit der Lebensenergie (japanisch Ki, chinesisches Qi) in Harmonie (Ai) zu sein. Die Köbi-Dynamik entfaltet sich als dynamische Harmonie (Ai), während die Kultivations-Dynamik sie kultiviert (Do). Do ist im Chinesischen das Dao, womit wir in gewisser Weise mit der Köbi-Dynamik das Dao als strukturierte, gestaltgebende Kraft erarbeitet hätten. Siehe dazu auch Laotse's Ausführungen im Daodejing, wo er mit dem Begriff ziran arbeitet, welchen wir als So-Sein, das sich im Menschen als strukturierte Spontaneität entfaltet, übersetzen können. Chinesisch tzu-jan (Wade-Giles) oder ziran (pinyin), ein Begriff, der im Daodejing in den Versen 17, 23, 25, 51 verwendet wird, die sich mit der Struktur des Dao befassen. Es ist die positive Formulierung des Wuwei, was gerne mit «Handeln durch Nichthandeln» übersetzt wird, ich mit «Handeln, das dem natürlichen Entfalten nicht im Weg steht», übersetze. Das De in Daodejing, also die Tugend, (Wilhelm: LEBEN) die Kompetenz, mit der die Entfaltung des Dao wahrgenommen wird, entspricht unserer Kultivations-Dynamik. Während die Köbi-Dynamik latent naturgegeben ist (das heisst, sie entfaltet sich quasi «einfach so» und kann nicht erfasst werden, wie eine Welle, die nicht

ergriffen werden kann), sind die Kultivationsverben etwas, das man «behalten kann» (Daodejing, Vers 28) «oder nicht haben» (ebd., Vers 79) und auch ansammeln und anhäufen kann (Vers 59, 60). In der Tat scheint De eine Kompetenz zu beschreiben, und es lohnt sich das Daodejing im Rahmen der beiden Verben-Dynamiken zu lesen.

Ein «spirituelles Ausgerichtetsein» bedeutet also konkret: zentrieren, öffnen, ausdehnen, verbinden, integrieren, differenzieren, bezeugen, empfinden, subtilisieren, verwesentlichen. Zhi ist demnach Aspekt eines Bewusstseins, das sich in dieser Weise unentwegt selbst erforscht, kultiviert und gestaltet (und die entsprechenden Kompetenzen hat oder entwickelt). Wieder ist kein egoischer Wille zu verorten, wie wir ihn kennen.

Neo-Konfuzianisten verstanden Shen nicht so sehr als «Etwas» wie (verfeinertes) Qi, Natur oder Geist, sondern als ein Zustand wie Gelassenheit, Integrität und Gleichgewicht. Zhi als Aspekt des Shen ist der Zustand der Ruhe und Beständigkeit. Yi (Intention) ist das Dynamisierende (Yang), Zhi hingegen ist das Beständige (Yin).

### Wasser, das grosse Yin: Yin in einer yang-dominierten Welt

Obwohl sich das Weibliche emanzipiert und einen gleichwertigen Stellenwert wie das Männliche einnimmt, funktionieren wesentliche Teile unserer Kultur nach wie vor nach dem Prinzip des Yang: klar strukturiert, geordnet, und vor allem lösungsorientiert. Die ganze Marktwirtschaft, Wissenschaft, Forschung und Technik funktionieren auf diese Weise.

Die von Yang dominierten Menschen erleben Yin aus einem Zustand der Erschöpfung und deuten diesen Zustand (unbewusst) als Yin. Es ist demnach schwach, willenlos, ohne Drive, etwas positiver ist es «chillen» und herumhängen, sich aufs Sofa hauen und Stuss reinziehen.

Nun. Was bedeutet Yin in Bezug auf Weiblichkeit? Was ist die Kraft des Weiblichen? Ein Vorschlag:

«Wild moon woman you were not made to be tame. You are an earthquake shaking loose everything that is not soul. Shake, woman, shake.» Elyse Morgan

«Wilde Mondfrau, du bist nicht gemacht um zahm zu sein. Du bist ein Erdbeben, das alles löst, was nicht Seele ist. Bebe, Frau, bebe.»

**Der Sinn des Wassers**

Wir können das Wasser stärken, indem wir das Hören stärken. Das Hören ist ein Yin-Vorgang: das Ohr ist offen, es empfängt. Der Sinn des Wassers, zu dem wir nur Wortbrücken bauen, ihn aber nie wirklich mit Worten beschreiben können, ergibt sich durch den Hör-Sinn.

*Übung: Die grundlegenden Fragen*

1. Kannst du einfach nur hören? Kannst du hören ohne eine Meinung dazu zu haben? Gibt es ein reines Hören? Kannst du einfach und nur den Klang empfangen, ohne etwas Anderes zu tun? Kannst du empfangen?
2. Wo spürst du dieses reine Hören im Körper? Wo spürst du den reinen Klang ohne Reaktion im Körper?
3. Wer bist du in diesem reinen Hören?
4. Welche Gestalt nimmt das reine Hören durch mich an? Kann ich ihm eine Gestalt zugestehen?

**Der unersetzliche Wert des Ankers**

Zustände sind flüchtig. Durch Beständigkeit, die Ur-Eigenschaft des Wassers, stabilisieren wir sie bzw. finden leichter den Zugang, können den Zustand gezielt herbeiführen. Ein Anker kann ein Wort sein, ein Mantra, ein Gebet, der Atem oder eben das Körperbewusstsein.

Anker helfen uns, in turbulenten Zeiten ruhig, stabil, zentriert und geerdet zu bleiben. Ein Anker ist eine Kompetenz, die man sich, wie Klavierspielen, durch beständige, beharrliche Praxis antrainiert. Was bei Menschen oft als natürliche Gabe wahrgenommen wird, Klarheit zum Beispiel, Ruhe, Präsenz etc., sind in Wirklichkeit oft Kompetenzen, die durch Beständigkeit erarbeitet worden sind.

**Die Aufgabe des Wassers**

Jeder Prozess ist eine Bewegung. Sei diese körperlich (Li), energetisch (Qi), psychisch, intentional (Yi). Jede Bewegung muss zu ihrem Ursprung zurückgeführt werden, damit ihre eigentlichste Natur erfahren werden kann: die Stille, die Leere. Dann können wir aus dieser Leere (Wu) heraus handeln (Wu wei). Das heisst, wir lassen die Bewegungen aus der Stille ohne unser Zutun entstehen.

*Übung: Die Bewegung ins Zentrum und dann in die Stille führen*

Praktiziere eine dir bekannte Qigong-Übung. Lege besonderen Wert darauf, die Bewegung bewusst und kultivierend (empfindend, bezeugend, differenzierend, integrierend, subtilisierend und verwesentlichend) zurückzuführen (dieser Teil entspricht dem Element Metall). Lass dann die Bewegung ganz in die Stille und Tiefe sinken, bleibe eine Weile in dieser tiefen Stille und lass dann die Bewegung aus der Tiefe wieder emporsteigen.

**Die Verben des Wassers**

Verben sind Handlungsanweisungen. Die Verben des Wassers gehören zur Verbengruppe des Zentrierens: zentrieren, sinken, entspannen, loslassen, verwurzeln, erden, fokussieren, sammeln, konzentrieren, verkörpern, strukturieren, atmen, empfangen, Gefäss sein.

Das ist eine Verbenfamilie, der man in unserer Zeit bewusst Raum geben muss, sonst wird sie verdrängt. Im therapeutischen Kontext geht es darum, zusammen die Tiefe und der Fülle der Stille zu teilen.

**Zusammenfassung: Die zentralen Aufgaben einer Qigong-Therapie des Wassers**

- sich zurücknehmen
- still werden (körperlich, emotional, mental)
- Bewegungen in die Stille zurückverfolgen, in die Stille vollenden und aus ihr heraus wieder geboren werden
- Stille und Bewegung als Nicht-Zwei vereinen (ein gleichschwebendes Bewusstsein entwickeln, fortwährend kultivieren – 6 Verben)
- Gefäss werden
- empfangen lernen
- Beständigkeit entwickeln – eine Praxis entwickeln
- Handeln durch dem natürlichen Entfalten nicht im Weg stehen
- Strukturierte Spontanität entwickeln

**Therapeutische Schlussfolgerungen**

Wenn wir uns im Rahmen des Medizinischen Qigong mit einer Wasser-Thematik befassen, ergeben sich aus dem Erörterten verschiedene Schlussfolgerungen:

**PRAXIS FÜR AKUPUNKTUR/ TCM ZU ÜBERGEBEN**

Eine sehr rentable Praxis für Akupunktur/ TCM kann im Schweizer Mittelland übernommen werden. Übergabe nach Vereinbarung. Die Praxis liegt sehr zentral, der Bahnhof ist in fünf Minuten zu Fuss erreichbar und für Reisende mit den privaten Verkehrsmitteln sind ausreichend Parkplätze vorhanden. Die Räumlichkeiten, welche in einem modernen Gebäude mit Lift liegen, hinterlassen einen warmen, gepflegten und freundlichen Eindruck. Die Praxis ist sehr gut strukturiert, mit einzelnen Therapiekabinen, welche einen effizienten und reibungslosen Arbeitsablauf garantieren. Wir freuen uns auf Ihre schriftliche Bewerbung unter der Referenznummer **4830** an:

FEDERER & PARTNERS,  
Unternehmensberatung im Gesundheitswesen AG,  
Mitteldorfstrasse 3,  
CH-5605 Dottikon,  
www.federer-partners.ch

- Die Grundeigenschaft des Wassers ist der Zustand der Stille. Kraft, Klarheit, Durchsetzungsvermögen und Beharrlichkeit sind Ausdruck dieser Stille. Stille ist als Zustand nicht statisch, denn Zustände sind fließend. Auch das Wasser, das klar bleibt, ist in einem beständigen Fluss/Kreislauf. Das bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Stille nicht mit still sitzen oder still sein zu verwechseln ist. Still werden im Still-Sein ist nur der erste Schritt. Es gilt, die Qualität der Stille in alle Bewegungen des Lebens zu übernehmen.
- Im Rahmen des Qigong sind dies Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen, ihn vorne und hinten öffnen und dehnen.
- Als zentrale Qualität kultivieren wir das Sinken (erden, zentrieren, entspannen, loslassen), welches natürlich in allen Qigong-Übungen geübt werden kann.
- Die Beständigkeit der Wasser-Kraft entwickeln wir durch eine beständige

Praxis. Qigong für Niere und Blase ist nicht Feuer-Löcher, sondern gibt den Urgrund (Jing), den Ur-Boden, den Boden.

- Yin ist nicht passiv, und es ist nicht auf dem Sofa hängen und sich mit Stuss volldröhnen lassen. So sieht Yin aus dem Zustand der Erschöpfung aus. Yin ist eine Ressource. Es gilt, mit den Ressourcen des Klienten zu arbeiten. LEBEN (Licht, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Natur) bietet ein einfaches Raster dafür. Genug draussen sein, die Ernährung regu-

lieren (v.a., in unserer Kultur, nicht zu viele «heisse» Nahrungsmittel wie Kaffee, Rotwein, Frittiertes und zu viel Salz), die richtige Art der Bewegung und Entspannung (Qi Gong).

- In den Bereich der Ressourcen gehören auch die geistigen Ressourcen. Was nährt mich wirklich? Was nährt meine Essenz? Was ist wesentlich?

**Workshop 28./29. März in Zug.**

Alle Infos unter [www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)



**Autor: Martin Schmid**

*Martin Schmid praktiziert Qigong und Taiji seit 25 Jahren. Dozent an der Heilpraktikerschule Luzern für Medizinisches Qigong. Leiter der Golden River School of Integral Movement. Autor verschiedener Bücher. Kurse u.a. in Korsika.*

[www.integralmovement.info](http://www.integralmovement.info)

# DR. NOYER

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

陰陽

LineUp...Rieser

**Die Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin, integriert in unserem vielfältigen Sortiment:**

- Hydrophile Konzentrate (inkl. Pao Zhi)
- Granulate (Kaiser Products)
- Cremes in magistraler Herstellung
- Hustensirupe
- Massageöle (kühlend & wärmend)

**Apotheke Dr. Noyer, Marktgasse 65, 3011 Bern, [tcm@drnoyer.ch](mailto:tcm@drnoyer.ch), [www.drnoyer.ch](http://www.drnoyer.ch)**