



Januar - Wasserelement

Innehalten, Tiefe, Tragfähigkeit

Schön, dass du hier bist – es ist ein guter Moment, um kurz innezuhalten.



Der Winter gehört im Jahreszeitenkreislauf zum Wasserelement. Er lädt ein, langsamer und stiller zu werden und mehr nach innen zu lauschen..

Unter der Oberfläche passiert jedoch mehr, als wir sehen. Diese Ruhe ist kein Stillstand - sie ist Regeneration. In der Tiefe sammelt sich Kraft, die im Frühling wieder an die Oberfläche will.

Auch wir Menschen sind im Winter oft in einer anderen Verfassung als im Sommer oder Herbst. Und doch ermöglicht uns unser Alltag selten einen Rückzug.

Effizienz, Tempo und Funktionieren laufen meist unbeirrt weiter - unabhängig von Jahreszeit, Körpergefühl oder innerem Rhythmus.



Das Wasserelement steht im Jahreskreis für den Winter in unserem Lebenskreis für das Alter und das Ende des Lebens. In den letzten Wochen habe ich mich, ausgelöst durch äußere Umstände, immer wieder mit dem *Sterben*

beschäftigt. Vor allem mit dem, was dem Tod oft vorausgeht: dem Altwerden, dem Kranksein, dem allmählichen Verlust von Selbstverständlichem. Mich berührt, wie beschwerlich diese Phase für viele Menschen ist, wenn einem das Leben langsam aus der Hand genommen wird. Wenn der Körper nicht mehr so mitmacht, das Leben enger wird und man nicht mehr tun kann, was bisher selbstverständlich.

Dies wirft für mich eine **zentrale Frage** auf - eine, die sehr gut zum Wasserelement passt:

Ist das, was wir tun, wirklich tragfähig?

Oder ist es nur eine glänzende Fassade, die vor allem im Außen funktioniert? Was macht uns wirklich aus - wie können wir unser Leben **lebenswert** gestalten? Und wo dürfen, ja *müssen*, wir innehalten, um zu Atem zu kommen und neue Kraft zu schöpfen? Wie können wir unser Leben so gestalten, dass es auch im Alter noch trägt und lebenswert ist?

Das Wasserelement steht genau für diese Qualität. Für Rückzug, Innehalten, Vertrauen. Für die Fähigkeit, Dinge geschehen zu lassen, statt sie permanent zu steuern. Ihm sind in der TCM der Nieren- (Yin) und der Blasenmeridian (Yang) zugeordnet. Themen wie Grundsicherheit und Angst, Vertrauen und innere Stärke sind hier verankert.

Ein Bild, das ich dafür sehr mag, ist das des „Toten Mannes“ im Wasser: auf dem Rücken liegend zu spüren, gehalten zu werden ohne etwas tun zu müssen. Man kann sich getragen fühlen.



Menschen mit einem gut genährten Wasserelement wirken oft ruhig, bodenständig, beharrlich. Sie geraten bei Veränderungen nicht sofort aus dem Gleichgewicht, weil sie eine tiefe, oft körperlich spürbare, Gewissheit ihrer Kraftressourcen haben. Gerät dieses Element aus der Balance, zeigt sich das nicht selten als innere Unruhe, Angst, Erschöpfung oder das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren.

Gerade in einer Zeit, in der Optimierung fast schon zur Grundhaltung geworden ist, erinnert uns das Wasserelement an etwas anderes:

Dein Leben will nicht optimiert, sondern bewohnt werden.

Mit Pausen. Mit Tiefe. Mit dem Mut, langsamer zu werden.

Was das Wasserelement stärken kann

Das Wasserelement lässt über einfache, ruhige Körpererfahrungen stärken. Zwei kleine Impulse, die sich gut in den Alltag integrieren lassen:

Wärme für die Nieren

Eine Übung, die ich selbst sehr gerne mache und auch in meiner Arbeit häufig einsetze, nenne ich „*Harmonisierung der Nieren-Energie*“.
Reibe dazu die Hände aneinander, bis sie angenehm warm sind. Lege sie dann vorne und hinten auf einer Körperseite auf Höhe der Niere auf und lasse die Wärme einige Minuten (2-3) wirken. Danach wechselst du die

Seite.

Unterstützend wirkt es, vor und/oder nach der Übung ein Glas Wasser zu trinken – im Winter gerne angewärmt. Es braucht dafür nichts weiter als ein paar Minuten Zeit und die Bereitschaft, dem Körper Wärme und Aufmerksamkeit zu schenken.

Stille und Rückzug

Auch Stille nährt das Wasserelement. Ein kurzer Spaziergang ohne Podcast, ein paar Minuten ohne Input, ein Moment ohne „noch schnell etwas erledigen“ - nicht als Verzicht, sondern als *bewusste Rückkehr zu dir selbst*. Gerade der Rücken und der Nackenbereich dürfen dabei weich werden und loslassen.

Weiter unten findest du - wenn du magst - noch eine kleine Körperübung zum Wasserelement als kurzes [Video](#).
Ruhig, ohne Worte, zum Mitmachen.

In einer Einzelsitzung – oder auch im Rahmen einer R.E.S.E.T.-Behandlung – können wir diesen Themen individuell nachspüren, auf körperlicher Ebene arbeiten und schauen, was dich im Moment wirklich stärkt. Manchmal tut es gut, sich nicht allein durch alles hindurch bewegen zu müssen, sondern *sich halten zu lassen* - in einem geschützten Rahmen, mit Zeit und Aufmerksamkeit.

Meine Arbeit findet vor Ort in meiner Praxis in Fellbach statt und bietet Raum, dem eigenen Körper zuzuhören, zur Ruhe zu kommen und wieder mehr Boden unter den Füßen zu spüren.

Manchmal braucht es gar keine großen Antworten. Sondern einen Moment des Innehaltens - und die Bereitschaft, dem eigenen Körper wieder zuzuhören.

Nimm dir Zeit, nach innen zu lauschen und dich ins Wasser-Element einzufühlen.

[Melde dich gern](#), wenn du dabei begleitet werden möchtest.

Herzliche Grüße,

Deine Corinna

Impulse



Eine kleine **Körper-Übung** zum Wasserelement

Eine ruhige, fließende Bewegung ohne Worte, *zum direkt Mitmachen*.



Wenn dich die Fragen nach Tragfähigkeit, innerer Ruhe oder deinem eigenen Rhythmus gerade beschäftigen, dann ist genau dafür Raum in meiner Arbeit.



Du möchtest mich und meine Arbeit kennenlernen? Melde dich gerne für ein kostenloses Informationsgespräch. Online - oder in meiner Praxis.

[Erfahre mehr zu meinem Angebot](#) [Kostenloses Infogespräch buchen](#)

Das kurze Video findest du [hier](#)

Heilpraxis Grünwaldt
Fellbacher Str. 93
70736 Fellbach

© 2026 Corinna Grünwaldt. Alle Rechte vorbehalten.

Du bekommst diese E-Mail, weil du dich für meinen Newsletter [hier](#) eingetragen hast.

Gern kannst du den Newsletter weiterleiten.