

Günther Heiß (Hrsg.)

Krebs... was nun?



**LEBEN MIT KREBS –
PERSPEKTIVEN IN DAS 21. JAHRHUNDERT**

langen täglichen Übungszeiten kann nur ein Patient einhalten, der sich entweder in einer Klinik befindet oder der nicht in ein Familien- und Arbeitsleben eingebunden ist. Die Nichteinhaltung der Übungszeiten ruft schlechtes Gewissen hervor, das sich ungünstig auf den Heilungsverlauf auswirkt. Auch muß der Patient eine ziemlich gute Kondition besitzen, um stundenlang täglich diese Schritte gehen zu können. Allzu oft habe ich gesehen, daß sich statt eines Fortschritts ein Rückschritt einstellte, weil die Patienten die Methode nicht richtig erlernt haben, v. a. in der Kreuzgegend völlig verspannt und von Schmerzen geplagt waren oder die gewünschte Kondition dafür nicht hatten und trotzdem fortführen, um ihr vorgeschriebenes Pensum einigermaßen einzuhalten. Statt Energieaktivierung durch Lust am Üben kam Erschöpfung und Verzweiflung über sie. Die spezifischen Bedürfnisse der einzelnen Patienten wurden dabei kaum berücksichtigt.

Unscheinbare Übungen für den Alltag verwandeln die Lebenshaltung

Im folgenden versuche ich dem Leser einen direkten Einblick in eine konkrete Sitzung zu gewähren. Es sind einfache, unscheinbare Übungen für den Alltag, die dem Patienten v. a. die „Qigong-Haltung“ vermitteln. Nach dieser Erfahrung werden in einem Gespräch die Wirkprinzipien des Qigong gemeinsam herausgearbeitet. Dies ermöglicht dem Patienten, bald selbständig seine Energie zu pflegen und dabei individuelle Gewichte zu setzen.

Die Patienten lernen in wenigen Sitzungen, sich zu entspannen, ihre Sinne zu öffnen und sich zu entfalten, sich zu verwurzeln und das Gefühl für ihre Mitte zu entwickeln. Sie lernen, das innere Lächeln zu wecken und zu pflegen. Sie lernen, ihre Energie zu spüren, zu führen und zu mehren, sich zu reinigen und zu schützen und mit der Atemwende die Wende in ihrem Leben zu vollbringen. Dies ermöglicht ihnen, ausgleichende Korrekturen in ihrem gestörten Verhältnis zu sich selbst, der Umwelt und der Welt als Ganzes vorzunehmen.

Die meisten dieser Übungen sind für alle Krebspatienten geeignet. Erst danach lernen sie Übungen, die für ihre spezifische Erkrankung und ihre persönliche Problematik entworfen werden.

Der Einstieg in den Atem, in die „Mitte der Dinge“

Wir sitzen auf dem Stuhl nebeneinander - eine junge Krebspatientin und ich. Vor fünf Minuten haben wir uns zum ersten Mal gesehen. Wir sitzen bequem. Unsere Augen sind geschlossen oder halb offen und haften nicht an den Dingen. Wir entspannen uns. Noch haben wir weder etwas über die Krankheit noch über Qigong gesprochen. Die Patientin weiß nur, daß Qigong eine uralte chinesische Methode ist, Energie zu pflegen, die mit Erfolg auch therapeutisch eingesetzt wird. Wir haben vereinbart, daß sie zunächst einfach meinen Anweisungen folgt:

Wir sitzen gelassen und - wenn möglich - auch aufrecht. Eine aufrechte Wirbelsäule läßt die Energien am besten fließen. Das Wichtigste aber ist, daß die Haltung angenehm ist.

„Wir atmen ruhig und natürlich, nehmen wahr, wie der Atem durch den Körper fließt, die Brust füllt, die Bauchdecke hebt und senkt und die Glieder durchströmt.

Solange wir atmen, leben wir. Ein und aus, ein und aus und ein und aus. Mit jedem „Ein“ bekommen wir frische Energie und erholen uns. Mit jedem „Aus“ scheiden wir verbrauchte Energie aus. Ruhe breitet sich aus. Mit jedem „Ein- und -Aus“ tauschen wir uns mit dem Universum aus, nehmen von ihm das Nährende und geben das Verbrauchte ab.

Atmen, du unsichtbares Gedicht!

Immerfort um das eigne

Sein rein eingetauschter Weltraum, Gegengewicht,
in dem ich mich rhythmisch ereigne.³

Ohne Anstrengung werden wir unaufhörlich mit Energie versorgt. Ohne es auch nur zu wollen, bekommen wir Energie aus dem All. Wir müssen uns nicht eigens für das Atmen entscheiden. Es geschieht. Die Aussage „ich atme“ ruft eine falsche Vorstellung hervor. Eigentlich müßte es heißen: „Es atmet in mir“. Der Atem fließt durch mich hindurch und bringt mir Leben und Kraft. Ein Gefühl von Dankbarkeit und Vertrauen steigt aus der Tiefe des Herzens.

Die Kraft der Anwesenheit

Es ist beruhigend, allein auf den Atem zu achten. Wir beginnen, ihn differenzierter wahrzunehmen. Wir spüren seinen Rhythmus, seinen Weg, seine verschiedenen Qualitäten. Wenn wir horchen, hören wir ihn, wenn wir eher schauen, sehen wir seinen lichten Strom. Je mehr wir alle unsere Sinne wecken, desto klarer und sinnlicher wird seine Wahrnehmung. Es ist erstaunlich, was wir mit unserer Aufmerksamkeit bewirken. Schicken wir sie in die Hände, dann nehmen wir den Atem in den Händen wahr, wenn wir sie in die Füße richten, fließt der Atem eher durch die Füße.

Was wir da entdecken, ist den Chinesen seit Jahrtausenden bekannt. Ein alter chinesischer Satz sagt: „Wo die Sinne sind, da ist die Energie, wo die Energie ist, da ist das Blut, wo das Blut ist, da ist die Heilung.“⁴ Übend begreifen wir eines der wichtigsten Wirkprinzipien des Qigong: die Anwesenheit der Sinne steigert die Energieaufnahme und wirkt heilend.

Die Bedeutung der eigenen Erfahrung

Die Patientin muß diesmal keinen Theorien glauben, die vielleicht stimmen oder auch nicht; sie baut auf ihrer eigenen Erfahrung auf, in der sie sich eben befindet. Sie wird mühelos mit lebensspendender Energie versorgt und kann selbst die Aufnahme dieser Energie durch Entspannung, erhöhte Wahrnehmung und Lenkung der Aufmerksamkeit steigern.

Was hat sie schon alles gegen ihre Krankheit unternommen, hat gelitten, erduldet, welche Kämpfe hat sie bereits durchgestanden! Qigong hebt den Kampf auf und schenkt eine neue Haltung.

Das Innere Lächeln

Es gilt, mit allen Sinnen sich atmend wahrzunehmen und einfach sein zu lassen! Schon lange hat sie sich nicht auf diese Weise erfahren. Die wandernden Sinne erschließen den ganzen Körper auf eine neue Weise und sie genießt es! Die sinnliche Erfahrung des eigenen Körpers ist lustvoll! Mit steigendem Genuß weichen Verspannung und Angst, und ein Gefühl von Hoffnung und Freude kommt auf. Es ist der Nährboden des Inneren

Lächelns, das aus der Tiefe des Herzens zu steigen beginnt. Und dieses Lächeln ergießt sich mit den Atemwellen über den ganzen Körper.

Auf dieser Erfahrung können wir unseren Heilungsweg bauen.

Wir setzen nun fort und widmen uns weiterhin der sinnlichen Wahrnehmung des Atems.

Der lustvolle Gang durch den eigenen Körper. Die Blütenübung

Wir bauen auf unserem neuen Wissen auf und verstärken die Energieaufnahme dadurch, daß wir den Atem mit Hilfe der Sinne nicht aus dem Praxiszimmer, sondern aus frischen Fernen holen - aus dem Kosmos, dem blauen Himmel, aus einem weiten See oder tiefen Wald. Wir nehmen die frische Luft mit allen Sinnen wahr, lächeln sie an, atmen sie ein und richten unsere Sinne nach innen. Wir beobachten, wie der Atem seine lichte Energie und unser Lächeln überall verteilt und wie unser Leib auf das Lächeln antwortet. Wir richten unsere gesammelte Aufmerksamkeit auf unsere inneren Organe - eins nach dem anderen. Wir achten auf den Atemstrom, auf die Antwort der Organe. Wir stellen fest, daß sie nicht anders antworten als wir, wenn uns jemand gut ist. Sie fühlen sich bejaht, entspannen und dehnen sich und lächeln zurück.

Nach den inneren Organen kommen die Körperhöhlen, der Bauch- und Brustraum an die Reihe, dann die Wirbelsäule, die eine zentrale Bedeutung für Genesung und Wohlbefinden hat. Wir wandern lächelnd und leuchtend durch die Wirbelsäule, und widmen unsere Aufmerksamkeit jedem Wirbel. Die Wirbelsäule hält uns aufrecht. Sie ist stark und biegsam wie ein Bambusrohr, das durch den Wind bewegt wird. Wir spüren, wie sie es genießt, sich durch den Wind bewegen zu lassen. Ist die Wirbelsäule gut versorgt, geht es uns gut und dies zeigt sich an der Haltung.

Nach der Wirbelsäule kommen die Knochen und Gelenke an die Reihe, nach ihnen die Muskeln und zum Schluß widmen wir die Aufmerksamkeit allen Zellen und Poren - innen wie außen. Jede Zelle fühlt sich bejaht, läßt sich streicheln, erwärmt und dehnt sich, wird durchlässig und durchsichtig, entfaltet sich wie eine Knospe und lächelt. Wir nehmen dieses Aufblühen mit allen Sinnen wahr: wir sehen es, spüren die mächtige Ausdehnung,

hören das Rauschen tausender Blumen, riechen den plötzlichen Duftschwall. Der ganze Körper blüht, lächelt und strahlt. Das Erlebnis der tausendfachen Entfaltung ruft verschiedene Empfindungen hervor. Viele haben das Gefühl, gedehnt zu werden, spüren eine plötzliche Wärmeentwicklung, ein Kribbeln oder haben verschiedene Licht- und Farbsensationen. Andere können aber auch ganz andere Empfindungen haben. Vielleicht haben Sie, die dies jetzt lesen, außer einer inneren Freude keine andere Wahrnehmung, und das ist auch recht.

Der „geheime Ort“ ist eine Lotusblüte, die Stirn ein lächelndes Auge

Nach diesem Gang durch den Garten unseres Leibes widmen wir unsere Aufmerksamkeit gezielt noch einigen Gebieten, die für den ausgeglichenen Energiefluß im Körper besonders wichtig sind. Es ist zum einen der Damm- und Schambereich, der im ChanMi-Qigong Michu („der geheime Ort“) genannt wird und zum anderen das s.g. dritte Auge, das sich oberhalb der Augenbrauen in der Mitte der Stirn befindet und das mit dem Dambereich in geheimer Verbindung steht. Die meisten Ängste und Belastungen setzen sich sofort im Michu nieder und er verspannt sich. Er nährt und trägt unsere energetische Mitte, die sich im Unterbauch befindet. Er ist eine der wichtigsten Energiequellen im Körper und die wichtigste Pforte der Energie überhaupt. Wenn er geschlossen ist, ist die Energieversorgung im ganzen Körper gestört. Wir lassen ihn wie eine volle Lotusblüte nach oben aufgehen - Blatt um Blatt. Er verströmt Duft und Licht und Lächeln über den ganzen Körper. Gleichzeitig öffnen wir auch das dritte Auge. Wenn es zu lächeln beginnt, strahlt das ganze Gesicht!

Schutzmantel und Sammlung

Wir verweilen in diesem Zustand, bevor wir die Aufmerksamkeit mit einem Gefühl der Dankbarkeit in den Unterbauch lenken. Anschließend bauen wir mit unserer Einbildungskraft eine Schutzhülle auf. Wir brauchen sie, denn es geht uns vieles „zu nahe“ und „unter die Haut“ und schwächt uns. Wir atmen drei Mal Licht aus der Ferne ein und ausatmend bauen wir mit dem Licht ein Hülle um uns herum auf. Der Atem strömt durch alle Zellen und Poren. Je mehr wir lächeln, desto intensiver leuchten wir. Beim vierten Mal

breiten wir ausatmend einen durchsichtigen blauen oder violetten Schutzmantel um die lichte Hülle herum aus. Dann versinken wir mit der gesammelten Aufmerksamkeit in die Mitte. Nach einer Weile öffnen wir die Augen und holen langsam den Blick zu uns her.

Die Patientin ist verwandelt. Ihr Blick verrät, daß sie es selber spürt. Die Angst ist aus dem Gesicht gewichen, sie strahlt und blüht, als ob sie zehn Jahre jünger und unbelastet von jedem Gedanken an eine schwere Krankheit wäre. Bereits am nächsten Morgen macht sie die Übung während der Fiebertherapie, vor der sie zunächst Angst hatte. Die ansteigende Phase, die oft von heftigem Schüttelfrost und zuweilen auch von Übelkeit begleitet ist, meistert sie „lächelnd“.

Diese ersten Bestätigungen brauchen die Patienten, um Mut zu einem neuen Weg zu fassen. Die beschriebenen Übungen sind auch bei anderen Therapien sehr nützlich: Wenn sich der Mensch auf diese Weise öffnet, hat jede Therapie die Chance, optimal zu wirken. Die Aktivierung der eigenen Energie mindert gleichzeitig die Nebenwirkungen. Patienten, die während der Chemotherapie Qigong üben, fühlen sich besser und sind bei weitem nicht so erschöpft.

Das Begreifen der sinnlichen Erfahrung

Bislang wurde keine Theorie besprochen. Theorien geben viel Anlaß zu Mißverständnissen, bieten Argumente, hinter denen sich Patienten wie Therapeuten oft verstecken. Beginnt man mit einer Übung, die der Patient selbst als eine lustvolle Verwandlung erfährt, ist der erste Stein für einen neuen Weg gelegt.

Vor der Heimfahrt fassen wir zusammen, was wir bislang gelernt haben: Wir haben gelernt, den Boden unter den Füßen zu spüren und das Gefühl für unsere Mitte zu entwickeln. Wir haben gelernt, die Sinne zu wecken, die sinnliche Wahrnehmung unseres eigenen Körpers zu genießen und jedes Organ und jede Zelle zu lieben. Wir haben gelernt, uns zu öffnen, zu entfalten und zu blühen und den Atem als Geschenk des Himmels zu empfangen. Damit wird der Angstpanzer durchbrochen und der Mensch tritt aus der Ich- und Krankheitsbefangenheit in den großen Austausch mit dem

Ganzen. Das Bild des Aufblühens ruft eine immense Aktivierung der Energie hervor, die mit allen Sinnen erfahrbar ist.

Wir haben weiter gelernt, Energie wahrzunehmen, sie mit Hilfe der Vorstellung zu reinigen und ihre stärksten Quellen und Pforten - den Damm- und Schambereich und das s.g. dritte Auge - durch Bejahung zu öffnen. Schließlich habe wir gelernt, uns mit Hilfe von vier Atemzügen aufzubauen, zu schützen und anschließend die Energie im Zentrum zu sammeln. Wir haben aber auch einige wichtige Prinzipien von Qigong begriffen, die im Alltag angewandt werden können:

Die Zerrissenheit, die wir im Alltag erfahren, macht krank. Zerrissenheit heißt, daß wir überall und nirgends sind. Sobald unser Geist in seine Behausung - den Körper - einkehrt und wir ganz anwesend sind, setzt die heilende Wirkung der Ganzheit ein. Das schwedische Wort *hel* „ganz“ kommt von derselben Familie wie das deutsche Wort „heilen“ und „heilig“. Die Anwesenheit - bei sich und im Augenblick - fördert Zufriedenheit und Bejahung, ein Zustand voller Bereitschaft und Fähigkeit, Energie zu aktivieren. Der Atem ist neben der Nahrung der wichtigste Energieträger. Seine bewußte Wahrnehmung und Führung mit Hilfe der Vorstellung wirken ebenso positiv auf die Energieaktivierung. Die Patientin weiß ab jetzt, daß sie im Alltag auch ohne jede Körperübung ihre Energie pflegen kann, indem sie bewußt ihren Körper wahrnimmt, auf ihren Atem achtet, sich anlächelt oder den Atem mit einer weit ausgreifenden Bewegung des Geistes aus dem blauen Himmel holt. Sie lernt auf diese Weise das Leben zu verwandeln, indem sie Situationen, die sie schnell absolvieren möchte, in erträgliche oder gar genußvolle Augenblicke verwandelt.⁵

Die Wandlung von Ab- in Anwesenheit initiiert Heilung. Diese Verwandlung ist der Anfang eines neuen Verständnisses von sich selbst, der Zeit und der Welt. Aus Dissonanz wird Resonanz und Einklang. Das Glück will geübt sein!

Die Patientin bekommt eine Kassette mit nach Hause, damit sie dort gleich weiterüben kann, ohne überlegen oder nachlesen zu müssen. Ab jetzt wird sie überall üben, mit oder ohne Kassette, ausgiebig oder nur mit einem lächelnden Atemzug.

Reinigungsübungen

Bald darauf lernt sie einige Reinigungsübungen. Diese Art von Hygiene ist für Gesunde und Kranke gleich wichtig. Die Reinigungsübungen sind freilich nicht da, um Probleme wegzuspülen. Man kann Krankheiten und Probleme weder wegspülen noch ihnen davonlaufen. Nur dadurch, daß ich mich ihnen stelle, kann ich sie lösen. Diese Begegnung soll gut vorbereitet sein, und ich soll dabei klar in Gedanken und im Besitz aller meiner Kräfte sein. Deswegen strukturiert der Patient sein Leben und setzt Gewichte. Alles was Bedeutung im Leben des Patienten hat, wird in Prozent oder mit Hilfe eines Tortendiagramms nach Wichtigkeit erfaßt. Auch die verschiedenen Probleme des Patienten und seine Krankheit werden auf diese Weise erfaßt. Denselben Raum sollen sie im Leben des Patienten erhalten - im Gewicht der Auseinandersetzung wie in der zeitlichen Aufteilung des Tages. Wenn der Patient z. B. seine Krankheit mit 10% gewichtet, dann widmet er ihr 10% seiner wachen Tageszeit. In dieser Zeit widmet sich der Patient ihr ausschließlich und ausgiebig - am besten mit einem Stift. Je konkreter er es anfaßt, desto besser. Er fragt nach Ursachen, entwickelt Strategien. Ähnlich begegnet er seinen anderen Problemen und Belastungen. Die übrige Tageszeit aber soll von allen Gedanken, die Probleme oder Krankheit betreffen, frei sein. Dies ist nicht leicht. Bevor wir uns umsehen, plagen sie uns wieder und ziehen uns in ihren Sog und schwächen uns. Einige unserer Neigungen unterstützen sie kräftig.

Wir verwenden v. a. drei Übungen, um diese trüben Gedanken in die Grenzen zu weisen oder um sie und unsere schlechten Neigungen abzulegen.

Die erste Übung wurde bereits beschrieben. Sie heißt „Schutzmantel“. Ausatmend bauen wir bei dieser Übung eine lichte Hülle um uns herum auf. Gleichzeitig schieben wir die negativen Gedanken aus dieser Hülle heraus, legen einen Schutzmantel urf und sagen zu ihnen klar: „Hinaus! Ich widme euch meine ganze Aufmerksamkeit jeden Tag zwischen neun und zehn Uhr. Jetzt aber weicht von mir!“

Mit den zwei folgenden Reinigungsübungen legen wir unsere Unarten und Ereignisse, die uns belasten, ab. Wir können sie im Sitzen oder im Stehen üben.

Die schlechten Eigenschaften zurücklassen

Bei der ersten Übung wenden wir während des Ausatmens den Kopf langsam nach links. Dabei sprechen wir im Stillen eine Unart von uns aus, z. B. "Ich bin nachtragend!" und legen diese Unart erleichtert links hinter uns ab. Befreit kehren wir mit dem Einatmen zur Mitte zurück. Dann drehen wir uns nach rechts und befreien uns von unserer zweitwichtigsten Unart. Dies machen wir insgesamt sieben Mal. Sieben Laster, das ist eine realistische Zahl. Hieronymus Bosch hat sie auf einem runden Tisch „abgelegt“⁶.



Sich für unangenehme Begegnungen entschuldigen

Die zweite Übung gleicht der vorherigen. Unsere Arme überkreuzen wir aber vor der Brust und drehen nicht nur den Kopf, sondern die ganze Brust um die senkrechte Achse. Statt unsere Unarten zu äußern, holen wir jetzt Ereignisse her, die uns in letzter Zeit beschäftigt haben, und in denen wir, bei Lichte betrachtet, doch nicht ganz einwandfrei gehandelt haben. Wir entschuldigen uns ohne Gegenleistung und kehren mit dem Einatmen zur Mitte zurück. Dies führen wir auch sieben Mal durch.



Diese versöhnliche Handlung trägt viel zur inneren Ausgewogenheit bei. Wir können danach wieder aus der Tiefe unseres Herzens lächeln. Wir sind ganz da.

Reinigung durch Lichtatmung

Wir reinigen unsere Zellen und Poren mit Hilfe unseres Atems und der Vorstellungskraft. Wir atmen Licht aus der Ferne in den Bauch hinein und füllen den ganzen Körper damit. Ausatmend führen wir den Atem durch alle Zellen und Poren und "waschen" sie auf diese Weise. Wir holen den lichten Atem aus den kosmischen Fernen und nehmen wahr, wie unser Gewebe bereits nach wenigen Atemzügen durchsichtiger und durchlässiger wird, wie die Zellen sich wie Blüten öffnen und zu lächeln beginnen. Eine andere effektive Reinigungsübung ist die Reinigungsübung mit frischem Quellwasser.

Reinigungsübung mit frischem Quellwasser

Mitten im Alltag hat sich sehr gut die „Reinigungsübung mit frischem Quellwasser“ bewährt. Man braucht für sie keine besondere Haltung oder Vorbereitung. Man kann sie überall - bei der Arbeit, in der Straßenbahn, nach und inmitten jeder Auseinandersetzung und Aufregung - anwenden. Sie nimmt nicht nur alles Negative mit, sondern baut auch auf. Alles, was sie an Vorbereitung braucht, ist eine kurze Entspannung. Dann stellen wir uns vor, daß wir uns in einem Wasserstrom befinden. Das klare frische Wasser kommt von den hohen Berggipfeln, die wir vor unserem inneren Auge in der Sonne glänzen sehen. Das Wasser umspült und durchdringt uns. Es bringt Erfrischung und Kraft und nimmt alles mit, was uns belastet - Müdigkeit, Mißmut, Krankheit... Wir sehen auch, wie unsere Belastungen mit dem Strom weit weggetragen werden. Wir lassen dies eine Weile geschehen. Zum Schluß sammeln wir unsere Sinne im Energiezentrum.

Wir können uns auch von einem Lichtregen reinigen lassen, der vom Himmel fällt, unseren Unrat weit von uns wegschwemmt und in die Tiefe der Erde mitnimmt.

Beide Übungen eignen sich hervorragend als abschließende Übung am Ende des Tages. Am nächsten Morgen wachen wir erfrischt auf.

Diese Übungen des Stillen Qigong werden je nach Neigung und Bedarf durch Qigong-Massagen, Bewegungsübungen oder Gehübungen nach Guo Lin ergänzt.

Wichtiger aber ist die Übung zur Umprägung. Die Änderung der Lebenshaltung wird hier ein erlernbares Verfahren. Der Patient lernt, mit Hilfe der Atemwende eine Wende im Leben zu markieren und jede Zelle neu und lebensbejahend zu prägen.

Die „Umprägung“

Alles was wir in unserem Leben erlebt haben, hat sich in uns förmlich eingepägt und prägt unser späteres Erleben. Diese Prägung betrifft genauso den Menschen als Ganzen, wie in seiner kleinsten Einheit. Jeder Zelle wohnt diese Prägung inne. Schwerkranke Menschen sind v. a. von Krankheit geprägt. Schmerzen, Todesangst, Hoffnungslosigkeit haben sich tief in jede Zelle eingraviert und bestimmen jeden neuen Augenblick. Wenn der Sog dieser Prägung unterbrochen werden und eine Neuprägung Erfolg haben soll, dann muß sie auf allen Ebenen geschehen und jede Zelle erreichen. Darum ist die bereits beschriebene "Blühende Entfaltung" die Voraussetzung. Jede Zelle muß offen und bereit sein, die neue Prägung zu empfangen. Sie ereignet sich nur, wenn sie erlebt wird - in allen Zellen und Organen und mit allen Sinnen.

Während der ganzen Zeit holen wir den lichten Atem vom Himmel und führen ihn senkrecht durch den Körper hindurch in die Tiefe der Erde. Dabei zählen wir von zehn bis null und bei jeder Zahl füllen wir eine Station auf dem Weg durch den Körper besonders intensiv mit Licht und erfühlen dort jeden Winkel und jede Zelle. Bei „zehn“ wird der Kopf gestärkt - der Ort der unermüdlichen und oft verselbständigten Arbeit des menschlichen Geistes. Nicht nur das Gehirn, sondern auch die Augen, die Ohren, die Nebenhöhlen, die Zahnwurzeln und die Zähne, alle Drüsen, die sich im Kopfbereich befinden, alle Knorpel und Knochen - alles wird von Licht durchflossen und mit allen Sinnen wahrgenommen; bei „neun“ sind wir auf dieselbe Weise im Hals anwesend, bei „acht“ im Brustkorb mit Herz, Lunge und anderen wichtigen Organen, Briesdrüse, Knochenmark und Knochen, bei „sieben“ in der Magengegend, bei „sechs“ im Bauch mit unserer energetischen Mitte, bei „fünf“ in den Geschlechtsorganen und dem ganzen Damm- und Schambereich; bei „vier“ im Gesäß und den Oberschenkeln, bei „drei“ in den Knien und Unterschenkeln, bei „zwei“ in den Sprunggelenken und Füßen und bei „eins“ besuchen wir noch einmal den Körperteil, der nicht

genügend erfüllt wurde oder wir gehen noch einmal durch den Körper als ganzes hindurch.

In unserem Leben streben wir stets nach vorne und leben sehr zukunftsorientiert. Rückwärts zählend begeben wir uns auf den Weg zurück zu unseren Wurzeln, zu unserem Ursprung.⁷

Auf dem Weg von oben nach unten erfühlen und entspannen wir den ganzen Körper und versinken in immer tiefere Bewußtseinsschichten. Wenn wir bei „Null“ ankommen, ist der Körper nicht nur tief entspannt, sondern auch gereinigt und transparent.⁸ Der Weg von zehn zu null ist gleichzeitig ein Weg aus der Vergangenheit in das „Jetzt“. Auf diesem Weg der Reinigung legen wir Belastungen ab, die unser Dasein geprägt haben - an jeder Station werden es weniger sein. Wenn wir den ganzen Körper gereinigt haben und auf der Erde angekommen sind, haben wir auch jede alte Prägung abgelegt. „0“ ist die einzige ungeprägte Zahl. Null steht für den unbelasteten Augenblick des Jetzt - weder Vergangenheit noch Zukunft haben jetzt das Sagen. Hier ereignet sich allein das „Nun“.

In diesem Augenblick wenden wir den Atem. Diese Atemwende steht für die Wende in unserem Leben. Der aufsteigende Atem macht ein Lebensprinzip transparent: jede Pflanze, alles was wächst, wurzelt in der Erde und entfaltet sich von dort aus nach oben und in alle Richtungen. Gleichzeitig lassen wir einen Augenblick aus unserem Leben hochkommen, in dem wir richtig glücklich waren und in dem wir Lust am Leben, ja sogar Übermut erlebt haben. Ob dieser Augenblick aus früher Jugend oder von gestern stammt, ist unwichtig. Wichtig ist nur, daß das Erlebnis jede Zelle erfaßt und daß wir es mit allen Sinnen wahrnehmen. Bei jedem kommt sein eigenes und ganz spezifisches Erlebnis hoch - einer Patientin wird ein Tennisspiel gegenwärtig, das sie gegen eine Freundin gespielt hat, eine andere liegt im warmen Meer und läßt sich von den Wogen wiegen, ein dritter Patient schaut wie so oft ins Tal hinunter und wird plötzlich von einem überwältigenden Gefühl des Glücks erfaßt, das er nie zuvor erlebt hat - das Glück, daß er all das wahrnehmen darf! Das allen Gemeinsame ist die Intensität und konkrete Gegenwart des Erlebnisses und die differenzierte Wahrnehmung mit allen Sinnen - ich sehe die Nebelschwaden, die damals durch das Tal gezogen sind, fühle mit den Fingerspitzen die rissige Borke der hohen Birke, rieche den Duft der warmen Erde und des nassen Laubs, spüre den Nieselregen

auf der Haut und knüpfe den Kragenknopf zu, höre das Trommeln der Tropfen auf dem Blechdach der Berghütte.

Wir fassen das überschwengliche Erlebnis in einem einfachen Satz zusammen und sprechen es aus: „Ich bin glücklich“; „Ich genieße meine Kraft“; „Ich bin stark und schaffe diesen Kampf“; „In mir pulsiert das Leben“; „Ich strotze vor Kraft“; „Ich möchte springen und schreien aus Lust am Leben“; „Ich spüre meine Kraft und ich weiß, ich lege meinen Gegner auf den Rücken“! Wir werden auf die neue Weise atmen, bis zu fünf zählen, das Erlebnis noch vertiefen und die Bestätigungen dabei wiederholen. Diese fünf Atemzüge sind die ersten fünf Schritte in die neue Zukunft. Auf jedem dieser Schritte erfahre ich die heilende Fülle des Jetzt und weiß, daß wenn ich bei fünf angekommen bin, dieses Erlebnis ein entscheidender Teil meiner neuen Wirklichkeit geworden ist.

Nachdem wir den fünften Atemzug vollbracht haben, legen wir jede Methode und Struktur ab. Diese sind da, um uns auf die Sprünge zu helfen und den Weg zu weisen. Ohne Zahl und ohne Weg genießen wir das Erlebnis und geben uns ihm hin, lassen sein, nehmen mit allen Sinnen wahr, ohne Führung, ohne vorgezeichneten Weg. Wir gehen nun allein von uns aus - aus der eigenen Mitte. Von dort weiten wir uns konzentrisch über den ganzen Körper aus - und nehmen uns mit allen Zellen wahr. Die Kreise werden größer, erfassen auch die Umgebung und wachsen bis zu den Weiten des Kosmos. Der Atem des Alls fließt durch mich hindurch. Sein Herz pulsiert in mir. Das Verweilen in diesem Erlebnis ist von einer wesentlich anderen Qualität als die bisherigen Erlebnisse, die dahin geführt haben: In dieser „Weile“ ereignet sich Zeit nicht mehr als lineare Dimension - Schritt für Schritt. Sie ist in meiner Mitte verankert. Die „Weile“ ist ihre konzentrische Erweiterung, die in Resonanz mit dem Ganzen steht, sich mit ihm vereint und alle meine Kräfte gewaltig entfacht. Je öfter die Übung praktiziert wird, desto umfassender und tiefer wird die Erfahrung. Allmählich begreifen wir, warum die chinesischen Schriften über die innere Alchemie sagen, daß in der Mitte des Menschen die Wurzel von Himmel und Erde und der Schlüssel zum unendlichen Glück verborgen sind. In ihr erfährt der Mensch auch seine eigenen Wurzeln - die irdische Ahnenreihe wie die göttliche Herkunft.

Nach einer Weile wird die gesammelte Aufmerksamkeit in die energetische Mitte geholt. Wenn Ruhe eintritt, bauen wir mit Hilfe des Atems auf die

bereits beschriebene Weise einen Schutz um uns herum auf, bedanken uns, öffnen die Augen und holen den Blick zurück.

Was braucht ein Krebskranker?

Was ein Krebskranker als erstes braucht, ist ein baldiger Durchbruch seiner Isolation, in die er durch seine Krankheit geraten ist oder die bereits zu seiner Krankheit beigetragen hat. Angst und Sorgen umringen ihn. Er hat kein ausgewogenes Verhältnis mehr - weder zu sich noch zu seiner Umgebung. Sorgen ziehen Sorgen an und sorgen dafür, daß er aus ihnen nicht herauskommt. Wenn es Schönes in seinem Leben gibt, dann schmeckt es bittersüß und hat einen melancholischen Beigeschmack. Er hat verlernt, sich hinzugeben, zu scherzen und zu lachen.

Es gibt viele Krebskranke, die zwar „durch die Krankheit erst richtig gelernt haben, das Leben zu schätzen und zu genießen“ und die von der „Vertiefung ihres Daseins“ sprechen. Sie hadern nicht mehr mit dem Schicksal, sondern spüren tiefe Dankbarkeit. Es ist aber ein Hauch des Abschieds über dem Ganzen. Was den Patienten fehlt, ist die aktive Teilnahme daran. Bei beiden Patiententypen, dem trauernden wie dem verklärten, sind Yin und Yang nicht in der Waage. Im einen Fall überwiegt die negative Stimmung: Sorge, Zweifel, Hoffnungslosigkeit, kreisende Negativität; im anderen Fall ist zwar die Offenheit für positive Erlebnisse da, aber das Verhältnis zwischen Passivität und Aktivität, Stille und Bewegung, dem Lassen und der Auseinandersetzung stimmt nicht. Der Verklärte erfährt Glück und Fülle des Lebens überwiegend als Zuschauer, als stiller Zeuge des Aufblühens, des Sonnenauf- und untergangs, aber er blüht nicht selber. Er freut sich über das Tollen der Kinder ohne selber mitzutollen. Und selbst wenn er es tut, dann ist er dabei und auch wieder nicht. Er ist im Spätherbst - schön, aber ohne die sprühende Kraft des Wachstums und der Heilung. Es ist oft viel schwerer, diesen Menschen die Einsicht zu vermitteln, die zur einer Wende führt, da sie durch ihre eben erlangte Vertiefung des Lebens schon glauben, das Ziel erreicht zu haben.

Aktive Anwesenheit

Zur Heilung gehört sinnlicher Genuß und aktive Anwesenheit. Die plötzliche Entwicklung von Energie hat die Patientin ungeahnten Kräfte spüren lassen: „Ich blühe, ich genieße, ich kann und ich pack es an!“⁹ Ihr neuer Blick

verriet Entschiedenheit, ja sogar Übermut. „Blühen und Entfalten“ stehen für das „Leben“ selbst. Ihr Gegenteil sind das Verwelken und Rückzug - Zeichen des Sterbens und des Todes. „Zum Wesen des Lebens gehört das Wachsenwollen, die Steigerung. Jede Erhaltung des Lebens steht im Dienste der Lebenssteigerung. Jedes Leben, das sich nur auf bloße Erhaltung beschränkt, ist schon Niedergang“¹⁰ Die „blühende Patientin“ ist plötzlich „mitten im Leben“. Das Leben ereignet sich in ihr und sie bewirkt und gestaltet es!

Jeder Tag ist ein Kosmos, eine Epoche, in der sich das Leben von Anfang bis zu Ende ereignet. Wir werden am Morgen geboren und entschlafen am Abend. Das Leben im Ganzen kann nicht sinnvoller sein als ein lustvoller Tag! Wenn sich das Jammertal in ein Fest verwandelt, dann hat sich eine wesentliche Heilung ereignet: „Ich blühe, ich genieße, ich kann und ich pack es an!“

1.s. Zöllner, Josefina, Das Tao der Selbsteheilung, München: Otto Wilhelm Barth Verlag, 3. Auflage 1986; Olvedi Ulli, Stilles Qigong nach Meister Chi Chang Li, München: Otto Wilhelm Barth Verlag, 3. Auflage, 1996; Heisse, Thomas, Qigong in der VR China: Entwicklung, Theorie und Praxis, Berlin: VWB-Verlag, 1999 und andere Werke

2.nähere Information: Deutsche Qigong Gesellschaft e. V. (DQGG), Geschäftsstelle: Monika Binder, Guttenbrunnweg 9, 89165 Dietenheim, Tel. 07347/3439, Fax: 07347/921806, email :qigong.gesellschaft@01019freenet.de, <http://www.qigong-gesellschaft.de>

3.Rainer Maria Rilke, Sonette an Orpheus, 2. Teil, erstes Gedicht

Die tschechischen Worte für "Seele", "Atem" und "Geist" lassen durch ihre gemeinsame Herkunft die Wesensverwandschaft ahnen. Alle drei stammen von derselben Wortfamilie: duše bedeutet "Seele", dech "Atem" und duch "Geist". Der Qi-beladene Dech-Atem ist die fließende Verbindung zwischen dem himmlischen Geist und der empfangenden Seele.

Auch im Griechischen und Lateinischen zeugt die Wort- von der Wesensverwandschaft: kann "Seele", "Geist" und "Atem" bedeuten, ja sogar "Wind", "Leben" und die "Flamme" des Feuers. Anima heißt "Seele", "Leben", "Atem", "Duft", "Luft" und "Wind"; animus bedeutet "Geist", entweder im Gegensatz zu corpus, "Körper" oder im Gegensatz zu anima, manchmal auch in der Bedeutung von anima. Auch bei uns gibt es Sprachtraditionen, ohne daß daraus eine allgemeingültige Definition abgeleitet werden könnte. So sprechen wir von "Leib und Seele" und von "Körper und Geist" und meinen oft damit das Gleiche. Es zeigt nur, wie die Worte in Bewegung sind, wie ihr Umriß schwankt und wie sie versuchen, ein Geheimnis zu fassen.

Viele Meditationen des weltberühmten vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh führen durch die Wahrnehmung des Atems zur Anwesenheit im Augenblick, s. Thich Nhat Hanh, Und ich blühe wie die Blume..., Braunschweig: Aurum-Verlag, 1995.

4. Für "Sinne" wird meist das Wort "Vorstellung" gebraucht. Ich greife in diesem Zusammenhang zu den "Sinnen", um die sinnlich greifbare Qualität des Erlebnisses zu betonen. Das Wort "Vorstellung" engt meiner Meinung nach die sinnliche Anwesenheit zu sehr auf den visuellen Bereich ein. Auch ist es stark durch Heideggers Auseinandersetzung mit dem herrschenden technischen Zeitalter geprägt und bedeutet hier den Vorgang, mit dem sich das Subjekt zu einem Gegensatz zur objektiven, "vorgestellten" Welt setzt. Wir sind aber eben im Begriff, die Spaltung der Welt in Subjekt und Objekt ühend zu überwinden. Im Aufsatz "Tumorthherapie mit Fieber, Viren und Visualisierung" von Arno Thaller wird die Problematik dieses Denkens berührt. Das Wort "Sinn" scheint mir auch darum passend, weil es Sinnliches und Sinnhaftes in einem Wort vereint.

5. Der Fluch des alten Jahrhunderts, die ewige Flucht, löst sich in Ankunft auf:

Der Radwechsel

Ich sitze am Straßengang.
Der Fahrer wechselt das Rad.
Ich bin nicht gern, wo ich herkomme.
Ich bin nicht gern, wo ich hinfahre.
Warum sehe ich den Radwechsel
Mit Ungeduld?

Aus: Buckower Elegien; in Bertold Brecht, Werke, Große kommentierte Ausgabe, WBG Darmstadt 1998, Gedichte 2, 5. 310

6. Madrid, Prado. Gottes Auge und die Inschrift "Dominus videt" erinnern an die Sinnlosigkeit des Verbergens und der Flucht.

7. In ChanMi-Qigong wird der Gang nach hinten mehr als der nach vorne thematisiert, weil er nicht nur andere Bewegungen und Schwingungen im Körper hervorruft, sondern v.a. weil er auf die tiefen Bewußtseinschichten wirkt und uns auf eine unscheinbare Weise zurück zu unserem Ursprung führt.

8. Der stete Lichtfluß, der vom Himmel durch uns hindurch in die Tiefe der Erde fließt, reinigt gleichzeitig den Körper energetisch. Die meisten reinigenden Übungen arbeiten mit einem herabfließenden Licht.

9. Der Wahlspruch *Je lay emprins* - "Ich pack es an" begleitete Karl den Kühnen auf vielen Miniaturdarstellungen. Rainer Maria Rilke verdichtet diese Daseinshaltung in seinem Eröffnungsgedicht:

"Da neigt sich die Stunde und rührt mich an
mit klarem, metallischem Schlag:
mir zittern die Sinne. Ich fühle: ich kann -
und ich fasse den plastischen Tag".

Aus: Rainer Maria Rilke, "Vom mönchischen Leben" aus "Das Stundenbuch", in: Werke in drei Bänden, Wiesbaden 1955, Bd. 1, S.9

10. Heidegger, "Nietzsches Wort 'Gott ist tot'", in Holzwege, Gesamtausgabe, Frankfurt a. M., 1977, Bd. V, S. 209 - 267, hier: 5. 229, alte Ausgabe S. 211.

Kennen Sie jemanden mit

Krebs?

Dann sollten Sie uns kontaktieren, denn **Menschen gegen Krebs e. V.** erforscht gemeinsam mit **People against Cancer** in den USA seit vielen Jahren erfolgreiche nicht-konventionelle Krebstherapien. Wir haben in dieser Zeit über 100 Therapien analysiert und mehr als 300 Kliniken/Onkologen besucht. Unsere Forschungsergebnisse können Sie im neuen **3E-Bericht** nachlesen: Jeder Bericht beschreibt auf über 300 Seiten den neuesten Stand der Wissenschaft, richtige Diagnosestellung, welche erfolgreichen Krebstherapien es **weltweit** gibt, was ganzheitlich denkende Ärzte zu konventionellen Therapien sagen und vor allem, was **Menschen anders gemacht haben**, damit sie selbst in einem finalen Stadium überleben.

Menschen gegen Krebs e.V.

Pfarrstr. 8/1 · 71394 Kernen

Tel: 07151-910217 · Fax: 07151-910218

E-mail: mgk@krebstherapien.de · Internet: www.krebstherapien.de

ISBN 393100507-0



9 783931 005078