

Die bejahende Anwesenheit im Augenblick

Qigong mit schwerkranken Menschen.
Von Dr. Zuzana Sebková-Thaller



Fotos: Archiv Z. Sebková-Thaller

Vor einem halben Jahr habe ich einen Brief bekommen: »Liebe Frau Thaller, vor vier Jahren bin ich an Mammakarzinom operiert worden. Danach habe ich vieles geändert. Ich brachte Ordnung in mein Leben und begann achtsam zu leben. Alles, auch die kleinsten Dinge bekamen für mich einen neuen Sinn. Ich genoss mein Leben und dachte, dass ich dadurch auf der sicheren Seite des Lebens gelandet bin. Vor zwei Jahren wurden mir zwei Lymphknoten operativ entfernt. Ich wurde daraufhin depressiv und ließ mich gehen. Vorige Woche habe ich widerwillig Ihren Schnupperkurs »Qigong bei Krebs« besucht – und da ist etwas mit mir passiert. Ich habe wieder angefangen, die Schönheit der alltäglichen Dinge zu entdecken. Seitdem bewundere ich die verschlungenen

Muster meiner Teetasse und staune über meine eigene Hand, die die Tasse abspült ... Vor allem die Entspannungsübung und die Entfaltung des inneren Lächelns im ganzen Körper haben mich so bewegt, dass ich weinen musste. Ich sah, dass ich meinen Körper total »verschlossen« hatte, dass er einfach steif und zu war ... Auch die »Zauberfaust«, die Übung zur Stärkung der Entschiedenheit, tat mir sehr gut. Es wurde mir plötzlich klar, wie ich mich in letzter Zeit hängen ließ ... Ja, ich pack 's wieder an. Gestern habe ich mich bereits für einen Qigong-Kurs bei uns angemeldet ...«

Im Sommer hat diese Frau bei mir einen Wochenkurs in den Bergen belegt. Wir übten die Qigong-Haltung und die Wirbelsäulenbewegungen der Basisübungen aus dem Chan Mi Gong. Sie war voller Elan, Kraft und Lust zum Leben. In drei Wochen sollte sie zur Kontrolle. Sie bereitete sich jeden Tag darauf vor. Mit Qigong. Jeden Tag übte sie mehrere Male ihre Qigong-Haltung und wiederholte für sich laut: »Ich bin verwurzelt, ich werde von oben gehalten und geführt, meine Wirbelsäule ist im Lot und elastisch und ich habe das Gefühl für meine Mitte. Ich genieße mein Leben mit allen Sinnen in allen meinen Zellen. Ich bin zuversichtlich, dass die Kontrolle für mich gut ausgeht, aber sollte ich nochmals einen Rückschlag bekommen, werde ich dennoch täglich diese Haltung einnehmen und das Leben genießen.« Alles verlief diesmal gut. Sie übt weiter, vor allem die Haltung und die fließenden Bewegungen der Wirbelsäule aus dem Chan Mi Gong. Dieser authentische Bericht offenbart vieles über »Qigong mit schwerkranken Menschen«. Lasst uns miteinander versuchen ihn zusammenzufassen. Er berichtet nicht



über somatische Heilerfolge, sondern über eine entscheidende Wende in der Lebenseinstellung. Die Frau ist förmlich »aufgewacht«. Zuvor hatte sie durch die Metastasendiagnose einen Sinnverlust erlitten, der sie in eine Art Abgestumpftheit gestürzt hatte. Sie gab sich auf. Durch die Übe-Erfahrung während des Qigong-Schnupperkurses für Krebskranke war es ihr möglich, ihre passive Haltung zu verlassen, zu sich zu finden und ein neues Lebensgefühl zu entwickeln. Dieses Gefühl ist durch Bejahung geprägt, die sich in einer genussvollen Sinnesentfaltung offenbart und in einer klaren Entscheidung, die Herausforderung des Lebens aufzunehmen und den schweren Weg zu gehen, kulminiert. Die Berichtserstatlerin hat eigens die »Zauberfaust« genannt, eine Übung aus der Kampfkunst, die ich nutze, um die Entschiedenheit zu steigern, die zum Verlassen des Passivitätsgebiets wesentlich beiträgt.

Aus der Passivität in die aktive Teilnahme am Leben

Diese Aktivierung, die zur Übernahme der Verantwortung für die eigene Gesundheit führt, ist meiner Meinung nach ein großes Geschenk der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) an uns und an unser Gesundheitssystem. Unabhängig davon, wie viel an objektiver Besserung des Gesundheitszustands dadurch erreicht wird, bessert sich die Lebensqualität. Die wachsende innere Zufriedenheit und Ausgewogenheit ermöglichen die Verankerung im Hier und Jetzt, was den Menschen auf allen Ebenen stärkt. Die klare Methodik des Qigong schenkt ihm innere Sicherheit. Er weiß, dass er zu jeder Zeit und an jedem Ort etwas für sich tun kann, und ist dadurch auch für zukünftige Krisenbewältigungen gewappnet. Dies erleichtert und optimiert auch die Arbeit seiner anderen Therapeuten.

Die neue, durch Qigong ermöglichte Lebenserfahrung muss freilich durch weiteres regelmäßiges Üben gefestigt werden. Der Patienten-Brief lässt uns auch Näheres über die Methode erfahren. Diese baut auf der Einheit von Körper, Geist und See-



Viele Qigong-Übungen lassen sich im Sitzen ebenso wie im Stehen ausführen.

le auf. Die bewusst eingenommene Körperhaltung und die Eingliederung in den kosmischen Zusammenhang geben Halt und signalisieren eine Lebenshaltung, die durch inneres Lächeln und eine genüssliche Sinnesentfaltung aller Körperzellen geprägt wird. Die fließende Wirbelsäule macht auf allen Ebenen elastisch und versorgt den ganzen Körper mit Energie.

Initialzündung und Kontinuität

Die Wende und die Entwicklung der Berichtserstatlerin sind spektakulär und ich habe diesen Bericht gewählt, um zu zeigen, was mit Qigong möglich ist. Es hat nahezu in jedem Kurs, den ich an Kliniken abgehalten habe, mindestens eine Person gegeben, die innerhalb der ersten Tage eine solche initiierende Erfahrung gemacht hat. Auch statistisch lässt sich eine deutliche Besserung der Befindlichkeit feststellen. Eine vergleichende Untersuchung bei MS-Kranken zeigt, dass nach zwei Übewochen mit zwei Unterrichtsstunden täglich die Qigong-Gruppe eine wesentlich deutlichere Verbesserung der subjektiv empfundenen Vitalität bei der Abschluss-

Die bejahende Anwesenheit im Augenblick



Zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu besinnen ist ein wichtiger Teil der Qigong-Stunden.

kontrolle erkennen ließ als die Kontrollgruppe, ebenso dass die Patienten in der Qigong-Gruppe subjektiv ihren Körper mehr akzeptiert haben und ein besseres Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens mit ihrem eigenen Körper angegeben haben und dass die negativen Symptome auf der Depressionsskala von der Qigong-Gruppe im Gegensatz zur Kontrollgruppe fast überhaupt nicht genannt wurden.¹

Aber nur, wenn auch weiterhin konsequent geübt wird, bleiben die Besserungen oder setzen sich fort. Dies ist das größte Problem. In der Klinik kümmert man sich um die Patienten und sie haben dort Zeit zu

üben, ja sie werden sogar von den Ärzten und dem Personal zum Üben angehalten. Zu Hause wartet auf sie ein harter und »alter« Alltag mit vielen Verpflichtungen und häufig Unverständnis seitens der Familie und des Arbeitgebers, so dass viele wieder aufhören. Dennoch konnte später eine bessere »Standfestigkeit« und gleichzeitige Flexibilität bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Kurse festgestellt werden.

Große Auswahl an Methoden

Es ist sehr unterschiedlich, was und welche Übungen mit schwerkranken Menschen geübt werden. In China wird an Spezialkliniken für TCM wie an Kliniken, die TCM mit den Methoden der westlichen Medizin kombinieren, Qigong in die Therapie und Rehabilitation einbezogen. Überall herrscht eine große Vielfalt der Qigong-Stile und nahezu jede Klinik arbeitet mit ihrem eigenen System. Einige von ihnen scheinen sich dennoch mehr als andere durchgesetzt zu haben, sei es durch die Verbreitung via Fernsehen oder durch den messianischen Eifer ihrer Vertreter, wie das so genannte »Neue Qigong« oder »Guolin-Gehen«. Auch in Deutschland werden im Rahmen der Therapie und Rehabilitation neben dem *Guolin-Qigong* verschiedene andere Qigong-Methoden eingesetzt. Ich selbst habe im Laufe der Jahre die Anzahl der Übungen, die ich mit schwerkranken Menschen praktiziere, stark reduziert und vereinfacht. In dieser Arbeit, die stets in medizinische Therapien eingebettet und als ergänzend und unterstützend aufgefasst wird, habe ich vor allem zwei Ziele vor Augen. Erstens den Patienten Übungen zu vermitteln, die ihnen helfen, die eben besprochene Wende zu initiieren und zu stabilisieren, und zweitens ihnen auch Übungen zu geben, die krankheits- und personenspezifisch sind. Die erst genannten Übungen betrachte ich als die wichtigsten. Sie können in Gruppen unterrichtet werden, weil sie für fast alle geeignet sind. Sie schaffen auch die Voraussetzung für die individuellen Übungen, die vorwiegend einzeln unterrichtet werden.

¹ Zuzana Sebková-Thaller: »Lebensqualität und Leistungsfähigkeit« – Bericht über eine Studie zu Qigong und MS, durchgeführt an der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim, in: Taijiquan & Qigong Journal 2/2002

Weiterführende Veröffentlichungen der Autorin:
»Ich breite mein Lächeln aus, Qigong und MS«, Markt Berolzheim 1999

»Wissenschaftliche Untersuchung über »Qigong für MS-Kranke« in der Klinik«, tiandiren journal 2/2000

»Qigong und Krebs«, tiandiren journal 2/2001

»Ich bin ein blühender Baum – Qigong und Krebs«, in: Heiss, G. (Hrsg.): »Krebs was nun?« Darmstadt 2001



Die bejahende Anwesenheit im Augenblick



Zur Ruhe zu kommen und sich auf sich selbst zu besinnen ist ein wichtiger Teil der Qigong-Stunden.

kontrolle erkennen ließ als die Kontrollgruppe, ebenso dass die Patienten in der Qigong-Gruppe subjektiv ihren Körper mehr akzeptiert haben und ein besseres Gefühl der Stimmigkeit und des Wohlbefindens mit ihrem eigenen Körper angegeben haben und dass die negativen Symptome auf der Depressionsskala von der Qigong-Gruppe im Gegensatz zur Kontrollgruppe fast überhaupt nicht genannt wurden.¹

Aber nur, wenn auch weiterhin konsequent geübt wird, bleiben die Besserungen oder setzen sich fort. Dies ist das größte Problem. In der Klinik kümmert man sich um die Patienten und sie haben dort Zeit zu

üben, ja sie werden sogar von den Ärzten und dem Personal zum Üben angehalten. Zu Hause wartet auf sie ein harter und »alter« Alltag mit vielen Verpflichtungen und häufig Unverständnis seitens der Familie und des Arbeitgebers, so dass viele wieder aufhören. Dennoch konnte später eine bessere »Standfestigkeit« und gleichzeitige Flexibilität bei den Teilnehmern und Teilnehmerinnen der Kurse festgestellt werden.

Große Auswahl an Methoden

Es ist sehr unterschiedlich, was und welche Übungen mit schwerkranken Menschen geübt werden. In China wird an Spezialkliniken für TCM wie an Kliniken, die TCM mit den Methoden der westlichen Medizin kombinieren, Qigong in die Therapie und Rehabilitation einbezogen. Überall herrscht eine große Vielfalt der Qigong-Stile und nahezu jede Klinik arbeitet mit ihrem eigenen System. Einige von ihnen scheinen sich dennoch mehr als andere durchgesetzt zu haben, sei es durch die Verbreitung via Fernsehen oder durch den messianischen Eifer ihrer Vertreter, wie das so genannte »Neue Qigong« oder »Guolin-Gehen«. Auch in Deutschland werden im Rahmen der Therapie und Rehabilitation neben dem *Guolin-Qigong* verschiedene andere Qigong-Methoden eingesetzt. Ich selbst habe im Laufe der Jahre die Anzahl der Übungen, die ich mit schwerkranken Menschen praktiziere, stark reduziert und vereinfacht. In dieser Arbeit, die stets in medizinische Therapien eingebettet und als ergänzend und unterstützend aufgefasst wird, habe ich vor allem zwei Ziele vor Augen. Erstens den Patienten Übungen zu vermitteln, die ihnen helfen, die eben besprochene Wende zu initiieren und zu stabilisieren, und zweitens ihnen auch Übungen zu geben, die krankheits- und personenspezifisch sind. Die erst genannten Übungen betrachte ich als die wichtigsten. Sie können in Gruppen unterrichtet werden, weil sie für fast alle geeignet sind. Sie schaffen auch die Voraussetzung für die individuellen Übungen, die vorwiegend einzeln unterrichtet werden.

¹ Zuzana Sebková-Thaller: »Lebensqualität und Leistungsfähigkeit« – Bericht über eine Studie zu Qigong und MS, durchgeführt an der Kiliani-Klinik in Bad Windsheim, in: *Taijiquan & Qigong Journal* 2/2002

Weiterführende Veröffentlichungen der Autorin:
»Ich breite mein Lächeln aus, Qigong und MS«, Markt Berolzheim 1999

»Wissenschaftliche Untersuchung über »Qigong für MS-Kranke« in der Klinik«, *tiandiren journal* 2/2000

»Qigong und Krebs«, *tiandiren journal* 2/2001

»Ich bin ein blühender Baum – Qigong und Krebs«, in: Heiss, G. (Hrsg.): »Krebs was nun?« Darmstadt 2001



Die meisten Übungen sind so einfach, dass sie von jedem, der daran interessiert ist, erlernt werden können. Sie können in nahezu jeder Haltung, also auch liegend, ausgeübt und in den Alltag integriert werden.

In Resonanz treten

Unermüdlich üben wir den Qigong-Stand, Entspannung, das innere Lächeln, Wirbelsäulenübungen aus dem Chan Mi Gong, die uns »in Fluss« bringen und die Wirbelsäule elastisch halten, und Elemente einfacher Übungen aus östlichen Kampfsportarten, um das Durchsetzungsvermögen und eine gesunde Kampfbereitschaft zu stärken. Wir verinnerlichen einige wichtige Grundgesetze der Energiepflege: Das Leben ist ein Zusammenspiel vieler verschiedener makrokosmischer und mikrokosmischer Systeme. Sie bestehen aus polaren Kräften, dem Yin und dem Yang, die sich ununterbrochen austauschen – sich anziehen und abstoßen, nähren und auch zerstören. Ihr ständiger Energieaustausch hält das Leben im Fluss, der in Wellen geschieht. Auch wir sind Teil dieser Systeme und stehen im energetischen Austausch mit ihnen. Gelingt es uns mit ihnen in Resonanz zu kommen und »auf derselben Welle zu schwimmen«, werden wir dadurch gestärkt. Dissonanz mit anderen Systemen schwächt uns. Eine Schiffschaukel demonstriert unsere Möglichkeiten: Wir können in ihre bestehende Schwingung einstimmen und das Schaukeln ohne Anstrengung verstärken oder aber uns steif machen und die Schaukel zum Stehen bringen. Zu zweit können wir in Harmonie die Schaukel noch höher treiben. Der gemeinsame Schaukelrhythmus harmonisiert auf allen Ebenen – Bewegung, Atem, Gemüt. Alles dreht sich um Resonanz – ein Blick trifft auf einen anderen und wir spüren die Energiewelle, die in uns entsteht –, einer Stimmgabel gleich. Das Leben bejahen heißt Resonanz pflegen, sich auf sie einzulassen und einzustimmen. Dazu braucht man das Herz. Die Kraft des Herzens ist die bewegende Kraft des Universums. Sie stimmt ein und bejaht. Sie schafft es, die größten Gegensätze zu vereinen. Dann

Qigong für Einsteiger



In allen Qigong-Übungen lässt sich das Zusammenspiel der polaren Kräfte Yin und Yang erleben.

geht es uns gut. Wir stimmen bewusst in die Atemwelle ein, leiten sie lächelnd durch den durchlässigen und wahrnehmungsfähigen Körper und spüren gleich die Wirkung der verstärkten Resonanz.

Die Vision

Mit verschiedenen Übungen aus dem Stillen Qigong lernen die Patienten absichtslos schauend durch die vielen unbekannten Räume ihres Körpers zu streifen und wie durch Zufall ihre entlegendste Kammer zu entdecken und dort ihrem vernachlässigten inneren Kind zu begegnen. Sie lernen, auf dieses Kind zu horchen und seine Bedürfnisse zu erraten. Aus der neu entdeckten Liebe zu diesem Kind entstehen neue Lebensvisionen. Schwerkranken haben oft keine Visionen mehr. Sie werden durch Bilder des Zerfalls, der Zerstörung und der eigenen Ohnmacht geplagt. Die neue Vision kann sie wie der Stern von Bethlehem auch durch die dunklen Täler führen. Bereits nach einigen Tagen üben die Patienten auch untereinander und das ist gut, weil sich alles festigt und die Übenden einander unterstützen. Dennoch geschieht nur selten die Wende so mühelos wie bei unserer Berichterstat-

Die bejahende Anwesenheit im Augenblick

terin. Und sie geschieht kaum ohne Anleitung eines erfahrenen Qigong-Dozenten. Es gehört zu den schwersten Aufgaben in schwerkranken Menschen das Verlangen zu wecken, sich nochmals auf den Weg zu machen.

Das prägende Erlebnis des Glücks

Verschiedene Aspekte der Basisübungen des Chan Mi Gong haben sich dabei stets als sehr hilfreich erwiesen. Geleitet von spielerischen Sprachbildern aus den verschiedensten Lebensbereichen beginnen Wirbelsäule und Gelenke sich leicht zu bewegen und die Steifheit zu lösen. Der leichte Bewegungsfluss fördert die Durchlässigkeit auf anderen Ebenen. Ohne auf technische Perfektion zu achten, üben wir die Übung »Hui Gong« und schweifen absichtslos durch die Weiten der Erde, die Höhen des Himmels – und durch die Tiefen des eigenen Selbst. Taurige Ereignisse wie Erlebnisse des Glücks und der Lebensfülle tauchen auf. Sie dürfen es. Sie kommen und gehen. Die intensiven Erlebnisse des Glücks schauen wir uns näher an, sie werden lebendig und die Menschen werden plötzlich davon ganz erfüllt – unabhängig von der Schwere ihrer Erkrankung. Die blasser Vergangenheit verwandelt sich zu einer fassbaren und tragfähigen Gegenwart. Jede Zelle erfährt dieses Glück. Solche durchdringenden Erlebnisse werden oft begleitet von tiefen Seufzern, stillen Tränen, klarer Stirn, einem glücklichen verinnerlichten Lächeln oder von »Gänsehaut«, die sich nicht selten auch auf den Qigong-Lehrer überträgt.

Die bejahende Anwesenheit im Augenblick ist die wichtigste Errungenschaft des Qigong-Übens. Sie ist auch die Quelle der Vision, wie es weitergehen soll. Der eine braucht dafür länger, der andere kürzer. Jeder braucht Unterstützung, Zuspruch und Ermunterung.

Die Aufgabe des Lehrers

Der Qigong-Dozent hat dabei eine wichtige Aufgabe. Wer mit schwerkranken Menschen arbeitet, braucht Charisma, weil diese Menschen meist schon viele Therapien über sich ergehen lassen mussten. Hoffnung und Scheitern, Engagement und Resignation haben viele Male einander abgelöst. Sie sind dessen müde geworden. Warum sollte gerade diese Methode ihnen helfen? Warum soll man sich überhaupt noch anstrengen? Und – was ist überhaupt Qigong?

Nur jemand, der das lebt, was er oder sie lehrt, wirkt überzeugend. Authentizität und Solidarität müssen spürbar sein. Für Unterrichtende ist es wichtig zu wissen, dass sie im selben Boot sitzen, das bei allen über große Umwege nach Hause führt. Alle verfallen auf dem Weg vielen Täuschungen und lassen sich gerne verführen von paradiesischen Gärten und Partnern. Alle müssen ihre Vision täglich neu entstehen lassen.

Dies schafft Vertrauen und ein Gefühl von Gemeinschaft. Im Grunde genommen sind es kleine Unterschiede, die Qigong-Lehrer und Patienten trennen. Heute hilft er ihnen, morgen kann es schon umgekehrt sein.

Wir alle befinden uns auf dem Weg und täglich müssen wir lernen ihn zu bejahen und seinen Herausforderungen zu entsprechen. Wer dies tut, reißt die anderen mit. Und darum geht es!

Dr. Zuzana Sebková-Thaller,
Präsidentin der Deutschen Qigong Gesellschaft e. V., erste Vorsitzende des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taijiquan, ist Kunsthistorikerin, Qigong-Lehrerin, Buchautorin sowie Mutter von sieben Kindern. Ihre Spezialgebiete sind Qigong und Krebs, Qigong und MS, Qigong mit Kindern und Qigong zur Geburtsvorbereitung. Sie arbeitet seit vielen Jahren mit Selbsthilfegruppen, in Praxen und an Kliniken.

