

# *Ich blühe, ich genieße und ich pack es an!*

Qigong in der Krebstherapie. Von Dr. Zuzana Sebková-Thaller

Während in China Qigong eine wesentliche Rolle in der Krebstherapie spielt, sind derartige Einsatzmöglichkeiten bei uns noch recht unbekannt. Als erfolgversprechende Methode gilt vor allem das Guilin-Qigong, das jedoch sehr genaue Anleitung und großen Zeitaufwand erfordert. Zuzana Sebková-Thaller hat ein Übungssystem für KrebspatientInnen zusammengestellt, das jeweils an die Möglichkeiten und Bedürfnisse der einzelnen Person angepasst werden kann. Es ist lustbetont und leicht zu erlernen und kann in den Alltag integriert werden. Die Übenden lernen bald sich zu entspannen, ihre Sinne zu öffnen, sich zu verwurzeln und das Gefühl für ihre Mitte und ihre Energie zu entwickeln. Mit Reinigungs- und Schutzübungen wird die bewusste Bearbeitung von seelischen Belastungen unterstützt. Ein zentrale Rolle spielt die »Übung zur Umprägung« mit der sogenannten »Atemwende«, die Korrekturen im Verhältnis zu sich selbst, der Umwelt und der Welt als Ganzes ermöglicht, eine Wende auf allen Ebenen des Lebens.

## **Abstract:**

**I flourish, I relish and I tackle it!**

**Qigong in cancer therapy. By Dr. Zuzana Sebková-Thaller**

While in China Qigong plays a major role in cancer therapy the possibilities of this kind of application are fairly unknown here. Guilin-Qigong is a particularly promising method but it requires very careful tuition and it needs a lot of time. Zuzana Sebková-Thaller has compiled a set of exercises for cancer patients which can be adapted to the possibilities and needs of the individual. It is enjoyment oriented, easy to learn and can be integrated into daily routine. The trainees soon learn to relax, open their senses, become rooted to the ground and develop a feeling for their centre and their energy. Cleansing and protection exercises help the conscious processing of psychological pressures. The »exercise for conversion« with the so-called »breath-turn« plays a central role. It allows corrections in the relationship between the self, the environment and the world as a whole, a change at all levels of ones existence.

Qigong gewinnt allmählich einen festen Platz in der Krebstherapie. In China werden fortgeschrittene Stadien von Krebs an einigen Krankenhäusern ausschließlich mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) behandelt. Qigong hat dabei einen hohen Stellenwert mit dem Ziel, den Krebs zur Rückbildung zu bringen. Im Westen dagegen wird Qigong eher als Begleittherapie vor allem in der Nachsorge zur Rezidiv- und Metastasenprophylaxe eingesetzt. Allerdings gibt es auch bei uns gesicherte Selbstheilungen, bei denen Qigong offenbar eine herausragende Rolle gespielt hat.

Die in diesem Zusammenhang bekannteste Qigong-Form ist das Guolin-Qigong. Als Frau Guo Lin in den achtziger Jahren an Krebs erkrankt war und die Ärzte sie bereits aufgegeben hatten, entwickelte sie aus den ihr bekannten daoistischen Übungen eine besondere Form von Qigong-Gehen. Sie hat damit nicht nur sich selbst geheilt, sondern auch vielen anderen Menschen in der ganzen Welt zur Selbstheilung verholfen. In Deutschland wurde das Guolin-Qigong zum ersten Mal in den Achtzigerjahren durch Josefine Zöller unterrichtet und in ihrem Buch »Das Tao der Selbstheilung« veröffentlicht. Heute wird es an vielen Orten Deutschlands von chinesischen und deutschen Qigong-Lehrern unterrichtet.

Der Nachteil an dieser hervorragenden Methode besteht darin, dass sie für Ungeübte nicht ganz einfach ist und dass der Heilungsprozess von der Richtigkeit der Ausführung abhängt. Die 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 täglich stundenlang 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 hatten. Vor allem in der Kreuzgegend waren sie häufig völlig verspannt und von Schmerzen geplagt. Trotz ihres schlechten Allgemeinzustands und der schmerzenden Metastasen im Kreuzbeinbereich fuhren sie mit den Übungen fort. Mit eiserner Disziplin und gegen jedes Gefühl zwangen sie sich zu üben. Statt durch lustvolles Üben ihre Energie zu aktivieren, wurden sie immer erschöpfter und verzweifelten allmählich. Schon die Versicherung, dass es auch andere Qigong-Übungen



Foto: Archiv Z. Sebková-Thaller

gibt, die bei Krebs helfen können, schenkte ihnen ein Gefühl der Befreiung.

Der Patient darf sich nicht als Versager fühlen. Darum habe ich ein Übungsprogramm entwickelt, das lustbetont, leicht zu erlernen und in den Alltag integrierbar ist und sich auch für schwächere und bettlägerige Patienten eignet. Es hat sich bewährt. Mehrere Kollegen haben die Methode bereits aufgegriffen. Wir tauschen unsere Erfahrungen aus und sind bemüht, die Methode weiterzuentwickeln. Sie lässt sich jederzeit mit Guolin-Qigong kombinieren.

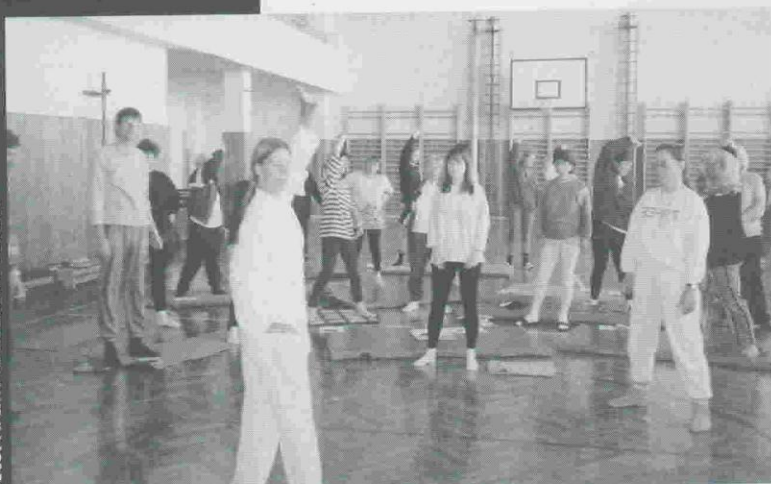
## Unscheinbare Übungen für den Alltag verwandeln die Lebenshaltung

Die Übungen vermitteln den Patienten vor allem die Qigong-Haltung. Sie sind einfach und unscheinbar. Wenn es ihnen gelingt, diese Übungen in den Alltag einzufügen, müssen sie nicht täglich zwei Stunden in der Abgeschiedenheit üben. Sie lernen in wenigen Sitzungen sich zu entspannen, ihre Sinne zu öffnen und

Die lustvolle Entfaltung des Körpers aktiviert die Energie und öffnet die Sinne



Foto: Archiv Z. Sebková-Thaller



Spaß an der Bewegung und am eigenen Körper sind zunächst wichtiger als die genaue Ausführung der Übungen

Chan Mi Qigong ist eine besondere Richtung des Qigong. Es ist aus dem tantrischen Buddhismus hervorgegangen und war zunächst im tibetischen Hochland zu Hause. Eine der zwei tragenden Chan Mi-Schulen ist vor ca. 400 Jahren nach China gekommen, wo es in der Verborgenheit bis in die achtziger Jahre des letzten Jahrhunderts gepflegt wurde. Chan bedeutet »Zen« und Mi steht für »geheim«. Chan Mi Qigong kann als »Geheimes Zen-Qigong« übersetzt werden. Der letzte Träger, Liu Han Wen, hat es Anfang der achtziger Jahre der breiten Öffentlichkeit vorgestellt. Seitdem hat sich Chan Mi Qigong in China und der ganzen Welt verbreitet. Chan Mi Qigong geht von der Erfahrung aus, dass die Wirbelsäule die Leit- und Verteilerstelle der Energien ist, die unser Körper aus dem Kosmos aufnimmt.

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 achtsam ihren Atem wahrzunehmen. Sie lernen ihre Energie zu spüren, zu führen und zu mehren, sich zu reinigen und zu schützen und mit der sogenannten »Atemwende« eine 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. Hinzu lernen sie einige wenige Übungen, die für ihre spezifische Erkrankung und ihre persönliche Problematik entworfen werden.

Wir üben meist einmal in der Woche oder so oft es der Patient wünscht. Ich arbeite sowohl mit Gruppen wie mit einzelnen Patienten. Ideal scheint mir eine Kombination, weil die Patienten das Tragende einer Gruppe erfahren und gleichzeitig die Möglichkeit haben, ihren individuellen Problemen gerecht zu werden. Sie bekommen auch eine Kassette mit nach Hause, damit sie dort gleich weiterüben können ohne überlegen oder nachlesen zu müssen. Es geht darum, dass die Patienten bald spüren, welche Unterstützung sie durch Qigong im Leben haben können, und dass sie lernen es in den verschiedensten Situationen anzuwenden.

### **Qigong mit Kranken erfordert eine angemessene Herangehensweise**

Beim Unterricht für kranke Menschen geht es weder um eine systematische Vermittlung der TCM-Grundlagen noch darum, verschiedene

Qigong-Arten oder -Schulen zu unterrichten. Die Teilnehmer interessiert nicht Qigong an sich, sondern die Besserung ihres Krankheitszustandes. Der Qigong-Unterricht dient zunächst zur Motivierung und Unterstützung der Patienten, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und eine Wende zu vollbringen. Durch den unberechenbaren Verlauf der Krankheit, der die meisten von ihnen bereits zu mehreren stationären Aufenthalten und starker Medizinierung gezwungen hat, sind sie »passiviert« worden. Sie haben Angst und diese Angst umgibt sie wie ein undurchdringlicher Panzer.

Darum versuche ich nicht sie mit Worten zu überzeugen. Ich stelle keine Theorien vor. Außer der Diagnose interessiere ich mich zunächst nicht für ihre Krankheit. Das Erzählen würde gleich am Anfang mehr hochwirbeln, als wir bewältigen könnten. Sie sollen erst die wohltuende Wirkung des Qigong an sich selbst spüren, egal ob psychisch oder körperlich. Wenn sie die Wirkprinzipien des Qigong erst einmal begriffen haben, bekommen sie Lust weiterzumachen.

Ich fange immer so bald wie möglich an mit den Patienten zu üben. Die Übungen sind sehr einfach. Das erleichtert den Einstieg. Ein schneller Erfolg ist die beste Motivation. Jedes »Soll« oder »Muss« ist dem Wesen der Übung fremd und sollte vermieden werden.

Meist üben wir achtsames Atmen, das Wecken des »Inneren Lächelns« und eine Entspannung in der Art von *Chan Mi Qigong*, die den Körper in ein blühendes Meer verwandelt: Jede Zelle und jede Pore im Körper blühen auf und verwandeln sich in lächelnde Blüten. Der ganze Körper strahlt. Das Bild des Aufblühens ruft eine immense Aktivierung der Energie hervor, die mit allen Sinnen erfahrbar ist. Die Angst ist meist mit einer Spannung im Damm- und Schambereich, den man im Chan Mi Qigong »*Michu*« nennt, verbunden. Wenn sich diese Spannung löst, löst sich meist auch die Angst.

Einige Patienten, vor allem Männer, finden zu diesen stillen Übungen anfangs schwer Zugang. Einfache Bewegungsübungen sind ihnen oft lieber. Je nach Kraft üben sie sitzend oder stehend. Ich wähle am liebsten die zwei ersten Übungen aus dem Zyklus »Himmel und Erde verbinden« oder die »Meisterübung« aus den Wudang-Bergen. Sie wirken gut und wirken außerordentlich ausgleichend. Durch die achtsame Anwesenheit in der Bewegung lernen die Übenden auch über diesen Weg, den Körper mit allen ihren Sinnen zu kennen und zu lieben.



Liebe ist achtsame Anwesenheit: »Ich bin für Dich da, nur für Dich«. Thich Nhat Hanh zeigt, wie man auf diese Weise den abtrünnigen Sohn erreicht und die zerbrochene Ehe rettet («Schritte der Achtsamkeit»). Dies gilt umso mehr für sich selbst. Sobald die achtsame Beziehung da ist und der Patient die Liebe zu sich selbst entdeckt, bricht der Angstpanzer. Und darum geht es am Anfang.

Die Genauigkeit der Ausführung spielt zunächst eine untergeordnete Rolle. Worüber wir uns freuen, sind die erwachte Sinnlichkeit, Spaß und Genuss am neuen Erleben des eigenen und oft verhassten Körpers.

### **Die Wirbelsäule kommt in Bewegung**

Bei allen Übungen - sowohl den stillen wie den bewegten - thematisieren wir die Wirbelsäule. Sie ist bei jeder Bewegung beteiligt und steht nie still. Wir üben mit den Patienten auch die wellenartigen Wirbelsäulenbewegungen des Chan Mi Qigong oder sorgen zumindest dafür, dass die Patienten ihre Wirbelsäule mit Hilfe der Vorstellung als elastischen und biegsamen Bambus wahrnehmen, der nie still steht, sondern stets durch einen leichten Wind bewegt wird. Die Patienten lernen mit ihren Sinnen durch die Wirbelsäule lächelnd und leuchtend hinauf und hinunter zu wandern, was nicht nur die Energie stark aktiviert, sondern auch das Rückenmark »wäscht«.

Der »Kleine Kreislauf«, »Spiele« mit imaginierten leuchtenden Bällen, die sich im Bauchraum ausdehnen und verdichten ebenso wie das Beschreiben von leuchtenden Spiralen, die den Bauchraum mit Licht auskleiden, stärken das Gefühl für die Mitte und schenken Ausgewogenheit.

### **Vergebung und Reinigung bereiten den Heilungsweg vor**

Die Patienten lernen sehr bald selbstständig mit Bewegung und Atem zu arbeiten und die Kraft der Sinne zu nützen. Sie begreifen sich in dem großen Zusammenhang von Himmel und Erde. Wenn sie ihre Handflächen wie Blütenkelche nach oben wenden, empfangen sie die Yang-Energie wie Blüten. Richten sie ihre Finger wie Antennen nach unten, ergibt sich ein Energieaustausch mit der Erde. Steigende Bewegung führt die Energie nach oben, sinkende nach unten. Sinkende Bewegungen zu-



sammen mit der Ausatmung führen negative Energien ab.

Die Patienten lernen sich auf verschiedene Arten zu reinigen. In zwei Reinigungsübungen aus Atem und Bewegung legen sie ab, was ihr seelisches Gleichgewicht stört: schlechte Eigenschaften wie Eifersucht oder Unversöhnlichkeit und belastende Ereignisse wie Ehestreit. Sie befreien sich, indem sie sich ohne zu hadern für ihren Teil entschuldigen. Versöhnung fördert den Heilungsprozess. Andere Übungen reinigen den Körper dadurch, dass der Atem durch die Sinne geleitet wird. Die Patienten lernen den Atem aus frischen Fernen zu holen, ihn mit dem eigenen Lächeln zu bereichern und über den ganzen Körper zu ergießen. So lernen sie, die kranken, verhärteten Stellen zu erschließen und die gesunden zu schützen. Lächeln signalisiert die Bereitschaft zu empfangen. Lächelnde Zellen sind bereit neue Energie aufzunehmen. Die Patienten lernen den Körper für verschiedene Behandlungen vorzubereiten und sie zu unterstützen.

### **Qigong kann die Wirkung anderer Therapien unterstützen**

Zu den neuen Errungenschaften der biologischen Krebstherapie gehört eine kombinierte Fieber- und Virus-Therapie. Es gibt Viren, die ausschließlich Tumorzellen töten oder sie zumindest markieren und so für das Abwehrsystem leichter erkennbar machen. Viren fördern so die spezifische Tumorummunität. Fieber dagegen erhöht ganz unspezifisch die Abwehrbereitschaft gegen alle Fremdan Antigene. Darum ergänzen sich die beiden Therapie-

**In der Gruppe erfahren die PatientInnen Unterstützung und Motivation**

**Foto:**  
Dr. Schmidt-Elmendorff

Der Zyklus »Himmel und Erde verbinden« ist beschrieben bei Foen Tjoeng Lie: »10 Minuten Qigong«, Falken, Niedernhausen/Ts. 1998 (Er heißt dort: »Öffnung zu Himmel und Erde«)

Die Meisterübung ist beschrieben im Buch der Autorin »Ich breite mein Lächeln aus, Qigong und MS«.

Michu bedeutet »geheimer Ort« und bezeichnet einen Bereich, der sich über den Damm- und Schambereich erstreckt und auch den Raum darüber und die angrenzenden Innenseiten der Oberschenkel miteinbezieht.



prinzipien, deren sich die Natur seit Jahrmillionen bedient.

Eine Patientin litt unter heftigem Erbrechen und starken Kopfschmerzen bei der Fiebertherapie. Sie lernte an einem Abend die »Blütenübung«. Am nächsten Tag lag sie im Fieberbett wie ein Dornröschen, lächelnd, mit sich und der Welt zufrieden. Ich habe selbst die Wirkung der Blütenübung beim Fieberanstieg ausprobiert. Wenn ich nicht bei der Sache war und statt dessen etwa meine Texte korrigierte, stieg das Fieber alle 18 Minuten um ein Zehntel Grad. Mit der Blütenübung geschah das in nur sieben Minuten.

Es ist ein wesentlicher Unterschied, ob ein Patient mit Lungenkrebs seine Viren gleichgültig einatmet oder ob er seine Lunge wie einen Baum im Frühling aufblühen lässt und visualisiert, wie die Viren überall in der Lunge Eingang finden, an die Krebszellen andocken und sie für das Immunsystem markieren oder sogar töten. Ähnlich kann die Wirkung der Chemotherapie unterstützt und gleichzeitig der ganze Organismus vor Nebenwirkungen geschützt werden. Patienten, die während der Chemotherapie Qigong üben, fühlen sich besser und sind bei weitem nicht so erschöpft. Hier verwischen sich auch die Grenzen zu den Methoden von Silva-, Simonton- und anderen westlichen Visualisierungstherapien.

### Selbstständigkeit und Selbstsicherheit durch Qigong

Die Patienten lernen, auf sich zu horchen und sich auf sich zu verlassen. Auch in den schwersten Augenblicken, da die Kraft offenkundig nachlässt wie nach einer Strahlenbehandlung und sie zeitweise bettlägerig sind, wissen sie, dass sie selbst ohne jede Körperübung ihre Energie pflegen können, indem sie bewusst ihren Körper wahrnehmen, auf ihren Atem achten, sich anlächeln, den Atem mit einer weit ausgreifenden Bewegung des Geistes aus dem blauen Himmel holen oder einfach in ihrer Mitte ruhen. Sie lernen das Leben zu verwandeln, indem sie Situationen, die sie schnell absolvieren möchten, zu erträglichen oder gar genussvollen Augenblicken machen. 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 werden Resonanz und Einklang.

Trotz all der Übungen holen uns doch immer wieder Probleme und Sorgen ein und zerstören die momentane Einheit. So viel Licht

und Quellwasser kann man gar nicht ersinnen, dass man sich von all dem befreit! Das ist auch nicht der Sinn der Reinigungsübungen. Diese sind nicht da, um Probleme wegzuspülen. Man kann Krankheiten und Probleme weder wegschütten noch vor ihnen davonlaufen. Nur dadurch, dass man sich ihnen stellt, kann man sie lösen. Diese Begegnung will gut vorbereitet werden und man soll dabei in seinen Gedanken klar und im Besitz aller Kräfte sein. Der Patient strukturiert sein Leben und setzt Gewichte. Alles, was Bedeutung in seinem Leben hat, wird in Prozent oder mit Hilfe eines Tortendiagramms nach Wichtigkeit erfasst. Denselben Raum wie im Diagramm sollen die Bereiche im Leben des Patienten erhalten - im Gewicht der Auseinandersetzung wie in der zeitlichen Aufteilung des Tages. Wenn der Patient zum Beispiel seine Krankheit mit 15 Prozent gewichtet, dann widmet er ihr 15 Prozent seiner wachen Tageszeit. In dieser Zeit befasst sich der Patient ausschließlich und ausgiebig mit ihr - am besten mit einem Stift. Je konkreter er das 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 die Krankheit und andere Sorgen betreffen, frei sein. Das ist nicht leicht. Bevor wir uns umsehen, plagen sie uns wieder, ziehen uns in ihren Sog und schwächen uns.

Wir verwenden vor allem die Übung »Der Schutzmantel«, um diese trüben Gedanken in ihre Grenzen zu weisen. Wir atmen Licht aus der Ferne ein und füllen damit den Körper. Ausatmend bauen wir eine lichte Hülle um uns herum auf. Gleichzeitig schieben wir die negativen Gedanken aus dieser Hülle hinaus, legen einen Schutzmantel um und sagen zu ihnen klar: »Hinaus! Ich widme euch meine ganze Aufmerksamkeit jeden Tag zwischen neun und zehn Uhr. Jetzt aber weicht von mir!«

Hinzu kommt 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.

### Eine Wende auf allen Ebenen

Alles, was wir erlebt haben, hat sich uns eingeprägt und bestimmt unser späteres Erleben. Diese Prägung betrifft genauso den Menschen im ganzen wie in seiner kleinsten Einheit. Sie wohnt jeder Zelle inne. Schwererkrankte Men-

#### Literatur:

Josephine Zöller: Das Tao der Selbstheilung. Neuauflage bei Ullstein, Frankfurt a. M. 1995

Zuzana Sebkova-Thaller: »Ich breite mein Lächeln aus, Qigong und MS«, Hernoul-le-Fin, Markt Berolzheimer 1999

Zuzana Sebkova-Thaller: »Ich bin ein blühender Baum - Qigong und Krebs«, in: Leben mit Krebs - Perspektiven in das 21. Jahrhundert, Merz Verlag, Mainz 2000 (erscheint im Herbst)

Thich Nhat Hanh: »Schritte der Achtsamkeit«, Herder, Freiburg, Basel, Wien 1998

Jose Silva, Robert B. Stone: »Der Heiler in dir. Techniken und Übungen, sich selbst und andere zu heilen«, Goldmann, München 1999

Carl Simonton: »Auf dem Weg der Besserung«, Rowohlt, Reinbek 1987

Carl Simonton: »Wieder gesund werden«, Rowohlt, Reinbek 1992



schen sind vor allem von Krankheit geprägt. Schmerzen, Todesangst und Hoffnungslosigkeit haben sich tief in jede Zelle eingraviert und bestimmen jeden neuen Augenblick. Wenn dieser Sog unterbrochen werden und eine Neuprägung Erfolg haben soll, dann muss sie auf allen Ebenen geschehen und jede Zelle erreichen. Die »Blühende Entfaltung« schafft dazu die beste Voraussetzung. Jede Zelle ist offen und bereit, die neue Prägung zu empfangen. Der ganze Leib ist von der neuen Einsicht durchdrungen bis in die molekulare Struktur!

Die »Atemwende« beginnt damit, dass wir lichten Atem vom Himmel holen und ihn senkrecht durch den Körper hindurch in die Tiefe der Erde führen. 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. Wir erfüllen dort jeden Winkel und jede Zelle. Rückwärts zählend begeben wir uns auf den Weg zurück zu unseren Wurzeln, zu unserem Ursprung. Auf dem Weg von oben erfüllen und entspannen wir den ganzen Körper, nach unten versinken wir in immer tiefere Bewusstseinschichten. Wenn wir bei Null ankommen, ist der Körper nicht nur tief entspannt, sondern auch gereinigt und transparent. Der Weg von zehn zu null ist gleichzeitig ein Weg aus der Vergangenheit in das »Jetzt«. Alle Belastungen werden auf diesem Weg abgelegt. Null steht als die einzige ungeprägte Zahl für den unbelasteten Augenblick des Jetzt - weder Vergangenheit noch Zukunft haben jetzt das Sagen. Hier ereignet sich nur das »Nun«.

In diesem Augenblick wird der Atem gewendet. Er wird nun aus den Tiefen der Erde geholt und steigt durch den Körper nach oben. Die Atemwende steht für die Wende in unserem Leben. 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. Wir erfahren es mit allen Sinnen in allen unseren Zellen - so konkret, wie es nur geht, und fassen das Erlebnis in einem einfachen Satz zusammen: »Ich bin glücklich«, »Ich bin stark und schaffe diesen Kampf«, »Ich strotze vor Kraft«. Wir werden auf die neue Weise atmen, bis 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. Wir zählen nicht mehr, sondern genießen nur weiter das Erlebnis und geben uns ihm hin, ohne Führung oder vorgezeichneten Weg. Wir gehen nun allein von uns aus. Aus der eigenen Mitte erfahren wir unsere Umgebung bis zum unendlichen Universum. Meine Mitte ist in diesem Augenblick die Mitte des Alls und sein Atem hebt meine Brust.

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. Die Übung wird, wie alle Übungen, durch die dankbare Sammlung der Sinne in der Mitte beendet.

### **Aktive Anwesenheit**

Durch die aktive Anwesenheit lernt der Patient nicht nur im Augenblick zu blühen, sondern auch entschieden eine Wende zu vollbringen. Diese Entschiedenheit ist ganz wichtig für den Prozess der Heilung. Sie hilft dem Krebskranken aus der Isolation herauszukommen, in die er durch seine Krankheit geraten ist oder die bereits zur Krankheitsentstehung beigetragen hat. Dies unterstützen wir, wenn es der Zustand zulässt, durch eine Übung mit kraftvoller Atmung und Bewegung. Zur Heilung gehören sinnlicher Genuss und aktive Anwesenheit. »Aufblühen« und »Atemwende« lassen den Patienten ungeahnte Kräfte spüren: »Ich blühe, ich genieße, ich kann und ich packe es an!« Sein neuer Blick verrät Entschiedenheit, ja manchmal sogar Übermut. Das Leben ereignet sich in ihm und er bewirkt und gestaltet es, ob es nun einen Tag, einen Monat oder zehn Jahre dauert. Dies ist die wesentliche Heilung!

Im Chan Mi-Qigong wird der Gang nach hinten mehr als der nach vorne thematisiert, weil er nicht nur andere Bewegungen und Schwingungen im Körper hervorruft, sondern vor allem, weil er auf die tiefen Bewusstseinschichten wirkt und uns auf eine unscheinbare Weise zurück zu unserem Ursprung führt.



**Dr. Zuzana Sebková-Thaller**

ist Kunsthistorikerin und unterrichtet Qigong seit 1987 im In- und Ausland. Sie ist Mutter von sieben Kindern und hat sich auf Qigong zur Geburtsvorbereitung und Qigong mit Kindern sowie therapeutisches Qigong mit Kranken spezialisiert. Zu diesen Themen sind im Heron-le-Fin Verlag 1998 die Bücher »Der Maulwurf kommt ans Tageslicht«, »Der Wurm im Apfel«, »Lächelnd gebären« und »Ich breite mein Lächeln aus. Qigong und MS« erschienen. Zu den Büchern gibt es eine Reihe von Kassetten und CD's mit Übungsanleitungen. Zuzana Sebková-Thaller ist Vorsitzende der Deutschen Qigong Gesellschaft.