

Ganzheitliche Prävention mit Qigong

**Was ist die Qualität von Qigong im Vergleich zu anderen
Präventionsmaßnahmen?**



vorgelegt von
Andrea Knorr
Kratzberger Str. 78
42855 Remscheid

Abschlussarbeit
im Rahmen der KiQi - Aufbau - Kursleiterausbildung 2016 – 2017
Qigongzentrum Augsburg
Dr. Zuzana Šebková-Thaller

Inhalt	Seite
Ein Wort zuvor	1
1. Teil: Gesundheitssysteme	
a) Westliche Medizin	3
b) Östliche Medizin	4
c) Ganzheitliche Medizin und Alternativmedizin	5
2. Teil: Präventionsmaßnahmen	
a) Vorsorgeuntersuchungen	6
b) Eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge	8
c) Meine Erfahrungen mit Gesundheitsvorsorge	9
3. Teil: Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Qigong	
a) Wirkungsweise spezialisierter Gesundheitskurse	12
b) Wirkungsweise von Qigong	15
Schlusswort	21
Dank	22
Quellennachweis	23

*„So ist die Liebe mitteninne: Im Wesen des Menschen ist sie wie
im Walten der Gottheit. Liebe ist immer in der Mitte, und sie
breitet sich aus wie eine Flamme. Liebe ist die Mitte.
Wer die Liebe richtig erfaßt, der wird weder in der Höhe noch in
der Tiefe noch in der Breite danebengreifen. Denn die Liebe ist
inmitten. Liebe übersteigert und überstürzt nichts, sie versteigt
und vertieft sich nicht, sie zerstreut und zerfließt nicht, weil sie
der Kern von allem Sein bleibt.
Die Liebe ist in allen Dingen gleichsam die Seele und das Auge.
In dieser Liebe schließt sich der Lauf der Welt. Liebe ist die volle
Wirklichkeit des Guten. Die Mitte aller Welt ist das Herz.“*

Hildegard von Bingen

Ein Wort zuvor

Mittlerweile sind es dreizehn Jahre, seit Qigong Teil meines Lebens geworden ist.

In meinem ersten Kurs, den ich noch besuchte als meine Ausbildung in Augsburg begann, habe ich Qigong zunächst mehr als eine technische Bewegungsform erfahren, da der Kursleiter sehr auf die körperlichen Aspekte eingegangen ist. Eine sehr korrekte Haltung zur Schonung der Gelenke und Wirbelsäule war ihm wichtig.

Gleichzeitig forderte er uns beständig auf wahrzunehmen, was in unserem Inneren, sowohl auf körperlicher als auch energetischer Ebene, geschah.

Übungen aus dem stillen Qigong praktizierten wir eher selten und wenn, geschah das nach meinem heutigen Empfinden eher auf einer sachlichen Ebene.

Und dann kam ich zur Ausbildung nach Augsburg. Schon bei der KiQi-Ausbildung erfuhr ich Qigong auf einer für mich gänzlich anderen Ebene, die während der Kursleiterausbildung noch intensiver wurde.

Da war als erstes die vollkommen andere Grundbewegung, die ich in meinem ersten Kurs bisher als relativ statisches Steigen und Sinken erfuhr und die die Wirbelsäule im Grunde genommen steif wie einen Stock ließ.

In Augsburg sollte ich meine Wirbelsäule nun plötzlich wellenartig bewegen, was ich mit meinem bisherigen Bild von Qigong nur sehr schwer in Einklang bringen konnte. Außerdem zeigte mir diese Bewegung wie steif meine

Wirbelsäule eigentlich war, was sich erfreulicherweise geändert hat.

Dazu kamen die vielen inneren Übungen und vor allem das intensive Aufbauen des Standes bevor es in die Übungen ging. All das erfuhr ich auf einer sehr spirituellen Ebene.

Meine anfängliche Irritation über diese Unterschiede verlor sich äußerst schnell, nachdem ich schon vom ersten Wochenende an eine große Veränderung bei mir wahrgenommen hatte. Ich befand mich in Schwingung! In meiner Wirbelsäule nahm ich ein intensives Schwingen und Schaukeln wahr, das sich in meinem ganzen Körper ausbreitete und von dem ich annahm, meine Mitmenschen müssten dies ebenfalls sehen.

Hinzu kamen innere Veränderungen, die mich gelassener und entspannter werden ließen und als willkommenen Nebeneffekt hatten, dass ich wesentlich besser schlief. Gleichzeitig nahm ich mich selber, aber auch meine Mitmenschen und mein Umfeld auf einer anderen Ebene wahr, was dazu führte, einen anderen Blick für die Dinge des Lebens zu bekommen.

Zum Ende der KiQi-Ausbildung veränderte sich mein Blick nochmals. Alles was wir in theoretischer und praktischer Hinsicht im Verlauf der beiden Ausbildungsjahre vermittelt bekommen hatten, trug ich in einem für mich sinnvollen Konzept zusammen, um für die Prüfung lernen zu können.

Dieses Konzept zeigte mir wieder einmal die Komplexität von Qigong. Den Zusammenhängen der Natur und ihren Abläufen folgend, erscheint Qigong zunächst logisch und einfach. Seine Wirkungsweise, die bis zur Heilung bzw. Heilungsunterstützung schwerer Krankheiten reicht, ist jedoch unglaublich vielschichtig. Sehr einfache Übungen lassen sich fast beiläufig in den Alltag integrieren, während andere Übungen sowohl vom Übungsablauf als auch Inhalt sehr komplex sind und eine gewisse Zeit und Übungspraxis brauchen, bis sie sich einem erschließen.

So kam bei mir schon zum Ende der KiQi-Ausbildung die Frage auf, welchen Stellenwert Qigong in unserer Gesellschaft allgemein sowie in unserem Gesundheitssystem eigentlich hat. So wird Qigong zwar als ganzheitliche Bewegungsform beschrieben, im Bereich der Gesundheitsprävention wird es jedoch ausschließlich im Bereich Entspannung angeboten.

Was unterscheidet Qigong in seiner Wirkung aber von anderen Entspannungsangeboten, wie zum Beispiel dem autogenen Training oder der progressiven Muskelentspannung? Wo ist der Unterschied auf Körperebene zu Präventionskursen aus dem Bereich Bewegung und worin findet sich der ganzheitliche Aspekt im Qigong?

1. Teil: Gesundheitssysteme

Eine erste Antwort auf die Frage des Stellenwertes von Qigong in unserer Gesellschaft findet sich, wenn wir einen Blick auf das westliche und östliche Gesundheitssystem werfen. Während unser Gesundheitssystem, so wie es auch heute noch überwiegend verstanden wird, noch relativ jung ist, hat das östliche Gesundheitssystem eine jahrtausendealte Tradition. Der Hauptunterschied dieser Systeme liegt in der Betrachtung des Menschen in seiner Gesamtheit. So möchte ich zunächst einen kurzen Blick auf diese Systeme werfen.

a) Westliche Medizin

Die ärztliche Versorgung der Bevölkerung in Deutschland wird durch ein System von gesetzlichen und privaten Krankenkassen geregelt. Jeder Mensch erhält unabhängig von seinem sozialen und finanziellen Status eine ärztliche Grundversorgung, in der die Behandlung von Krankheiten sowie die Gesundheitsvorsorge enthalten sind. Über diese Grundversorgung hinaus bleibt es jedem Menschen selbst überlassen durch Zusatzversicherungen oder finanzielle Eigenleistung weitere medizinische Behandlungsmöglichkeiten in Anspruch zu nehmen.

Wenn ich den Begriff westliche Medizin verwende, spreche ich von der landläufig als Schulmedizin bekannten Medizin, die vorrangig naturwissenschaftlich geprägt ist.

Vereinfacht gesagt besteht der Mensch aus naturwissenschaftlicher Sicht aus einer Ansammlung von Organen, Blut- und Nervenbahnen sowie einem Gerüst aus Knochen und Muskeln. Eine Vielzahl aufeinander abgestimmter Prozesse sorgen dafür, dass das Zusammenspiel dieser Bereiche funktioniert und den Organismus am Leben hält. Liegt eine Störung in einem Organ vor, wird die Ursache in diesem Organ gesucht, indem es mit Hilfe wissenschaftlicher Diagnoseverfahren untersucht wird. Das sind Methoden wie die Blutuntersuchung, Analyse von Gewebe, das Durchleuchten des Körpers mit Röntgenstrahlen und vieles mehr. Liegt dann das Ergebnis der Untersuchungen vor, wird das betroffene Organ behandelt. Das kann mit Medikamenten, Bestrahlungen oder Operationen sein und bis zur Entfernung des betroffenen Organs führen.

Indem das Hauptaugenmerk seit Beginn der wissenschaftlichen Diagnosemöglichkeiten auf diese Ergebnisse gelegt wird, verschwand im Laufe der Zeit der Blick auf den Menschen als Ganzes zunehmend. Der Körper wurde von Geist und Emotion getrennt und in seine körperlichen Einzelteile zerlegt. Die Aufmerksamkeit lag und liegt auch heute noch auf dem vermeintlich erkrankten Organ. Die Möglichkeiten von Diagnose und Behandlung wurden auch durch den Einsatz technischer Hilfsmittel differenzierter, was zur Entstehung von mehr Fachbereichen und Facharztpraxen führte: Zahnärzte, Hautärzte, Urologen, Gynäkologen, Kardiologen, die Liste ließe sich noch lange fortsetzen.

Ich lehne die Schulmedizin keineswegs ab, denn es gibt genügend Krankheiten an denen viele Menschen sehr schnell sterben würden, wenn ein rasches Eingreifen durch entsprechende Medikamente oder Operationen nicht erfolgen würde. Ein sehr großer Teil der Menschen leidet aber unter Krankheiten, wo es nicht sinnvoll ist nur das

krankes Organ zu sehen. Bei chronischen Erkrankungen wie Rheuma oder Migräne ist es immer sinnvoll den Menschen in seiner Ganzheit zu sehen. Versucht die Medizin hier die Symptome zu behandeln, können diese vielleicht gelindert werden oder auch kurzzeitig verschwinden, eine Heilung wird jedoch meist nicht erzielt.

Noch schwieriger wird es bei nicht nachweisbaren Krankheiten, den sogenannten Befindlichkeitsstörungen. Der Patient weist Symptome auf und fühlt sich schlecht, nach wissenschaftlicher Diagnose kann jedoch keine Krankheit festgestellt werden.

Ein weiteres Problem der Schulmedizin sind volle Wartezimmer. Daraus resultierend bleibt Ärzten und Sprechstundenhilfen häufig wenig Zeit für den Patienten. Nicht selten betritt ein Arzt das Behandlungszimmer ohne den Patienten auch nur richtig anzusehen. Einem schnellen Blick in den Computer folgt die Frage worum es geht. Es schließt sich eine kürzere oder längere Untersuchung an, die möglicherweise eine Medikamentenverordnung oder das Weiterleiten zu detaillierteren Untersuchungen ergibt. So oder ähnlich habe ich in der Vergangenheit häufig den Arztbesuch erfahren.

b) Östliche Medizin

Die traditionelle chinesische Medizin, unterscheidet sich von der westlichen vorrangig dadurch, dass sie den Menschen in einem vollkommen anderen Gesamtzusammenhang sieht.

Der Mensch besteht ihrem Verständnis nach nicht nur aus einer Ansammlung von Materie. Das was den Menschen am Leben erhält, ist in erster Linie Lebensenergie, die ihm zum einen angeboren ist, die er aber ebenso beständig aufnimmt und abgibt.

So finden sich neben den Blut-, Nerven- und Lymphbahnen noch weitere Leitbahnen, die Energieleitbahnen, die in einem vorgegebenen System im menschlichen Körper liegen und in denen die Energie beständig fließt. Während die westliche Medizin untersucht, ob die Funktionen eines Organs den vorgegebenen Richtwerten entsprechen, untersucht die östliche Medizin den Energiefluss. Sind dort Störungen, gilt es diese zu beheben. Wenn das gelingt wird der Mensch gesund.

Diese andere Sichtweise führt auch zu einer anderen Untersuchungsmethode des Patienten, indem der Arzt sich zunächst einmal Zeit für den Patienten nimmt. Er macht sich ein Gesamtbild des Menschen bei dem keine wissenschaftlichen Ergebnisse im Vordergrund stehen.

Für ihn sind das äußere Erscheinungsbild, der Geruch und die Stimme des Patienten von Bedeutung. Eine körperliche Untersuchung schließt sich an, bei der die Messung des Pulses und die Zungendiagnose im Vordergrund stehen.

Und als letztes wird der Patient befragt. Wie ist sein Temperaturempfinden, der Stuhlgang, der Schlaf usw.?

Diese Sichtweise basiert auf dem Verständnis, dass der Mensch Teil des Universums ist und auf diese Weise dessen Gesetzmäßigkeiten und Abläufe in sich trägt.

Lange und ausführlich beobachteten die chinesischen Ärzte die Natur und ihre Gesetzmäßigkeiten. Himmelsrichtungen, Jahres- und Tageszeiten, klimatische Bedingungen, Wachstum der Pflanzen und vieles mehr wurden genauestens beobachtet und die Ergebnisse festgehalten. Diese Beobachtungen wurden auf den Menschen

übertragen und Organen sowie Körperfunktionen, Körperflüssigkeiten, Emotionen und Weiterem zugeordnet. Nun kann die Natur nur funktionieren, wenn ihre Abläufe nicht gestört sind. Da kann ein zur falschen Jahreszeit auftretender Frosteinbruch oder extremes Unwetter eine ganze Ernte vernichten.

Wenn nun durch bestimmte Umstände, wie äußere oder seelische Faktoren, die natürlichen Abläufe im Menschen gestört werden, wirkt sich das auf ihn als Ganzes aus. Es entsteht ein Ungleichgewicht, das sich im Laufe der Zeit zu einer tatsächlichen Krankheit entwickeln kann.

Die oben aufgeführten Untersuchungsmethoden geben dem Arzt Auskunft darüber, in welchem Bereich eine Störung des Energieflusses besteht. Diese gilt es zu beheben, indem ein individueller Behandlungsplan aufgestellt wird. Darin sind Akupunktur, Ernährung, Kräutermedizin, Tuina-Massage und Qigong enthalten.

c) Ganzheitliche Medizin und Alternativmedizin

Obwohl die westliche Medizin überwiegend naturwissenschaftlich geprägt ist, ist sie im Ursprung eine naturheilkundliche Medizin. Auch auf diese möchte ich eingehen, denn sie nimmt heute einen höheren Stellenwert als noch vor einigen Jahren ein.

Für mich persönlich hat in der ganzheitlichen Medizin die Heilerin und Visionärin Hildegard von Bingen einen großen Stellenwert. Ihr Diagnoseverfahren, das auf der Säftelehre beruht, und die Behandlung von Krankheiten ähneln den Methoden der TCM. So gehören in ihr Behandlungskonzept neben einer ausgewogenen Ernährung und der Gabe von Medizin auf Kräuterbasis ebenso Massagen und Bewegung, aber auch Meditation.

Einige Jahrhunderte später lebte Pfarrer Sebastian Kneipp, dessen Heilung von Krankheiten ebenfalls auf fünf Säulen ruhte. Bei ihm waren diese Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensführung.

In Deutschland sieht unser Gesundheitssystem also so aus, dass die Hauptversorgung der Bevölkerung durch die Leistungen der Krankenkassen in erster Linie auf naturwissenschaftlicher Ebene geschieht. Daneben gibt es eine Vielzahl von Heilpraktikern, Homöopathen und anderen Naturheilärzten, die bis vor gar nicht so langer Zeit aus eigener Tasche bezahlt werden mussten. Mittlerweile hat sich die kassenärztliche Versorgung dahingehend verändert, dass Krankenkassen zum Teil Kosten für die Behandlung bei Naturheilärzten übernehmen.

Ich habe mir einige Krankenkassen bezüglich ihrer Leistungen die ganzheitliche Medizin betreffend ein wenig genauer angesehen und bin da auf recht unterschiedliche Aussagen der Leistungsbereitschaft gestoßen.

So erklärt die AOK, dass zu einer ganzheitlichen Therapie durchaus Naturheilverfahren dazu gehören. Gleichzeitig macht sie jedoch einen Rückzieher, indem sie im weiteren Text darauf hinweist, dass eine Kostenübernahme nur nach genauer Prüfung im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben in einigen Fällen durchaus möglich ist.

Die TK formuliert ihr Angebot dahingehend, dass alternative Medizin zwar wieder modern ist, Patienten aber trotz guter Resultate alternativer Heilmethoden nicht auf die Schulmedizin verzichten möchten.

Die Barmer GEK und die Betriebskrankenkasse DIE BERGISCHE formulieren ganz klar den Wunsch ihrer Versicherten nach natürlichen Behandlungsmethoden zu unterstützen und Kosten hierfür zu übernehmen.

Es bleibt dem Versicherten also überlassen in der Fülle der Krankenkassen diejenige herauszufinden, die ihm wichtige Leistungen übernimmt.

Aber auch bei den Schulmedizinern hat ein Umdenken begonnen. Zunehmend mehr Menschen interessieren sich für natürliche Behandlungsmethoden und fragen nach Alternativen zu herkömmlichen Medikamenten, deren zum Teil nicht unbeträchtliche Nebenwirkungen immer wieder in der Öffentlichkeit für Aufsehen sorgen. Also werden auch von Schulmedizinern mittlerweile bereitwillig pflanzliche oder homöopathische Medikamente verschrieben. Dennoch besteht hier ein Unterschied zu Heilpraktikern und Homöopathen. Diese sehen den Patienten aus ganzheitlicher Sicht und beziehen demnach neben der körperlichen Untersuchung auch seine Lebensgewohnheiten sowie sein soziales Umfeld in Diagnose und Behandlung mit ein. Schulmediziner hingegen ersetzen in der Regel das chemische Medikament durch ein pflanzliches und behandeln damit auch wieder in erster Linie das Symptom. Der Anfang, ganzheitliche Medizin in unser staatliches Gesundheitssystem aufzunehmen, ist gemacht, es liegt jedoch noch ein langer Weg vor uns, bis diese Medizin in der tatsächlichen Bedeutung der Ganzheitlichkeit selbstverständlich wird.

2. Teil: Präventionsmaßnahmen

In unserem medizinischen System werden in erster Linie drei Arten von Prävention unterschieden: Vorsorgeuntersuchungen, eigenverantwortliche Maßnahmen zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit und im dritten Bereich Maßnahmen nach einer überstandenen Erkrankung.

Ich möchte mich den ersten beiden Bereichen näher widmen.

a) Vorsorgeuntersuchungen

Vorsorgeuntersuchungen lassen sich in zwei Bereiche gliedern. Der erste Bereich sind Maßnahmen die dazu dienen, Krankheiten erst gar nicht aufkommen zu lassen. Hier sind vor allem Impfungen zu nennen, die es schon sehr lange gibt.

Der zweite Bereich sind eine Vielzahl von Untersuchungen, die Krankheiten im Frühstadium erkennen sollen und damit verbesserte Heilungschancen schaffen sollen.

Wenn wir uns nun die Dauer eines Menschenlebens anschauen, stellen wir fest, dass Vorsorgeuntersuchungen schon im Mutterleib beginnen. Dank der Gerätemedizin sowie der Möglichkeit der Fruchtwasseruntersuchung kann die Medizin schon vor der Geburt des neuen Lebens Auskunft über seine Gesundheit geben. Aus ethischer Sicht empfinde ich diese Möglichkeit äußerst zwiespältig.

Auf der einen Seite ist es durch diese Untersuchungen möglich, schon im Mutterleib Erkrankungen festzustellen und diese vielleicht schon vor der Geburt zu behandeln oder es können frühzeitig Vorbereitungen getroffen werden eine nach der Geburt notwendige Operation durchzuführen.

Auf der anderen Seite wird Eltern vielleicht mitgeteilt, dass ihr Kind schwerstbehindert sein wird. Nun wird von ihnen möglicherweise erwartet zu entscheiden ob das Kind überhaupt geboren werden soll. Ist es hier gnädiger zu wissen, was auf einen zukommen wird und die Möglichkeit einer Entscheidung zu haben, oder in Unwissenheit die Zeit der Geburt voller Freude zu erwarten und sich dann damit auseinanderzusetzen wie der Alltag mit einem behinderten oder kranken Kind zu bewältigen ist?

Wenn der Mensch dann auf der Welt ist, geht es weiter. Da liegen zahlreiche Impfungen in unterschiedlichem Alter sowie eine Reihe regelmäßiger Vorsorgeuntersuchungen im Kindesalter an. Ziel dieser Untersuchungen ist es die körperliche und allgemeine Entwicklung des Kindes im Auge zu behalten. Während in früheren Zeiten nicht selten über einen langen Zeitraum nicht erkannt wurde, dass ein Kind vielleicht nicht hören konnte oder äußerst schlecht sah, ist dies heute dank guter Tests schon viel früher möglich und gibt Kindern dadurch die Chance einer guten Entwicklung, indem entsprechende Maßnahmen eingeleitet werden.

Aber mit dem Ende der Kindheit enden Vorsorgeuntersuchungen beileibe nicht. Zunächst sind da die jährlichen Kontrollen beim Zahnarzt und dann gibt es nach Alter gestaffelt eine immense Zahl von Vorsorgeuntersuchungen, die der Mensch in Anspruch nehmen kann beziehungsweise soll. So gibt es Blutuntersuchungen, die die Werte unterschiedlicher Organe im Auge behalten sollen. Interessant ist hier, dass im Laufe der Zeit verschiedene Richtwerte wie beispielsweise der Cholesterinwert nach unten korrigiert wurden. Auf diese Weise werden mehr Medikamente zur Senkung des Cholesterinwertes verschrieben, obwohl diese nicht unbeträchtliche Nebenwirkungen haben.

Dann gibt es die Krebsvorsorge allgemein, großes Augenmerk wird hier auf die Darmkrebsvorsorge gelegt, sowie spezielle Untersuchungen für Frauen und Männer.

Ärzte sowie Sprechstundenhilfen und auch Werbung in Zeitungen oder auf Plakatwänden fordern unmissverständlich auf, diese Untersuchungen in Anspruch zu nehmen und suggerieren unverantwortliches Handeln, wenn die Möglichkeit verweigert wird.

Unsere Gesellschaft ist gespalten, was diese Vorsorgeuntersuchungen angeht. Da gibt es Menschen, die absolut jede Untersuchung mitmachen und sich damit ausgezeichnet fühlen, in der Gewissheit alles richtig gemacht zu haben. Dann gibt es Menschen, die diese Untersuchungen machen lassen, weil sie dazu aufgefordert werden, sich aber nicht wirklich gut damit fühlen. Als drittes ist schließlich die Gruppe zu nennen, die keine Untersuchung mitmacht, wobei ein Teil dieser Gruppe vielleicht aus Nachlässigkeit verzichtet, der andere Teil jedoch aus Überzeugung. Aber auch Mediziner sind nicht immer alle überzeugt und es gibt auch von dieser Seite Informationen darüber, die die Zuverlässigkeit der Vorsorgeuntersuchungen anzweifeln.

b) Eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge

Den meisten Menschen ist es wichtig gesund zu sein, um damit die Basis für ein erfülltes und langes Leben zu haben.

Schon Hildegard von Bingen, erläuterte in ihren Schriften die Bedeutung unterschiedlicher Maßnahmen zur Erhaltung der Gesundheit. Einen sehr hohen Stellenwert hat in ihrer Medizin die Ernährung. Aber auch körperliche Bewegung zur Stärkung des Herz- Kreislaufsystems und Verbesserung der Lungenkapazität werden empfohlen. Ein weiterer wichtiger Bereich sind Meditationen. Durch diese werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht und die Lebenskraft kann sich entfalten.

Eine gewisse Form der Gesundheitsvorsorge gehörte für die meisten Menschen auch in meiner Kindheit selbstverständlich zu ihrem Leben dazu. Körperliche Bewegung, weil sie Spaß machte oder das Wohlbefinden steigerte, aber auch eine ausgewogene Ernährung waren einigermaßen selbstverständlich. An Entspannungstechniken kann ich mich in meinem Umfeld nicht erinnern, wenn sie mit Sicherheit dennoch praktiziert wurden.

Der Alltag in meiner Kindheit und Jugend unterschied sich allerdings auch deutlich vom heutigen Alltag der meisten Menschen. Keine Smartphones, kein Computer, ein äußerst sparsames Fernsehprogramm, Geschäfte mit viel kürzeren Öffnungszeiten, eine deutlich leisere Umwelt usw. Obwohl mein Vater eine lange Arbeitswoche hatte und der Samstag zu dieser Arbeitswoche dazu gehörte, war die Zeit geruhsamer, da nicht unendlich viele Dinge gleichzeitig Aufmerksamkeit forderten. Das Wochenende diente der Erholung. In meinem Wohnumfeld war es absolut selbstverständlich, dass die Familien am Wochenende Zeit miteinander verbrachten ohne technische Abwechslung oder die Möglichkeit zu haben, irgendwo ein „Event“ zu besuchen.

Seit meiner Kindheit hat sich enorm viel verändert und was früher an Technik fehlte ist heute selbstverständlich. Am kritischsten sehe ich hier das Smartphone. Jederzeit besteht die Möglichkeit etwas im Internet nachzusehen und pausenlos kommen irgendwelche Nachrichten von WhatsApp- Gruppen, so dass der Mensch nicht mehr zur Ruhe kommt.

Am Wochenende geht der Freizeitstress weiter, eine Aktivität folgt der Anderen. Und auch im Ernährungsbereich hat sich viel verändert. Gemeinsame Mahlzeiten fehlen vielfach und während es früher undenkbar war, das Haus ohne Frühstück zu verlassen, ist das für viele Menschen heute selbstverständlich. Das Resultat ist, dass fast jede Schule ein Frühstück anbietet, damit die Kinder den Schultag gestärkt beginnen können. Die meisten Kinder werden im Kindergarten und der Schule mit einem Mittagessen versorgt und auch viele Arbeitnehmer suchen eine Kantine auf. Meist sind diese Essen jedoch von keiner guten Qualität und so sind die Menschen zwar gesättigt jedoch nicht genährt.

All diese Faktoren wirken sich negativ auf die Gesundheit der Menschen aus. Fehlernährung und mangelnde Bewegung führen zu Übergewicht sowie Herz- und Kreislauferkrankungen. Alltagsstress durch die veränderten Lebensumstände der Menschen und Freizeitstress führen sowohl zu psychischen als auch physischen Beeinträchtigungen.

Es ist daher nicht verwunderlich, dass unser Gesundheitssystem diese Veränderungen aufgreift und eine Gegenbewegung startet, indem der Bereich der gesundheitlichen Eigenverantwortung einen hohen Stellenwert erhält. Auf der einen Seite soll den Menschen damit die Möglichkeit einer besseren Gesundheit gegeben werden, doch auf der anderen Seite sind diese Maßnahmen auch im Interesse der Kassen, um Kosten durch vermeidbare Krankheiten zu sparen.

Heute bieten die gesetzlichen Krankenkassen eine Fülle von Gesundheitskursen selber an oder bieten eine Kostenbeteiligung bei Teilnahme eines solchen Kurses an.

Ich habe mir die Seite der AOK-Krankenkasse im Umkreis meines Heimatortes angesehen, die wie andere gesetzliche Krankenkassen Gesundheitskurse überwiegend in drei Bereichen anbietet.

Ein großer Bereich ihrer Angebote widmet sich der Bewegung. Hauptsächlich werden hier Kurse für den Rücken sowie den Cardiobereich angeboten, was nicht weiter überraschend ist, da beide Bereiche zu den Hauptvolkskrankheiten gehören.

Ebenfalls einen hohen Stellenwert in der Gesundheitsvorsorge haben Ernährungskurse. Schließlich haben Ernährungsfehler einen nicht unbeträchtlichen Anteil an Übergewicht, Herzproblemen und zu hohen Cholesterinwerten. Aber auch chronische Erkrankungen der Haut, Rheuma und noch viele weitere machen es notwendig eine Ernährungsumstellung vorzunehmen. In diesem Bereich bietet die AOK weniger Kurse an, in ihnen geht es hauptsächlich um Gewichtsreduktion.

Als dritter Bereich bei den Gesundheitskursen sind die Entspannungstechniken zu nennen. Dieser Bereich ist heute nicht mehr wegzudenken, denn die Menschen brauchen ein Gegengewicht zu ihren heutigen Alltagsbedingungen, die nicht immer veränderbar sind. Die Menschen brauchen also etwas, was ihnen hilft mit den veränderten Lebensumständen innerlich fertig zu werden und im Gleichgewicht zu bleiben.

So bietet die AOK eine Fülle von Kursangeboten im Entspannungsbereich an. Diese reichen von Yoga, autogenem Training und progressiver Muskelentspannung bis hin zu Tai chi und Qigong. Ein für mich relativ neues Angebot ist Stressreduktion durch Achtsamkeitstraining.

Als letztes findet sich im Angebot der Gesundheitskurse der Bereich Umgang mit Suchtmitteln. In diesem werden ausschließlich Kurse zur Raucherentwöhnung angeboten.

c) Meine Erfahrungen mit Gesundheitsvorsorge

In meiner Kindheit gehörten regelmäßige Arztbesuche zum Leben selbstverständlich dazu. Das ist in der Hinsicht von Bedeutung, indem dadurch mein späteres und lange anhaltendes Verständnis der Schulmedizin gegenüber geprägt wurde.

Nicht nur bei Krankheiten wurde die Kinderärztin aufgesucht, sondern auch um diesen vorzubeugen, indem ich zu den festgesetzten Zeiten geimpft wurde oder die Ärztin sich ein Bild über meinen allgemeinen Gesundheits- und Entwicklungszustand machen konnte.

Als ich erwachsen und selber für mich und meine Gesundheit verantwortlich wurde, war es daher

selbstverständlich für mich den Arzt aufzusuchen.

Bei meist jährlich notwendigen Frauenarztbesuchen nutzte der Arzt die Gelegenheit gleich die Vorsorgeuntersuchung vorzunehmen. Ich bin nie gefragt worden, ob ich damit einverstanden sei. Die Untersuchung wurde durchgeführt und eine lange Zeit habe ich diese Vorgehensweise auch nicht angezweifelt.

Irgendwann erreichte ich dann das Alter in dem der sogenannte chek-up 35 möglich war und einige Male habe ich auch die Hautkrebsvorsorge machen lassen.

Wie ich zuvor erwähnte, haben die in meiner Kindheit stattfindenden Besuche bei verschiedenen Ärzten meine Einstellung zur Schulmedizin geprägt. Unabhängig von meinen Wünschen wurde ich dem zuständigen Arzt vorgestellt, wodurch ich ein Bild verinnerlichte, das Besuche beim Arzt als selbstverständlich zeigte. In der damaligen Zeit waren die meisten Ärzte Respektspersonen, deren Diagnosen und Verordnungen nicht in Frage gestellt wurden.

In meiner Kindheit waren die häufigsten Gefühle bei Arztbesuchen die des Ausgeliefertseins und der Angst. Da saß ich meist halbnackt auf der Untersuchungsfläche und musste über mich ergehen lassen, was der Arzt zu tun beabsichtigte. Die für mich schlimmste Erfahrung war, als ich im Alter von ungefähr zweieinhalb Jahren wegen Verdacht auf Meningitis ins Krankenhaus kam. Ich erinnere mich noch genau wie verloren ich mich fühlte, als ich allein in meinem Bett lag. Meine Eltern durften nicht zu mir, nur zu vorgeschriebenen Zeiten durften wir Blickkontakt durch eine Glasscheibe haben. Heute ist es undenkbar ein Kind in solch einer Situation von den Eltern zu trennen.

Auch als Erwachsene hatte ich besonders bei den Vorsorgeuntersuchungen beim Frauenarzt das Gefühl des Ausgeliefertseins. Ich überließ dem Arzt meinen Körper, damit er seine Untersuchung vornehmen konnte. Besonders schlimm war für mich das Abtasten der Brust. Entblößt stand ich vor dem Arzt dessen Gesicht sich in Höhe meiner Brust befand und ertrug schweißgebadet und vollkommen angespannt die Untersuchung.

Mittlerweile ist es mehrere Jahre her, dass wieder einmal die frauenärztliche Vorsorgeuntersuchung anstand und ich schon Tage vor dem Termin voller Angst und Anspannung an die Brustuntersuchung dachte. Mit einem Mal fragte ich mich, warum ich die Untersuchung eigentlich nicht ablehnte. Schließlich ging es um meinen Körper und niemand konnte mich zwingen einer Untersuchung zuzustimmen. Also teilte ich dies schon den Sprechstundenhilfen an der Anmeldung und später der Ärztin mit. Beide Parteien waren mit meiner Entscheidung nicht einverstanden. Kurze Zeit ging ich noch zur gynäkologischen Vorsorge, bis ich mich auch dagegen entschied.

Die Beschäftigung mit dem Thema Gesundheitsvorsorge führte, dazu meine Angst und Anspannung aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Ich erinnerte mich aus der KiQi-Ausbildung an einen Versuch, wie verschiedene Blicke unseres Gegenübers unser Befinden beeinflussen. Wir haben drei verschiedene Blicke getestet. Den neutralen und beobachtenden Blick, den Blick aus dem Herzen und den Blick aus dem unteren Dantien. Alle Teilnehmer waren sich einig, der angenehmste Blick war der aus dem Dantien und der unangenehmste Blick der neutrale.

Ein Arzt muss vermutlich aus unterschiedlichen Gründen einen recht neutralen Blick haben, doch die Wirkung auf mich ist unter diesen Umständen das Gefühl, nicht ein Mensch sondern eine Sache zu sein. In einer Situation wie der oben beschriebenen Brustuntersuchung wird das Gefühl der Anspannung noch verstärkt, indem dieser sachliche Blick Distanz schafft statt Vertrauen.

Zweitens habe ich mich damit befasst, wie sich Angst und Anspannung aus energetischer Sicht auf mich auswirken. Die Antwort ist einfach, der Körper macht dicht und wo Blockaden sind, kann die Energie nicht fließen. Wo aber die Energie nicht fließt, können auf Dauer Krankheiten entstehen. Ist es aus dieser Perspektive betrachtet also nicht denkbar, dass ich mir mit einer Untersuchung, die eine solche Blockade im Energiefluss verursacht nicht eher Schaden als Nutzen zufüge?

Eigenverantwortliche Gesundheitsvorsorge habe ich bis zum Besuch meines ersten Qigongkurses nur bedingt erlebt.

Um mein dreißigstes Lebensjahr herum war ich in ärztlicher Behandlung. Ein medizinischer Befund konnte nicht erhoben werden und so stellte die Ärztin die Diagnose „Vegetative Dystonie“. Die Ärztin war der Alternativmedizin zugewandt und bot in ihrer Praxis von ihr durchgeführte Kurse im autogenen Training an. Ich nahm an einem Kurs teil und erlernte die Technik, die ich auch nach Ende des Kurses eine Zeitlang praktizierte. Es ist jedoch eine Technik gewesen, die nicht die richtige für mich war.

Acht Jahre später besuchte ich meinen ersten Tai chi und Qigong Kurs und fand hier eine Bewegungsform, die meinen Bedürfnissen entsprach. In etwa zur gleichen Zeit begann ich zu Hause für mich alleine mit Aerobic, welches ich nach einiger Zeit gegen Pilates austauschte.

Vor einigen Jahren wollte ich gerne etwas für meine Kondition tun und begann mit dem Joggen. Ich tastete mich langsam heran, indem ich mit kurzen Strecken und Intervalltraining begann, das ich allmählich ausdehnte. Mir hat das Joggen gefallen, aber da ich mich nicht wirklich wohl auf körperlicher Ebene damit fühlte, hörte ich damit wieder auf. Stattdessen blieb ich meinen Spaziergängen treu, die ohnehin schon immer zu meinem Alltag dazugehörten und durch die bergige Landschaft unserer Gegend durchaus etwas für den Körper tun. Eine neue Qualität haben diese Spaziergänge für mich erhalten, nachdem wir in der Ausbildung das Qigonggehen geübt haben und über die Bedeutung der Sprunggelenke und ihrer Aktivierung gesprochen haben. Seitdem ich besonders bei den Spaziergängen darauf achte, die Sprunggelenke in die Bewegung mit einzubeziehen und nicht mit „steifem“ Gelenk zu gehen, nehme ich eine andere Energieverteilung wahr.

3. Teil: Ganzheitliche Gesundheitsvorsorge mit Qigong

Der Blick auf unser westliches Gesundheitssystem hat trotz zunehmender Hinwendung zur ganzheitlichen Medizin gezeigt, dass dieses nach wie vor überwiegend naturwissenschaftlich geprägt ist. Aus diesem Grund ist es nicht weiter verwunderlich, dass die Trennung von Körper, Geist und Seele auch bei den Gesundheitskursen geschieht. Was geschieht aber mit uns, wenn wir uns diesen Bereichen getrennt oder auch nur einem dieser Bereiche zuwenden?

a) Wirkungsweise spezialisierter Gesundheitskurse

Bewegungskurse

Betrachten wir zunächst den großen Bereich Bewegung bei den Gesundheitskursen. Das Hauptaugenmerk liegt hier bei der Rückengesundheit und dem Herz-und Kreislauftraining.

Fast jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens mindestens einmal mit Rückenschmerzen konfrontiert. Das können ein Hexenschuss aber auch langanhaltende Beschwerden sein. Hat die ärztliche Diagnose keine gravierende Ursache ergeben, wird dem Patienten meist geraten, die Muskeln des Rückens aufzubauen und regelmäßig zu trainieren.

Wer sich für einen Rückenkurs entscheidet, besucht diesen in der Regel einmal die Woche und absolviert dort in sechzig oder neunzig Minuten etliche Übungen rund um den Rücken. Ich selber habe so einen Kurs noch nie besucht. Mein Mann besucht einen solchen seit vielen Jahren und für ihn war und ist dieser Kurs der richtige Weg seinen Rücken bei seiner Körpergröße schmerzfrei zu halten.

Er beschreibt seine Erfahrungen in den neunzig Minuten dahingehend, dass er sich oft überwinden muss, tatsächlich den Weg in die Turnhalle zu gehen. Das Training ist mitunter anstrengend und beinhaltet neben einer Aufwärmphase das eigentliche Muskeltraining sowie abschließende Dehnübungen. Das Empfinden nach diesem Training beschreibt er damit, dass der Körper durchgearbeitet ist, er diesen richtig spürt und auf körperlicher Ebene wohligh entspannt ist. Geist und Seele sind in diesem Wohlbefinden nicht enthalten.



Im Bereich des Cardiotrainings wird überwiegend das Hallentraining angeboten. Mit Geräten und Gewichten soll das Herz- und Kreislaufsystem trainiert werden und zu einer besseren Ausdauer führen. Wer das Cardiotraining an Geräten wie dem Crosstrainer absolviert, kann während des Trainings mittels Messapparaten am Gerät seine Vitalfunktionen überprüfen, um zum einen einer gesundheitlichen Überforderung vorzubeugen, aber auch seine Ausdauer zu verbessern. Auch in diesem Bewegungsbereich geschieht die Gesundheitsvorsorge, die Pflege des Herzens betreffend, also auf einer rein körperlichen Ebene. Neben dem Cardiotraining in der Halle gibt es die Lauf- und Walkingtreffs. Unter Anleitung oder einfach in geselliger Runde wird eine bestimmte Strecke absolviert.

Obwohl Laufen und Walken ebenfalls Ausdauer und Fitness verbessern sollen, kann meines Erachtens nach unter Berücksichtigung einiger Faktoren im Gegensatz zum Gerätetraining ein ganzheitlicher Aspekt erreicht werden. Das kann geschehen, wenn auf ein Gerät zum Messen des Pulses und Blutdrucks verzichtet wird, es sei denn der körperliche Zustand verlangt dies ausdrücklich. Auf diese Weise richtet sich die Aufmerksamkeit nicht auf das

Messergebnis und was der Läufer noch an Leistung aus sich herausholen kann, sondern auf die persönliche Wahrnehmung. Der Verzicht auf Musikberieselung macht die Aufmerksamkeit frei für die Umwelt, im günstigsten Fall die Natur. Wer die Geräusche der Natur bewusst aufnimmt, erhöht die Möglichkeit, sich als Teil von ihr wahrzunehmen. Bei dieser Herangehensweise kann das Laufen zu einem meditationsähnlichen Zustand führen.

Ernährungskurse

Die Ernährung ist ein großes Thema in unserer Gesellschaft. Ein Überangebot an Nahrungsmitteln, einschließlich ungesunder Fertignahrung, mangelnder Bereitschaft oder Kenntnis selbst zu kochen sowie zahlreiche weitere Faktoren führen zu Fehlernährung bei sehr vielen Menschen.

Ein wunderbares Beispiel für die Bewertung der Qualität von Nahrung hat eine frühere Bekannte von mir gegeben. Als das ältere ihrer beiden Kinder im Kindergartenalter war, ging sie gerne mit den Kindern zu McDonalds, weil das doch schön sei für Kinder, indem es dort spezielle Angebote inklusive Geschenke für Kinder gibt. Meine Ansicht, das Kinder, die das Leben erst noch kennenlernen müssen und durch ihr Umfeld geprägt werden, mit aller Wahrscheinlichkeit einen Restaurantbesuch mit Speisen besserer Qualität in angenehmen Räumlichkeiten genauso schön finden würden, konnte sie nicht nachvollziehen.

Es ist also dringend notwendig den Menschen ein Bewusstsein für die Bedeutung von Ernährung mitzugeben und Kochkurse sind sicherlich ein guter Weg.



Aber das Hauptaugenmerk richtet sich auf Angebote zur Gewichtsreduktion, die von den Menschen aus unterschiedlichen Gründen angestrebt wird. Das können gesundheitliche Gründe oder der Wunsch nach einer besseren Figur sein. Zum Teil versprechen die Ernährungskurse dauerhaften Erfolg, indem sie den Jo Jo Effekt vermeiden wollen. Es wird aber auch auf die notwendige Unterstützung durch den Bewegungsbereich aufmerksam gemacht.

Ein entscheidender Bereich wird hier allerdings nicht berücksichtigt und dieser ist das Bewusstsein des Menschen. Der Verstand kann den Wunsch nach Gewichtsreduktion haben, doch wenn dieser Wunsch nicht mit einer Veränderung der Wahrnehmung auf innerer Ebene einhergeht,

wird der Wunsch wahrscheinlich nicht von dauerhaftem Erfolg sein.

Für stark übergewichtige Menschen, denen es auch mit Ernährungskursen nicht gelingt abzunehmen, hat die Schulmedizin eine drastische Lösung parat. Mit einer Operation wird der Magen verkleinert und kann dadurch nicht mehr die großen Mengen Nahrung aufnehmen. Der Mensch nimmt ab, doch da auch hier nur das Symptom und nicht die Ursache behandelt wird, bleibt die Frage, wie diese Maßnahme sich auf andere Lebensbereiche des Menschen auswirken wird.

Entspannung

Im Bereich Entspannung werden überwiegend Yoga, autogenes Training und progressive Muskelentspannung angeboten. Yoga beziehe ich in meine Betrachtung nicht mit ein, denn wie Qigong ist dies eine ganzheitliche Bewegungsform mit einem anderen Ursprung.

Progressive Muskelentspannung soll dazu beitragen in einen Zustand der Entspannung zu kommen, indem in einer bestimmten Reihenfolge Muskelgruppen zunächst angespannt, die Spannung einen Moment gehalten und dann gelöst wird. Die Aufmerksamkeit ist hier auf die einzelnen Muskelgruppen und ihre Wahrnehmung gerichtet. Das Herbeiführen eines entspannten Zustandes auf körperlicher Ebene soll helfen diesen Zustand auch auf geistiger Ebene zu erreichen.

Mit autogenem Training habe ich wie oben erwähnt vor vielen Jahren Erfahrungen gemacht. Bei dieser Technik sitzt oder liegt der Übende in entspannter Haltung und gibt dem Körper Anweisungen. In einer bestimmten Reihenfolge sollen auf diese Weise Wärme, Schwere, ruhig fließender Atem und weiteres erreicht werden. In einer weiteren Übungsstufe können verinnerlichte Formeln dazu beitragen, bestimmten Situationen im Alltag gewachsen zu sein. Beispielsweise können vor einer Prüfung Formeln wie „Ich bin ganz ruhig“ oder „Mein Herz schlägt gleichmäßig“ geübt werden. In einer dritten Stufe kann mit Bildern gearbeitet werden, die der Übende bewusst oder unbewusst entstehen lässt.



Es ist mir sehr schwer gefallen bei dieser Technik durch die Aufforderung des Geistes Wärme und Schwere sowie einen ruhig fließenden Atem zu erreichen. Sehr häufig ist das Gegenteil eingetreten. Die Arbeit mit Bildern konnte hingegen durchaus zu einem Entspannungsgefühl führen, das in eine meditative Richtung ging. Beide Entspannungstechniken sind mir zu sehr auf Körper und Geist ausgerichtet. Die Aufmerksamkeit liegt beim Körper, indem Anspannung, Wärme usw. bewusst wahrgenommen werden, was meines Erachtens jedoch auf Verstandesebene und nicht auf einer inneren Bewusstseinsebene geschieht.

Zum anderen war für mich beim autogenen Training das Problem, dass es eine Entspannungstechnik ist, die nur in Ruhe ausgeübt werden kann. Wer aber angespannt und unruhig ist, schafft es nicht immer sich hinzulegen und seinem Körper zu suggerieren ganz schwer und ruhig zu sein.

Wie wir gesehen haben, sprechen die oben genannten Gesundheitskurse in der Regel zwei Bereiche des Menschen an, den Körper und den Geist. Die tiefe innere Ebene, die eine Veränderung wünscht und eine eingetretene Veränderung auch verinnerlicht, bleibt außen vor. Wenn man nicht gerade ein begeisterter Sportler ist für den

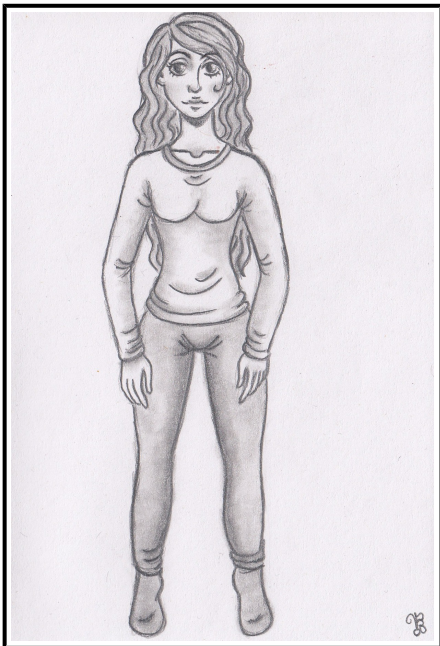
Laufen und Muskeltraining ein inneres Bedürfnis sind, sondern Sport treibt, weil der Arzt oder Verstand es wünschen, wird möglicherweise keinen wirklichen Nutzen daraus ziehen, sondern wieder in alte Muster zurückfallen. Das gleiche gilt für Ernährungs- und Entspannungskurse.

Qigong hingegen ist eine Bewegungsform, die auf allen drei Ebenen wirkt und damit Veränderungen herbeiführt.

b) Wirkungsweise von Qigong

Begonnen habe ich mit Tai chi und Qigong, weil ich etwas zur Entspannung tun wollte. Sehr schnell merkte ich, dass ich auch etwas für den Körper tat und irgendwann nahm ich Veränderungen auf einer inneren Ebene wahr, von denen ich nicht sagen kann, wann diese eintraten. Während ich im Laufe der Jahre immer mal wieder verschiedene Bewegungstechniken ausprobierte und alle nach einer kürzeren oder längeren Zeit auch wieder aus meinem Leben verschwanden, hat sich Qigong ganz hartnäckig in meinem Leben eingenistet. Ein Leben ohne Qigong ist für mich nicht mehr denkbar.

Vor einigen Jahren bedeutete Qigong zu praktizieren, einen Platz zu suchen, an dem ich meine Übungen durchführte. Das tue ich auch heute, dennoch geht Qigong weit darüber hinaus. Es ist eine andere Bewusstseinssebene durch die ich mich und meine Umwelt in meinem gesamten Alltag anders wahrnehme.



Wenn ich nun die Wirkung von Qigong auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene beschreiben möchte, ist es schwer diese Bereiche einzeln zu erklären. Das was sich auf körperlicher Ebene verändert, geschieht auch auf geistiger und seelischer Ebene. Dabei stellt sich die Frage, ob die Veränderung zunächst auf Körperebene geschieht und das veränderte Körperempfinden zu einer Bewusstseinsveränderung führt, oder verändert sich zunächst etwas im Inneren und führt damit zu einer Veränderung im Körperlichen. Für mich sind diese Prozesse heute fließend, indem das Eine das Andere nach sich zieht. Der Stand und die Meisterübung sind zwei Übungen, die dies für mich besonders intensiv deutlich machen.

Obwohl Qigong also Körper, Geist und Seele als Einheit betrachtet und auf alle drei Bereiche gleichermaßen wirkt, möchte ich im Folgenden die Wirkung auf jeden dieser Bereiche zunächst getrennt betrachten.

Qigong und Bewegung

Beginnen wir mit dem Bewegungsbereich und der Wirkung von Qigong auf den Rücken. In Rückenkursen wird gezielt die Rücken-, Schulter- und Bauchmuskulatur trainiert. Ziel bei diesem Training ist es, nicht nur die großen für das Auge attraktiven Muskelgruppen zu trainieren, sondern besonders auf die vielen kleinen Haltemuskeln einzuwirken, die für den Halt unserer Wirbelsäule von Bedeutung sind. Immer wieder erleben Menschen, die auf

diese Weise ihren Rücken trainieren und der Ansicht sind, einen kräftigen Rücken zu haben in ihren ersten Qigongstunden, dass diese sanften Bewegungen eine unglaubliche Wirkung auf ihre Muskulatur haben. Häufig gibt es Muskelkater und es schmerzen Muskelgruppen deren Existenz vorher noch nicht wahrgenommen wurde. Qigong wirkt auf einer tieferen Ebene als das herkömmliche Rückentraining. Der Stand richtet den Körper zunächst aus und sorgt für eine gelöste Haltung, das heißt Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke sind entspannt. Das Gesicht wird ebenfalls entspannt und ein inneres Lächeln sowie ein liebevoller Blick auf den Körper tragen zu dieser Entspannung bei. Wenn dann die Übungen in ihrem langsamen Tempo beginnen, fließt die Energie durch den Körper und entfaltet ihre Wirkung auf Muskulatur, Gefäße, Bänder und Organe. Auch das Training der heute in der Aufmerksamkeit stehenden Faszien ist in dieser Wirkung enthalten. Indem alle Bereiche von Energie durchströmt sind, kann das Blut fließen und die Muskulatur wird auf sanfte und doch intensive Weise trainiert. Für mich ist die wellenartige Bewegung hier von besonderer Bedeutung, indem sie meine Wirbelsäule beweglicher gemacht hat und meinem Empfinden nach die verspannte Muskulatur von innen aufweicht. Die Wirkung von Qigongübungen im Vergleich zu herkömmlichen Rückenübungen ist für mich in entscheidender Hinsicht dahingehend anders, dass alleinige Rückenübungen die Muskulatur als reine Materie trainieren. Qigong dagegen bringt die Energie zum fließen, was die einzelnen Muskelgruppen auf eine lebendige und aktivierte Weise wahrnehmen lässt. Dieser Energiefluss betrifft nicht nur die Muskulatur sondern mein ganzes Empfinden. Nachdem ich Qigong geübt habe, fühle ich mich nicht erschöpft, sondern innerlich genährt. Wenn ich in diese Betrachtung den Cardioreich einbeziehe ist das Gefühl des inneren Genährt sein meiner Ansicht nach einer der Hauptfaktoren für ein gesundes Herz. Natürlich ist von Bedeutung, dass die Energie das Blut fließen lässt und zahlreiche Qigongübungen sich positiv auf Herzgesundheit und Ausdauer auswirken. Ebenso ist von Bedeutung, dass die meisten Menschen eine Brustatmung praktizieren, während regelmäßiges Üben von Qigong zu einer Bauchatmung führt, die wesentlich weniger Atemzüge erforderlich macht. Dies führt zur Entspannung, die wiederum positiv auf das Herz wirkt. Es gibt aber noch einen weiteren entscheidenden Unterschied zum herkömmlichen Cardiotraining. Wie auch die Muskulatur beim Rückentraining wird das Herz rein als Materie gesehen. Es ist ein Muskel dem ich etwas abverlange, damit er mir möglichst lange gute Dienste leistet. Warum reicht dies aber bei vielen Menschen nicht? Sie trainieren das Herz und es wird doch nicht gesund oder erkrankt wieder. Das Herz ist mehr als ein Muskel, es ist der Sitz unserer Seele und unseres ganzen Seins. Wenn ich also beim Sport das Befinden meiner Seele außer acht lasse und mich zwingen mein Herz zu trainieren, obwohl meine Seele ganz anderes wünscht, kann dieses Training keinen oder nur bedingten Erfolg haben. Indem ich bei Qigong einen bewussten und liebevollen Blick auf mein Herz habe, nehme ich dieses nicht nur als Organ sondern als bedeutsamen inneren Teil von mir wahr. Auf diese Weise öffne ich mein Herz sowohl mir selbst als auch meinen Mitmenschen gegenüber und allem was mich umgibt. Mein Herz wird auf diese Weise weich und verliert an Härte und Verschlussenheit. Wenn dieses geschieht, können Übungen zur Herzgesundheit ihre volle Wirkung entfalten.

Qigong und Entspannung

Die Wirkung von Qigong im Entspannungsbereich unterscheidet sich ebenfalls deutlich von anderen Entspannungstechniken.

Für mich ist hier zunächst die Vielseitigkeit von Qigong zu nennen. Bei autogenem Training oder der progressiven Muskelentspannung habe ich keine andere Wahl als mich in eine ruhende Position zu bringen. Gerade Anfänger, die noch gar keine Erfahrung mit Entspannungstechniken haben, stoßen hier auf die erste Schwierigkeit. Vielleicht sind ihre Muskeln unter Hochspannung oder ihr Herz rast und schlägt wie verrückt. In dieser Situation sollen sie sich setzen oder legen und in ihren Gliedern kraft der Vorstellung Schwere oder Wärme entstehen lassen.

Qigong bietet gerade Anfängern die Möglichkeit über Bewegung in einen entspannten Zustand zu kommen. So können aufgestaute Energien beispielsweise durch Klopfübungen abgebaut werden und durch zahlreiche bewegte sowie innere Übungen der Energiefluss in Gleichklang gebracht werden.

Die große Abgrenzung zu reinen Entspannungstechniken liegt in der langfristigen Wirkung von Qigong. Das energetische Gleichgewicht wird wiederhergestellt und diese Wiederherstellung verinnerlicht. Dadurch entstehen Gefühle der Zufriedenheit und Gelassenheit, die wiederum zu einer besseren Fähigkeit im Umgang mit Stress und damit zur Entspannung führen.

Neben der langfristigen Wirkung bietet Qigong aber auch zahlreiche Möglichkeiten in einer momentanen Situation Entspannung zu erlangen. So können Belastungen und Anspannungen beispielsweise in einer reinigenden Vorstellungsübung oder durch eine Fußmassage nach unten abgeleitet werden. Ein aufgeregtes Herz könnte vielleicht mit der Übung „Der rote Drache taucht ins Meer“ zur Ruhe kommen.

Indem Qigong zu Gelassenheit und innerer Ruhe führt, kommt ein weiterer bedeutsamer Aspekt zur Entfaltung. Qigong führt Energie zu und stärkt damit die Lebenskraft. Wer ein gutes Energiepotential hat, ist in der Lage sich besser zu konzentrieren und bessere Leistungen zu erbringen. Beides sind Bereiche, die in unserer Gesellschaft hoch bewertet werden. Für mich bedeuten sie in erster Linie eine höhere Lebensqualität.

Qigong und Ernährung

Der dritte Bereich in der Gesundheitsvorsorge ist der große Bereich Ernährung. Mangel- und Fehlernährung sind die Hauptursache zahlreicher Krankheiten. Ernährungskurse sollen ein Verständnis für gesunde Nahrung liefern. Diese Kurse können aber nur von Erfolg gekrönt sein, wenn die innere Einstellung des Menschen das Bedürfnis nach guter Nahrung teilt. Wie soll nun aber ausgerechnet Qigong, wo es um die Aufnahme von Lebensenergie und der Arbeit mit dieser geht, ein anderes Bewusstsein für Nahrung entstehen lassen?

Aus dem ganz einfachen Grund, weil der direkte Weg über das Bewusstsein auf Verstandesebene vermieden wird. Ernährungskurse zeigen wie man sich richtig ernährt und was man auf keinen Fall essen darf, weil es dick macht, die Adern verstopft usw. Was ist aber mit den Menschen, denen der Arzt gesagt hat, sie dürfen auf keinen Fall so weiter essen wie bisher, weil ihr Herz das nicht mehr lange mitmacht? Keine Braten und Torten mehr, kein Bier, kein Eis. Der Verstand und die Angst vor den Folgen ihres Tuns führen möglicherweise dazu, eine Umstellung der

Ernährung anzustreben. Vielleicht gelingt die Umstellung eine Weile und wird dann wieder aufgegeben, weil der Verzicht auf die gewohnten Leckereien zu schwer ist. Andere Menschen halten die gesündere Nahrung vielleicht durch, weil der Verstand das will. Und dies ist der entscheidende Faktor. Der Verstand möchte etwas gutes für die Gesundheit tun, aber möchte dies auch das Herz aus dem tiefsten Inneren heraus? Wer nicht aus einem inneren Bedürfnis heraus eine Veränderung anstrebt, wird sich nicht wohl damit fühlen. Die Folge kann eine körperliche und seelische Anspannung sein, die wiederum zu einer Blockade im Energiefluss führt.

Qigong verändert das Bewusstsein und führt dazu, sich selbst anders wahrzunehmen und im Falle einer notwendigen Ernährungsumstellung, diese aus einem inneren Bedürfnis anzustreben und damit einen dauerhaften Erfolg möglich zu machen. Doch wie geschieht diese Bewusstseinsveränderung?

Qigong und das Bewusstsein

Der hauptsächliche Grund hierfür liegt meines Erachtens in der Aufmerksamkeit des Übenden auf sein Tun. Ich kann mich auf einen Crosstrainer setzen und meine Kilometer abfahren, ohne mit besonderer Aufmerksamkeit dabei sein zu müssen. Ich kann laute Musik dabei hören und mir überlegen was ich am Wochenende machen möchte oder mich weiter über einen Kollegen ärgern, mit dem ich eine Auseinandersetzung hatte. Ähnliches gilt für Rückenübungen, auch diese können mechanisch durchgeführt werden, da es um die reine Muskeltätigkeit geht.

Bei Qigong geht das nicht. Qigongübungen können ihre Wirkung nur entfalten, wenn der Mensch mit seinem ganzen Sein bei seinem Tun ist. Es geht darum zu erfahren, wie Qigong auf den Menschen in seiner Ganzheit wirkt, da es weder um eine rein körperliche noch rein geistige Übung geht. Wie fühle ich mich, wenn ich beispielsweise meinen Körper richtig durchgeklopft und die Klopfübungen gemacht habe? Wie ist die Wirkung der Meisterübung in körperlicher und seelischer Hinsicht? Nehme ich eine Schwere oder eine Leichtigkeit in mir wahr? Wie wirkt sich die gleiche Übung unterschiedlich ausgeführt auf das körperliche und innere Empfinden aus? Der Fragenkatalog ließe sich noch endlos fortsetzen.

Indem der Übende solcherart auf sein Tun konzentriert ist, verändert sich seine Wahrnehmung im Laufe der Zeit auf sehr differenzierte Weise.

Zunächst betrifft diese Wahrnehmungsveränderung den Menschen selbst. Es ist heute fast ein Normalzustand sich selbst und die eigenen Bedürfnisse nicht mehr wahrzunehmen, indem die Aufmerksamkeit fast ausschließlich nach außen gerichtet ist. Zunächst werden die eigenen Bedürfnisse, beispielsweise nach Ruhe und Entspannung ignoriert, weil die Zeit dafür nicht vorgesehen ist. Nach einiger Zeit des beständigen Unterdrückens kann der Mensch häufig gar nicht mehr wahrnehmen, dass sein Körper und Geist ihm dringend notwendige Erholung signalisieren. Im Falle der Ernährung verliere ich unter Umständen völlig das Gefühl dafür, ob ich überhaupt Hunger habe und ob das, was ich gerade in mich hineinstopfe das ist, was mir wirklich gut tut. Durch Qigong werde ich feinfühler für diese Bedürfnisse und öffne mich ihnen wieder. Das kann sein, dass ich mir einfach ein paar Minuten entspanntes Atmen und einen bewussten Blick in meinen Garten und die Schönheit der Natur gönne

oder mir die Zeit nehme, statt ein Tiefkühlessen in die Mikrowelle zu schieben, eine wohlschmeckende Mahlzeit zuzubereiten und diese an einem schön gedeckten Tisch bewusst zu genießen.

Gleichzeitig erfahre ich durch Qigong aber auch, mir mit vollem Recht diese Zeit für mich zu nehmen. Es sind zwei Paar Schuhe zu wissen, dass ich Entspannung benötige, aber gleichzeitig eine Familie, Freunde, die Arbeit und noch einiges mehr im Hintergrund zu haben, von denen Forderungen an mich gestellt werden. Nicht wenige Menschen knicken bei dieser Verantwortung wider besseren Wissens ein. Wenn ich eine Weile Qigong geübt habe, komme ich nicht nur meinen Bedürfnissen näher, sondern bekomme ein vollkommen anderes Verständnis, mich und meinen Platz in der Welt betreffend. Indem mein Blick aus dem Herzen kommt und liebevoll auf mich selbst gerichtet ist, ist es mir ein Bedürfnis, gut zu mir selbst zu sein. Dieser Blick und eine innere Stärke, die ebenfalls durch Qigong erreicht wird, verleihen mir die Kraft, auch meinen Mitmenschen gegenüber meine Bedürfnisse geltend zu machen und dafür Verständnis entgegengebracht zu bekommen.

Meine veränderte Wahrnehmung bezieht sich aber nicht nur auf mich selbst, sondern betrifft ebenfalls meinen Blick für meine Mitmenschen. So wie ich meine eigenen Bedürfnisse respektiere, respektiere ich die Bedürfnisse meines Gegenübers und gestehe ihm zu, diese zu leben. Es versteht sich von selbst, dass ich sowohl bei mir selbst als auch bei dem anderen von Bedürfnissen spreche, die niemandem Schaden zufügen.

Bedeutsam ist hier noch ein weiterer Aspekt in der Wahrnehmung, indem ich akzeptiere, dass viele verschiedene Faktoren dazu beitragen einen Menschen so zu machen wie er in seinem gegenwärtigen Lebensabschnitt ist. Das sind nicht immer nur angenehme Seiten des Menschen, sondern zuweilen sind es Aspekte, die es dem Menschen selbst schwermachen mit sich ins Reine zu kommen. Der aus dem Herzen kommende Blick auf den Menschen führt zu einem besseren Verständnis für ihn und sein Verhalten. Das macht ihn unter Umständen nicht angenehmer, kann aber dennoch zu einem entspannteren Umgang mit ihm führen.

Qigong führt aber nicht nur zu einer anderen Wahrnehmung auf sich selbst und die Mitmenschen bezogen, die Erfahrung geht deutlich darüber hinaus. Besonders der Austausch mit dem Kosmos, so wie ich ihn intensiv bei den Dantienübungen erlebt habe, führte zu einem neuen Blick auf alles, was mich umgibt. Zunächst betraf es neben dem veränderten Blick auf mich und meine Mitmenschen überwiegend eine intensivere Wahrnehmung der Natur und ihrer Kreisläufe. Ein sich im Wind wiegender Baum entfaltet für mich eine andere Energie als früher, die Luft im Wechsel der Jahreszeiten schmeckt und fühlt sich anders an. Kleine Veränderungen auch in meinem körperlichem Befinden signalisieren mir Veränderungen der Jahreszeiten, seit mir durch die Kenntnis der Wandlungsphasen die Beziehung zwischen Natur und Mensch deutlich geworden ist.

Es ist aber auch noch ein anderes Verständnis dahingehend dazu gekommen, dass jeder Mensch mit dem was er aussendet dazu beiträgt, wie sich unsere Welt entwickelt. Ich meine hier nicht ein Umweltbewusstsein bei dem ich versuche Müll zu vermeiden, sondern ein Aussenden meiner Energien und Empfindungen gegenüber allem was mich umgibt. Die meisten Menschen sehen alles nur schlecht und negativ und wenn sie nichts schlechtes finden, suchen sie so lange bis sie etwas gefunden haben. Auf diese Weise werden kollektiv negative Energien ausgesendet und führen dazu, dass auch nur Negatives zurückkommt. Es entsteht ein Kreislauf aus dem kein

Entkommen ist.

Eine ganz wunderbare Erfahrung hinsichtlich eines gemeinschaftlichen Aussendens von Energie habe ich erstmalig während der KiQi-Ausbildung erfahren. Wir haben unseren Körper bei Trommelmusik entspannt und gereinigt und sind anschließend Schritt für Schritt in den Austausch mit kosmischer Energie gegangen. Ausgehend von uns selbst über die Gemeinschaft im Kreis, die Stadt, das Land und die ganze Erde sind wir bis in das All gegangen und von dort wieder zu uns zurückgekehrt. Es war eine großartige Erfahrung, sich selbst getragen durch die Gemeinschaft des Kreises in der Weite des Alls wahrzunehmen. Es waren nur positive Energien, die von jedem Einzelnen ausgesandt wurden und zu einem Gefühl tiefen Wohlbehagens und des Einklangs mit sich und der Welt führten.

All diese Erfahrungen sind für mich Qigong auf einer tiefen ganzheitlichen Ebene.

Schlusswort

Meine Erfahrungen mit Qigong und die Auseinandersetzung mit dem Thema, welchen Stellenwert Qigong in unserer Gesellschaft und unserem Gesundheitssystem hat, weisen Qigong meines Erachtens nach einen deutlich unterbewerteten Platz zu.

Qigong ist eine ganzheitliche Bewegungsform, die es jedem Menschen unabhängig seines Alters oder seiner Gesundheit ermöglicht, etwas für diese zu tun und damit seine Lebensqualität zu steigern, indem er selbst die Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernimmt.

Der wichtigste Aspekt von Qigong ist für mich jedoch, dass mit diesen Übungen das energetische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele in einer Weise wiederhergestellt wird, durch die der Mensch mit sich auf allen Ebenen in Einklang ist. Dies führt im besten Fall zur Gesundheit.

Menschen, die den Weg über den Entspannungsbereich zu Qigong gefunden haben, erfahren möglicherweise eine Veränderung auf einer Ebene, die sie nicht beabsichtigt oder erwartet haben und fühlen sich reich beschenkt.

Doch was ist mit den Menschen, die den reinen Bewegungstechniken zugewandt sind und sagen „Entspannung ist nichts für mich“ ? Ihnen entgeht vielleicht eine Erfahrung mit der sie auf einer Ebene etwas für ihr Wohlbefinden tun, die sie nicht erwartet haben, weil Qigong nicht nur zur Entspannung führt, sondern auch zu einem besseren Verständnis auf Körperebene führt und vor allem Energien aufbaut. Diese Menschen wären vermutlich überrascht wie ihre Leistungen hinsichtlich Ausdauer und Kraft durch Qigong profitieren würden.

Ich würde mir wünschen, dass Qigong einen eigenen Platz im Bereich der Gesundheitskurse neben den Kategorien Bewegung, Ernährung und Entspannung bekommt. Auf diese Weise würden vielleicht mehr Menschen auf der Suche nach einem Gesundheitskurs auf Qigong aufmerksam werden und an einem solchen teilnehmen. Wenn immer mehr Menschen Qigong praktizieren und hier auch eine Bewusstseinsveränderung erfahren, könnte sich unsere Gesellschaft auf positive Weise verändern.

Dank

Mein Dank gilt meinem Mann Rainer, der auch während dieser Ausbildung an meiner Seite stand und mich unterstützt hat. Durch das Vorherrschen der Wandlungsphase Metall in seiner Persönlichkeit, richtete sich sein Augenmerk besonders auf den organisatorischen Ablauf sowie das Einhalten der Termine. Besonders schön waren auch dieses Mal die Wochenenden, die er mich nach Augsburg begleitet hat und in denen wir Zeit für einen kleinen Kurzurlaub hatten.

Ich danke Dr. Zuzana Šebková-Thaller für eine immer wieder erfüllende Reise in die Welt des Qigong. Besonders die spirituellen Aspekte ihrer Auseinandersetzung mit Qigong haben mich in meiner persönlichen Entwicklung weitergebracht und mir unglaublich viele neue Aspekte des menschlichen Daseins im Austausch mit dem Universum gezeigt.

Ich danke Lisa Ruzicka, die uns nach der KiQi-Ausbildung auch wieder in der Kursleiterausbildung begleitet hat, und sich mit unglaublicher Energie und Kreativität eingebracht hat. Besonders interessant waren ihre Anregungen, wie man Menschen ohne Kenntnisse von Qigong die Energieflüsse begreifbar machen kann.

Ich danke Bertha Müller für eine unvergessliche Einzelstunde. Sie hat mir mit viel Einsatz geholfen, meinen Körper zu lösen und damit die Energie ans fließen zu bringen.

Quellennachweis

- „Die Ernährungstherapie der heiligen Hildegard“
Rezepte, Kuren und Diäten
Wighard Strehlow
1990 Bauer Verlag
- Carl-Hermann Hempen
dtv-Atlas Akupunktur
Deutscher Taschenbuchverlag
- Internetseiten folgender Krankenkassen:
AOK-Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Barmer GEK, DIE BERGISCHE Krankenkasse
- Unterrichtsstoff der Ausbildungswochenenden
- Foto Deckblatt: Rainer Knorr
- Zeichnungen: Meine Nichte Vivien Bringe