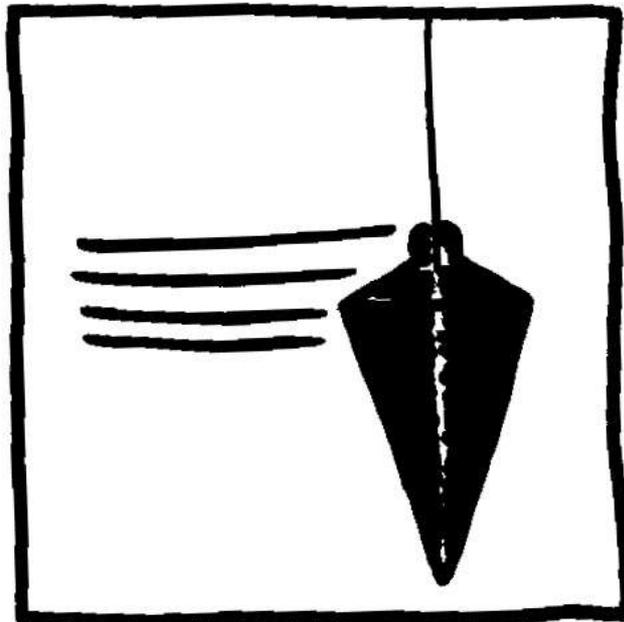


Abschlussarbeit zur Aufbauausbildung ChanMiGong-Kursleiterin in Anschluss  
an die Qigong-Kursleiter-Ausbildung Zyklus 6 - Prüfungsdatum: 6.5.2012

---

## Fast hypnotische Bilder

Über die Rolle der Vorstellungen beim Üben von  
QiGong/ChanMiGong



---

Verfasserin:

Anya Feddersen-Wolff  
Georg-Wörner-Straße 36  
75015 Bretten  
Tel.: 07252-5627187  
anya.feddersen@gmx.de

vorgelegt bei:

Dr. Zuzana Šebková-Thaller  
Ausbildungs-und Forschungsinstitut Qigongweg  
Schrannenstraße 8  
86150 Augsburg

## INHALT

<i>Einleitung</i> .....	3
1. Beispiele für die Macht der Vorstellung	
1.1. Die Warze und die Kartoffeln .....	4
1.2. Feuer ohne Verbrennung - Verbrennung ohne Feuer .....	5
2. Bezüge zum ChanMiGong	
2.1. Pendeln durch Vorstellungs- und Muskelkraft .....	6
2.2. Bewegen oder bewegt werden .....	8
2.3. Yong Dong mit einem Ball .....	8
3. Sprachliche Aspekte	
3.1. Suggestives Sprechen und der Einfluss sprachlicher Strukturierung .....	9
3.2. Aller Anfang ist schwer .....	11
3.3. Vielleicht so - oder auch anders .....	11
Ein völlig unpassender Schluss .....	12
<i>Anmerkungen und Zitatnachweise</i> .....	12

*Der Unterschied zwischen Gedanken und Vorstellungen [besteht u.a. darin, dass] [...] im Kampf oder Widerstreit zwischen Gedanken und Vorstellungen immer die Vorstellung siegt.<sup>1</sup>*

## Einleitung

Über die Macht oder Kraft von Gedanken und Vorstellungsbildern ist in den letzten Jahrzehnten viel geforscht und geschrieben worden. Methoden wie Hypnose, Autogenes Training, NLP u.a. wurden zunehmend bekannt und haben inzwischen weitgehende Anerkennung gefunden; das Wissen über psychosomatische Zusammenhänge nimmt (wieder) zu.

Wenn ich mich in der vorliegenden Arbeit mit der Rolle von Vorstellungsbildern - auch beim Üben von Qigong - befasse, möchte ich nur ein paar wenige Aspekte meiner persönlichen Erfahrungen damit beschreiben. Diese Arbeit stellt eine kleine Ergänzung zu meiner längeren Abschlussarbeit "Mäandern um rudernde Schlangen. Huxin Huachuan, Yong Dong und andere Bögen meines Qigongwegs" dar, in der ich das "Rudern" aus der daoistischen Übungsreihe "Taiji Qigong Shibashi" mit der ersten Basisübung des ChanMiGong verglichen und dabei bereits einige Vorstellungsbilder und deren Wirkungen ausführlicher thematisiert habe.

Mein Dank gilt abermals all meinen Qigong-Ausbilderinnen - und diesmal zusätzlich auch allen anderen Menschen, die mir in verschiedensten Lebensbereichen hilfreiche Vorstellungsbilder vorgeschlagen haben oder die es vertrauensvoll gewagt haben, mit von mir vorgeschlagenen Vorstellungsbildern zu arbeiten.

## 1. Beispiele für die Macht der Vorstellung

### 1.1. Die Warze und die Kartoffeln

Als ich 16 oder 17 Jahre alt war, fiel mir ein 4bändiges Lehrwerk zum Erlernen von Hypnosetechniken im Selbststudium in die Hände. Ich begann sofort, es durchzuarbeiten, und übte bald das Hypnotisieren, wo und mit wem auch immer ich konnte: mit meiner Familie, mit mir selbst, mit Freundinnen und Freunden, zuhause oder heimlich im Fahrradschuppen meiner Schule - und besonders oft mit der drei Jahre jüngeren Tochter unserer Nachbarn, die mich fast jeden Tag besuchte. Außerdem machte ich Wachsuggestionsexperimente - ebenfalls mit mir selbst und mit verschiedenen anderen Personen, einmal sogar mit meinem Biologielehrer (der erschrocken darüber gewesen war, dass ich während eines Landschulheimaufenthalts eine müde Mitschülerin hypnotisiert hatte und diese seitdem auffallend fröhlich und energiegeladener durch die Gegend lief).

Im Wesentlichen besteht Hypnose darin, dass man lebhaftere Vorstellungsbilder erzeugt, die dem Hypnotisierten bestimmte Situationen oder Handlungen suggerieren und ihn dann so (oder ähnlich) auf diese Bilder reagieren lassen, als sei die betreffende Situation oder Handlung real. (Metaphysisch betrachtet, könnte man allerdings sagen, dass auch unser sogenanntes "reales" Leben nur einem Zustand der Hypnose entspringt.)

Zwei meiner prägnantesten Erfahrungen mit der Macht der Vorstellung und in Zusammenhang mit Hypnose waren die folgenden:

Ich hatte unsere bereits erwähnte Nachbarstochter schon einige Male hypnotisiert gehabt, als sie mich bat, ihr eine Warze "wegzuhypnotisieren", die bislang gegen ärztliche Behandlungsversuche resistent geblieben war. Also suggerierte ich ihr in der Hypnose, dass diese Warze in den nächsten Tagen immer kleiner und kleiner werden würde und schließlich ganz verschwände. Und genau das geschah.

Ein anderes Mal wollte ich testen, ob sich die Nachbarstochter bei unseren Versuchen tatsächlich in Hypnose befand oder nur, mir zuliebe, so tat. (Ich war auch nicht sicher, ob jene Warze nicht vielleicht auch ohne Hypnose verschwunden wäre.) Also überlegte ich mir etwas, das meine Freundin ganz bestimmt nicht freiwillig machen würde, nur um mir einen Gefallen zu tun: Sie ekelte sich vor kalten, schon einmal gekochten Kartoffeln. An jenem Tag hatte sie solche Kartoffeln in einem Topf auf unserem Herd entdeckt und sich heftig darüber mokiert, dass wir diese Kartoffeln für das Mittagessen am nächsten Tag aufheben und sie tatsächlich noch essen wollten.

Ich hypnotisierte sie und suggerierte ihr, sie läge unter einem paradiesischen Baum mit ebenso paradiesischen, äußerst leckeren Früchten. Sie greife über sich nach

einer dieser Früchte, die von einem niedrig hängenden Ast herab baumle - und dann gab ich ihr eine der kalten Kartoffeln in die Hand. Sie steckte sie begeistert in den Mund und biss genießerisch Stück um Stück davon ab. Ich gab ihr eine zweite Kartoffel, und auch diese begann sie lächelnd aufzuessen. Mittendrin weckte ich sie aus der Hypnose auf und ließ sie sehen, was sie da in der Hand hielt und im Mund hatte. Sie war entsetzt, empörte und ekelte sich. Ich führte sie mittels eines davor schon eingeführten Signals blitzschnell in die Hypnose zurück und ließ sie weiteressen - etliche Kartoffeln verschwanden so in ihrem Mund und sie dankte mir danach für das schöne Erlebnis.

## 1.2. Feuer ohne Verbrennung - Verbrennung ohne Feuer

Noch für ein anderes "Experiment" musste diese Freundin herhalten: Wieder hatte sie sich für den Inhalt der Töpfe auf unserem Herd interessiert. Versehentlich stützte sie sich mit einem Finger auf einer der Herdplatten ab. Sofort nach der Berührung der Platte zog sie erschrocken den Finger zurück und fragte mich, ob die Platte noch heiß gewesen sei. Ich hielt meine Hand vorsichtig über diese Herdplatte und antwortete: "Ja". Innerhalb weniger Minuten entwickelte sich eine große Brandblase am Finger meiner jammernden Freundin. Bis heute habe ich ihr nicht gestanden, dass die Herdplatte kalt gewesen war.

In jener Zeit glaubten die meisten Leute in meinem Umfeld nicht den Berichten über Menschen in Indien, die barfuß über glühende Kohlen laufen, ohne sich zu verletzen. Ich war begeistert, als ein älterer Freund von mir gemeinsam mit einem Schweizer Feuerlauf-Lehrer den ersten Feuerlauf in unserer Stadt (damals wohnte ich in Karlsruhe) organisieren wollte, und meldete mich als Teilnehmerin an. Das war der erste von 3 Feuerläufen, an denen ich dann im Alter von 18 bis 20 Jahren teilnahm; insgesamt ging ich dabei 10mal barfuß über ein Feld von etwa 900 bis 1200 Grad heißer Buchenholzglut, das jeweils mindestens vier Meter lang und breit war. Ich blieb auch einmal auf dem Glutfeld stehen und zählte langsam bis 10. Von einem einzigen Mal abgesehen, bei dem ich mitten auf dem Feld durch eine für mich stark emotional besetzte Musik abgelenkt wurde und mir 42 Brandblasen zuzog (was noch immer ein glimpflicher Ausgang war, denn meine Füße hätten wohl auch gebraten werden können), habe ich mich dabei nie verbrannt. Allerdings hat es sich jedes Mal enorm heiß unter meinen Fußsohlen angefühlt - denn ich hatte mir entgegen der Vorschläge des Feuerlauf-Lehrers lediglich die Suggestion gegeben: "Ich gehe über heiße Glut und meine Füße bleiben unversehrt". Die übrigen Teilnehmer/innen folgten der von ihm vorgeschlagenen Suggestion "Ich gehe über eine feuchte Wiese und spüre kühles, weiches Gras". Diejenigen von ihnen, die sich dann über das Feuer zu gehen trauten, spürten tatsächlich auf dem Glutfeld keine Hitze. Und wir alle atmeten beim langsamen Gehen auf dem Feuerteppich tief und entspannt durch - obwohl es uns vor dem Loslaufen nicht mal möglich gewesen

war, auch nur nahe am Rand des Feldes zu stehen und zu atmen, weil die Luft darüber unerträglich heiß war.

In Indien, erzählte unser Feuerlauf-Lehrer, stellen sich die Menschen einen riesigen Drachen vor, der auf dem Feuer ausgebreitet liegt. Sie gehen dann gar nicht über das Feuer, sondern laufen nur über den Rücken des Drachens. Wie sollten sie sich dabei verbrennen können?

## 2. Bezüge zum ChanMiGong

### 2.1. Pendeln durch Vorstellungs- und Muskelkraft

Eines der oben erwähnten Wachsuggestionsexperimente (die sich auch hervorragend zur Anbahnung einer Hypnose eignen) besteht darin, dass die Versuchsperson zwischen Daumen und Zeigefinger einen dünnen Faden hält, an dem ein Pendel aufgehängt ist. Den Ellenbogen der betreffenden Hand stützt die Person auf einem Tisch ab, und auf dem Tisch liegt ein Blatt Papier, auf das ein Kreis gezeichnet ist. Das Pendel wird so gehalten, dass seine Spitze knapp über der Mitte des Kreises hängt. Die Versuchsperson soll ihre Hand während des gesamten Experiments ganz ruhig halten und nichts mit ihr zu tun versuchen. Dann lenkt man die Aufmerksamkeit der Person auf das Pendel und suggeriert ihr, dass dieses sich von allein zu bewegen beginnt. Zum Beispiel erzeugt man über eine entsprechende Wortwahl die starke Vorstellung, dass es von rechts nach links schwingt. Und tatsächlich bewegt sich das Pendel nach einiger Zeit so, erst leicht und dann mit den passenden Suggestionen immer deutlicher und stärker. Man kann das Pendel auf die gleiche Art auch kreisen lassen, über einer anderen Achse hin und her schwingen, einen Weg in Form einer 8 beschreiben lassen etc.; die Versuchsperson ist dabei überzeugt davon, dass sie ihre Hände (und Finger und Arme) überhaupt nicht bewege, und es ist auch von außen so gut wie keine Bewegung der Versuchsperson sichtbar.

Selbstverständlich wird das Pendel dennoch durch die Versuchsperson bewegt - aber durch so feine Muskelaktivitäten, wie sie bewusst nicht ausgelöst werden könnten. Bittet man die Versuchsperson, das Pendel einmal absichtlich zu bewegen (oder probiert man das selbst aus), sind die Bewegungen der Hand weitaus gröber und recht deutlich wahrzunehmen; auch das Pendel bewegt sich dann etwas anders.

Tony Gaschler, der Autor meines Hypnose-Lehrgangs, schreibt in diesem Zusammenhang:

"Schon im Jahre 1974 formulierte der englische Arzt W.B. Carpenter das sogenannte 'Ideomotorische Gesetz'. Es besagt, dass die Vorstellung einer Bewegung diese bereits in verkleinertem Maße auslöst. Diese Erscheinung, die wir bei den Pendelversuchen studieren können, wird

auch 'Carpenter-Effekt' genannt. Im Wachzustand, wenn das volle Ich-bewusstsein eingeschaltet ist, bewirkt die Vorstellung einer Bewegung nur das verkleinerte, meist nur schwach wahrnehmbare Abbild dieser Bewegung. Im Zustand der Hypnose, wenn das Ich ganz oder teilweise abgeschaltet ist, kann eine durch eine Suggestion [...] erzeugte Vorstellung die entsprechende Bewegung in ihrer vollen Ganzheit auslösen. Für uns ist wichtig, zu wissen: Die Vorstellung einer Bewegung kann diese bereits auslösen. Vorstellungen haben also eine Verwirklichungstendenz."<sup>2</sup>

Anzumerken ist noch, dass durch Hypnose oder auch mit Hilfe von Wachsuggestionen nicht nur weitaus feinere Bewegungen möglich sind als über willkürlich gesteuerte Muskelaktivität, sondern auch viel stärkere Kräfte mobilisiert werden können - Kräfte, die uns ansonsten allenfalls in Extremsituationen (oder eben bei bestimmten Arten der Energiearbeit) zur Verfügung stehen. Ich habe das einmal am eigenen Körper erlebt, als ich mich von einem Show-Hypnotiseur habe hypnotisieren lassen. Er suggerierte 3 Leuten, sie seien steif wie Bretter. Die erste Person legten seine Assistenten mit Kopf und Füßen auf jeweils einen Stuhl - so dass der steife Körper sozusagen eine Brücke zwischen den beiden Stühlen bildete. Eine zweite solche 'Stuhl-Körper-Brücke' stellten sie parallel zur ersten auf. Die dritte Person (das war ich) legten sie mit dem Kopf auf den Bauch der ersten Person und mit den Füßen auf den Bauch der zweiten - sozusagen eine dritte Brücke bildend, die die Mittelpunkte der beiden anderen Brücken miteinander verband. Und dann stellte sich der Hypnotiseur aufrecht auf den Bauch der dritten Person und blieb dort eine ganze Weile lang stehen. Ohne die Hypnose bzw. die entsprechenden Suggestionen wären die 'Brücken' sicherlich sofort eingebrochen bzw. hätten sich gar nicht erst aufbauen lassen. (Leider gab er uns keine Suggestionen zur Verhinderung oder zum leichteren Ertragen des heftigen Muskelkaters, der uns dann in den Folgetagen immer wieder an die Stärke der erzeugten bzw. ausgehaltenen Kräfte erinnerte.)

Doch zurück zum Pendel-Experiment: Wenn die Vorstellung eines schwingenden Pendels unwillkürliche Bewegungen in den Händen der Menschen auslösen kann (wie etwa auch die Übertragung eines Fußballspiels oder eines Boxkampfes die Muskeln interessierter Zuschauer zum Zucken bringt), dann kann selbstverständlich auch die Vorstellung eines am Steißbein befestigten Pendels oder eines pendelnden Steißbeins unwillkürliche Bewegungen der Wirbelsäule bzw. mit der Wirbelsäule verbundener Muskeln auslösen. Und diese Bewegungen können zielgerichteter und weitaus besser koordiniert sein als Bewegungen, die dem willkürlichen Versuch entspringen, diese Muskeln bzw. die Wirbelsäule zu bewegen. Wie vermutlich allen bekannt ist, die nach der 'Augsburger Schule' Qigong gelernt haben, kann man sich das beim ChanMiGong zunutze machen, wenn man über entsprechende Vorstellungsbilder die gewünschte Wirbelsäulenbewegung zu erzeugen oder zu unterstützen versucht.

## 2.2. Bewegen oder bewegt werden

Möchte (oder kann) man nicht gezielt und willkürlich Bewegungsimpulse setzen, so gibt es mindestens zwei verschiedene Möglichkeiten des Arbeitens mit der Vorstellungskraft, um sich bei den ChanMiGong-Basisübungen der für die betreffende Übung richtigen Bewegung der Wirbelsäule anzunähern:

Möglichkeit 1: Man stellt sich vor, einen Impuls zu *geben* (z.B. *mit dem* untersten Steißbeinwirbel).

(Frühestens wenn man in der Körperwahrnehmung so weit fortgeschritten ist, dass man sein Steißbein tatsächlich spüren kann, wäre es überhaupt möglich, den Impuls willkürlich und evtl. auch ohne Hilfe der Vorstellung zu setzen.)

Möglichkeit 2: Man stellt sich vor, einen Impuls zu *empfangen* (z.B. *am* untersten Steißbeinwirbel).

In beiden Fällen lässt man anschließend die durch den Schwung des Impulses in Gang gesetzte Bewegung passiv weiterlaufen, ggf. bis zum nächsten Impuls. Im ersten Fall wird nur ein Teil der Bewegung als passiv imaginiert, im zweiten Fall der komplette Bewegungsablauf. Dieser Unterschied scheint klein zu sein, aber er hat durchaus einen Einfluss auf die Ausführung der Bewegungen und auf die Wirkung der Übungen.

## 2.3. Yong Dong mit einem Ball

Angeregt durch die verschiedenen Dozentinnen meiner ChanMiGong-Ausbildung und ihre unterschiedlichen Unterrichtsstile, habe ich bei jeder der drei ersten Basisübungen des ChanMiGong mit unterschiedlichen Vorstellungsbildern experimentiert. Ich möchte hier nur kurz beschreiben, wie sich die Entscheidung für die eine oder andere der beiden oben erwähnten Möglichkeiten bei mir in der ersten Basisübung ausgewirkt hat, und zwar nicht beim Üben mit dem Vorstellungsbild eines Pendel(n)s, sondern mit dem eines im Bauchraum kreisenden Balles:

Variante 1: Wäre der Bauchraum tatsächlich ganz hohl und würde sich in ihm tatsächlich ein Ball befinden, so wäre es - naturalistisch betrachtet - in der Tat nötig, diesen Ball anzustoßen, damit er kreist. Insofern ist das entsprechende Vorstellungsbild schlüssig und hilft, die gewünschte Bewegung entstehen zu lassen. Allerdings muss der Impuls hierbei immer wieder aktiv gesetzt werden (sei es auch nur durch ein "Mit-Einstimmen" zum richtigen Zeitpunkt), was dieser Variante einen etwas stärkeren Yang-Charakter verleiht als Variante 2.

Variante 2: Warum soll der Ball aber kein "Zauberball" sein, der sich von selbst auf

einer Kreisbahn bewegen kann? (Oder ein Ball, der von einem in der Mitte der Kreisbahn stehenden Zwerg an einer Schnur herumgeschleudert wird?) In diesem Fall haben wir nichts zu tun, um den Ball in Bewegung zu bringen. Wir können uns darauf beschränken, seine Bewegung zu beobachten bzw. zu fühlen. Und auch hierbei bewegen wir, ganz unwillkürlich (gemäß dem Carpenterschen Gesetz), unseren Körper mit - sofern die Vorstellung lebhaft genug ist. Diese Variante entspricht noch mehr dem Konzept des "Gehenlassens" oder "Loslassens" im ChanMiGong, also einem Yin-Aspekt, wenngleich auch hier noch immer ein Führen - Yang - stattfindet, nämlich ein Führen der Vorstellung selbst. (Und auch hier werden natürlich u.a. Muskelimpulse gegeben, aber eben weniger intentional.)

Wenn man sich nicht darauf konzentrieren muss, den Ball immer wieder anzustoßen, kann man die Aufmerksamkeit stärker darauf richten, sich intensiv vorzustellen (und nachzuspüren), wie der Ball sich an der Bauchwand reibt. Und im Umgang mit dieser Reibung gibt es abermals mindestens zwei Varianten: Entweder fokussiert man den Widerstand, den die Bauchwand der Zentrifugalkraft des Balles entgegensetzt (eher ein Yang-Aspekt), und genießt die imaginierte bzw. feinstofflich-energetische Massage des Bauchs. Oder man versucht, den Wirkungen dieser Zentrifugalkraft auszuweichen, indem man dem Ball möglichst gut 'den Weg freimacht', ihm 'aus dem Weg geht' (eher ein Yin-Aspekt).

Selbstverständlich ist es auch möglich, zwischen den verschiedenen Vorstellungsbildern und Fokussierungen hin und her zu wechseln, und sie sind für unterschiedliche Menschen wie auch in unterschiedlichen Lernstadien unterschiedlich hilfreich. Deshalb ist es im Unterricht sinnvoll, den Lernenden verschiedene Bilder anzubieten.

Ich habe den Eindruck, dass bei mir am meisten "fließt", wenn ich mir einen Ball mit Eigenantrieb vorstelle und nur versuche, ihm keinen Widerstand entgegenzusetzen. Dann kann ich diesen Ball auch am ehesten vergessen und dennoch weiter in der Bewegung bleiben, die zu erzeugen mir dieses Vorstellungsbild geholfen hat.

### 3. Sprachliche Aspekte

#### 3.1. Suggestives Sprechen und der Einfluss sprachlicher Strukturierung

Beim Unterrichten von Qigong kann man sich bestimmte Eigenschaften "hypnotisierenden Sprechens" zunutze machen - u.a. sind bildhafte Sprache, überwiegend (aber durchaus nicht ausschließlich) ruhiges Sprechen und mehrfache Wiederholungen Elemente eines solchen Sprachgebrauchs. Die Grenze zwischen Wachsuggestion und Hypnose ist fließend, und der Zustand, in welchem man sich

beim Qigong befindet, ähnelt ohnehin in vieler Hinsicht dem Zustand in Hypnose.

In meinem Qigong-Anfängerkurs an der Brettener Volkshochschule mache ich am Anfang (nach dem Abklopfen) gern eine Übung aus dem Shaolin-Qigong nach Shi Xinggui, bei der man mit nach beiden Seiten ausgestreckten Armen erst sechs Schritte vorwärts und dann sechs Schritte rückwärts läuft, mit den Füßen auf einer imaginierten geraden Linie. Das Balancieren, das hierbei nötig ist, hilft uns allen, uns relativ schnell zu zentrieren. Wenn ich den Teilnehmerinnen kein weiteres Vorstellungsbild vorschlage, strengt es sie jedoch sehr an, die Arme so lange seitlich ausgestreckt zu halten, und sie verkrampfen sich besonders in den Schultern - einige lassen die Arme dann frustriert wieder sinken. Deshalb erzähle ich ihnen meist, ihre Arme würden passiv, wie die Arme von Marionetten, an Fäden hochgezogen und danach würden sie ihre Hände rechts und links auf jeweils einer Mauer oder auf Wolken ablegen, die sie tragen. Ich erinnere sie, während sie laufen, immer mal wieder an diese Mauern oder Wolken. So haben sie keine Probleme mit der Übung und genießen sie.

Dass die sprachliche Formulierung auch dann beim Unterrichten einen Bewegungsablauf beeinflussen kann, wenn man ihn ganz "sachlich" und gar nicht bildhaft zu beschreiben versucht, ist mir erst am 21. April 2012 während eines QiGong-Wochenendes in Schömburg bewusst geworden: Ich hatte die dritte Basisübung angeleitet und dabei ungefähr die Formulierung verwendet, dass man sich mit dem Einatmen erst nach links drehe, dann ausatmend wieder zur Mitte zurück, dann einatmend nach rechts, dann ausatmend abermals zur Mitte zurück usw.; und es war offenbar genau diese Beschreibung, die sowohl bei mir selbst als auch bei mindestens einem anderen Kursteilnehmer dazu führte, dass der Bewegungsfluss jeweils in der Mitte kurzzeitig unterbrochen wurde: Gemäß der analytischen Beschreibung dreier Phasen (links - Mitte - rechts) zerlegten auch die Körper jede Drehung in drei Phasen, ohne dass wir selbst dies merkten oder gar intendiert gehabt hätten. Es wären hier also entweder Formulierungen zu finden, die den kontinuierlichen Fluss der Bewegung betonen, oder es müsste explizit darauf aufmerksam gemacht werden, dass die analytische Gliederung bitte nicht in die Ausführung der Bewegung mit übernommen werden möge. Letzteres allerdings wäre wieder ein Weg über den "Kopf" (Yang-betont) - durchaus hilfreich für das Verständnis, aber eben weniger unmittelbar auf den Körper wirkend.

Ein Trost zumindest ist, dass der Körper selbst bei einer solchen ungeschickten Beschreibung irgendwann den "Dreh" herausbekommen kann, wenn man ihn lässt: Nur am Anfang des Übens war das beschriebene Stocken festzustellen, später löste es sich auf. Und zum Glück sind Sprache sowie sprachlich vermittelte Bilder nicht das einzige Mittel im Qigong-Unterricht: Auch Abgucken (unter Aktivierung von Spiegelneuronen), Berühren und ein energetisches 'Überspringen des Funkens' können helfen, die gewünschte Bewegungsweise zu erfassen.

### 3.2. Aller Anfang ist schwer

... und deshalb hatte ich z.B. Schwierigkeiten, beim "Durchleuchten der Wirbelsäule" oder "Waschen des Rückenmarks" im ChanMiGong dem sprachlich manchmal in etwa so formulierten Bild zu folgen: "Unsere Wirbelsäule leuchtet". Hier schaltet sich leicht der Verstand ein und stellt evtl. zunächst einmal fest: "Nein, sie leuchtet nicht". Diese Diskrepanz zwischen Wunsch/Erwartung und Wahrnehmung kann ziemlich frustrierend wirken.

Gerade bei Anfängern erscheint es mir daher produktiver, z.B. Formulierungen zu wählen wie "Unsere Wirbelsäule *beginnt* zu leuchten". Auch hier stellt sich fast automatisch das Vorstellungsbild einer leuchtenden Wirbelsäule ein (und entsprechend ist dies ebenfalls ein Weg dahin, die Wirbelsäule irgendwann tatsächlich als leuchtend wahrzunehmen). Doch löst die Beschreibung eines (allmählichen) Beginnens weniger rationalen Widerstand aus als die eines bereits erreichten Zustands, denn hier erwartet man nicht gleich so viel: Auch wenn noch kein Leuchten wahrnehmbar ist, könnte es ja jederzeit doch noch beginnen und vielleicht hat es unbemerkt tatsächlich irgendwo schon begonnen.

Auch ein (ggf. nochmaliger) expliziter Hinweis darauf, dass man sich den gewünschten Zustand zunächst lediglich vorzustellen braucht, kann helfen, kognitiven Widerstand aufzulösen und einen entspannteren Zustand aufrecht zu erhalten: "Wir stellen uns vor, dass unsere Wirbelsäule zu leuchten beginnt" (oder: "Wir stellen uns vor, dass unsere Wirbelsäule leuchtet"). Das Vorstellungsbild ist dabei nicht schwächer als bei der Formulierung "Unsere Wirbelsäule leuchtet", seine suggestive Wirkung ist ebenso stark.

Bei Menschen, denen auch in der Vorstellung ein untätiges Beobachten (Nichtstun) schwer fällt, können freilich zunächst ganz andere Bilder hilfreich sein, z.B. folgendermaßen versprachlicht: "Wir stellen uns vor, wie wir von innen heraus einen Wirbel nach dem anderen mit einer leuchtenden Farbe anmalen". Sie haben dann mental tatsächlich etwas zu *tun*.

### 3.3. Vielleicht so - oder auch anders

Einen sprachlichen "Trick", mit dem sich der kritisch überprüfende Verstand besänftigen lässt, stellt die Verwendung des Wortes "vielleicht" (und seiner Synonyme) dar: "*Vielleicht* sehen wir, wie unsere Wirbelsäule leuchtet. *Möglicherweise* sehen wir sprühende Funken. *Es kann auch sein, dass* unsere Wirbel von einer leuchtenden Flüssigkeit durchtränkt werden" u.ä. Dadurch entsteht zum einen die Möglichkeit, recht beiläufig unterschiedliche Vorstellungsbilder parallel anzubieten, von denen eventuell eines den oder die Übenden besonders anspricht. Und zum anderen können diese Vorstellungsbilder eben ihre suggestive Kraft entfalten, ohne dass ein rationales "Das stimmt doch gar nicht!" dazwischenkommt: Die Aussage "Meine Wirbelsäule leuchtet" könnte je nach Situation durchaus eine Lüge sein - "vielleicht

leuchtet meine Wirbelsäule" besitzt einen anderen logischen Status, wirkt aber nicht minder suggestiv (und energetisch).

### Ein völlig unpassender Schluss

Da die vorliegenden Seiten meine vorläufig letzte schriftliche Arbeit über Qigong darstellen, möchte ich sie abschließend noch nutzen, um meinen Merksatz für die Reihenfolge der Meridiane "offiziell" und schriftlich zu fixieren - auch wenn das überhaupt nichts mit dem Thema meiner Arbeit zu tun zu haben scheint. Dieser Spruch ist entstanden, weil ich nicht anwesend war, als in der Kursleiter-Ausbildung ein älterer Merkspruch eingeführt wurde, in dem es um einen Herzen mampfenden Ludi geht, und mir jenen Spruch nicht merken konnte, als ich ihn später einmal hörte. Deshalb habe ich einen eigenen erfunden, der zwar ebenfalls etwas 'schräg' ist, aber wenigstens kürzer als der alte:

*Ludis Mami herzt dünne Blasen nie, herzbeutel aber dreifach gallige Lebern.*<sup>3</sup>

Prosit!<sup>4</sup>

### Anmerkungen und Zitatnachweise:

(1) *Moderne Hypnosetechnik. Eine Selbstunterrichtsmethode in 24 Lektionen von Tony Gaschler. 1. Teil: Technik und Theorie der Suggestion (1.-6. Lektion).* - Regen: Alois Ulrich o.J., S. 8.

(2) Ebd., S. 7.

(3) Lu(Lunge)dis(Dickdarm) Ma(Magen)mi(Milz) herzt(Herz) dünne(Dünndarm) Blasen(Blase) nie(Niere), herzbeutel(Herzbeutel) aber dreifach(Dreifacher Erwärmer) gallige(Gallenblase) Lebern(Leber).

(4) Lateinisch für: "Er (/Es) möge nützen!"