

Kursleiter-Ausbildung Qi Gong / Chan Mi Gong
5. Zyklus 2009 / 2011
Qi Gong Weg
Ausbildungs- und Forschungszentrum für Qi Gong und Chan Mi Gong
Schrannenstr. 8, 86150 Augsburg
Dozentinnen: Dr. Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller, Evelyn Beham

Hausarbeit
Qi Gong bei Tinnitus
Die Auswirkungen von Qi Gong auf meinen Tinnitus

Lucy Ratzel
Ostmarkstr. 16
76227 Karlsruhe
phone: 0178-2016545
email: shintai-lucy@gmx.net
www.lucy-ratzel.de
Datum: 07.01.11

Gliederung

1. Lebenssituation beim ersten Auftreten meines Tinnitus
2. Die Beschreibung meines Tinnitus
3. Auswirkungen, Veränderungen des Tinnitus auf mein Leben
4. Erste Erfahrungen mit Qi Gong
5. Weiterführende Erfahrungen mit Qi Gong
 - 5.1. Yin und Yang
 - 5.2. Die Wandlungsphasen
 - 5.3. Der Stand (die für mich wichtigste Übung bei Tinnitus)
 - 5.3.1. Verbindung mit der Erde und dem Himmel
 - 5.3.2. Verbindung zur Natur und den Menschen als Teil der Natur
 - 5.3.3. Einbettung in die Zeiten und Räume
6. Zusammenfassend: Zentrierung, Wandlung und Zulassen der inneren Ordnung als Hilfe bei Tinnitus
7. Die Auswirkungen von Qi Gong auf meinen Tinnitus
 - 7.1. Auswirkungen auf meine Lebenseinstellung
 - 7.2. Auswirkungen der Übungen
8. Qi Gong-Übungskurs für Menschen mit Tinnitus
9. Danksagung

In dieser Hausarbeit geht es mir darum, die dauerhafte Auswirkung von Qi Gong auf meinen Tinnitus zu beschreiben. Es geht hier also um eine Veränderung im Bewusstsein und dementsprechend im Lebenswandel. Daher werde ich anfangs einige Hintergrund-Informationen (siehe 1. bis 3.) geben.

1. Lebenssituation beim ersten Auftreten meines Tinnitus

Im Alter von 21 Jahren habe ich mich (zusammen mit meinem damaligen, langjährigen Lebenspartner) selbständig gemacht. Ich hatte ein bekanntes, beliebtes Szene-Geschäft, indem täglich von morgens bis abends Musik lief, indem die Menschen ein und aus gegangen sind. Täglich umgeben von Small talk, Verkaufsgesprächen und Lebensgeschichten anderer. Dazu kam viel körperliche Arbeit, und das Lebensgefühl, den immerwährenden Berg von Verpflichtungen, Terminen usw. immer vor mir zu haben und nie wirklich abbauen zu können. Ich hatte tagtäglich sehr viel Stress, körperlich wie geistig und irgendwann kam auch ein großer emotionaler Stress dazu, als mein Lebenspartner und ich uns trennten. Bis dahin hatte ich schon einige Zeit eine subtile Angst, bei der ich nicht wusste, woher sie kam, doch diese Angst wuchs mehr und mehr. Ich wurde nervös und schreckhaft, war chronisch überreizt. Anfangs hatte ich ständig Mandelentzündungen, dann kamen Zahnwurzelentzündungen, ein Bandscheibenvorfall, Borreliose und in etwa zwei-monatigen Abständen nervliche Zusammenbrüche. In dieser Zeit besuchte ich einen ersten Qi Gong-Kurs, doch blieb ich wegen Zeitmangel nicht dabei.

Im Alter von 29 Jahren bekam ich dann den Tinnitus, der mich dazu bewog, pünktlich zu meinem 30. Geburtstag, mein Ladengeschäft zu schließen und mich meiner eigenen Heilung zu widmen.

Im Nachhinein betrachtet war die Art und Weise, wie ich mein Leben geführt habe, prädestiniert um einen Tinnitus zu bekommen. Die Mischung aus körperlichem, geistigen und emotionalen Stress, sowie Lärmüberflutung, zu viele Worte, fehlender Zeit für Regeneration und das Gefühl eingesperrt zu sein, in meinem Laden und meinen Verpflichtungen.

Ich reagierte auf das alles mit Angst, die ich nie zeigen konnte, die aber in jeder Minute präsent war.

2. Die Beschreibung meines Tinnitus

Tinnitus ist nicht nur ein Ohrgeräusch, es ist viel mehr. Ich fühlte eine Glocke um meinen Kopf herum, fühlte mich wie in einem Vakuum. Worte und Geräusche verschwammen zu einem Brei und ich musste mich stark konzentrieren, um die Bedeutung von Worten, die an mich herangetragen wurden, zu verstehen. Einer Geräuschquelle konnte ich mich damit öffnen, sobald jedoch zwei Menschen sprachen und dazu vielleicht noch Musik lief, schaltete mein System ab. Ich fühlte mich sehr schnell erschöpft und überfordert. Das äußerte sich zum einen durch Schwindel, sodass ich mich immer sofort setzen musste, um zu mir zu kommen, zum anderen, dass ich schwerhörig wurde. Es war wie als würden sich meine Ohren weigern, diese Flut an Geräuschen weiterhin aufzunehmen. Motorengeräusche und die von technischen Geräten wurden mir unerträglich, aber auch Worte oder Lebensprobleme anderer lösten diese Reaktion in mir aus. Ich wollte nicht mehr zuhören. Ich war nicht mehr fähig, meinen Laden zu führen.

3. Auswirkungen, Veränderungen des Tinnitus auf mein Leben

So schaltete mein Ohr also die Aufmerksamkeit auf mein Inneres um. Und ich begann in mich hineinzuhorchen, was mir anfangs insofern schwer fiel, als dass gerade die Stille mir den Tinnitus so laut präsentierte, dass ich immer wieder verzweifelte und auch weinte. Mit dem Satz des Ohrenarztes: "Sie haben eine unheilbare Krankheit", der mich erst sehr schockierte, meldete sich in mir eine Stimme, die sagte: "Nur Du selbst kannst Dich heilen". Und dies trat an erste Stelle in meinem Leben. Der Tinnitus wies mir damals sehr eindrücklich den Weg und dementsprechend radikal verhielt ich mich damals. Wurde der Tinnitus lauter, betrachtete ich meine momentane Situation und entdeckte jeweils, was mir gerade schadete. Dies veränderte ich sofort, lies Leute, die mir gerade viel zu viel erzählten im Satz stehen, meidete die Stadt und deren lärmverpesteter Atmosphäre und wandelte stattdessen täglich stundenlang in der Natur. Auch ging ich abends nicht mehr so viel aus und schlief dafür lange. Dann betrachtete ich meine Ängste, versuchte sie zu formulieren und damit greifbar zu machen. Sobald ich wusste, wovor ich Angst hatte, tat ich genau dies. So kam es, dass ich z.B. nachts alleine in die einsame Natur ging, dass ich einen See durchschwamm und dass ich mich von Menschen trennte, die mir nicht gut taten. Ich erinnerte mich an die Qi Gong-Übungen, die ich zwei Jahre zuvor gelernt hatte. Sie waren sofort wieder präsent und ich praktizierte sie regelmäßig, vorzugsweise an einem See im Naturschutzgebiet. Außerdem sang ich dort, tanzte, rasselte und lies den Bewegungen, die aus mir heraus kamen, freien Lauf. Der Tinnitus hatte es geschafft, mich auf den Weg meiner Selbstheilung zu bringen und Stück für Stück änderte sich meine Beziehung zu dieser „Krankheit“. Das Gefühl der Verzweiflung und Ausweglosigkeit wandelte sich in ein Gefühl der Dankbarkeit und dem Bewusstsein, dass der Tinnitus mich vor dem totalen Ausgebrannt-Sein bewahrt hat.

4. Erste Erfahrungen mit Qi Gong

Meine ersten Erfahrungen hatte ich (schon bevor ich den Tinnitus bekommen habe) mit der Qi Gong Lehrerin und TCM Ärztin Xiao Yan Liu in Bremen. Die wirklich erste Erfahrung war der Qi Gong-Zustand, den diese Frau repräsentierte. Sie wirkte heiter und entspannt und gleichzeitig umgab sie eine Aura eines tiefen Wissens. Sie hat mich sehr beeindruckt und ich fühlte mich sofort wohl und richtig in diesem Kurs. Sie schaffte es, diese Heiterkeit sofort auf den ganzen Raum zu übertragen. Wir begannen mit einer Klopfübung und sie lies uns sofort spüren wie sich die „aufgeklopfte“ Seite im Vergleich zur „nicht geklopfen“ Seite anfühlte. Ich wurde gewahr, wie viel Anspannung in meinem Körper ist und das Öffnen der Meridianpunkte war ein sehr befreiendes Gefühl. Dann strichen wir die verbrauchte Energie ab und übergaben sie der Erde und ich wurde innerlich ruhig. Im Laufe des Kurses erlernten wir einen Übungsablauf, den sie nicht betitelt hat, überhaupt bekamen wir kaum Hintergrundinformationen, aber ich spürte, wie diese Übungen mich harmonisierten, wie mein Körper es wirklich liebte, diese weichen Übungen zu praktizieren.

Zwei Jahre später, ich hatte mittlerweile den Tinnitus, meldete ich mich wieder bei einem Kurs von Xiao Yan Liu an. Es war ein Kurs zur Stärkung der Sehkraft und wieder spürte ich die wohltuende Wirkung dieser Übungen auf meinen gesamten Körper, obwohl sie doch eigentlich auf die Augen ausgerichtet waren. So wurde mir klar, dass Qi Gong mein Wohlbefinden im Allgemeinen steigerte und spürte, dass genau dies meinem Tinnitus so gut tat! Kurze Zeit später verbrachte ich einige Monate in Berlin und hatte mittlerweile begriffen, dass Qi Gong überlebenswichtig für mich geworden ist. Das klingt dramatisch, gemeint ist, dass ich sehr sensibel auf äußere Bedingungen geworden bin und ich benötigte Qi Gong um mich immer wieder zu harmonisieren und zu mir zu kommen. Ich hatte längst bemerkt, dass, während ich Qi Gong praktizierte, mein Tinnitus komplett Ruhe gab. Und es immer häufiger Phasen gab, in denen ich den Tinnitus gar nicht mehr wahr nahm.

Ich besuchte also drei Mal wöchentlich für jeweils drei Stunden die Qi Gong / Tai Chi-Schule von Hong Tay Lee. Dort praktizierte ich die Brokat-Übungen, die Achtzehnfache, sowie die 24er-Form aus dem Tai Chi. Die Art und Weise seines Unterrichts war eher sportlich, ich war anfangs völlig außer Puste und hatte von Kopf bis Fuß Muskelkater. So konnte Qi Gong also auch vermittelt werden. Er drängte mich dazu, täglich zu kommen, und spornte mich richtig an. Ich gewann damals enorm an, wie ich heute weiß, Jing, der elastischen Kraft, und es weckte in mir die Lebensgeister. Ich schnupperte noch in Tai Chi mit dem Schwert, was mich sehr begeisterte, doch hatte ich so viel Neues gelernt, dass ich diese Übungen erst einmal vertiefen wollte. So sportlich sein Unterricht war, so fiel mir auch bei ihm diese besondere Ausstrahlung auf. Ich hatte großen Respekt vor ihm und auch er ließ uns seinen Respekt uns gegenüber spüren. Auch er war, wie Xiao Yan Liu immer gelassen und heiter und es war mir unmöglich sein Alter zu bestimmen.

Xiao Yan Liu, wie auch Hong Tay Lee lebten einen Zustand, der sich so harmonisch, friedlich und klar anfühlte, dass ich nun um die Wirkung von Qi Gong wusste und mir gleichzeitig klar wurde, dass Qi Gong auch für mich geeignet war, meinem gesunden harmonischen Zustand näher zu kommen.

5. Weiterführende Erfahrungen mit Qi Gong

Das Üben von Qi Gong brachte mich also in einen wohlwollenden, innerlich ausgeglichenen Zustand, es brachte mir Ruhe, Genuss und eine positive Lebenseinstellung. Danach fühlte ich mich energetisiert und ausgeruht zugleich und irgendwie so zufrieden.

Mich faszinierte diese Wirkung so, dass ich mehr darüber erfahren wollte. Ich wollte auch verstehen, was Qi Gong eigentlich ist. Sowohl Xiao Yan Liu als auch Hong Tay Lee haben uns wenig Informationen gegeben, so widmete ich mich nun privat der Theorie.

Mir wurde klar, Qi Gong ist weitaus mehr als das Praktizieren der Übungen. Es ist das Wiederherstellen einer inneren Ordnung, die durch das Sich-Verbinden mit dem Großen Ganzen, durch das Sich-Einbetten in natürliche (klimatische, astrologische usw.), zeitliche und räumliche Zusammenhänge entwickelt. Ich beschäftigte mich mit den Wandlungsphasen, den Meridianen und der Ernährung nach den fünf Elementen und begann mehr und mehr dieses Wissen in mein Leben einzubeziehen.

5.1. Yin und Yang

Beim Üben von Qi Gong bemerkt man wohl als erstes die grundsätzlich unterschiedliche Energie von Yin und Yang. Vielleicht anfangs noch unbewusst, geben wir doch immer wieder einen Impuls, um uns dann dem Passiven hinzugeben. Wie gut fühlt es sich an, die Energie anzuheben, uns auszudehnen und einzuatmen, wie genussvoll ist es aber auch, alles wieder sinken zu lassen, nachzugeben und auszuatmen. Und wie wunderbar der kurze Moment, indem beide Energien in der Waage sind. Ich denke, eines der wesentlichen heilsamen Aspekte im Qi Gong ist die Betrachtung und das Hineinfühlen in diese so unterschiedlichen, sich bedingenden Energien. Und vor allem beiden Energien gleichmütig ihren Raum zu geben, sie in sich auszugleichen. In Bezug auf meinen Tinnitus musste ich die Yin-Energie schätzen lernen und diese kultivieren. Irgendwann spürte ich beim Wenden der Handflächen von unten nach oben sehr deutlich die Waage und habe ganz subtil den Eindruck, dass mir dieses Gefühl, bezogen auf meinen Tinnitus, besonders gut getan hat.

5.2. Die Wandlungsphasen

Die Wandlungsphasen haben in mir ein Verständnis von unterschiedlichen Energien angeregt. Mir erschien es plötzlich so logisch, dass, wenn wir ein Teil des Großen Ganzen sind, wenn wir also ein Mikrokosmos im Makrokosmos sind, dann haben wir auch mit den verschiedenen Elementen zu tun. Alles weist darauf hin. Ein Blick in die Natur zeigt es. Was passiert im Winter, wenn sich alle Kraft in die Wurzeln zurückzieht, wenn die Natur ruht und sich regeneriert? Sollten wir das dann nicht auch tun, uns in uns zurückziehen, die langen Phasen der Dunkelheit nutzen, um uns auszuruhen? Kein Lebewesen ist im Winter unserer Breiten extrovertiert und lebensfreudig am Herumspringen, sondern hält inne oder gar Winterschlaf. Welche Organe sind jetzt betroffen? Das spürt man schnell, dass Niere und Blase jetzt warm zu halten sind. Die Ruhe im Winter ist etwas ganz Besonderes, gerade wenn der Schnee die Geräusche abdämpft. Wen wundert es da, dass Ruhe und Stille dem Wasser-Element zugeordnet ist? Und dementsprechend das Ohr, dass sich nun nach innen wenden kann und der eigenen Stimme lauschen kann? Und geht es beim Tinnitus nicht auch darum, dem eigenen Körper zuzuhören?

Auf diese Art und Weise näherte ich mich auch den anderen Elementen und begriff die Genialität dieses Systems.

Wiederum später begriff ich, dass diese Wandlungsphasen auf alle möglichen Dimensionen übertragen werden können. Wir finden sie genauso im Ablauf eines Tages, sowie im Ablauf eines ganzen Menschenlebens.

5.3. Der Stand (die für mich wichtigste Übung bei Tinnitus)

Die Bedeutung des Standes ist mir erst klargeworden, als ich das erste Mal Qi Gong im Qi Gong Zentrum Augsburg geübt habe. Die Lehrerinnen Zuzanna Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelin Beham unterrichten Qi Gong auf eine so ganz andere, mich sehr ansprechende Art und Weise, wie ich es zuvor nie erlebt hatte. Es war wie ein Katapultieren in andere Dimensionen, was mir nicht unbekannt war, jedoch beeindruckender Weise immer sofort, bei jedem Üben, erreicht wurde. Ich hatte das Gefühl komplett aufgelöst zu sein. Wie als befände ich mich im Raum. Im Raum der alles ist, in dem alles heil ist. Dieser Zustand des All-Ein-Seins war alleine durch den Stand erreichbar? Sofort war mir klar: jetzt hatte ich echte Medizin für meinen Tinnitus!

5.3.1. Verbindung mit der Erde und dem Himmel

Die Idee als erstes in unser Herz zu gehen und uns dort zu sammeln, um von dort aus die Räume zu öffnen, empfand ich als sehr wirkungsvoll. Denn mit dieser Zentrierung zaubert sich tatsächlich sofort ein Lächeln ins Gesicht, das die Stirn entspannt und somit den gesamten Körper. Es breitet sich ein Gefühl des Wohlbollens im Körper aus, eine Wärme, die den Körper belebt und ihn bewusster wahrnehmbar macht.

Wenn dann die Aufmerksamkeit nach unten wandert in die Füße und Fußsohlen, entwickelt sich sogleich das Bedürfnis, sich mit der Erde zu verbinden. Das Bild, die Wurzeln wachsen zu lassen, die sich verzweigen, ist schon ein wunderbares Gefühl, dann den Wurzeln die Sinne zu verleihen, die Erde zu ertasten, zu riechen, zu schmecken, sich über die Wurzeln umsehen zu können, sowie in die Erde hineinzulauschen, das ist das wirklich Großartige, Neue. Denn durch diese intensive Wahrnehmung, gehen wir in den Austausch, betrachten wir die Erde nicht als etwas, das außerhalb von uns ist, sondern wir sind ein Teil von ihr geworden und es ist nur ganz natürlich, dass sie uns mitversorgt. Wenn wir dann die Energie in uns einfließen lassen, spüre ich ganz deutlich, wie sie sich im Bauchraum ausbreitet. Wenn ich es zulasse, spüre ich einen Kreislauf, der von der Erde in meinen Bauch strömt und wieder zur Erde zurück. Ich kann aber auch ganz bewusst die Erd-Energie sich in meinem ganzen Körper ausbreiten lassen. Beide Varianten geben mir enormen Halt und Stabilität und ich fühle eine gewaltige weibliche Energie in mir. Diese Verbindung mit der Mutter Erde habe ich als sehr heilsam in Bezug auf meinen Tinnitus erlebt. Plagt mich, aufgrund eines stressigen Tages, heutzutage mein Tinnitus, wende ich diese Übung, häufig auch im Stillen, an. Sobald ich die Verbindung zur Erde habe, wird mein Körper-, Geist-,

Seelesystem sofort ruhiger. Die Ohrgeräusche sind zwar nicht sofort weg, jedoch bin ich innerlich so ruhig, dass der Tinnitus mich nicht mehr plagt. Die Ohrgeräusche verschwinden dann langsam von selbst, ohne dass ich es merke.

Wenn wir dann die Aufmerksamkeit nach oben wandern lassen, und dem Bai Hui zulächeln, öffnet auch dieser sich deutlich spürbar. Der silberne Faden, der dann nach oben wächst, richtet die Wirbelsäule sofort auf. Dieses Sich-Verankern im Universum, bewirkt umgehend das Gefühl eine Marionette zu sein und die Gelenke werden sofort durchlässig. Die Bewegung, die jetzt ins Spiel kommt, bringt echte Erleichterung und gerade durch diese so andere Energie, die jetzt in den Körper fließt, nehme ich die Standfestigkeit über meine Wurzeln noch mal anders wahr. Diese leichte Energie in Verbindung mit der Verwurzelung und dann vielleicht noch die Vorstellung, ein Bambus im Wind zu sein, wirkt tröstlich auf mich, ich fühle mich aufgehoben, stabil und flexibel zugleich.

Dieses Lebensgefühl wirkt von Grund auf wahr auf mich. Es ist nicht denkbar in diesem Moment den Tinnitus wahrzunehmen.

5.3.2. Verbindung zur Natur und den Menschen als Teil der Natur

Mit dem Öffnen zu den Seiten kommt eine andere sehr starke Kraft in uns. Die des Miteinanders, des Austausches mit anderem Leben, anderen Lebewesen und Lebensformen. Es sind die Pflanzen, die Tiere, die Steine, die Menschen und andere Wesenheiten. Wir verbinden uns jetzt mit der Natur und allem was uns umgibt. Die Arme heben sich wie von allein zu den Seiten, manchmal ist dieses Gefühl so stark und so schön, dass ich am Liebsten in eine umarmende Bewegung gehen würde. Auch gerade mich der Beziehung zu den Menschen liebevoll zu öffnen, tut meinem Tinnitus sehr gut, wo ich doch anfangs das Gefühl hatte, mich von Menschen abwenden zu müssen / wollen.

5.3.3. Einbettung in die Zeiten und Räume

Mit der Öffnung zu den Seiten, verbinden wir uns auch mit der Gegenwart. Das Gefühl ganz im Hier und Jetzt zu sein, bewirkt in mir auch das Gefühl in allen Zeiten zu sein. Oder im Zeitlosen. Ich fühle eine Akzeptanz meiner Selbst und meiner Lebensumstände, eine Zufriedenheit und die Gewissheit „alles ist gut“.

Wenn wir dann den Raum hinter uns öffnen, den der Vergangenheit, kommt etwas sehr Ergreifendes dazu. Ich spüre einen großen Respekt vor meinen Ahnen, aber auch vor meiner eigenen Vergangenheit. Die Dankbarkeit zu den Vorfahren und AhnInnen zu schicken, macht mich auf eine Weise vollständig, ich fühle mich als Teil der Geschichte, eingereiht in eine Ahnenreihe. Es gibt mir das Gefühl, gewollt zu sein, und eine Berechtigung in dieser Reihe zu haben. Über die Dankbarkeit, aber auch die Akzeptanz und das Verzeihen der „Fehler“ und „Problematiken“, derjenigen, die vor uns waren, können wir auch uns selbst den Freiraum gestatten, weniger perfektionistisch zu sein und uns damit gelassener begegnen. Der Raum hinter uns wird heller und sorgt für eine aktiv (unter-) stützende Kraft.

Aus dem Herzen heraus den Raum nach vorne in die Zukunft zu richten, fiel mir auf Anhieb sehr leicht, da ich schon immer visionär veranlagt war. Doch habe ich jemals die Kraft so deutlich gespürt, die in unseren Visionen liegt? Dieser Raum fühlt sich sehr leicht und sehr verspielt an und ich glaube, gerade der Aspekt, einen Raum zu haben, in dem wir Spielen können und sollen ist so wichtig, um unser Leben auch auf spielerische, positive Weise kreieren zu können. Die Kraft der Vision hat etwas sehr hoffnungsvolles und gehört zu den lebenserhaltenden Kräften.

Jetzt sind wir mit allen Energien verbunden, die uns am Leben erhalten. Mit jeder Energie, jedem Raum, jeder Zeit sind wir in ein weiteres ordnendes Prinzip gelangt, wir müssen nur noch verweilen und unser Körper-, Geist-, Seele-System sich ordnen lassen. Wir sind im schwingenden Heilungsraum, haben unsere Kontrolle aufgegeben und geben uns dem hin.

6. Zusammenfassend: Zentrierung, Wandlung und das Zulassen der inneren Ordnung als Hilfe bei Tinnitus

Als erster wichtiger Schritt im Heilungsprozess meines Tinnitus war, zu mir selbst zu kommen, meine Aufmerksamkeit und damit meine Energie mir zuzuwenden.

Sobald ich den Fokus auf mich gerichtet hatte, fühlte ich, was mir geschadet, was mir gefehlt hat, aber auch, was mir gut tat. Der Tinnitus war ja wie ein Barometer, er meldete sich dann verstärkt, wenn irgendetwas meinem inneren Frieden geschadet hat. So konnte ich Verhaltensmuster und äußere Umstände ändern und wandeln. Der nächste Schritt war, sich Dingen im Leben zu öffnen, die heilsam auf mich wirkten. Es war ein Prozess der inneren und äußeren Reinigung. Jahrelanges Qi Gong-Üben, aber auch die Beschäftigung mit der Theorie der TCM und anderen Heilungstraditionen und –methoden weckten mein Verständnis für energetische Abläufe. Und auch mein Verständnis, dass das Leben an sich Wandel bedeutet und es sehr wichtig ist, sich diesem Wandel hinzugeben. Es ging also darum, sich täglich zu ordnen, oder anders gesagt, sich ordnen zu lassen. Sich selbst Raum und Zeit zu geben, um sich auszutarieren, Dinge gehen zu lassen und sich auf den jeweiligen Tag und die jeweilige Lebenssituation einzuschwingen

Genau diese Schritte enthält das Üben des Standes. Die Zentrierung, die sanfte Wandlung von gestauter Energie und, durch die Verbindung mit dem Großen Ganzen, das Sich-Hingeben in die neue, heile Ordnung.

7. Die Auswirkungen von Qi Gong auf meinen Tinnitus

7.1. Auswirkungen auf meine Lebenseinstellung:

Ich behaupte also, Qi Gong hat mir bei der Heilung meines Tinnitus sehr geholfen. Wenn ich von Heilung spreche, meine ich nicht, dass ich keinen Tinnitus mehr habe, sondern, dass er sich gewandelt hat, von einer mich stark belastenden und beeinträchtigenden Krankheit, hin zu einem Freund, der sich, sobald ich durch irgendetwas überfordert bin, mit Ohrenklingeln meldet und umgehend Ruhe gibt, sobald ich die mich stressende Situation erkannt habe und mich dementsprechend lebensbejahend verhalte. Schwindel und Schwerhörigkeit habe ich gar nicht mehr und auch keine nervlichen Zusammenbrüche oder plötzlich auftauchende Schwächeanfälle.

Durch meinen Tinnitus lebe ich also deutlich gesünder und aufmerksamer und möchte ihn im Grunde noch nicht missen. Vielleicht wird es irgendwann einmal so sein, dass ich diese Art von Stress-Barometer nicht mehr benötige, dann bin ich mir sicher, wird er komplett verschwinden.

Qi Gong hat mir dieses Weltbild eröffnet, das wohl ausschlaggebend für mein Wohlbefinden dem Tinnitus gegenüber ist.

Schon bei den ersten Malen, die ich Qi Gong übte, bemerkte ich, während des Übens, den Tinnitus gar nicht mehr. Das war damals sehr wichtig für mich. Zum einen war es sehr erholsam, zum anderen hat es mir die Hoffnung gegeben, entgegen der Aussagen der Schulmedizin, dass der Tinnitus heilbar sei.

7.2. Auswirkungen der Übungen

Durch die harmonisierende Wirkung des Qi Gong auf den gesamten Körper ist es für die Behandlung des Tinnitus nicht ausschlaggebend, welche Übungen man praktiziert (mit Ausnahme der Übungen, deren energetischer Schwerpunkt im oberen Bereich liegt; z.B. ist von den „Zehn Meditationen auf dem Berge Wudang“ anfangs abzuraten). Andersherum ergibt sich dadurch der Schluss, dass Qi Gong im allgemeinen die Selbstheilung fördert. Letztendlich ist jede Krankheit eine Disharmonie, eine Störung der eigenen Harmonie, des Einklangs. Üben wir also Jahrtausende alte, bewährte, informierte Bewegungsabläufe, die genau auf das Wiederherstellen dieses Einklangs abzielen und befassen wir uns mit den Hintergründen, mit dem Wissen, das sie transportieren, so gehen wir ganz bewusst in unsere Verantwortung und entscheiden uns für unsere Selbstheilung.

Die folgende Aufzählung bezieht sich daher in der Wirkung allgemein auf alle mir bekannten Qi Gong-Übungen.

Hilfe über	Schwäche bei Tinnitus
Anheben des Energieniveaus	Nierenenergie geschwächt, das Erarbeiten von Lebensenergie ist daher wichtig
Stärkung der Nierenenergie	Nierenenergie geschwächt
Innere Ruhe schenkend	Ruhelosigkeit, gerade in der Stille
Standfestigkeit, Balance, Erdung	Schwindel, Balance ist beeinträchtigt
Energieausgleich	gestaute Energie im Kopf kann abgeleitet werden
Lösen von Verspannungen	Ansammlung von Stress und Anspannung im gesamten Körper, besonders im Nacken
Lösen der Gelenke und Wirbel	Ansammlung von Stress in der Wirbelsäule, besonders LWS und HWS, Fußgelenke
Lebensbejahende Einstellung	Verzweiflung, Angst
Energetisch geordnet werden	Energetisch geschwächt, zu viel Energie nach außen verloren oder in sich gestaut
Sinne werden geschärft	Häufig: Schwerhörigkeit, bzw. vermindertes akustisches Spektrum
Lehre, die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden	Aufmerksamkeit zu stark im Außen
Wirkt kräftigend	Erschöpfung
Wirkt harmonisierend, ausgleichend	disharmonisches Lebensgefühl, Stress
Steigerung des Wohlbefindens	Überforderung, Stress
Genussvolles Mit-Sich-Sein	Verminderte Körperwahrnehmung
Stimulierung, Öffnen der Meridiane	Energiefluss der Meridiane gestört
Energetische Stärkung der Organe	Nieren- und Leberenergie geschwächt

8. Qi Gong-Übungskurs für Menschen mit Tinnitus

Es ist mir bekannt, dass es zwei verschiedene Typen von Tinnitus-Patienten gibt. Den Yang-Typ mit energetischer Überladung und den Yin-Typ mit energetischer Schwäche. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bei Tinnitus-Patienten häufig eine Nieren- und Leberschwäche vorliegt. Es wird empfohlen, bei den Qi Gong-Übungen darauf zu achten, dass 70 % der Energie im unteren Körperbereich zentriert werden und nur 30 % im oberen Bereich, um so die Spannung aus dem Kopf zu bekommen.

Ich persönlich habe besonders den Stand, wie wir ihn derzeit praktizieren, als heilsam empfunden und auch die Dantian-Übungen. Letzteres liegt wohl an der klaren Stärkung des unteren Dantians, unserer Erde. Menschen mit Tinnitus haben eine geschwächte Lebenskraft, genauer gesagt, eine geschwächte Nieren-Energie. Diese ist nicht so einfach auffüllbar, jedoch können wir unser Energieniveau des unteren Dantians stärken. Dementsprechend ist es gerade für Menschen mit Tinnitus so wichtig, dieses Reservoir, die Perle des unteren Dantians, zu speisen, um genügend Energie im Speicher mit sich zu tragen. Außerdem gibt es ihnen Halt, Stabilität und Gleichgewicht, was ebenso benötigt wird. Und ich empfinde die Dantian-Übungen als sehr Ruhe-spendend und zentrierend.

Ich betrachte den Stand und auch die Dantian-Übungen für beide Typen Tinnitus-Patienten hilfreich und heilsam. Dies liegt daran, dass bei diesen Übungen Yin und Yang ausgeglichen sind, und das sogar innerhalb jedes einzelnen Übungsabschnittes. Auch ist die Verteilung der Energiezentrierung von 70% unten und 30 % oben gegeben.

Würde ich als Kursleiterin einen Kurs geben für Menschen, die gerade den Tinnitus bekommen haben, so würde ich ihn folgendermaßen aufbauen:

1. Arme vor und zurück schwingen lassen.
2. Klopfübung
3. verbrauchte Energie abstreichen (besonders aus dem Kopf-, Nacken- und Schulterbereich)
4. der Stand
5. die Dantian-Übungen
6. den Nieren Chi senden
7. Chi über den Körper verteilen
8. Dankesübung

Zu 1:

Beim Arme-Schwingen würde ich darauf hinweisen, allen Stress, alle Ermüdung, alle Belastung nach hinten hin abzugeben. Dies kann durch ein betontes Ausatmen beim nach hinten Schwingen verstärkt werden. Das Arme-Schwingen lockert auch den Nacken-Schulter-Bereich.

Zu 2:

Über die Klopfübung bringen wir die Meridiane in Schwung. Außerdem haben wir zu Beginn der Übungs-Stunde noch etwas „Aktionismus“, was Menschen mit Tinnitus, die ja zu viel Stress in ihrem Leben haben, gut tut, um erst mal „runter zu kommen“ und auch, um ihren Körper zu spüren.

Zu 3:

Mit dem Ausstreichen der verbrauchten Energie würde ich der Gruppe die Möglichkeit geben, den Stress, den sie jetzt durch die Klopfübung an die Oberfläche gebracht haben, ganz bewusst abzustreifen und ihn der Erde zur Transformation zu geben. Ich würde ihnen Zeit geben, um zu spüren, wie sich der Körper vor- bzw. nach dem Ausstreichen anfühlt.

Zu 4:

Ich würde in den ersten Übungsstunden den Stand intensiv, jedoch zeitlich gesehen, nicht so langwierig anleiten. In späteren Übungsstunden würde ich den Stand mehr und mehr intensivieren, besonders was die Dauer anbetrifft. Er bekäme von Stunde zu Stunde eine zentralere Bedeutung.

Zu 5:

In meinen Unterrichtseinheiten bekämen die Dantian-Übungen eine zentrale Funktion. In den aller ersten Stunden würde ich nur bis zur zweiten Hauptübung anleiten, in den nächsten Stunden den Übungsablauf vervollständigen. Wenn der Ablauf ohne Anstrengung „sitzt“, würde ich die Übungszeit der Dantian-Übungen zugunsten des Standes verkürzen.

Zu 6:

Nach Beendigung der Dantian-Übungen, würde ich das erhöhte Energieniveau der Menschen in der Gruppe nutzen, um diese Energie den Nieren zu senden. Ich würde natürlich darauf hinweisen, dass es für Menschen mit Tinnitus sehr wichtig ist, die Nieren und allgemein ihr Wasser-Element zu stärken.

Zu 7:

Diese Übung würde ich im Kopfbereich anleiten, um spezielle Meridianpunkte zu aktivieren. Besonders die Punkte „Fänger des Breis“ (KG 24) und „Vorgebirge der Heiterkeit“ (LG 27), sowie die Punkte vor und hinter den Ohren (Gb 2, Dü 19, 3E 21, Gb 10, Gb 11, Gb 12) und auch die Punkte des Gallenblasen-Meridians an den Seiten des Kopfes (Gb 4 bis Gb 20) hinunter bis zum Nacken (Gb21), würde ich betonen. Dann würde ich der Gruppe Zeit geben, genüsslich, wie es ihnen beliebt, das Chi über ihren Körper zu verteilen.

Zu 8:

Die Dankesübung gehört zu jeder Qi Gong-Übungsstunde.

9. Danksagung

Ich bedanke mich von Herzen bei meinen Lehrerinnen Zuzana Sebkova-Thaller, Berta Müller und Evelyn Beham für das Wissen, das sie mir und unserer Gruppe weitergegeben haben. Es war eine große Bereicherung für mich, diese Fülle der Erfahrungen in mir Wirklichkeit werden zu lassen.

Ich bedanke mich auch bei Christine Klinger-Böhm und Sibylle Thaller, die uns nur kurz beehrten, und doch mit Ihrer Erfahrung so bereicherten.

Was ich an der Art Qi Gong / Chan Mi Gong, wie sie Zuzana, Berta und Evelyn vermitteln so beeindruckend fand, war, dass ich lernte, mich mit den verschiedenen Kräften der Erde und des Universums, des Wassers und des Atems, der Natur und allem Lebendigen auf der Erde zu verbinden und auszutauschen; ich musste ihnen nur folgen.

Ebenso die Kommunikation, der Austausch mit den Räumen und Dimensionen verschiedener Zeiten, wie auch den Räumen in mir.

Sie lehrten den Zugang zu diesen verschiedenen Qi-Quellen, indem wir unser Herz öffnen und aus dem Herzen heraus uns verbinden.

Seither finde ich den Weg dorthin nun selbst ganz leicht.

Ich empfinde das als ein großes Geschenk in meinem Leben.

Dementsprechend gab es viele ergreifende Momente, in denen ich meinen eigenen Lebensfluss, sowie die Kräfte der Erde und des Universums sehr stark in mir spürte oder auch Momente, in denen ich mich komplett in Ihnen aufgelöst zu haben schien.

Somit danke ich von Herzen diesem Grundton, diesen lebensbejahenden Schwingungen, die sind.

Ich bin sehr berührt davon, ein Teil dieser Schöpfung zu sein.

Om Mani Padme Hum.

Karlsruhe, den 07.01.2011