
Hausarbeit Qigong- Kursleiter

KL 9 – 2015/2017

Anonym

Inhalt

Das Thema dieser Arbeit	3
Ein sehr persönliches	3
TCM und die inneren pathogenen Faktoren	4
Die sieben Emotionen	4
Die Angst im Sprichwort	5
Die verschiedenen Formen der Angst	5
Panik, Existenzangst, Todesangst, Situationsangst, Furcht, Schock	5
Die Wirkungen der Angst	6
Stadien der Angst	6
Die Mitte wird geschwächt	7
Zuordnung zu den fünf Elementen	7
Wandlungsphase Wasser	7
Das Nieren-Qi erschöpft sich	8
Das Herzfeuer wird erstickt	8
QIGONG und die Emotion Angst	9
Loslassen lernen	9
Eine Medizin, die man nicht nimmt, kann auch nicht wirken	9
Musik / Geräusch-CD	10
Qigong in den Alltag bringen	10
Der Stand	11
Die richtige Übung finden	11
Die Meisterübung	11
Eine Reise in die Dimensionen	11
Die Dantian-Übungen	11
Die Öffnung	11
Die Reaktion	12
Die Wirkung	12
Den Teufelskreis durchbrechen	13
Danksagung	14
Quellen	14

Qigong-Kursleiterausbildung 2016/2017 Hausarbeit

THEMA: Qigong und die Emotion Angst

Das Thema dieser Arbeit

Ein sehr persönliches

Das Thema dieser Arbeit ist ein sehr persönliches Thema. Ich schreibe über die Emotion Angst, über die möglichen Ursachen, über ihre Auswirkungen auf mein Leben und meine Gesundheit und darüber, wie mir Qigong bei der Bewältigung und Gesundung hilft.

Es ist sehr schmerzhaft, mich damit zu beschäftigen, teilweise auch schambehaftet. Denn ich bin gezwungen, eine Schwäche vor mir selbst eingestehen, und nun auch vor den Lesern dieser Arbeit.

Jeder Leser dieser Zeilen ist der Emotion Angst bereits begegnet. Gerade diese Emotion ist dem Kindesalter nicht fremd. Kinder fürchten sich mal vor dem dunklen Keller, mal vor einem großen Hund, vor dem „schwarzen Mann“, vor Alpträumen. Es gibt auch Ängste, die älter sind als dieses unser Leben. Die meisten Menschen kennen etwas, vor dem sie sich unbewusst besonders fürchten. Für die einen sind dies Feuer, für andere Wasser, oder das Geheul von Wölfen. Ängste, die älter sind als wir und überliefert seit Urzeiten. Die Angst gehört zu unserem Leben, sie schützt uns vor äußeren Gefahren, lässt uns umsichtig und vorsichtig handeln. Manchmal schützt sie uns auch vor uns selbst.

So wie eine Schaukel mal in die eine, dann in die andere Richtung schwingt, so halten sich normalerweise die Emotionen gegenseitig in Balance. Die Seele kennt innere Kräfte, die es eigentlich immer wieder schaffen, den Ausgleich zu finden, so wie wenn die Angst durch den Mut und das Selbstvertrauen gebannt wird. Oder wenn nach der Trauer die Freude zurückkehrt. Wie der Volksmund es ausdrückt: „Nach Regen kommt auch Sonnenschein“.

Problematisch wird es, wenn die Angst beginnt, das Leben zu bestimmen. Wenn sie zur hauptsächlichen Emotion wird und den Lebensmut erstickt. Dieses Problem ist gar nicht so selten. Laut einer Meldung des VdK vom Dezember 2016 leiden 10 Millionen Menschen in Deutschland unter einer Angststörung.

Ich selbst begann in meiner frühesten Kindheit unter der Angst zu leiden. Ohne zu selbst zu wissen, dass es sich dabei um ein ungesundes Ungleichgewicht der Emotionen handelt,

kämpfte ich mich durch ein Leben, das mit zunehmenden Jahren immer schwerer wurde. Die Konstellation in unserer Familie war schwierig, von Seiten der Familienmitglieder war weder Hilfe noch Aufmunterung zu erwarten. Sie waren für mein Leid blind und jeder mit seinen eigenen Problemen beschäftigt. Erst jetzt, wo ich mir auszumalen versuche, was ich gerne einem Kind mitgegeben hätte, ist mir bewusst geworden, wie viel mir selbst als Kind gefehlt hat.

TCM und die inneren pathogenen Faktoren

Die sieben Emotionen

Die chinesische Medizin kennt sechs äußere krankmachende Faktoren und benennt diese nach Phänomenen aus der Wetterbeobachtung: Wind, Kälte, Hitze, Nässe, Trockenheit, Sommerhitze. Diese dringen von außen in den Körper ein und der Körper schützt sich davor durch das Abwehr-Qi. Wenn diese äußeren Einflüsse zu stark sind, werden die inneren Abläufe der Energien empfindlich gestört. Doch die chinesische Medizin kennt auch die sogenannten inneren pathogenen Faktoren. Gemeint sind damit die sieben den Menschen beherrschenden Emotionen:

- Zorn
- Traurigkeit
- Sorge
- Nachdenklichkeit
- Freude
- Schock
- Angst

Alle diese Emotionen gehören zum Leben, zum Menschen, sie entstehen in uns, wir leben sie. Doch wenn Emotionen zu stark werden oder exzessiv gelebt werden, können sie - wie jedes Zuviel - krank machen. Dann wird der innere Fluss des Qi gestört und Krankheiten können durch dieses Ungleichgewicht der Energien entstehen. Eine alte chinesische Redewendung besagt:

„Sind Freude und Zorn sehr heftig, so dauert das Leben nicht lange.“ 1)

Die Einflüsse der sieben Emotionen sind folgende:

- Zorn lässt das Qi aufsteigen und beeinträchtigt die Leber
- Freude verlangsamt den Qi-Fluss und beeinträchtigt das Herz
- Sorge und
- Nachdenklichkeit verknoten das Qi und beeinträchtigen die Milz, Sorge beeinträchtigt auch die Lunge
- Traurigkeit zersetzt das Qi und beeinträchtigt die Niere
- Schock zerstreut das Qi und beeinträchtigt Niere und Herz
- Angst führt das Qi nach unten

Mit den letzteren drei Emotionen habe ich besonders zu tun.

In meiner frühen Kindheit, ich war noch nicht in der Schule, hatte ich ein schreckliches Schockerlebnis. Meinem Bruder geschah ein schlimmer Unfall, bei dem viel Blut floss. Ich erinnere mich, dass die Wände des gesamten Weges, den die Rettungsleute zurücklegen mussten, von seinem Zimmer bis hin zur äußeren Eingangstür, mit seinem Blut bespritzt waren. Und ich, als kleines Mädchen von vielleicht fünf Jahren, glaubte, an diesem Unfall die Schuld zu tragen. Mein Bruder besaß damals ein Trimmgerät, einen sogenannten Expander (zwei Griffe, verbunden durch einen sehr starken Gummizug). Diesen hatte er so auf einen Schrank weggeräumt, dass er daran ziehen musste, um ihn dort herunterzubekommen. Als er just an dem Tag, an dem ich ihn neugierig nach diesem Teil fragte, ihn vom Schrank herunterzog, verhakte sich dieser dort oben und kam mit gewaltiger Wucht heruntergeschossen. Der Expander zerbrach ihm die Oberlippe, den Oberkiefer und brach beide Vorderzähne aus.

Ich glaubte damals, durch meine Frage den Unfall verursacht zu haben und lebte fortan mit Schuldgefühlen. Unberechtigt, wie ich heute definitiv weiß. Doch damals war meine Umgebung unfähig zu sehen, was in mir vorging. Ich erhielt keinerlei Hilfe, der Unfall wurde nicht aufgearbeitet, meine Schuldgefühle nicht geklärt. Im Gegenteil, ich erhielt viel Schelte, wenn ich den Blick einfach nicht von dem geschundenen Gesicht meines Bruders abwenden konnte, für das ich verantwortlich zu sein glaubte.

Traurigkeit begleitete mich einen großen Teil meiner Kindheit, weil ich einfach nicht verstehen konnte, was in unserer Familie ablief. Ständige Streitereien, Alkoholsucht und die Unfähigkeit, Freude zu leben und Liebe zu geben, all das machte den Alltag zur Qual. Und immer war ich der Meinung, ich trüge für dies alles die Schuld und hätte lieber gar nicht geboren werden sollen. Diese Lebensanschauung führte zu Angst vor dem Alltag, vor der Schule, vor den Erfordernissen des täglichen Lebens und schließlich zu Lebensmüdigkeit.

Es folgte aus dieser Situation, dass ich ein niedriges Selbstwertgefühl hatte. Ich zog mir jeden Schuh an, hielt mich für alles verantwortlich, denn an lieblosen Worten in meiner Umgebung mangelte es ja nicht.

Die Angst im Sprichwort

Die Angst im deutschen Sprichwort zeigt schon etwas von den pathogenen Wirkungen dieses Gefühls. Übermäßige Angst schwächt die Basis, erstickt die Lebensfreude und erschöpft am Ende die Lebenskräfte:

„Mir rutscht das Herz vor Angst in die Hose“

„Starr vor Angst sein“

„Die Angst sitzt mir im Nacken“

„Die Knie zittern mir vor Angst“

„Sich vor Angst in die Hose machen“

Die verschiedenen Formen der Angst

Panik, Existenzangst, Todesangst, Situationsangst, Furcht, Schock

Es ist sehr traurig, wenn man bedenkt wie viele Erscheinungsformen der Angst es gibt. Oft hängen sie mehr oder weniger voneinander ab, bedingen sich gegenseitig:

Phobien
Panik
Durch Schockerlebnisse ausgelöste Ängste
Existenzangst
mangelndes Vertrauen in das Leben
Selbst eingeredete Ängste
durch Schuldgefühle ausgelöste Ängste
Angst vor Misshandlung
Sozialangst

Verschiedene Formen der Angst kenne ich aus eigener Erfahrung:

- Todesangst
 - o Sehr schwere Form des Keuchhustens, der mich glauben ließ ich müsse ersticken
- Schockerlebnis
 - o Ein Unfall meines Bruders, für den ich mir als Kleinkind meinte, die Schuld aufzuladen zu müssen
- durch einen angeborenen schweren Sehfehler (nach außen Schielen beider Augen) ausgelöste Ängste
 - o Schulangst, Versagensangst
 - o Panikattacken in Stresssituationen
 - o Bürostress durch Überforderung, bis hin zur Berufsunfähigkeit
- Depression, ausgelöst durch die Familiensituation
 - o Angst vor dem Alleinsein
 - o Angst vor dem Ausgeliefertsein
 - o Mangelndes Vertrauen in das Leben
- Angst vor dem Einfluss bestimmter Menschen ausgelöst durch eine sehr böse Chefin

Die Wirkungen der Angst

Stadien der Angst

Die Wirkungen der Angst auf den Körper hängen von der Ursache und der Intensität des Gefühls ab, sowie von der Dauer der Einwirkung dieser Emotion.

Angst versetzt den Körper in einen Alarmzustand, denn ihre entwicklungsgeschichtlich überlieferte Aufgabe war es, das Überleben des Menschen in Gefahr zu ermöglichen. Aus der anfänglichen Abwehrhaltung wird ein Fluchtreflex:

- Herzklopfen
- Unglaubliche Spannung im Körper baut sich auf → Stress
- Alle Nerven sind gespannt, der Körper bereit für eine Flucht- oder Kampfreaktion

Angst kann sich zur Panik steigern

Wilde Aufruhr der Energie im Körper, Hitzewellen, die den Rücken hinauf und hinunter rasen und den Bauch und Darm durcheinander bringen.

Bei länger anhaltenden Angstzuständen wird aus dem Fluchtreflex ein Sich-ergeben. Ich hielt die Situationen aus. Aus dem Aushalten wurde Depression. Aus der Depression wurde ein Burnout.

Langanhaltende Wirkung der Emotion Angst, so wie ich sie erlebt habe, führen zu einer Form der Erschöpfung, die kaum zu beschreiben ist. Die Angst beeinträchtigt viele Systeme, die nacheinander umfallen, wie die Dominosteine, die sich gegenseitig umstoßen. Denn diese Emotion ist ein ständiger Begleiter, kann durch verschiedenste Auslöser jederzeit ausgelöst werden und überflutet dann den Körper wie eine Tsunami-Welle. Die Wirkung dieser Angstwellen beeinflusst nahezu alle Systeme:

- Die Nerven werden übermäßig angespannt
- Die Atmung wird eingeengt durch die Panik
- Der Magen krampft, man empfindet Übelkeit,
- Unfähigkeit, Nahrung zu sich zu nehmen
- Verdauungsprobleme, denn der Darm reagiert nervös
- Verwirrtheit im Kopf, man kann nicht mehr klar denken
- Die Beine werden schwach, denn es wird mehr Kraft gefordert als noch da ist
- Schwächegefühle, man fühlt sich ausgelaugt
- Depression, denn die Lage fühlt sich ausweglos an
- Verzweiflungsgefühle

Im Laufe der Zeit erschöpft sich der Körper, weil diese Attacken sehr anstrengend sind. Die Mitte wird geschwächt, weil das Essen kein Genuss mehr ist sondern ein Zwang. Das Gedächtnis und die Konzentration werden beeinträchtigt, denn die Gedanken fixieren sich allein auf den Punkt, der Angst macht. Es kommt dazu ein schlechter Schlaf und daraus folgend eine große Müdigkeit. Es gerät einfach alles durcheinander.

Die Mitte wird geschwächt

War es eine Ursache oder eine Wirkung? Durch die andauernde Angst fühlte ich, wie meine Mitte geschwächt wurde. Essen wurde zur Qual, nicht zum Genuss, denn eigentlich war mir immer übel. Schmerzen im Magen und Darmbereich waren ständige Begleiter und ich hatte immer das Gefühl von Leere und Kälte um die Mitte herum. Heute weiß ich, dass der Funktionskreis Milz eine der Quellen der nachgeburtlichen Essenz ist: Die Milz übernimmt die vom Magen aufgeschlüsselte Nahrung und erzeugt aus ihr die Nahrungsenergie, die sie dann an den ganzen Körper verteilt. Aus heutiger Sicht wundert es mich nun nicht mehr, dass meine Ärzte stets Blutarmut bei mir feststellten, ohne gegen diese wirklich etwas tun zu können. Eine Auswirkung einer geschwächten Milzenergie ist unter anderem Blutarmut und eine blasse, aufgeschwollene Zunge. Die Milzenergie versorgt alle Organe mit liebevoller Energie und hält sie an ihren Plätzen.

Zuordnung zu den fünf Elementen

Wandlungsphase Wasser

Die fünf Wandlungsphasen sind ein altes, überliefertes System um das Leben in seinen Erscheinungsformen zu beschreiben und den Kreislauf der Veränderung der Dinge zu erfassen. Verbunden mit der Lehre von Yin und Yang gehen die Kräfte und Zustände ineinander über, von einem Element in das andere. Von dem größten Yin, in der Wandlungsphase Wasser,

aufsteigend in die Wandlungsphase Holz zum größten Yang, der Wandlungsphase Feuer, die wiederum absteigt zur Wandlungsphase Erde und von dort zur Wandlungsphase Metall, um den Zyklus neu zu beginnen. Dieses Modell beschreibt die von der Natur gegebenen Abläufe wie den Verlauf des Tages von der tiefen Nacht über den Morgen, hin zum Mittag, über den Spätnachmittag und den Abend wieder in die Nacht ebenso treffend wie den Jahreszyklus, vom Winter zum Frühling, bis in den Sommer, zum Spätsommer in den Herbst zurück in den Winter. Die Dinge des Lebens können in dieses System eingeordnet werden. So können Farben, Geschmäcker, Körperregionen und Körperanteil bis hin zu den Emotionen diesen fünf Wandlungsphasen zugeteilt werden.

Die Angst wird dem Element Wasser zugeordnet. Die diesem Element zugehörigen Funktionskreise sind Niere und Blase.

Der Funktionskreis Niere regiert den Speicherort für die Essenz, die Lebensenergie, die unseren Körper durchpulst und uns die Lebenskraft gibt. Die Essenz setzt sich zusammen aus der vorgeburtlichen Essenz, die uns bei der Zeugung von unseren Eltern mitgegeben wird, und in die nachgeburtliche Energie, die zum Beispiel durch das Atem-Qi, das Nahrungs-Qi und durch Körperübungen aufgenommen wird. Gerade die vorgeburtliche Essenz, die uns von den Eltern mitgegeben wird, kann wie ein Energievorrat beschrieben werden, der sich im Laufe des Lebens verbraucht. Durch das Verbrauchen dieser Essenz entsteht das Altern, jedoch kann durch eine ausgewogene Lebensweise dieser Verbrauch verzögert werden. Bei übermäßiger Lebensweise jedoch erschöpft sich diese Kraft schneller und zu dieser übermäßigen Lebensweise gehören starke Emotionen als innere pathogene Faktoren. In dieser Hinsicht schadet jede Übertreibung, sowohl in die eine wie in die andere Richtung. Durch übermäßige Angst wird der Quell der gespeicherten vorgeburtlichen Energie schneller verbraucht als es sein müsste.

Die Aufgabe des Funktionskreises Blase ist es, dem Körper Ruhe und Regeneration zu ermöglichen. Doch gerade bei einer Angststörung kommt diese Ruhe zu kurz, da sie den Körper in eine Art Daueralarmzustand versetzt. Körper und Geist sind in einer ständigen Unruhe und Sorge.

Das Nieren-Qi erschöpft sich

Aus der zuvor geschilderten Aufgabe des Funktionskreises Niere ergibt sich, dass langanhaltende, quälende Angst an der Lebenskraft zehrt. Die mit der Geburt gegebene vorgeburtliche Essenz wird zu schnell verbraucht. Ohne hier auf eine nähere Analyse der Qi-Bewegungen im Körper eingehen zu können, da ich sie noch nicht ganz überblicken kann, kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass dieser Dauerstress mich sehr stark ermüdet hat. Ich fühle mich schwer und kraftlos.

Das Herzfeuer wird erstickt

Das ist eine weitere Erfahrung aus meiner Lebenssituation. Bereits in meinem Elternhaus war von Freude und Lebenslust keine Spur. Aber auch in mir spüre ich, dass das Feuer des Herzens nicht so lodert wie es könnte. Ich spüre dass ich lebe, aber ich spüre die Flamme nicht leuchten.

Hier an diesen beiden letztgenannten Punkten setzt Qigong als Heilmittel an. Qigong hilft, diesen Dauerzustand zu durchbrechen und für einen Moment Ruhe zu bringen. Dadurch wird

es möglich, die warme, liebevolle Lebensenergie am eigenen Körper erfahren zu dürfen. Gerade die starke Verankerung der Übungen im Herzen hat mir sehr wohlgetan. Liebe erfahren zu dürfen, durch die Kursleitung wie durch die Mitübenden, und Liebe in sich selbst entdecken zu dürfen, das sind große, heilende Erlebnisse.

QIGONG und die Emotion Angst

Loslassen lernen

Ein Mensch, der unter Ängsten leidet, versucht, diese zu betäuben. Dies geht am besten durch Ablenkung, zum Beispiel durch übermäßigen Fernsehkonsum oder durch Spielsucht. Aber es geht nicht anders. Um die Angst zu besiegen, ist es notwendig, ihr ins Gesicht zu sehen, sich ihr zuzuwenden. Erst dann kann man daran arbeiten, sie loszulassen.

Qigong ist ein sehr schöner Weg, loszulassen. Das spürte ich sofort, als ich zum ersten Mal damit in Berührung kam. Doch beeinträchtigt wurde mein Üben zu Beginn immer wieder durch die Gedanken, die mir durch den Kopf schossen. Irgendwelche Erinnerungen an unangenehme Situationen, die mir Angst machten, oder die Gedanken an Dinge, die vor mir lagen und mir Anlass zu Sorge gaben.

Es ist ein erster, schwerer Schritt, die wilden Gedanken und Gefühle loslassen zu lernen. Die Chinesen haben ein schönes Bild für diese Gedanken, die einen immer wieder heimsuchen und vom Üben abhalten wollen: die wilden Affen. Sie rennen mir hinterher, holen mich immer wieder ein und wollen neues Futter haben. Genau das ist die Kunst: den Affen kein Futter mehr zu geben, bis sie nach und nach immer sanfter und weniger werden, und schließlich nur noch ab und zu vorbeirennen. Wie Wolken, die am Himmel vorbeiziehen, die mich aber nicht mehr kümmern müssen.

Als ich erst einmal begonnen hatte, regelmäßig zu üben, und immer öfter Erfolg hatte dabei, den Affen kein Futter mehr zu geben, da spürte ich es:

Qigong ist ein Übungsweg, bei dem man nahezu sofort eine Rückmeldung erhält!

Der Körper signalisiert sehr eindeutig und unmittelbar: mir geht es gut dabei! Gib mir mehr davon!

Man muss wissen, dass die Emotion Angst, wenn sie übermäßig lange besteht, sich in den Körper einbrennt. Wie jedes Erleben, so wird die Angst ebenfalls verinnerlicht, in das Fleisch eingeschrieben.

Eine Medizin, die man nicht nimmt, kann auch nicht wirken

Das ist der Weg: man muss es tun. Man muss mit dem Üben beginnen, um es spüren zu können.

Das Üben beginnen. Das ist leichter, wenn man sich wohlfühlt, vielleicht Urlaub hat und viel Zeit, schon eingestimmt ist, etwas für sich zu tun und sich mit dem Universum zu verbinden. Wenn man vielleicht weit weg ist von all den Dingen, die einen ängstigen.

Schwieriger wird es schon, wenn man zuhause übt, wenn man die gewohnte Umgebung um sich hat, die an die Angst erinnert. Wenn man die vielleicht unaufgeräumte Wohnung um

sich herum sieht. Oder die Gedanken zu der Wäsche wandert, die man jetzt bald in die Maschine tun müsste, oder zum unaufgeräumten Regal wandern, mit den vielen Büchern, die man ausgeliehen aber noch nicht gelesen hat. Oder zu der ungeliebten Arbeitsstätte, zu der man am nächsten Morgen wieder gehen muss.

Schlimm sieht es aus, wenn man von den Dämonen der Angst und des Zweifels gejagt wird. Wenn Probleme des Alltags sich in den Gedanken aufhalten und vom Üben wegziehen. Die Angst. Sie schleicht sich ein in die Gedanken, sie setzt sich in die Gefühle, sie gräbt sich ein in die Körperempfindungen. Wenn sie sehr lange andauert, oder durch eine beständige Situation alltäglich wird, „fleischt sie sich ein“. Sie wird Fleisch, sie wird einprogrammiertes Gefühl, sie wird beständige Erinnerung. Dieses Gefühl, dieses Fleisch ist in mir selbst drin. Es ist in meinem Körper. Die Angst, die mich quält, ist nicht nur von konkreten Geschehnissen ausgelöst, sondern ist auch ein Alltagsgefühl geworden. Daher ist es besonders schwer sie zu beruhigen.

Musik / Geräusch-CD

Musik oder Naturgeräusche können helfen, die Gedanken vom Alltag zur Übung zu führen. Ruhig zu werden. Sie können helfen, die Gedanken von der Wäsche oder den Bücherregalen weg, hin auf die Übung zu richten. Im Fall der Angst kann sie helfen, von der Angst loszulassen. Indem ich meine Wahrnehmung sowohl mit der Aufmerksamkeit als auch mit der Sinneswahrnehmung auf die Musik richte, kann ich den ersten Schritt tun, den Angstgefühlen ihre Macht zu nehmen. Dies kann ein Tor öffnen, durch welches man in das heilende Üben eintreten kann.

Qigong in den Alltag bringen

Damit Qigong ein Weg heraus aus der Angst werden kann, ist es wichtig, das Üben in den Alltag zu bringen. Ich musste lernen, mir meiner selbst und meines Körpers besser bewusst zu werden, und jederzeit bereits zu sein, loszulassen. Mir wurde bewusst, dass es wichtig ist, Qigong in den Alltag einfließen zu lassen, um die Energien zu bewegen, damit sich mein Körper an die positiven Erlebnisse, die ich bei den gemeinsamen Übungsstunden hatte, erinnern kann.

Es gibt dazu eine Vielzahl von Möglichkeiten und Gelegenheiten auch im Alltag: Eine Selbstmassage ist ein guter Start in den Tag und regt die Lebenskräfte an. Wenn ich dann im Büro auf meinem Stuhl sitze, nutze ich ruhige oder unbeobachtete Momente, um durch meinen Atem meine Wirbelsäule in schwingende Bewegung zu bringen. Ich aktiviere meinen Rücken, ganz sanfte und leise, durch wellenförmige Bewegungsabläufe. Am Kopiergerät habe ich öfters kurze Zeiten, in denen ich auf meinen Stand achten und mich ganz bewusst mit Mutter Erde verbinden kann.

In der Mittagspause suche ich mir stille Orte, um für einige Minuten stilles Qigong zu üben und dadurch den Atem zu beruhigen und zu vertiefen. Auch der Toilettenbesuch darf nicht ungenutzt bleiben: ein guter Ort für eine kurze Selbstumarmung. Und wenn ich den Heimweg vom Büro antrete, versuche ich, die Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen, um ganz im Jetzt anzukommen.

Der Stand

Innere Haltung – äußere Haltung

Gerade wenn man mit einer langanhaltenden Angststörung zu tun hat, hat man auch richtig Probleme mit dem Stand. Mein seelischer Zustand währt bereits Jahrzehnte. Und die sind mir in die Beine gefahren. Zu Beginn des gemeinsamen Übens wurde mir sehr schmerzlich bewusst, wie schwächlich und wackelig meine Beine sind, und wie unbeweglich meine Wirbelsäule. Der Stand hat wortwörtlich etwas damit zu tun, wie wir uns in der Schöpfung aufstellen. Um es wieder mit dem Volksmund auszudrücken, zeigt ein guter Stand „Standfestigkeit“, beweist ein gesunder Rücken „Rückgrat“. Ein guter Stand drückt Elastizität und Beweglichkeit aus, wobei er uns gleichzeitig in die Erde verwurzelt und mit dem Himmel verbindet. Gerade diese Eigenschaften gingen mir durch die Angstzustände verloren: Angst lässt den Menschen erstarren und das Blut gefrieren.

Deshalb war bereits das Erleben des Standes eine ganz besondere Erfahrung für mich. Ich erlebte, dass ich Vertrauen haben durfte in die natürliche Kraft meines Körpers, die dann entsteht, wenn wir beginnen, loszulassen. Wie belebend dieses Empfinden sein kann, wenn die Energien durch den ganzen Körper strömen, von den Füßen bis zum Kopf und in die Hände! Diese warmen Ströme von Energie, die sich so viel angenehmer anfühlen als die Hitzewellen der Panikattacken.

Die richtige Übung finden

Die Meisterübung

Eine Reise in die Dimensionen

Bereits als ich die Meisterübung das erste Mal zuhause übte, wurde mir klar, dass dies eine besondere Übung ist mit besonderer Wirkung. Ich fühlte mich erfassen und hinweggetragen in die emotionale Welt meiner Kinderzeit. Erinnerung kam auf an alte Gefühle, es waren kurze Momente der Erinnerung. Wie keine zweite Übung zuvor hat mich die Meisterübung in die Dimensionen reisen lassen, und zwar räumlich wie auch zeitlich. Sie hat mich mitgenommen in die Zeit zuvor.

Die Dantian-Übungen

Die Öffnung

Es ist das besondere Verdienst dieser wunderbaren Übungen, das öffnen zu können, was durch die Angst verschlossen war. Im Zustand der Angst verengt sich der Blick, wird fokussiert auf das, was einem Probleme bereitet. Auch wenn der Verstand hoch aktiv zu sein scheint, so wird doch jeder Gedanke kanalisiert und von dem Gefühl der Angst bestimmt. Dieser Zustand tötet jede Inspiration und macht es unmöglich, die Dinge mit den Augen der Liebe zu betrachten. Das Herz, das eigentlich den Wunsch verspürt, die Dinge des Lebens mit Liebe und Leben zu beleuchten, wird eingeengt, seine Kraft erstickt.

Die Dantian Übungen halfen mir nicht nur dabei, meine Wurzel zu finden und zu spüren und mich stärker zu erden. Sie halfen auch dabei, die dabei aufgenommene Energie nach oben zu tragen zu den oberen Energiezentren. Wenn ich die Dantian-Übungen übe, habe ich das Gefühl, mich der Inspiration öffnen zu können und der Energie, die das All uns schenkt. Und die Übung spricht mein Herz an, lässt es lebendig werden und an dieser Energie teilhaben. Das Oben und das Unten beginnen sich zu verbinden, eine Einheit zu bilden.

Einmal war dieses Erleben besonders stark. Es war überwältigend, zu spüren wie sich die innere Achse öffnete und einen Raum frei machte zwischen den drei Energiezentren. Sie begannen sich zu verbinden zu einem einzigen, weiten Raum. Es war ein überwältigendes Gefühl von Eins-Sein, da war kein Oben und kein Unten mehr, es war ein einziges Energiezentrum von den Füßen bis zur Stirn und darüber hinaus.

Die Reaktion

Besonders anfangs, als ich begann die neuen Übungen zu üben, erlebte ich Schwindelgefühle. Manchmal wurde mir ganz silbrig vor den Augen und der Kopf schwirrte. Das konnte einerseits mit dem angeregten, tieferen Atem zu tun haben. Oder damit, dass die Energiebahnen meines Körpers mit der freigelassenen Energie durchflutet wurden, so, wie ein freigelassener Fluss durch ein Tal rauscht und alle Hindernisse mit Macht aus dem Weg räumt.

Mir war gerade zu diesem Zeitpunkt das Innehalten und Hineinspüren sehr wichtig. Und dann, wenn ich gut geübt hatte, entfaltete sich der Oberkörper. Die Atmung wurde tiefer, ruhig und gleichmäßig. Eine Ruhe begann, sich im ganzen Körper auszubreiten und das Empfinden von Harmonie stellte sich ein.

Die Wirkung

Was ich spüre und erlebe beim Üben lässt sich kaum in Worte fassen. Es ist gerade das Gegenteil dessen, was ich im Zustand der Angst erlebte. Wenn ein Panikanfall kam, dann schoss eine beißende Hitze stark pulsierend über den Rücken nach oben. Sie erzeugte starke Schwindelgefühle und Verwirrtheit im Kopf, so dass die Gedanken begannen wie wild zu wirbeln. Was ich beim Üben spüre, ist absolute Harmonie und Ruhe. Trotzdem ich die Energie durch meinen Körper strömen fühle, ist es eine ruhige, friedliche und belebende Wärme. Diese Wärme durchflutet den Körper, macht lebendig.

Was ich im Zustand der Angst nicht konnte, nämlich mein Herz erspüren, ist nun möglich. Es wird weit und warm, blüht auf wie eine Blume und verbindet sich mit dem Rest des Körpers. Es ist ein wunderbares Gefühl.

Die Energie beginnt zu kreisen, sie erfasst auch die äußeren Extremitäten und ich bekomme warme Hände und Füße. Und die obwohl ich an einer Durchblutungsstörung leide, die sich Raynaud-Syndrom nennt und die eine rote, blaue oder weiße Verfärbung der Hände und Füße verursacht. Nach einem gut geübten Übungszyklus haben sie wieder eine gute Farbe, sind warm und belebt.

Den Teufelskreis durchbrechen

Kann Qigong die Ursache der Angst wegnehmen?

Qigong wirkt wie ein Heilmittel und besser als jede Arznei: Es kann den Dauerzustand der Angst durchbrechen helfen und für einen Moment Ruhe bringen. Ruhe, an die sich der Körper erinnern kann. Ich bin überzeugt davon, dass Qigong dabei helfen kann, den Kreislauf zwischen Gehirn, Neurotransmittern und Hormonen im Körper günstig zu beeinflussen. Sozusagen positive Rückkopplungen zwischen Körper und Gehirn herzustellen, so dass der Teufelskreis unterbrochen werden kann.

Qigong wirkt auf mehreren Ebenen.

Es ist absolut schön, wenn die Nerven aufhören zu flattern. Wenn der Magen sich beruhigt und die Übelkeit vergeht. Es gehört zum Wesen der Qigong-Übungen, dass sie eine tiefe Ruhe aufkommen lassen. Frieden. Bereits die Klopfübungen tragen zum Lösen der Verspannungen im Körper bei, beleben die Energie, lenken von unangenehmen Gedanken ab. Qigong belebt die Körperenergien, bringt sie zum Fließen und versorgt so alle Organe. Man kann praktisch fühlen, wie alle Körperzellen beginnen zu jubeln. Qigong vertieft den Atem und steigert so die Bereitschaft, das Leben anzunehmen. Der Belebende Atem bewegt die Wirbelsäule und hilft so bei der Belebung des Blasenmeridians, der die Fähigkeit unterstützt, sich dem Leben zu anzuvertrauen.

Durch die Drehbewegung des Körpers werden die Nieren gestärkt und die Energie über den Gürtelmeridian verteilt und dem ganzen Körper zur Verfügung gestellt. Das Klopfen belebt die Meridiane und lässt die Energien freier fließen. Durch die Aktivierung des Lungenmeridians kann der Atem freier fließen. Die lebhaftere Drehbewegung trägt noch zum leichteren Durchatmen bei. Durch den Verlauf der Klopfübungen von oben nach unten werden die Energien aus dem Kopf gezogen wo sie durch die Angststarre festsitzen. Die Basis wird gestärkt und es erfolgt ein Ausgleich von Basis und Oberkörper/Kopf.

Es kann nicht die schlechten Gedanken vertreiben, die mich überfallen und mit denen ich mir selbst Angst mache. Und es kann nicht die Situationen verhindern, die mir im Leben begegnen und mich ängstigen. Doch es kann meinen Umgang mit diesen Gedanken und Situationen verändern. Qigong öffnet ein Fenster zu den höheren Ebenen des Selbst, lässt die Energien endlich zu uns fließen, die wir durch die Angstgefühle selbst ausgeschlossen haben. Qigong hilft dabei, endlich die Kraft des Herzens wieder zu spüren. So können neue Kräfte wachsen, kann neues Selbstvertrauen entstehen. Und Qigong öffnet ein Fenster zu den höheren Ebenen des Universums. Man kann sich endlich als Teil eines großen Universums wahrnehmen und so neues Vertrauen in seine Kräfte erringen.

Der Frieden und die Alleinheit, die man beim Üben erleben darf, wirken in den Alltag hinein und lassen ruhiger werden. Und wenn es eng wird, genügt ein Erinnern an das Erlebte, um ein Stück von dieser Harmonie fühlbar zu machen. Dies hilft zu einer gewissen Beruhigung, schon der Nerven und des Magens. Dadurch wird das Essen wieder leichter, und durch das bewusste, aufmerksame Essen wird die Aufnahme von Energie über die Ernährung erleichtert.

Danksagung

Ich bin Suzanna und allen Lehrerinnen und Lehrern so dankbar für den Weg, den sie mir zu meinem Herzen gezeigt haben. Für die liebevolle Unterstützung und freundliche Aufnahme. Es war der Aspekt des Herzens, der mich im Unterricht stark ansprach. Das Herz zu öffnen für das Universum und für die Dinge des Lebens. Diese liebevoll willkommen zu heißen, ich spürte das könnte mein Weg zur Heilung werden. Das war der Impuls der mich entscheiden ließ, hier zu lernen. Und ich bin sehr glücklich darüber, dass ich an diesem Kurs teilnehmen durfte, denn ihre liebevolle warme Art hat mich ankommen lassen.

Ich danke allen Lehrerinnen und Lehrern, die uns unterrichtet haben. Ganz besonders dankbar bin ich Evelyn, weil sie es geschafft hat, die Theorie der chinesischen Medizin zugänglich zu machen. Interessiert hatte ich mich bereits vor diesen Kursen für diesen Bereich, aber es erschien mir wie das sprichwörtliche „Buch mit den 7 Siegeln“. Evelyn hat es geschafft, den Stoff so zu vermitteln, dass man nicht verzweifeln muss sondern es anpackt und bewältigt. Sich fruchtbringend damit beschäftigt. Und dies auf eine so lebenswerte und frische Art, die das Herz erwärmt.

Quellen

Quellen:

TCM und Akupunktur in Merksätzen
Franz Thews/Udo Fritz
Sonntag Verlag, Stuttgart

Himmlische Punkte
Nirgun W. Loh/Sakina K. Sievers
ShenDo Verlag