

# **Qigong und die Wirbelsäule**

## **Die Befreiung Evas**



Andrea Knorr  
Kratzberger Str. 78  
42855 Remscheid

Abschlussarbeit  
im Rahmen der Lehrerausbildung 2017 – 2019  
Qigongzentrum Augsburg  
Dr. Zuzana Šebková-Thaller

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
Warum Wirbelsäule?	1
1. Teil: Gedanken über die Wirbelsäule in unserer westlichen Kultur	2
a) Mode in den vergangenen Jahrhunderten und ihre Wirkung auf die Wirbelsäule	2
b) Mode und die Wirbelsäule heute	4
c) Sport	5
d) Jugend und Schönheitskult	6
e) Globalisierung und Medien	6
2. Teil: Aufgabe und Bedeutung der Wirbelsäule	8
a) Anatomie und Schulmedizin	8
b) Hildegard von Bingen	9
c) Rudolf Steiner	10
d) Die Chakren	11
3. Teil: Die Befreiung Evas	
a) Die List der Schlange und Evas Ungehorsam	13
b) Eva und das Geschenk des Lebens	15
4. Teil: Die zentrale Kraft der Wirbelsäule im Qigong	
a) Qigong und die traditionelle chinesische Medizin	18
b) Die Wirbelsäule und meine Lebensenergie	19
Schlussgedanke	22
Danksagung	23
Quellennachweis	24

*Aber die Schlange war listiger als alle Tiere auf dem Felde,  
die Gott der Herr gemacht hatte, und sprach zu dem Weibe:  
Ja, sollte Gott gesagt haben: ihr sollt nicht essen von allen Bäumen im Garten?  
Da sprach das Weib zu der Schlange:  
Wir essen von den Früchten der Bäume im Garten,  
aber von den Früchten des Baumes mitten im Garten hat Gott gesagt:  
Esset nicht davon, rühret sie auch nicht an, dass ihr nicht sterbet!  
Da sprach die Schlange zum Weibe:  
Ihr werdet keineswegs des Todes sterben, sondern Gott weiß:  
an dem Tag, da ihr davon esset, werden Eure Augen aufgetan,  
und ihr werdet sein wie Gott und wissen, was gut und böse ist.*

1. Mose 3, Verse 1 bis 5

## Warum Wirbelsäule?

Mein Weg mit Qigong in Augsburg begann mit der Ki-Qi Ausbildung. Lange überlegte ich, ob ich die weiten Fahrten nach Augsburg zwei Jahre lang auf mich nehmen wollte. Als die Entscheidung gefallen war, sollten diese Jahre effizient und strukturiert vergehen. Doch schon zu Beginn dieser Zeit merkte ich, dass nicht das Ende der Ausbildung das Ziel war, sondern der Weg selber. Nachdem die Ki-Qi Ausbildung beendet war, nutzte ich direkt im Anschluss die Möglichkeit der verkürzten Kursleiterausbildung. Zwei Prüfungen einschließlich zwei Abschlussarbeiten innerhalb eines Jahres strengten mich dann doch sehr an und ich freute mich, mit meiner Zeit in Augsburg zum Ende zu kommen.

Doch eines hat mich Qigong neben vielen weiteren Erfahrungen gelehrt. Ich kann Wünsche und Pläne haben, doch das Leben selbst hat oft andere Pläne und dann liegt es bei mir selbst, wieweit ich den Plan des Lebens annehmen möchte.

Das Leben hat für mich im Bereich Qigong die Lehrerausbildung vorgesehen und so sehr ich versucht habe, mich diesem Plan zu widersetzen, ließ die innere Stimme nicht locker. Also folgte ich ihr, stieg verspätet in die Lehrerausbildung ein und bin unglaublich froh meiner inneren Stimme gefolgt zu sein. Diese nochmal zwei intensiven Jahre in Augsburg und Jochenstein, sind die Vollendung einer wunderbaren Zeit in unterschiedlichen, sehr bereichernden Kursgemeinschaften.

Die Wirbelsäule ist in diesen fünf Jahren ein zentrales Thema im Qigong für mich geworden. Das intensive Üben, besonders in der Gemeinschaft der Ausbildungswochenenden, hat bei mir große Veränderungen auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene bewirkt. Nicht immer waren diese Veränderungen unmittelbar positiv, sondern sind so in die Tiefe gegangen, dass sie mir ein für mich neues Bild über das Leben, den Kosmos und meine eigene Existenz in diesem vermittelt haben. Dies musste und muss immer noch verarbeitet und verinnerlicht werden. Stetes Qigongüben führt dabei zu immer weiteren Erfahrungen und Erkenntnissen, so dass sich mein Bild des Lebens in einem sich stetig weiterentwickelnden Prozess befindet.

Recht zu Beginn all dieser Erfahrungen schlich sich immer wieder die Geschichte von Adam und Eva, und die Rolle der Schlange bei der Vertreibung aus dem Paradies in meine Gedanken. Das waren nicht unbedingt willkommene Gedanken. Seit meiner Kindheit leide ich unter einer starken Schlangenphobie. Und nun schleicht sich beharrlich diese Geschichte in meine Gedanken und zeigt mir eine vollkommen veränderte Sichtweise auf das Paradies, die Rolle des betrogenen Adams, der ungehorsamen Eva und der falschen Schlange.

Die Schlangenphobie habe ich immer noch, es hat sich aber etwas verändert. Nach langen Jahren des Suchens über die Ursache dieser Phobie habe ich nun das Gefühl, zu verstehen, worum es bei dieser Angst geht und ich kann ihr auf einer anderen Ebene begegnen.

Die folgende Arbeit ist mein persönlicher Erfahrungsbericht über die Wirkung von Qigong und ganz besonders Chan Mi Gong auf mein Dasein.

## **1. Teil : Gedanken über die Wirbelsäule in unserer westlichen Kultur**

Nachdem ich bei mir große Veränderungen bezüglich einer beweglicheren und durchlässigeren Wirbelsäule festgestellt hatte, nahm ich Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule meiner Mitmenschen ebenfalls bewusster wahr.

Sehr auffällig ist für mich eine meist recht unbewegliche Wirbelsäule, die wenig Schwingung und Geschmeidigkeit zeigt. Dazu fallen mir die Körperhaltungen auf. So ist die Wirbelsäule bei dem einen Menschen sehr durchgestreckt, bei dem Anderen in sich zusammengesunken. Der Oberkörper kann nach vorne oder nach hinten geneigt sein und auch die Schultern sprechen eine eigene Sprache. Manchmal sind diese hochgezogen oder stark nach unten hängend. Die Kopfhaltung passt sich diesen Bildern an, indem der Kopf beispielsweise nach oben gereckt ist oder das Kinn auf der Brust ruht.

Diese und noch viele weitere Erscheinungsbilder in den Körperhaltungen lassen auf das Lebensgefühl des Menschen schließen. So lastet das Leben möglicherweise schwer auf den Schultern oder der Mensch möchte sich vor dem Leben ducken. Vielleicht stemmt er sich dem Leben mit aller Kraft entgegen oder will ihm auch ausweichen.

Gleichzeitig zu diesen Betrachtungen kamen Überlegungen, wie wir in unserer westlichen Welt mit unserer Wirbelsäule umgehen. Welche Bedeutung messen wir ihr zu? Welche Aufgabe hat sie für uns?

Schon von frühester Jugend an habe ich großes Interesse an der Mode im Laufe der Jahrhunderte entwickelt.

So kamen dann zu meinen Beobachtungen des Menschen und seiner Wirbelsäule Überlegungen hinzu, welche Wirkung Kleidung auf diese zentrale Achse unseres Körpers und damit auch auf das Leben der Menschen in der jeweiligen Epoche hat. Kleidung kann dem Körper Bewegungsfreiheit schenken oder ihn auch stark einengen. Zusammen mit den gesellschaftlichen und politischen Gepflogenheiten und Zwängen einer Epoche kann Kleidung die Wahrnehmung des Lebens und den eigenen Platz in diesem beeinflussen. Entscheidend bei diesen Betrachtungen ist für mich, dass diese Wahrnehmungen des Lebens von einer Generation an die andere weitergegeben und auch angenommen wurden. Wir sind die Erben dieser Lebensbetrachtungen und sind nicht nur durch ihre Vergangenheit geprägt, sondern haben unser Gefängnis auch noch vergrößert.

Diese Betrachtungen sind für mich im Hinblick auf Qigong und die Wirbelsäule von großer Bedeutung, weswegen ich einen Ausflug in die Welt der Mode, aber auch Begleiter unserer heutigen Zeit wie Sport, Medien und Jugendkult unternehmen möchte.

### **a) Mode in den vergangenen Jahrhunderten und ihre Wirkung auf die Wirbelsäule**

Wie ich zuvor erwähnte, entsteht Mode nie nur aus dem Bedürfnis heraus sich zu kleiden und zu schmücken, sondern ist der Spiegel der Gesellschaft einer entsprechenden Epoche. Die Politik, die Religion und die damit einhergehenden gesellschaftlichen Gepflogenheiten sind für die Entwicklung der Mode verantwortlich. So hat es

Zeiten gegeben, die für den Menschen mit mehr Freiheit verbunden waren und Zeiten, in denen es durch die Macht der Politik und Religion große Einschränkungen gegeben hat. Entsprechend bequemer oder einengender war die Kleidung.

Ganz deutlich zeigt die Frauenmode den Platz der Frau in der jeweiligen Zeit. Das ist für mich in Bezug auf Evas Rolle bei der Vertreibung aus dem Paradies von Bedeutung. Wurde die Frau wertgeschätzt wie zu den Ritterzeiten, war ihre Kleidung sehr gefällig und weiblich. Die Frau hatte eine ganz zentrale Bedeutung, was die schönen Dinge des Lebens anging. Der Minnegesang und das Hofieren der Damen waren wesentliche Bestandteile des Lebens zu dieser Zeit.

Später zur Zeit der spanischen Herrschaft und dem Einfluss der Inquisition wurde alles Weibliche negiert. Eine extrem einengende Kleidung schränkte die Bewegungsfreiheit in hohem Maße ein.

Auch zeigt die Mode in den unterschiedlichen Klassen starke Unterschiede. Deutlich ist zu sehen, wer der herrschenden und mächtigen Klasse angehört und wer den arbeitenden Schichten. Der Mensch ist auf seinen Platz gestellt und kann ihm nicht entkommen.

Das Thema Mode und Wirbelsäule ist so umfangreich, dass es eine ganze Arbeit füllen könnte. Ich gehe hier nur auf die Punkte ein, die für mich besonders erwähnenswert sind.

Warum hat der Mensch überhaupt begonnen sich zu kleiden? In dem Buch „Geschichte des Kostüms“ von Erika Thiel werden zwei Ansätze gezeigt. Zunächst einmal ist auszuschließen, dass der Mensch begonnen hat sich aus Scham zu verhüllen. Erst das Tragen von Kleidung hat im Laufe der Zeit zu einem Gefühl der Scham bestimmte Körperteile betreffend geführt.

Eher führte die zunehmende Entwicklung des Menschen und die damit verbundene Entfernung von seinen tierischen Vorfahren dazu, dass der Mensch sich verhüllte. Unklar ist, ob der Mensch zuerst sein „Fell“ verlor und damit seinen Körper vor der Witterung schützen musste oder ob das Tragen von Kleidung zum endgültigen Verlust seines Fells führte.

Besonders in der Frühzeit und auch noch in den ersten Jahrhunderten nach Christus war die Kleidung recht bequem und ließ dem Menschen Bewegungsfreiheit. Im Laufe der Zeit wurde sie teilweise figurbetonter und so trat erstmalig im 14. Jahrhundert ein korsettähnliches Kleidungsstück auf, dass zur Zeit der spanischen Mode eine Hochzeit erlebte. Nicht nur die Frauen trugen zu dieser Zeit ein Korsett, auch für die Männer war es ein übliches Kleidungsstück. Doch für Frauen war es ein wahres Folterinstrument. Nicht nur Fischbein- und Eisenstäbe zwängten den Körper in die gewünschte Form, auch Bleiplatten wurden eingearbeitet, um die weibliche Brust flach zu drücken. Bei sehr jungen Frauen versprach man sich von diesem Korsett, dass die weibliche Brust erst gar nicht wächst. Zusätzlich zu diesem Korsett gab es den Reifrock, der aus Metall oder Fischbeinstäben bestand und zusätzlich noch mit Materialien wie Roßhaar gepolstert wurde.

Korsett und Reifrock sind den Frauen über mehrere Jahrhunderte auf die eine oder andere modische Art erhalten geblieben. Dabei entstand noch um 1900 eine äußerst ungesunde Form des Korsetts. Das sogenannte Senkrückenkorsett brachte die Wirbelsäule in eine unnatürliche Haltung und sorgte dafür, dass die Körpervorderseite eine absolut gerade Linie bildete.

Über die Zeiten hat es immer wieder Versuche gegeben die Frauenkleidung zu reformieren, was sich nicht wirklich durchsetzen konnte. Erst nach dem ersten Weltkrieg veränderte sich durch eine Neuordnung der Gesellschaft die Rolle der Frau und führte zu dauerhaften Veränderungen. Interessant ist, dass die Frauen selber sich weigerten eine bequemere und gesündere Kleidung zu tragen, denn freie Bewegung war zu vielen Zeiten unmöglich. Neben dem Korsett sorgten im ausgehenden neunzehnten Jahrhundert sehr eng geschnittene Röcke dafür, dass ein ausschreitender Gang unmöglich war. Teilweise wurden für die Tragbarkeit dieser Mode auch die Knie zusammengebunden, damit die Schritte schön klein blieben. Bezeichnenderweise tragen diese Röcke den Namen Humpelrock.

Eine gesundheitlich bedenkliche Wirkung entstand durch das Korsett, indem durch den stark gequetschten Brustkorb die Organe ebenfalls gequetscht wurden und vermutlich auch aus ihrer natürlichen Lage gebracht wurden.

Aber auch Männer hatten Bewegungseinschränkungen durch die Kleidung, die sich zum größten Teil im Schutz des Körpers zu Kriegs- und Kampfhandlungen zeigten. So wurde der Körper mit Kettenhemden oder Panzerplatten aus Leder oder Metall geschützt. Zur Zeit der Ritter gab es die Rüstung für den ganzen Körper, die gekrönt von einem Helm war, der teilweise nur Sehschlitze freiließ. Aber auch die Uniform aus steifem Stoff beschwert durch Epauletten erforderte eine kerzengerade Haltung.

Überhaupt war die kerzengerade Haltung Bestandteil vieler Epochen. Man saß steif und hoch aufgerichtet ohne die Rückenlehne des Sitzmöbels zu berühren, der Soldat stand stramm und beim Tanz gab es lange Zeiten das förmliche Menuett, bei dem man eher schritt als tanzte.

Eine modische Besonderheit möchte ich hier noch erwähnen. Es ist die Halskrause oder auch Mühlradkragen genannt, ein Bestandteil der spanischen Mode. Mit Hilfe einer Brennschere und ausgiebig Stärke wurde das Leinen in Wellen oder Rollen gelegt und zu einem steifen Kragen, aussehend wie ein Rad, geformt. Da der Kragen mit der Zeit immer größer wurde, wurde es notwendig Drähte einzuarbeiten, damit die nötige Festigkeit erreicht wurde.

Was für mich aus der Sicht des Qigong bemerkenswert bei diesem Kleidungsstück ist, ist die Trennung von Kopf und Körper, die durch diesen Kragen verursacht wird. Abgehoben schwebt der Kopf über dem Körper und hat keine Verbindung mehr nach unten.

So sind für mich zwei Faktoren aus vergangenen Zeiten die Wirbelsäule betreffend von Bedeutung. Es ist zunächst die erzwungene starre Körperhaltung, die wenig Schwingung der Wirbelsäule zulässt. Wo der Mensch aber starr und nicht in Schwingung ist, gerät er aus dem Fluss des Lebens. Modische Erscheinungen wie die Halskrause sind der zweite Faktor. Sie verstärken die Situation und sind möglicherweise Teil einer gesellschaftlichen Entwicklung, die den Menschen immer weiter von seinem Ursprung entfernt.

## **b) Mode und die Wirbelsäule heute**

Mit Ende des ersten Weltkrieges und den veränderten gesellschaftlichen Bedingungen ließ die Mode deutlich mehr Bewegung zu. Einzig das Korsett lebte noch einmal nach dem zweiten Weltkrieg auf, aus dem Bedürfnis

heraus die Weiblichkeit mehr zu betonen.

Heute ist in der Mode alles möglich. Obwohl es Modeerscheinungen gibt, die zeigen, was gerade „in“ ist, entscheidet der Mensch selbst, ob er sich der modischen Richtung anschließen möchte oder seinen ganz eigenen Stil pflegen möchte. Allerdings kann man auch heute mit seiner Kleidung noch ein Statement setzen, indem man vielleicht eine politische oder umweltbewusste Einstellung demonstriert, aber anders als früher ist dies freiwillig. So haben wir also heute eine recht bequeme Kleidung, die uns nicht einengt oder mit viel Stoff und Gewicht belastet.

Dennoch sind wir zum großen Teil in unserer Wirbelsäule steif und unbeweglich. Es ist diese erworbene Steifheit, die von einer Generation zur anderen über mehrere Jahrhunderte an uns weitergegeben wurde. Dabei zeigt sich diese Steifheit und Starrheit nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern auch in der Starrheit des Denkens und einem verschlossenen Herz.

Eines müssen wir uns jedoch bewusst machen. Auch wenn wir diese Unbeweglichkeit übernommen haben, weil es uns so vorgelebt wurde, müssen wir dies nicht automatisch für uns als gegeben hinnehmen. Wir können unseren eigenen Weg zu mehr Beweglichkeit auf allen Ebenen finden, denn der Ursprung des Lebens liegt in jedem Menschen selbst verankert. Er wurde vielleicht durch Traditionen und Zwänge verdrängt, kann von uns aber wieder an die Oberfläche geholt werden.

Den Panzer aus Kleidung haben wir heute abgelegt, dennoch haben wir uns einen neuen Panzer zugelegt. Drei Bereiche sind hier für mich von Bedeutung.

### **c) Sport**

Zunächst einmal nutzen wir die körperliche Bewegung, um unseren Körper durch zahlreiche Sportangebote zu trainieren und fit zu halten. Ein großer Bereich wird hier durch Angebote die Rückengesundheit betreffend abgedeckt. Rückengesundheit ist ein großes Thema, da Rückenerkrankungen, wie Bandscheibenvorfälle, Arthrose, Muskelverspannungen und weiteres enorm zugenommen haben.

Die allgemeine Haltung zur Rückengesundheit lautet: Bewegung und Muskelaufbau. Empfohlen werden aber auch Angebote aus dem Entspannungsbereich, denn immerhin ist mittlerweile ein Bewusstsein dafür da, das unser Leben und Alltag und unsere Wahrnehmung dessen maßgeblich an unserer Rückenbefindlichkeit beteiligt sind.

Allerdings schaffen wir uns mit den meisten Bewegungsangeboten unabhängig von Kleidung ein neues Korsett. Wir stärken unseren Rücken mit einer gut ausgebildeten Muskulatur, die unsere Wirbelsäule vor Anfälligkeiten schützen soll. Was dabei jedoch geschieht ist, das die Wirbelsäule zwar geschützt ist, gleichzeitig aber meist auch recht unbeweglich bleibt. Unser Rückenmark erhält damit einen doppelten Schutz. Umschlossen und geschützt von unserer Wirbelsäule, kommt der Panzer einer kräftigen Muskulatur hinzu. Das Rückenmark, das durch unsere Wirbelsäule fließt, um Körper und Geist zu nähren wird damit in seiner Bewegung eingeschränkt.



#### **d) Jugend und Schönheitskult**

Die Befreiung der Mode führte auch dazu, dass die Menschen nicht mehr automatisch gezwungen waren ihre Kleidung der jeweiligen Lebensphase anzupassen.

So wurde in früheren Zeiten der Übergang von der Kindheit in die nächste Phase zum Beispiel dadurch deutlich, dass das kurze Kleid oder die kurze Hose zum langen Kleidungsstück wechselte. Die verheiratete Frau bedeckte zu vielen Zeiten ihr Haar mit einer Haube oder trug es hochgesteckt. Je älter man wurde, umso gedeckter wurden die Farben. All dies war auf der einen Seite sehr einengend, half den Menschen aber auch dabei, sich selbst und ihres momentanen Platzes im Leben bewusst zu sein. Viele Menschen haben diesen Wechsel der Kleidung möglicherweise als ein wichtiges Ritual empfunden, das den Übergang von der einen in die andere Lebensphase deutlich gemacht hat.

Heute zeigt die Gesellschaft trotz aller Freiheit immer noch auf Menschen, die in besonderer Art ihren Kleidungsstil pflegen und wer sich seinem Alter entsprechend recht unangemessen kleidet, bekommt auch schon einmal den Satz „hinten Lyzeum, vorne Museum“ zu hören.

Weit mehr als die Kleidung und der Sport hat aber der Jugend- und Schönheitskult heute Einfluss darauf, dass wir uns aus unserer Selbstwahrnehmung und dem Kreislauf des Lebens entfernen.

Sport trainiert unseren Körper und verhilft zu einer schönen Figur sowie mehr Kondition und Kraft. Das hält uns auch auf körperlicher Ebene länger jung. Jugendliche Kleidung verhilft dem Träger ebenfalls zu einem jüngeren Gefühl, jedoch ohne unseren Körper von außen gewaltsam zu verändern.

Durch den Jugend- und Schönheitskult nimmt ein Geschäftszweig jedoch immer größeren Raum ein. Der Körper soll durch operative Eingriffe einem Idealbild entsprechen. So kann man sich Fett absaugen lassen, die Haut straffen lassen oder mit künstlichen Implantaten dort eine Form schaffen, wo die Natur eine andere Vorstellung hatte als der Mensch. Ein unglaubliches Feld nehmen heute Botoxbehandlungen im Kampf gegen das Altern ein. Diese lassen Falten im Gesicht verschwinden und schaffen die Illusion von Jugend. Heute kann sich jeder Mensch diese Behandlungen erlauben und wie nebenbei in den Tagesablauf integrieren. Je öfter sich der Mensch diesen Behandlungen unterzieht, umso unbeweglicher wird das Gesicht. Die Mimik erstarrt zu einer Maske, die behandelten Gesichtspartien treten deutlich hervor und es entsteht ein durchaus groteskes Aussehen.

#### **e) Globalisierung und Medien**

Durch die Globalisierung und die Medien wird dem Menschen die Illusion geschaffen zu jeder Zeit mit allen Orten auf der Welt in Kontakt stehen zu können. Es ist möglich mit Menschen auf der anderen Erdhalbkugel direkt zu kommunizieren und dabei auch im Blickkontakt zu stehen. Genauso ist es möglich jederzeit in Wort und Bild Ereignisse zu verfolgen, die überall auf der Welt geschehen. Die ganze Welt kann ich mir auf diese Weise in mein Wohnzimmer holen, ohne das Zimmer verlassen zu müssen.

Ich kann per Internet einkaufen, mir Informationen holen und meine eigenen Ansichten, Wertvorstellungen usw. dort veröffentlichen und einen Status der Berühmtheit empfinden. Ich kann aber auch im Schutz meines

Wohnzimmers, versteckt hinter einer Tastatur das Leben von Menschen ruinieren, indem ich auf Plattformen Unwahrheiten über sie verbreite.

Außerdem ist es mir möglich Beobachter des Lebens anderer zu sein. Wie heiraten andere Menschen, wie ist es bei anderen, wenn sie schwanger sind und die Geburt ihrer Kinder öffentlich zeigen? Ich kann mich ekeln, wenn vermeintlich Prominente sich im Dschungelcamp behaupten müssen und zusehen wie junge Menschen vortanzen oder singen und vor tausenden Menschen bei der Bewertung ihrer Darbietung gedemütigt werden.

An all diesen Dingen und Erscheinungen des Lebens kann ich teilhaben und erlebe das Leben anderer Menschen, statt mich mit meinem eigenen Leben zu beschäftigen.

Der ständige Blick auf das Medium, sei es der Fernseher oder das Smartphone, führt zu einer Abgrenzung meiner Umgebung und meinen Mitmenschen gegenüber. Ich vermittele eine Grenze, die sowohl mein Gegenüber oder auch ich selbst möglicherweise nicht durchbrechen möchte. Je größer diese Grenze wird, umso mehr isoliere ich mich von meiner Umgebung und meinen Mitmenschen, aber vor allem von mir selbst.

Gleichzeitig entsteht für mich durch diese Medien ein Eindruck von Haltlosigkeit bei den Menschen, der vergleichbar mit dem Taumeln in einem leeren Raum ist. Viele Menschen sind sich dessen nicht bewusst, doch andere Menschen begeben sich auf die Suche nach etwas, das ihnen dabei hilft, ihren Platz im Leben zu finden. In früheren Zeiten war dies die Aufgabe der Kirche, die den Menschen allerdings häufig aus Selbstzweck ein Bild vermittelt hat, das letzten Endes nicht immer Hilfe war, sondern auch schaden konnte. Heute haben sich viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen von der Kirche abgewendet und umso größer ist die Suche nach anderen Möglichkeiten. Das können spirituelle Richtungen sein, fernöstliche Bewegungsformen, Achtsamkeitstraining und noch manches andere.

## **2. Teil: Aufgabe und Bedeutung der Wirbelsäule**

In Zusammenhang mit dieser Arbeit habe ich in meinem sozialen Umfeld nach der Aufgabe und Bedeutung der Wirbelsäule gefragt und erfahren, dass für die meisten Menschen die Wirbelsäule eine überwiegend anatomische Funktion hat.

Folgende Aussagen habe ich erhalten:

„Die Wirbelsäule ermöglicht uns den aufrechten Gang und trägt unseren Kopf.“ „Irgendwie ist alles miteinander verbunden.“ „Wenn ich an einer Stelle Probleme habe, tut es auch an anderer Stelle weh.“ „Meine Wirbelsäule spüre ich nicht, wenn alles in Ordnung ist.“ „Das Rückenmark befindet sich doch in der Wirbelsäule.“ „Ich habe den Blick von oben.“

Aber auch Äußerungen den ganzen Menschen betreffend sind gekommen:

„Rückgrat oder Haltung zeigen.“ „Die Last der Welt liegt auf meinen Schultern.“ „Ein schwaches Lebensgefühl zeigt sich in einer zusammengesunkenen Haltung.“

Auf meine Frage nach einer möglichen spirituellen Bedeutung habe ich meist in ratlose Gesichter geschaut. Nur eine Person kam auf die Chakren zu sprechen: „Die liegen doch in einzelnen Bereichen der Wirbelsäule und haben mit energetischen Prozessen zu tun.“

Im Folgenden möchte ich auf einige Sichtweisen der Aufgabe und Bedeutung der Wirbelsäule eingehen. Die Bedeutung von Qigong wird im letzten Teil meiner Arbeit behandelt.

### **a) Anatomie und Schulmedizin**

Aus Sicht der Schulmedizin hat die Wirbelsäule eine rein anatomische Bedeutung. Sie ist die zentrale Achse unseres Körpers und besteht aus vierundzwanzig freien Wirbeln, aufgeteilt auf Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie acht bis zehn Wirbeln, die zu Kreuzbein und Steißbein verwachsen sind. Im Wirbelkanal geschützt befindet sich das Rückenmark und aus den Zwischenräumen der Wirbel treten die Rückenmarksnerven. Ebenfalls verbunden mit der Wirbelsäule sind Muskeln, Sehnen und Bänder.

Eine wesentliche Aufgabe der Wirbelsäule ist es, zunächst einmal dem Menschen den aufrechten Gang zu ermöglichen und den Kopf zu tragen. Im oberen Teil ist die Wirbelsäule über Muskeln und Sehnen mit dem Schultergürtel und über diesen mit Armen und Händen verbunden. Im unteren Teil ist sie mit dem Becken und über dieses mit Beinen und Füßen verbunden. Auf diese Weise werden alle Bewegungen durch die Wirbelsäule ermöglicht und gesteuert. Auch der Brustkorb und die in diesem sowie dem Bauch liegenden Organe sind mit der Wirbelsäule verbunden. Die Organe werden durch die Wirbelsäulenbewegung massiert und damit wird ihre Tätigkeit angeregt. Das Rückenmark liegt geschützt im Wirbelkanal und ist Informationsträger zwischen Gehirn und Organismus. Damit es frei fließen kann, ist es auf einen durchlässigen Wirbelkanal angewiesen.

Diese vielfältigen Aufgaben kann die Wirbelsäule erfüllen, wenn sie elastisch ist, was durch ihre charakteristische

S-Form ermöglicht wird. Biigsam und schwingend kann sie Stöße abfangen und damit Schutz auf den gesamten Organismus ausüben.

Die Schulmedizin sieht ihre Aufgabe in erster Linie darin, den Menschen darin zu unterstützen das „Organ Wirbelsäule“ gesund zu erhalten. Im Idealfall übernimmt der Mensch Eigenverantwortung und schützt und stärkt seine Wirbelsäule durch entsprechende Maßnahmen. Wenn die Wirbelsäule dennoch erkrankt, hilft die Schulmedizin mit physiotherapeutischen Behandlungen, eventueller Medikamentenvergabe und in ernsten Fällen mit einer Operation. Allerdings ist sich auch die Medizin mittlerweile zunehmend dem Zusammenhang von Gesundheit und psychischen Belastungen bewusst, so dass auch die Lebensumstände des Patienten in der Behandlung berücksichtigt werden. Aber auch in diesem Fall bleibt die Wirbelsäule in erster Linie ein Organ.

## **b) Hildegard von Bingen**

Auf Hildegard von Bingen (1098 – 1179) stieß ich, als ich schwere Magen und Darmprobleme hatte und von der Schulmedizin keine Hilfe erhielt. Zunächst befasste ich mich mit ihrer Ernährungslehre und Naturheilkunde und erhielt hier gute Hilfe. Ihr Verständnis vom Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos interessierte mich zunächst nur am Rande. Erst als ich durch Qigong Einblick in die traditionelle chinesische Medizin bekam, erkannte ich die Parallelen. Bei Hildegard von Bingen steht der Mensch in der Mitte des Kosmos und befindet sich in Wechselwirkung mit den vier Weltelementen, die bei ihr Feuer, Wasser, Luft und Erde sind. Alle Gesetzmäßigkeiten dieser Elemente finden sich im Mikrokosmos Mensch wieder und müssen im Gleichgewicht gehalten werden. Hildegard von Bingen empfiehlt hierzu eine Ernährung auf Dinkelbasis, ein ausgewogenes Verhältnis von Bewegung (Sport, Tanz) und Ruhe sowie Meditation.

Immer tiefere Erfahrungen im Qigong, besonders im Chan Mi Gong und seinen höheren Übungen, richteten meinen Blick auf die Visionärin Hildegard von Bingen. In ihrem tiefen Glauben an Gott und in ihren Visionen steht das Universum im Mittelpunkt. Sie spricht vom Urknall, in dem göttliche Kräfte enthalten sind. In ihrem Buch Scivias beschreibt sie das Universum als Ei und Fruchtbarkeitssymbol für das Leben, in dem sich nicht nur das Sichtbare und Zeitliche spiegelt, sondern auch das Unsichtbare und Ewige. Absolut faszinierend ist für mich, dass sie schon einige hundert Jahre vor Galileo Galilei von der Erde als Kugelgestalt sprach.

Gott und Universum und Mensch und Kosmos bilden ihrem Verständnis nach eine Einheit. Besonders interessant finde ich einen Satz Hildegards, der mir in der Lehrerausbildung oft begegnet ist:

**„Der Mensch hat im Universum seine Heimat.“**

Dabei ist das Universum Ursprung und Quelle der Lebensenergie des Menschen zugleich. Die Lebensenergie des Menschen stirbt nicht, sondern wird immer wieder neu geboren.

Die Sichtweise des Universums und der Mensch in ihm, führten mich zu der Frage, wie die Wirbelsäule von Hildegard von Bingen in ihre Lehren eingebunden ist. In dem Buch „Hildegard – Heilkunde von A – Z“ von Wighard Strehlow wurde ich fündig.

Nach Hildegard sind dem Menschen 35 Paare von Tugenden und Lastern zugeordnet. Jedes dieser Paare ist einem

Wirbel zugeordnet und jeder Wirbelabschnitt einer Körperregion.

So sind die ersten fünf Halswirbel den Sinnesorganen zugeordnet und die letzten zwei dem Bewegungsapparat mit Knorpeln, Knochen, Sehnen und Muskeln. Die ersten acht Brustwirbel entsprechen der Magen-Darm-Funktion und dem Verdauungssystem. Die restlichen Brustwirbel und die ersten zwei Lendenwirbel sind für die inneren Organe, Stoffwechsel, Niere und die Sexualorgane zuständig. Die weiteren Lendenwirbel sind verbunden mit dem Ischias, den Muskeln von Gesäß, Ober- und Unterschenkel sowie den Knien. Das Kreuzbein und Sakralbein versorgen die Füße. Da im Kreuz- und Sakralbein nach Hildegard von Bingen das Fundament für die gesamte Therapie liegt, sind die Kräfte der einzelnen Wirbel in diesem Bereich auch jeweils einem Wirbelabschnitt aus den oberen Bereichen der Wirbelsäule übergeordnet.

Das Steißbein hat als alleiniger Bereich eine besondere Bedeutung. Es ist allen Tugenden und Lasten zugeordnet. Nach Hildegard spielt daher der Weltschmerz in jedem Menschenleben eine besondere Rolle. Auch im Chan Mi Gong hat das Steißbein eine besondere Bedeutung.

Im Rahmen der Hildegard Heilkunde bin ich auf die Wirbelsäulenmassage nach Breuß gestoßen. Der Therapeut massiert und dehnt behutsam die Wirbelsäule, um diese geschmeidig zu machen. Dies wirkt sich heilend und wohltuend auf den ganzen Menschen aus. Im Chan Mi Gong können wir unsere Wirbelsäule aus eigener Kraft beweglich und geschmeidig erhalten und damit auf unser ganzes Dasein wirken.

### **c) Rudolf Steiner**

Rudolf Steiner (1861-1925) verband ich durch meinen Beruf als Erzieherin eigentlich nur mit der nach ihm begründeten Waldorfpädagogik.

Für ein Referat während der Lehrerausbildung setzte ich mich mit einem Buch auseinander, in dem es um Zeit und Rhythmus ging. Der Autor erklärte die Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen an Hand der naturwissenschaftlichen Erklärungen von Rudolf Steiner. Nachdem ich zuvor ein ähnliches Buch zum Thema gelesen hatte, das rein physikalische Erklärungen lieferte, die mich unglaublich faszinierten, aber auch verstörten, verschafften mir die Erklärungen nach Rudolf Steiner gleichermaßen Schutz und Vertrauen. Folglich machte ich mich auf die Suche nach möglichen Verbindungen von Rudolf Steiner und der Wirbelsäule. Fündig wurde ich auf einer anthroposophischen Seite im Internet.

Doch zunächst einige Worte zu Rudolf Steiner und seiner Anschauung der Welt, mit der er auch vielfach in der Kritik stand.

Einfluss erhielt seine Weltanschauung durch seine Tätigkeit als Goetheforscher, bei der er sich hauptsächlich mit Goethes naturwissenschaftlichen Werken auseinandersetzte. Ein Satz Goethes ist zu einem wesentlichen Leitsatz in Rudolf Steiners Leben geworden:

**„Materie ist nie ohne Geist, Geist nie ohne Materie“**

Dies ist ein Satz, der auch für mich in der Auseinandersetzung mit Qigong eine wichtige Bedeutung hat.

Steiner begründete die Anthroposophie, die die Welt auf spirituelle Weise versteht. Seiner Ansicht nach hat jeder Mensch ein geistiges Auge, durch das er neben der physischen noch eine geistige und seelische Welt wahrnehmen kann. Ich verstehe dieses geistige Auge als das uns aus dem Qigong bekannte dritte Auge.

Steiner bezeichnete sich selbst als Mensch mit der Fähigkeit zur Hellsichtigkeit, die ihn Übersinnliches wahrnehmen ließ. Seiner Theorie nach gibt es neben der gewöhnlichen Erkenntnis noch die Erkenntnis der Imagination, der Inspiration und der Intuition. Jeder Mensch ist in der Lage diese Fähigkeiten zu schulen und damit Zugang zur übersinnlichen Welt zu erlangen. Gelingt dem Menschen dies, kann er die Welt so verstehen wie sie ist und mit diesem Verständnis dazu beitragen, die Welt vielleicht zu einer besseren Welt zu gestalten.

Für Steiner steht die Wirbelsäule und ihr Aufbau in engem Zusammenhang mit dem Mond. Entscheidend ist auch hier das Verständnis vom Menschen als Mikrokosmos im Makrokosmos, indem sich alle Vorgänge in der Natur entsprechend im Menschen wiederfinden.

Steiner spricht von 28 bis 30 Wirbeln, die in Zusammenhang mit den Bewegungen des Mondes stehen. So findet die Bewegung des Mondes in vier rhythmischen Phasen statt. Diese Phasen teilen sich wiederum in 28 bis 30 Phasen auf. Dabei entsprechen die Bewegung des Mondes in seiner Bahn und seine Kräfte dem Aufbau der Wirbelsäule und ihrer Wirbel. Diese Mondkräfte sind maßgeblich an der embryonalen Entwicklung der Wirbelsäule beteiligt.

Ebenso verhält es sich mit den Nerven, die in gleicher Anzahl aus der Wirbelsäule in den Organismus austreten. In ihnen sind die Strömungen zu erkennen, die der Mond in den verschiedenen Stufen seiner Bahn auf die Erde hinunterschickt. Diese Einheit von Wirbelsäule, Rückenmarksnerven und Rückenmark bindet den Menschen an den Kosmos und führt zu einem lebendigen Austausch.

Auch das Auge und seine Sehfähigkeit sind in diese Zusammenhänge eingebunden. So zerfasert sich der Sehnerv beim Übergang vom Gehirn in das Auge ebenfalls in 28 bis 30 feine Fasern. Steiner spricht von einer kleinen Rückenmarksorganisation, die vom Gehirn durch den Sehnerv in das Auge übergeht.

Durch das Verhältnis des Mondes zur Sonne hat das Jahr zwölf Monate. Diese zwölf Monate stehen in Entsprechung zu den zwölf Hauptnerven, die aus dem menschlichen Gehirn in den Organismus gehen. Der Mensch in seiner Ganzheit ist also eine Imitation der kosmischen Vorgänge.

#### **d) Die Chakren**

Die Chakren definieren das Energiesystem des menschlichen Körpers. Es sind Energiezentren, die neben dem physischen Körper bestehen und als Verbindungsstelle zwischen Körper und Geist funktionieren.

In diesen Zentren wird Energie umgewandelt und durch Energiekanäle in den Körper verteilt. Die Lage der Chakren entspricht dabei denen der Hauptnervenzentren des Körpers und seinen Drüsen. Auf diese Weise wirken die Chakren auf Drüsen, Nerven und Organe und damit auf die Gesundheit des Menschen.

Jedes Chakra erfüllt aber auch in unserer Psyche und spirituellen Entwicklung eine bestimmte Funktion und steht für bestimmte Aspekte unseres Lebens und unsere Entwicklung als Persönlichkeit. Indem die Chakren entlang der

Wirbelsäule angeordnet sind, befinden sie sich am wichtigsten Energiekanal des Menschen. Dieser Energiekanal hat eine bedeutsame Rolle bei der Entfaltung des Bewusstseins und auch des spirituellen Bewusstseins. Wenn alle Chakren gesund und geöffnet sind, kann die Kundalini-Kraft aus dem Becken aufsteigen. Diese Entfaltung der Kundalini-Kraft wird oft mit der ersten Stufe der Erleuchtung oder dem Erlangen von kosmischem Bewusstsein gleichgesetzt.

Man unterscheidet mehrere Chakrensysteme aus verschiedenen Traditionen mit unterschiedlichen Ansichten über Anzahl und Lage der Chakren.

Ich möchte hier auf das Hindu- oder Yogasystem eingehen, das sieben Hauptchakren zählt, die entlang der Wirbelsäule, am Steißbein beginnend bis zum Scheitelpunkt angeordnet sind und den Körper durchdringen. Ein achttes Chakra befindet sich außerhalb des physischen Körpers am Rand der Aura.

Das erste Chakra befindet sich am Ende des Steißbeins zwischen Anus und Genitalien. In diesem Chakra hat die Vitalenergie von Körper und Geist wie eine zusammengerollte Schlange ihren Sitz. Das zweite Chakra sitzt an der Wurzel der Genitalien, das dritte am Solarplexus, das vierte in Herznähe, das fünfte im Kehlkopfbereich, das sechste in Höhe der Augenbrauen hinter der Stirn (drittes Auge). Das siebte sitzt direkt oberhalb des Scheitels und entspricht der Zirbeldrüse. Das bereits erwähnte achte befindet sich außerhalb des Körpers.

Beginnend am Scheitelchakra fließt die universelle Kraft durch die Chakren nach unten. Dabei nähren sieben verschiedene Arten von Energie unseren Körper. Die Energie fließt aber auch von unten nach oben durch die Chakren und kann damit zu persönlicher Einsicht und universeller Verbundenheit führen. Indem die Energie in den Chakren von unten nach oben aktiviert wird, durchläuft der Mensch die Phasen von der Kindheit zum Erwachsenenalter.

Eine interessante Theorie zu den Chakren in Verbindung mit den Sakramenten der christlichen Kirche habe ich bei Caroline Myss gelesen. Sie hat eine Verbindung zwischen der Bedeutung der Chakren und dem Symbolsystem der Kirche erläutert und eine Übereinstimmung gefunden, die eine Reise der spirituellen Entwicklung darstellt. Ordnet man die christlichen Sakramente in einer bestimmten Reihenfolge an, stimmen ihre Funktionen mit denen der sieben Chakren überein. Dabei entspricht ihre Reihenfolge nicht den allgemein üblichen der katholischen Kirche, was in früheren Zeiten nach Ansicht von Caroline Myss anders gewesen sein kann.

Die Reihenfolge der Sakramente setzt sich folgendermaßen zusammen: Taufe, Abendmahl, Konfirmation, Ehe, Beichte, Ordination und letzte Ölung. Auch diese Reihenfolge zeigt den Fluss der Energie, die dem Körper Leben spendet und zu einer höheren Stufe des Wissens und der Erleuchtung führt.

### **3. Teil: Die Befreiung Evas**

#### **a) Die List der Schlange und Evas Ungehorsam**

Aufgewachsen bin ich in einem Elternhaus, das der protestantischen Kirche angehört. Ich bin in diesem Glauben getauft und konfirmiert und habe in diesem Glauben auch geheiratet.

Die Kirche hat in meiner Kindheit und Jugend keinen großen Stellenwert eingenommen. Wir haben weder regelmäßig den Gottesdienst besucht noch an anderen kirchlichen Aktivitäten teilgenommen. Dennoch sind wir mit den Werten und Geboten der Kirche in unserem Familienalltag groß geworden, da das für meine Eltern gültige Werte einer Gesellschaft waren.

Während und nach meiner Ausbildung als Erzieherin habe ich in evangelischen Kindergärten gearbeitet und war auch eine Zeit lang im Kindergottesdienst aktiv. Es hat mit Freude bereitet, Kindern die Geschichten der Bibel und ihre Botschaften auf spielerische Weise zu vermitteln.

Wann ich erstmalig mit der Geschichte der Vertreibung aus dem Paradies in Berührung kam, kann ich heute nicht mehr sagen. Vermutlich ist dies in der Zeit der Grundschule während des Religionunterrichtes gewesen. Auf jeden Fall erinnere ich mich, dass meine Schlangenphobie ungefähr in dieser Zeit auftrat.

Wenn ich mich an meine Kindheit und diese Geschichte erinnere, ist da in erster Linie der Schrecken vor der Schlange. Gefahr und Angst sind die entscheidenden Emotionen, die ich mit ihr in Verbindung bringe, denn das schöne und sichere Paradies, also meine momentane Lebenssituation ist einer akuten Bedrohung ausgesetzt. In diesem Zusammenhang erinnere ich mich an Spiele mit meiner Schwester, bei denen wir sozusagen in einem Paradies lebten, in dem es keine Veränderung gab. Alles blieb beschaulich und idyllisch.

Wichtig ist hier unsere Familiengeschichte zu erwähnen. Meine Eltern gehören zur Generation der Kriegskinder und entstammen beide einer Familie, die gezwungen war zu flüchten. Dementsprechend haben meine Eltern ein Zuhause geschaffen, in dem wir sehr behütet und geschützt aufgewachsen sind. Unsere Familie ist mir immer vorgekommen wie eine Insel, von der wir schlecht hinunter kamen, auf die aber auch schlecht Personen von außen hinauf kamen. Das heißt nicht, dass bei uns keine Menschen ein und aus gingen, doch nur wenigen ist es gelungen, wirklich in unseren Kreis aufgenommen zu werden. Besonders meinem Vater ist es sehr schwer gefallen uns in die Welt zu entlassen.

Während also in meiner Kindheit vorrangig von der Schlange der Schrecken ausging, kam besonders im Jugendalter und jungen Erwachsenenalter die Rolle der Eva und ihre Auswirkungen auf mich als ihre Nachfahrin hinzu.

Indem ich dies hier schreibe, kommt mir der Gedanke, dass ich mein ganzes Leben Angst davor hatte und auch immer noch habe, ungehorsam zu sein oder die an mich gestellten Erwartungen nicht zu erfüllen. Jetzt gerade wird mir erstmalig wirklich bewusst, dass die unterschwellige Angst vor einer ganz schlimmen Strafe dahinter



stecken könnte.

Schließlich hat Eva nichts schlimmeres getan als von einer verbotenen Frucht zu essen und wurde bestraft, indem sie aus dem Paradies geworfen wurde und sterblich wurde. Sterblich sein bedeutet aus meiner damaligen Sicht etwas Furchtbares, da das Leben aus dieser Sicht endlich war.

Aus der Erinnerung an meine Kindheit, muss ich sagen, dass es für Kinder unendlich viele Gelegenheiten gibt ungehorsam zu sein und von verbotenen Früchten zu essen. Später im Jugendalter und auch gelegentlich noch heute im Erwachsenenalter ist immer ein Unwohlsein vorhanden, wenn ich nicht tue, was von mir erwartet wird.

In der evangelischen Kirche ist die Erbsünde nicht so ein großes Thema wie in der katholischen Kirche. Aber in unserer offenen Welt wird jede Frau mit dieser Sünde konfrontiert und auch die evangelische Bibel beschreibt die Auswirkungen von Evas Sünde für jede Frau.

Das eigentliche Verbrechen bei Evas Ungehorsam liegt nicht nur in ihrer daraus resultierenden Sterblichkeit, sondern darin, dass Adam unschuldig mit in diese Lage gekommen ist und nun ebenfalls mit seiner Sterblichkeit für Evas Ungehorsam bezahlen muss.

Ich möchte in dieser Arbeit keine theologischen oder wissenschaftlichen Theorien über diese wichtige Geschichte der Menschheit anführen, sondern ausschließlich von meinen eigenen Gedanken berichten.

An dieser Stelle komme ich zurück auf den Anfang meiner Arbeit und meinen Ausflug in die Geschichte der Mode.

Wie ich dort schrieb, ist die Mode zunächst zweckmäßig gewesen, um dann zunehmend modische Attribute hinzuzunehmen. Deutlich ist auch, dass sich zunächst männliche und weibliche Mode in Zweckmäßigkeit und Bequemlichkeit ähnlich waren. Das war auch in der ersten Zeit des Christentums der Fall, bis der Einfluss der Kirche immer größer wurde. Entscheidend ist hier, dass die Kirche in den Führungspositionen ausschließlich dem männlichen Geschlecht vorbehalten war. Weibliche Ordensgemeinschaften unterstanden somit auch immer noch der männlichen Herrschaft und hatten wenig Entscheidungsgewalt. Damit dieses System gut funktionieren konnte, war die Geschichte von Adam und Eva ein sehr wirkungsvolles Mittel. Eva hat Adam betrogen und somit zahlt jede Frau für diesen Ungehorsam. Der Gewinner in dieser Geschichte ist der Mann und damit wird auch Adam zum Gewinner.

Stellvertretend für Eva wurden und werden immer noch alle Frauen in ihre Schranken gewiesen. Es ist ihnen nicht zu vertrauen. Die Mode vieler Jahrhunderte ist ein willkommenes Attribut gewesen, die Frauen auch äußerlich in ein Gefängnis zu stecken, dass eine freie und lebendige Entfaltung weitgehend unmöglich machte. Ausdrücklich möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es immer wieder Frauen gegeben hat, die sich über diese Fesseln hinweggesetzt haben und großes oder auch kleines in der Welt bewirkt haben. Eine von ihnen ist Hildegard von Bingen gewesen. Unendlich viele weitere Frauen sind ebenfalls ihren eigenen Weg gegangen und haben zum Teil große Opfer gebracht. Manche wurden ins Irrenhaus gebracht oder ins Kloster abgeschoben, viele wurden als Hexen verbrannt.

Obwohl ich zahlreiche Bücher und Geschichten über viele dieser Frauen gelesen habe, hat erstaunlicherweise

keine dieser Geschichten eine tiefe veränderte Wahrnehmung meines Bewusstseins bewirkt. Diese Veränderung ist durch die Geschichte von Adam und Eva selbst geschehen.

## **b) Eva und das Geschenk des Lebens**

Auch diese Ausführungen sind meine ganz persönlichen Empfindungen und spiegeln die Erfahrungen meiner momentanen Lebensphase mit Qigong wieder.

Fast mein ganzes Leben habe ich also mit einer Wahrnehmung der Geschichte von Adam und Eva gelebt, wie ich sie zuvor beschrieben habe. Die Geschichte selber lag dabei in einer hinteren Schublade meines Gehirns und blieb dort gut verschlossen.

Mit dem Ende der Kursleiterausbildung und dem Beginn der Lehrerausbildung öffnete sich die Schublade und die Geschichte wurde wieder präsent. Doch mit ihrem Erscheinen zeigte sie sich von einer neuen Seite. Obwohl mir die Präsenz der Schlange ein gewisses Unbehagen verursachte, war da eine Erkenntnis, die alles bis dahin Wahrgenommene mit einem Schlag neu sortierte und ein völlig neues Bild ergab.

Die gefährliche und falsche Schlange zeigte sich nun als Symbol des Lebens. Sie ist das Leben selbst und steht für eine göttliche oder universelle Kraft. Körperlich findet sie sich in der Wirbelsäule eines jeden Menschen wieder. Wie ich zu einem früheren Zeitpunkt schrieb, fließt in unserer Wirbelsäule unser Rückenmark, das unser gesamtes genetisches Erbe enthält. Dieses Erbe ist nicht nur das unserer unmittelbaren Vorfahren, sondern es enthält zu einem Bruchteil das gesamte Universum. In der Medizin der TCM befindet sich der Chong Mai Kanal im Bereich der Wirbelsäule. Er wird als erstes außerordentliches Gefäß bei der Entstehung neuen Lebens gebildet.

Die Schlange bietet Eva das Geschenk des Lebens in Form des Apfels an. Entscheidend ist für mich hier, dass in Eva und Adam dieses Geschenk bereits verwurzelt ist. Ihr Herz schlägt und ihr Atem fließt in seinem Rhythmus. Doch die Schlange bietet mehr. Sie bietet das Leben mit all seinen Facetten und das ist nur möglich, wenn Adam und Eva aus dem Paradies heraustreten. Das Paradies ist das Paradies, es ist die Vollkommenheit. Diese Vollkommenheit bedeutet aber auch, dass keine Veränderung möglich ist und alles bleibt, wie es ist. Wenn ich da an die Spiele von meiner Schwester und mir denke, dann waren die Zeiten, die wir in unserem Paradies verbrachten wunderbar. Es war eine Beschaulichkeit und Idylle, in die wir uns gerne zurückgezogen haben und letzten Endes auch oft unangenehmen Empfindungen entflohen sind. Genauso gerne sind wir mit den positiven Empfindungen des Spieles aus diesem wieder herausgetreten.

Dadurch das Eva das Geschenk des Lebens angenommen hat, ist sie aus der Vollkommenheit herausgetreten. Diese Vollkommenheit war eine Einheit, die sich nun geteilt hat und zu zwei Teilen des Ganzen geworden ist. Es ist die Polarität entstanden, die sich uns in den Gegensätzen aller Dinge zeigt. Indem wir um diese Gegensätze wissen, verstehen wir das Leben selbst. Wir können nur wissen, was Hitze ist, wenn wir auch Kälte kennen und damit den Unterschied zwischen beidem wahrnehmen können. Genauso verhält es sich um das Wissen von Leben und Tod. Nehmen wir uns als Teil der Natur wahr, dann sehen wir, dass in der Natur der beständige Wechsel von Leben und Tod existiert. Es ist der ewige Kreislauf der Erneuerung und wir befinden uns mitten in ihm. Mit dem

Ende unseres irdischen Daseins begeben wir uns auf eine andere Stufe der Existenz.

Stellvertretend für alle Menschen hat Eva dieses Geschenk angenommen. Es bleibt letztlich jedem Menschen selber überlassen, wie er mit diesem Geschenk umgeht.

Betrachten wir nun Adam in dieser neuen Konstellation, ist er keinesfalls mehr der Betrogene, sondern der Beschenkte. Er könnte auch in einem schlechten Licht dastehen und verurteilt werden, dass er sich hinter Eva versteckt hat und damit allen Konfrontationen aus dem Weg gegangen ist. Meinem Empfinden nach verhält es sich anders. Adam hat erkannt, dass Eva um das Geheimnis des Lebens weiß und ist ihr vertrauensvoll gefolgt. In Zeiten des Matriarchats ist dies sicher eine ganz normale Sichtweise gewesen. Als die Menschheit noch nichts über die wirkliche Beteiligung des Mannes an der Entstehung menschlichen Lebens wusste, wurde Frauen mit dem Hervorbringen neuen Lebens eine ganz andere Achtung und Ehre entgegengebracht. Sie wussten um das Geheimnis des Lebens. Erst das Patriarchat veränderte die Sichtweise und hat beharrlich daran festgehalten. Wenn ich an meine Kindheit und Jugend in den Endsechziger bis in die Achtziger Jahre zurückdenke, war ich immer der Meinung in einer Zeit groß geworden zu sein, in der Frauen und Männer gleichberechtigt waren. Kürzlich bin ich darauf gestoßen, dass das auch bei uns in Deutschland in dieser Zeit keinesfalls so war. Da wurden Frauen am Rednerpult im Bundestag ausgelacht und nicht ernst genommen. Noch Anfang der siebziger Jahre durften Frauen sich nur mit der Einwilligung ihres Ehemannes eine Arbeit suchen.

Vor einiger Zeit wurde die Bibelstelle „Und Gott schuf den Menschen zu seinem Bilde, (...); und schuf sie als Mann und Weib.“ (1.Mose 27) in einer Gesprächsrunde im Fernsehen im Zusammenhang mit der Homosexualität erwähnt. Für eine bekannte Persönlichkeit bedeutete diese Aussage ganz klar die Trennung von Mann und Frau als Person. Doch dies ist auch wieder nur ein Teil des Ganzen. Es geht über diese klare Teilung hinaus, wenn wir die Polarität mit einbeziehen und die Bedeutung von Yin und Yang hinzunehmen. Diese beiden Polaritäten, männlich und weiblich, ergeben im Tai-Chi Zeichen ein Ganzes. Der Mensch als Ganzes beinhaltet demnach auch beides in sich, egal welches Geschlecht er hat.

Aus dieser Sichtweise heraus haben Adam und Eva nicht getrennt voneinander, sondern als Einheit das Geschenk des Lebens angenommen.

Der Baum der Erkenntnis hatte für mich bis zu meiner veränderten Wahrnehmung keine sehr große Bedeutung. Er war einfach da als Träger der verbotenen Frucht. Das Symbol des Apfels finden wir in vielen Traditionen und Kulturen. Er steht für das Leben und auch für Macht, wie wir bei der Darstellung von Herrschern sehen. Neben Krone und Zepter wird meist auch ein Apfel gehalten.

Für mich persönlich ist der Baum von größerer Bedeutung. Er ist Zeichen des Lebens und verbindet uns in intensiver Weise mit dem Leben und seinen Polaritäten. Dabei gibt er Schutz und Kraft zu gleichen Teilen. Interessant ist, dass ich zu Beginn der Ki-Qi Ausbildung die Baumkronen auf eine neue Art wahrgenommen habe. Die Bewegung der Äste und Blätter ergaben ein anderes Bild der Lebendigkeit. Im Laufe der Lehrerausbildung senkte sich mein Blick auf den Baum immer tiefer. Der Stamm und die Wurzeln sprechen mich auf einer neuen

Ebene an. Ihre Vielschichtigkeit und die Beziehung der Bäume zueinander berühren mein Inneres. Im Qigong stehen wir wie ein Baum, wobei unsere untere Körperhälfte dem Stamm und die obere der Krone entspricht. Für mich findet sich der Baum auch in meiner Wirbelsäule wieder und das Steißbein ist die Wurzel. Diese Wurzel Steißbein ist durchzogen von einer intensiven Wahrnehmung und bringt mich an meine Anfänge. Ich habe Halt, um meinen Weg sicher gehen zu können.

Es liegt also in jedem Menschen selbst, ob er das Geschenk des Lebens mit allem, was dazu gehört, annehmen möchte. Frauen und Männer gleichermaßen können sich aus dem Gefängnis der Sichtweise einer Geschichte, die die Menschheit über Jahrhunderte geprägt und gefesselt hat, befreien.

## 4. Teil: Die zentrale Kraft der Wirbelsäule im Qigong

### a) Qigong und die traditionelle chinesische Medizin

Qigong als eine von fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin wirkt gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele. Wie ich schon bei Hildegard von Bingen beschrieben habe, wird der Mensch auch hier als Mikrokosmos im Makrokosmos verstanden, der sämtliche Gesetzmäßigkeiten des Universums in sich trägt.

Während bei Hildegard von Bingen vier Weltelemente existieren, die auf den Menschen wirken, sind es in der traditionellen chinesischen Medizin die fünf Wandlungsphasen: Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall. Jeder dieser Wandlungsphasen sind zwei von zwölf Energieleitbahnen, die Meridiane, zugeordnet. Beim Feuer sind es als einziger Wandlungsphase vier Leitbahnen.

Neben den zwölf Hauptleitbahnen gibt es die acht außerordentlichen Gefäße. Sie funktionieren als Speicherseen und übernehmen eine regulierende Aufgabe im Meridiansystem. Für mich sind im Zusammenhang von Qigong und der Wirbelsäule vier dieser Gefäße bedeutsam: Chong Mai, Du Mai, Ren Mai und Dai Mai

Die außerordentlichen Gefäße haben ihren Ursprung in den Nieren, in denen unsere Hauptlebensenergie, die Essenz oder auch Jing sitzt. Diese Nierenessenz Jing wird gebildet, indem in den Nieren prä- und postnatale Energie miteinander verbunden wird. Sie bestimmt unsere Konstitution und ist die Basis unserer Vitalität. Eine Aufgabe der außerordentlichen Gefäße ist es, für die Zirkulation von Jing durch den Körper zu sorgen. Diese Zirkulation von Jing verbindet den Menschen mit dem Himmel und der Erde. Dabei geschieht die Verbindung zum Himmel über den pränatalen Aspekt und die Verbindung zur Erde durch den postnatalen Aspekt.

Das Besondere an den oben genannten außerordentlichen Gefäßen ist, dass sie unseren Körper in energetische Achsen einteilen. Der Chong Mai bildet eine vertikale Achse, während der Du Mai und Ren Mai den Körper in eine vordere und hintere Hälfte teilen. Als einzige Leitbahn verläuft der Dai Mai quer und teilt damit den Körper in eine obere und untere Hälfte.

Der Chong Mai, oder auch Mittelkanal, entsteht als erstes Gefäß in der embryonalen Entwicklung. Weitere Namen für ihn sind „Straße, die strategisch wichtig ist“, „mächtiger Durchgang“ oder „Meer des Blutes“. In ihm zirkulieren vor und nachgeburtliches Qi. Im vorherigen Kapitel habe ich das Paradies als die eine Vollkommenheit beschrieben, aus der sich mit Evas Annahme des Geschenks des Lebens die Polarität entwickelt hat. Der Chong Mai repräsentiert im Embryo die Zahl eins als die höchste Einheit. Aus dieser Einheit entwickeln sich Du Mai und Ren Mai und repräsentieren die Zahl zwei. Dabei steht der Du Mai für den Yang-Aspekt und Ren Mai für den Yin-Aspekt. Die Polarität ist geboren. Der Verlauf des Du Mai geht auf der Körperrückseite über die Wirbelsäule, der Ren Mai verläuft entlang der Mittellinie der Körpervorderseite.

Aufgabe des Dai Mai ist es die obere und untere Körperhälfte zu verbinden und zu harmonisieren und auf diese Weise Himmel und Erde im Menschen zu verbinden. Ist der Dai Mai durchlässig, kann die Energie ungehindert in beide Richtungen fließen.

## **b) Die Wirbelsäule und meine Lebensenergie**

Qigongübungen bewegen die Lebensenergie des Menschen. Sie wird im Körper optimal verteilt und dadurch die Lebenskraft des Übenden gestärkt. Um dies zu erreichen nutzen Qigongübungen die Kraft der Wandlungsphasen und der Meridiane. In jeder Übung oder Übungsfolge finden sich die Wandlungsphasen wieder und verbinden auf diese Weise den Übenden mit dem Makrokosmos. Die Meridiane werden aktiviert und Blockaden in ihnen werden gelöst. Dort wo die Leitbahnen durchlässig sind kann die Lebensenergie frei fließen. An all diesen Übungen ist die Wirbelsäule beteiligt und wird auf diese Weise gesund erhalten.

In körperlicher Hinsicht lassen die sanften und gleichmäßigen Bewegungen die Muskeln und Gelenke geschmeidig werden. Die Muskulatur des ganzen Körpers wird ebenfalls trainiert und gibt damit der Wirbelsäule einen guten Halt. Der Unterschied zu rein sportlichen Übungen liegt dabei in der anderen Aufmerksamkeit und Wahrnehmung des Körpers. Der Qigongübende ist sich seiner Wirbelsäule als zentrale Achse und wichtigem Energieträger bewusst.

Eine wichtige Übung ist die des kleinen himmlischen Kreislaufs. Die Aufmerksamkeit des Übenden folgt der Mittellinie des Körpers über den Du Mai und Ren Mai im beständigen Wechsel von Yin und Yang. Wichtige energetische Tore auf dieser Mittellinie werden geöffnet und der Übende befindet sich im Kreislauf des Lebens.

Besonders die Übungen des Chan Mi Gong arbeiten in intensiver Weise mit der Wirbelsäule und dem Chong Mai. Das Fundament für alle Übungen des Chan Mi Gong bilden die vier Basisübungen. Sie nutzen die Grundbewegungen der Wirbelsäule: Vorwärts und Rückwärts, Seitwärts, Spirale und Rotation, sowie die freie Bewegung, die die ersten drei Basisbewegungen miteinander verbindet. Diese Bewegungen wirken in intensiver Weise auf die Wirbelsäule, Gelenke und Muskulatur. Sehr schnell wird deutlich, wo Blockaden sitzen, die sich bei regelmäßigem Üben gut lösen lassen. Doch auch die inneren Organe werden durch diese Bewegungen massiert und in ihrer Tätigkeit angeregt.

Das Besondere am Chan Mi Gong ist das Geschehen lassen, schauen, was der Körper macht und sich darauf einlassen. Auch die daoistischen Übungen nutzen die Ökonomie, um mit so wenig Aufwand wie nötig so viel wie möglich zu erreichen. Chan Mi geht darüber hinaus. Wenn der Übende aus dem „etwas tun wollen“ heraus tritt und in „das geschehen lassen“ kommt, nimmt er seinen Körper auf einer tiefen inneren Ebene wahr. Der Körper wird spürbar leichter und freier, alles schwingt und fließt und der Übende gerät in einen tranceähnlichen Zustand. Er nimmt sich in seiner einzigartigen Ganzheit eingebettet in dem großen Ganzen wahr.

Bedeutsam ist bei allen Qigongübungen, unabhängig davon, ob es daoistische oder buddhistische Übungen sind, das Prinzip von Yin und Yang. Es findet sich wieder in den Grundprinzipien aller Übungen und zeigt sich im Steigen und Sinken, Anspannen und Entspannen sowie Öffnen und Schließen. Träger dieser Prinzipien ist der Atemrhythmus, dessen steter Wechsel von Ausatmen und Einatmen die Bewegung steuert. Nimmt der Übende sich Zeit, in den Atempausen zu verweilen statt in die nächste Richtung zu eilen, wird ihm das Geschenk intensiver Wahrnehmung der Polaritäten gemacht. In der einen Richtung ist es eine schwebende Leichtigkeit, in

der anderen Richtung die absolute Verdichtung. Lässt man sich auf diese Momente ein, erfährt man bewusst den Moment der Umkehr. Das höchste Steigen geht in ein Sinken über, das tiefste Sinken geht in ein Steigen über. Das Eine entsteht aus dem jeweils Anderen, indem es bereits ein Teil dessen ist. So praktiziert der Übende pausenlos das Tai-Chi Zeichen und erlebt die Existenz allen Lebens.

Aus der gelebten Erfahrung dieser Prinzipien veränderte sich die Wahrnehmung meiner eigenen Existenz im Zusammenhang des großen Ganzen auf fundamentale Weise. Diese Veränderung geschah dabei in mehreren Schritten und auf unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen. Manche Veränderungen kamen ganz allmählich auf leisen Sohlen, andere schlugen ein wie ein Paukenschlag. Mancher dieser Paukenschläge war so intensiv, dass die Wirkung sowohl physisch als auch psychisch gewaltig war und es mir zuweilen schlecht ging. An dieser Stelle möchte ich gerne von meinen Erfahrungen erzählen.

Wie ich in einer früheren Arbeit geschrieben habe, hatte ich schon vor diesen Ausbildungen Qigongerfahrungen. Die Art wie ich Qigong bis dahin gelernt habe, war jedoch sehr technisch und mit einer statischen Wirbelsäulenbewegung verbunden. So war die schwingende Bewegung der Wirbelsäule aus dem Chan Mi Gong eine erste einschneidende Veränderung, durch die ich mich selbst und meine Umwelt auf einer Ebene wahrnahm, die einen intensiveren Bezug zur Natur und dem Leben herstellte. Zudem spürte ich meine Wirbelsäule auf eine Weise, in der sie mir wirklich als zentrale Achse meines Körpers bewusst wurde. Das war der erste Schritt meinen Platz auf dieser Welt auf einer anderen Ebene wahrzunehmen. Durch intensives Stehen mit der Wahrnehmung in alle Richtungen sowie die Meisterübung, bekamen oben und unten, vorne und hinten eine neue Bedeutung. Getragen von der Erde und gehalten vom Himmel zu sein, gaben mir ein Gefühl von mehr Sicherheit. Die Wahrnehmung meines Rückens wurde anders. Viele Jahre immer wieder auftretender Rückenschmerzen hatten mich meinen Rücken oft negativ besetzt fühlen lassen. Nun war da plötzlich ein Gefühl von einem sanften Streicheln und Wärme. Mich solcherart im Rücken gestärkt und gehalten zu fühlen, führte auch dazu, der Zukunft mit ihren Unsicherheiten gelassener und entspannter entgegenzusehen.

Dann kamen deutlich einschneidendere Erfahrungen. Die bisherigen hatten mir ein Gefühl der Sicherheit gegeben und damit eine Basis für wirklich große Veränderungen geschaffen. Die Dantienübungen und die Basisübungen des Chan Mi Gong waren die Tür zu einer anderen Erfahrung. Das erste intensive Üben der Dantienübungen brachte eine unglaublich starke Migräne, wie ich sie lange nicht mehr gehabt hatte und hat damit meinem Empfinden nach Platz für ein neues Bewusstsein geschaffen. Gleichzeitig hatte ich hier die erste Begegnung mit der Schlange. Eingerollt spürte ich sie in meinem Beckenraum und hatte das Gefühl sie steigt von dort über meine Wirbelsäule empor. Dies war ein Paukenschlag, der sehr lange nachklang und mich wie gereinigt und befreit zurück ließ.

Die Basisbewegungen des Chan Mi Gong folgten einige Zeit später an einem Intensivwochenende und trugen mich in universelle Weiten. Mir wurde zum ersten Mal wirklich bewusst, welchen Platz ich im universellen Ganzen habe. Mit Glücksgefühlen gingen Ängste einher. Diese Erfahrungen haben anders als die Dantienübungen längere Zeit zum Verarbeiten gebraucht. Neben dem Stand und der Meisterübung waren die zehn Meditationen

auf dem Berg Wudang eine große Hilfe.

Nun zum Ende der Lehrerausbildung durfte ich noch viele weitere schöne Erfahrungen machen, da im Chan Mi Gong die erweiterten Übungen hinzu kamen.

Allerdings stelle ich fest, dass sich mir trotz dieser zahlreichen Übungen zwei wichtige Prinzipien immer wieder neu erschließen. Das Stehen sowie Steigen und Sinken erlebe ich heute aus einer anderen Perspektive. Loslassen ist für mich ein wichtiges Thema und immer mehr Loslassen können, lässt die oben genannten Prinzipien tiefer erleben. Ich kann mich ganz entspannt auf dem dritten Bein niederlassen. Das lässt mich mein Steißbein intensiv fühlen, entspannt meine Beine und lässt mich tiefer in die Erde sinken. Die Qualität des Steigens verändert sich dadurch, dass ich tiefer in die Erde loslassen kann und lässt mich die folgenden Übungen auf einer anderen Wahrnehmungsebene erleben.



## Schlussgedanken

Qigong ist mein persönliches Geschenk des Lebens und hat mich mit einer Geschichte versöhnt, die in meinem bisherigen Leben negativ besetzt war.

Die Wahrnehmung meiner Wirbelsäule als Zentralachse meines Körpers und Träger meiner eigenen Genetik so wie der des Universums hat mir meinen Platz in der Welt gezeigt. Zum jetzigen Zeitpunkt meines Lebens, fast am Ende der Lehrerausbildung fühle ich mich auf diesem Platz gut aufgehoben. Ich hoffe, dass ich kommende Stürme des Lebens mit dieser Basis gut bewältigen werde.

Sehr wertvoll ist für mich die Kombination aus daoistischem und buddhistischen Qigong. Beides zeigt mir das Leben aus unterschiedlichen Perspektiven und ich kann für mich entscheiden, was ich gerade brauche.

Meine Zeit in Augsburg ist mit dieser Ausbildung nun beendet, doch meine Reise mit Qigong hat gerade erst begonnen.

## Danksagung

Mein Dank an dieser Stelle geht wieder zunächst an meinen Mann Rainer. Nach der Kursleiterausbildung war für Dich meine Zeit in Augsburg endgültig beendet. Mein Herzenswunsch tiefer in Qigong eindringen zu wollen ließ mich nicht los und Du hast diesen Wunsch wieder mitgetragen. Zwei Jahre hast Du mich zum Zug gebracht und wieder abgeholt und bist in Zeiten, in denen es mir nicht gut ging auch wieder nach Augsburg und sogar Jochenstein mitgekommen. Auch hast Du wieder meine Arbeit Korrektur gelesen und es geschafft, Seitenzahlen neu einzurichten, die von mir beständig zum Verschwinden gebracht werden.

Mein Dank geht an Dr. Zuzana Šebková-Thaller . Fünf wunderbare Jahre hast Du mich in das Wesen von Qigong beständig tiefer hineingeführt und dazu beigetragen, dass sich meine Wahrnehmung auf allen Ebenen verändert hat. Deine Leidenschaft und Begeisterung reißen mich immer wieder mit und sind mir ein großes Vorbild für mein eigenes Unterrichten von Qigong. Deine beständige positive Wertschätzung führten gemeinsam mit Qigong zu einem anderen Bewusstsein mir selbst gegenüber.

Mein Dank geht an alle Teilnehmer der Ausbildungswochenenden. Das gemeinsame Üben mit Euch und die Begleitung durch Höhen und Tiefen jedes Einzelnen war eine wertvolle Erfahrung in diesen Jahren. Die gemeinsam entfaltete Energie und das gemeinsame Wachsen hat mich jedes Wochenende berührt und erfüllt nach Hause fahren lassen und noch lange nachgeklungen.

Mein Dank geht an Gabi Seidl. Still im Hintergrund bist Du dennoch präsent und koordinierst die ganzen Abläufe. Jederzeit hast Du ein offenes Ohr für Wünsche und Fragen.

Mein Dank geht an das Leben selbst.

## Quellennachweis

- Titelbild „Der Tanz“ von Rainer Knorr
- Lutherbibel, 1985 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart
- „Geschichte des Kostüms - Die europäische Mode von den Anfängen bis zur Gegenwart“ von Erika Thiel, Henschel Verlag, Berlin
- „Praktisches Kursbuch Rücken“ von Prof. Dr. med. Bernd Rosemeyer, Klaus E. Jopp, Verlag Weltbild 1999
- „Hildegard Heilkunde von A-Z - Kerngesund von Kopf bis Fuß“ von Dr. Wighard Strehlow, Verlag Knaur 1993
- „Rudolf Steiner und die Anthroposophie - Einführung in sein Lebenswerk“ von Walter Kugler, Verlag Dumont 2010
- Anthroposophie nach Rudolf Steiner, siehe: <https://anthrowiki.at/Wirbels%C3%A4ule>
- „Mut zur Heilung - Wie Sie Ihre Lebensenergie nutzen um gesund zu werden“ von Caroline Myss, Verlag Knaur