

Qigong in der Therapie

Vor 18 Monaten war MajLis Tooming am Ende ihrer Kräfte. Die inoperablen Lebermetastasen wuchsen schnell, und sie hatte Metastasen auch im Skelett und in der Lunge. Sie verlor 15 kg Gewicht. Nach der Chemotherapie war sie so erschöpft, dass sie ihr Haus kaum noch verlassen konnte. Heute ist sie eine der Gründerinnen und Vorstandsmitglied der ersten Biologischen Krebsklinik in Schweden. Ein Standbein der Klinik ist ChanMi Gong, eine alte tibetische Technik, die durch differenzierte Wirbelsäulenbewegungen auf den Gesamtorganismus wirkt. MajLis übt mit den Patienten die Übungen, die ihr geholfen haben, und die Patienten wissen es zu schätzen.

Bei MajLis sind die meisten Metastasen zurückgegangen, einige Reste sind noch da, aber sie ist zuversichtlich, dass sie ganz verschwinden werden. Manchmal, wenn sie zu viel arbeitet, steigen die Tumormarker. Dann übt sie mehr und weiß, dass sie wieder sinken werden.

Es war nicht nur Qigong, was ihr geholfen hat. Sie hat ihr Leben umgekrempelt, ihre Ernährung umgestellt. Qigong war ihr dabei eine Stütze, auf die sie jederzeit zurückgreifen konnte. Es gab ihr das Gefühl, selbst etwas für sich tun zu können. Das sei das Wunderbare an Qigong, sagt sie. Dort wäre aber auch der Haken: Die meisten Menschen sind es nicht gewohnt, bei Krankheit aktiv zu werden. Sie lassen sich behandeln und erleiden passiv ihr Schicksal. Könnte man Qigong auf Rezept verschreiben, würde es vielen Menschen helfen. Qigong ist aber eine Herausforderung für jeden. Man muss selber aktiv werden. Qigong ist Hilfe zur Selbsthilfe.

Qigong als Methode der Gesundheitspflege

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und seit jeher eine Methode zur Gesundheitspflege und -erhaltung. Qigong-Übungen werden als eine Methode zur Anregung des Energieflusses und zur Harmonisierung der Energie beschrieben, die die Wirkung einer maßvollen und an der Natur orientierten Lebensweise unterstützt. Qigong lehrt Achtsamkeit und die Anwesenheit im Augenblick. Dadurch steigert sich die Wahrnehmung und auch der Genuss. Genuss unterstützt die Heilung. Ohne Genuss kein Qigong. Der Mensch lernt, mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen. Dadurch verändert sich die Einstellung zu sich selbst. Das Innere Lächeln, das wir mit dem Atem im ganzen Körper bis auf die Zellebene ausbreiten, bringt bei chronisch Kranken oft die

Wende in der Haltung zu sich selbst. Die Menschen entdecken wieder die eigene Schönheit und die längst verschüttete Liebe zu sich selbst.

Die Wirbelsäule ist zentral für die Gesundheit des Menschen. Eine elastische Wirbelsäule, die in alle Richtungen beweglich ist, aktiviert und transportiert Energie zum Gehirn und zu allen Organen. Darum soll sie nie still stehen, sondern stets mit dem Atem schwingen, wie ein Bambus im Wind. Geschmeidige Gelenke sorgen für eine gute Energieversorgung im ganzen Körper.

Der medizinische Aspekt von Qigong

In den letzten 30 Jahren galt dem medizinischen Aspekt des Qigong besondere Aufmerksamkeit. Es entstanden zahlreiche neue Übungen für verschiedene Organe und besondere Krankheiten. Das so genannte „Guolin-Qigong“, das Gehen mit einer besonderen Atemtechnik verbindet, wurde in der ganzen Welt bekannt. Es wird vor allem bei Krebs praktiziert.

Inzwischen wird Qigong in China wie in der westlichen Welt mit Diagnosen der westlichen Medizin kombiniert und mit westlichen Methoden evaluiert. In den letzten Jahren wurden in Deutschland zahlreiche Pilotstudien durchgeführt, die zum Teil nicht nur statistisch signifikante Besserungen nachwiesen, sondern auch aufzeigten, wie viel Geld die Krankenkassen dadurch pro Patient im Jahr sparen können.

Es sind aber vor allem das sich wandelnde Bewusstsein der Menschen in Bezug auf ihre Gesundheit und das wachsende Interesse für östliche Selbstheilungsmethoden, die für die zunehmende Popularität des Qigong sorgen. Heute wird Qigong nicht nur an Volkshochschulen und Schulen, sondern auch in vielen Krankenhäusern, Kliniken, Rehabilitationszentren und



Praxen unterrichtet. Viele Selbsthilfegruppen haben seit Jahren Qigong auf dem Programm.

Die Praxis des Qigong

In vielen Kliniken werden die geläufigen Übungsreihen unterrichtet, wie die Achtzehnfache Form des Taiji-Qigong, die acht Brokate oder die fünf Organe. Da alle diese Übungen den Energiefluss aktivieren und harmonisieren und dadurch auf den gesamten Organismus positiv wirken, sind sie immer geeignet. In Krebskliniken wird oft auch das bereits erwähnte Guolin-Qigong praktiziert. Aber auch andere wirksame Systeme wie Chan Mi Gong oder Fan Ten Gong gewinnen vielerorts an Popularität. Ebenso findet das Stille Qigong Anklang. An einigen Kliniken bekommen Patienten außerdem noch spezielle Übungen, die auf ihre persönliche Problematik zugeschnitten sind. Die Übungen sollten einfach und wirkungsvoll sein, damit auch kranke Menschen Lust haben, sie täglich zu üben. Es ist wichtig, dass die Patienten bei den Übungen bleiben, die sie in ihrer Klinik gelernt haben. Es sollten nur einige wenige sein, und es ist gut, sich dafür eine bestimmte Zeit am Tag zu reservieren. Hohe Ziele bringen wenig, 10–20 Minuten jeden Tag dafür um so mehr.

Meist brauchen chronisch kranke Menschen zwei Arten von Übungen: Übungen, die sie öffnen und elastisch, durchlässig und aufnahmefähig machen, und Übungen, die ihre Entschiedenheit stärken und sie Grenzen setzen und spüren lassen. Offenheit und Entschiedenheit – beides ist notwendig, um gesund

zu werden. Mit bestimmten „Umprägungsübungen“, wie dem Chan Mi (Rückwärtsgehen) lösen sich alte, krank machende Muster auf. Überall herrscht eine heilsame Ordnung, und der Übende wird durch sie getragen. Es geht stets um Heilung im Sinne der Ganzwerdung, das heißt: in Resonanz kommen mit sich selbst und mit dem Ganzen, im Austausch sein, sich getragen wissen, ins Fließen kommen, eins werden mit dem großen Ganzen. Δ

[DR. ZUZANA ŠEBKOVA-THALLER]

Dr. Zuzana Šebkova-Thaller, Präsidentin der Deutschen Qigong-Gesellschaft e.V., Vorsitzende des Deutschen Dachverbands für Qigong und Taiji, Ausbilderin der Deutschen Qigong-Gesellschaft und der Chan Mi Gong-Gesellschaft, unterrichtet seit 15 Jahren in Selbsthilfegruppen, in Praxen und an Kliniken in Zusammenarbeit mit Ärzten Qigong und hat einen großen Erfahrungsschatz im therapeutischen Bereich gesammelt. ZuzanaThaller@yahoo.de Tel. 09146-303



Dr. Zuzana Šebkova-Thaller Qigong in der Therapie

Kurs I
10. – 14. Februar 2006
Kurs II
15. – 20. Mai 2006

Dr. Zuzana Šebkova-Thaller
In der Hölle 4 – 91801 Markt Berolzheim
ZuzanaThaller@yahoo.de
Tel. 09146-303 – Fax 09146-9429613

