

## Ich blühe, ich genieße, ich pack' es an!

### Qigong in der Krebstherapie

Mit den „Qigong-Schritten“ hat Frau Guo Lin ihren eigenen Krebs und den vieler Leidensgenossen besiegt. Einer weit größeren Zahl hat sie neue Hoffnung gegeben und schon dadurch das Leiden erleichtert, auch wenn sich das hochgesteckte Ziel einer endgültigen Heilung dann doch nicht erreichen ließ.

Wir haben allen Grund, Frau Guo Lin für diese Leistung dankbar zu sein. Die neue Methode, die ich hier vorstelle, entstand aus der Not, dass nur wenige Europäer die Guolin-Schritte so gut beherrschen, so viel Gelassenheit haben und unter so günstigen Umständen leben, dass sie sich viele Stunden täglich ungeachtet des Spotts und der Neugier entspannt im Freien in schwingvollen Schritten ergehen können. Hinzu kommt noch, dass uns viele Patienten in einem Stadium ihrer Erkrankung aufsuchen, wo sie ganz einfach zu schwach für die Schritte geworden sind. Während sie ihre ganze Kraft beim Erlernen der ersten Schritte verlieren, läuft ihnen die Krankheit mit weit größeren Schritten davon. Die fatale Erfahrung des Versagens schafft Schuld und Verzweiflung.

### Schneller Erfolg motiviert

Was krebserkrankte Menschen zunächst brauchen, sind einfache Übungen, die ihnen Spaß machen. Ein schneller Erfolg ist die beste Motivation. Damit diese Übungen wirklich geübt werden, müssen sie in den Alltag integrierbar sein. Man übt beim Kochen, auf der Arbeit, bei einem Spaziergang, während eines Gesprächs, beim Fernsehen oder im Bett, und zwar nicht, weil man muss, sondern weil es Spaß macht.

Diese leichten Übungen basieren auf sinnlicher Wahrnehmung. Sie wecken Genuss und Freude. Sie prägen eine bejahende Lebenshaltung, die für den Weg der Heilung ganz wesentlich ist. Sie unterstützen alle Therapien und lassen sich jederzeit auch mit der Guolin-Methode kombinieren. Ohne viele Worte vermitteln sie die Grundsätze des Qigong.

### Ich blühe, ich genieße, ich pack' es an! Die Zielsetzung der Methode

Die Methode hat folgende Ziele:

1. den durch die Diagnose auf „Tod“ programmierten Patienten mit einfachsten Übungen wieder zum Leben zu erwecken;
2. den großen Zusammenhang zwischen dem Makrokosmos und dem Mikrokosmos wahrzunehmen: die Resonanz des Alls mit dem Menschen, und des Menschen mit seinen Organen und den einzelnen Zellen bis in die Zellorganellen;
3. aus dem Teufelskreis von Angst, Sorgen, Verzweiflung herauszukommen;
4. das eigene Energieniveau durch Aufbauübungen, mit transparenter Wirbelsäule und durchlässigem Michu<sup>1</sup>, zu steigern;

<sup>1</sup> Michu ist ein Begriff des ChanMi-Qigong. Es bedeutet „geheimer Ort“ und bezeichnet einen Bereich, der sich über den Damm- und Schambecken erstreckt und auch den Raum darüber und die angrenzenden

5. Blühen, Fliegen und Schwimmen neu zu erleben und das Vertrauen aufzubauen, dass wir stets genährt und getragen werden, wenn wir dies zulassen;
6. die Sinneswahrnehmung zu steigern. Zugang zu verschlossenen „Zell-Burgen“ zu finden, den Augenblick zu genießen, das Lächeln wieder zu erleben, sich wieder zu lieben; - genießen, genießen, genießen! - auch das Üben zu genießen;
7. den retrospektiven Blick auf das Leben in aktive Anwesenheit zu verwandeln;
8. Klarheit und Entschiedenheit mit Hilfe von Übungen aus den Verteidigungssportarten zu steigern;
9. wie ein Buddha zu lachen und die Kraft der Mitte zu wecken;
10. unerbittliche Kämpfe zu kündigen oder in gesunde Auseinandersetzungen zu verwandeln, wo das Spielerische überwiegt, Versöhnung nach innen wie nach außen zu stiften!
11. mit Hilfe von spezifischen Übungen aus dem therapeutischen ChanMi-Qigong die Tumormasse zu senken und zu entsorgen.

### Die Übungen

#### 1. Bambus im Wind

Zunächst gilt es, die auffälligsten Folgen des Schreckens und zu beseitigen. Die meisten Menschen werden durch die Diagnose regelrecht paralytisch und wirken wie Käfer im Totstellreflex. Diese Art von innerer „Versteifung“ wird durch einfache Entspannungs-, Atem- und Bewegungsübungen, die das Innere Lächeln wecken, am schnellsten gelöst. Die Kranken lernen, den Energiefluss wieder zu spüren. Außerdem werden Wirbelsäulenübungen geübt, die den Basisübungen des ChanMi-Qigong entsprechen, jedoch ohne Anspruch auf Systematik und Gründlichkeit. Mit Hilfe einfacher Bilder werden die verschiedenen Wellenbewegungen der Wirbelsäule thematisiert. Sie wirken auf die Gesamthaltung des Menschen. Er lernt, seine neue Elastizität zu genießen: Er fühlt sich wie ein Bambusbaum im Wind und genießt seine Bewegung, gleich ob er steht oder sitzt oder liegt.

#### 2. Qigong-Haltung

Die Wirkung der körperlichen Haltung auf die geistige wird weiter vertieft. Durch die Qigong-Haltung nimmt der Mensch die Verbindung zum kosmischen Ganzen wahr. Er ist seine Mitte. Er verwurzelt sich, verbindet sich mit dem Himmel mittels eines seidenen Fadens, der vom Baihui bis zum Himmel führt. Dadurch bekommt er einen „festen Stand“, wird „gehalten“ und „geführt“, ist im „Lot“, und hat das Gefühl für die „Mitte“ wiedergefunden. Und er spürt, dass ihn diese Verbindung stärkt.

Die achtsame Atmung lässt ihn den Austausch mit dem Ganzen wahrnehmen, wobei besondere Weisen des Atems die Energieaufnahme intensivieren.

#### 3. Reinigungsübungen, Umprägung

Die Reinigungsübungen gehören zu den wichtigsten Übungen in dieser Phase. Je nach Bedarf wählt man die Schüttelübung oder Übungen, um eigene Belastungen und belastende Ereignisse abzulegen, z.B. „Die sieben Kümmernisse ablegen“; oder Reinigungsübungen aus dem ChanMi-Qigong, um die energetische Zellreinigung durchzuführen. Alle zusammen sorgen für die Entsorgung des Ballasts, den jeder mit sich schleppt und stets auch neu verursacht. Schutzübungen mit Hilfe des Atems und der Vorstellung sorgen für den „richtigen Abstand zu den Dingen“. Achtsamkeit ist angesagt. Die Regeln der Seelenhygiene, die der Krebskranke mit seinem Qigong-Dozenten nach seinen spezifischen Bedürfnissen aufstellt, helfen, die Kraft der positiven

Gedanken und Seelenbilder zu nützen, anstatt sich durch die Schwere der Sorgen schwächen zu lassen.

In einer „Umprägungs-Übung“<sup>2</sup> wird ein vergangenes Glückserlebnis vergegenwärtigt, mit allen Sinnen in allen Zellen und Poren erlebt und als Grundton des neuen Lebens erfahren. Es reicht nicht, Sätze wie „ich bin glücklich“, oder „ich bin gesund“ zu wiederholen oder mit Ihnen die Wohnung zu schmücken. Die Umprägung hat nur eine Chance, wenn sie uns als Ganzes erfasst und durchdringt, und nicht nur auf der geistigen Ebene, sondern mit allen Sinnen im ganzen Körper erfahren wird.

#### 4. Ausbreiten des Lächelns

Die Übenden begreifen, dass man mit Innerem Lächeln wesentlich mehr erreicht als mit Kampf. Mit dem Ausbreiten des Lächelns im Körper bekommen sie „das Gefühl, gedehnt zu werden“ und spüren, „wie ihre Kraft wächst“. Besondere Atemübungen in Verbindung mit Mantras und Mudras aus dem ChanMI-Qigong stärken die innere Kraft.

Die Wirbelsäulenbewegungen werden fließender und genussvoller, der Michu, der durch Angst und Schrecken zusammengeschnürt war, beginnt, sich wie eine Blüte Blatt für Blatt zu öffnen, und wenn diese wichtigste Energiepforte geöffnet ist und die Wirbelsäule in Wellen fließt, ist die erste Hürde genommen.

Die Patienten lernen, mit ihrem inneren Auge lächelnd und leuchtend durch die fließende Wirbelsäule zu wandern und überall Licht und Lachen zu verteilen. Sie entfachen mit ihrem Blick bewegtes, prickelndes Licht. Mit allen ihren Sinnen nehmen sie wahr, wie Tausende von lachenden und tanzenden Lichterscheinungen prickeln und kitzeln und das Rückenmark wärmen.

#### 5. Blühen, Schwimmen Fliegen - Kraft spüren

Je mehr der Mensch als Ganzes strahlt, desto mehr blühen auch alle seine Zellen. Das Wecken aller Sinne erhöht die gesamte Wahrnehmung, nach außen wie innen. Es reicht dann, mit Hilfe von Bildern die Vorstellungskraft anzuregen, um die gesamte Wahrnehmung z.B. zum Rücken zu schicken und sich von einem Qi-Strom von hinten füllen zu lassen. Der Strom füllt nacheinander Organe, Höhlen, Knochen u.s.w. und beginnt, den ganzen Körper zu dehnen. Der Strom ist so stark, dass er uns sogar hält, wenn wir uns gegen ihn lehnen. Der Übende spürt, dass er „voller Kraft“ ist. Gläubige sprechen vor der Fülle der „göttlichen Kraft“, die sie jetzt trägt. Sie haben ihr Vertrauen wiedergewonnen.

Oder wir breiten unsere Arme aus und steigen als Adler zur Sonne auf. Wir kreisen über der weiten Landschaft, sehen alles aus großer Weite und einer ganz anderen Perspektive als sonst. Wir spüren den Wind unter den Flügeln, lassen uns streicheln, lassen uns tragen und genießen es.

Es ist wichtig, wieder zu spüren, dass wir blühen, fliegen und schwimmen können und dass wir Vertrauen haben, stets genährt und getragen zu werden, sobald wir uns öffnen und es zulassen.

#### 6. Mit lächelndem Atem das Körperinnere entdecken

Je mehr sie innerlich wahrnehmen, desto offener sind sie für die Aufnahme des heilenden Qi. Sie spüren, wie sich der Körper innerlich öffnet, wie sich die einzelnen Organe und auch ihre Zellen entfalten.

Die Patienten lernen, mit Hilfe des lächelnden Atems durch das Innere des Körpers zu gleiten, und neugierig mit allen Sinnen ihren Körper zu entdecken. Und sie folgen nicht nur dem Strom, sondern achten auch auf die Antwort des Körpers. Manchmal blüht ein Organ einfach auf, manchmal verfärbt es sich, manchmal dehnt es sich und lächelt und manchmal verlangt es auch etwas - ein bestimmtes Wort, eine Farbe, ein Licht, einen



Ton. Was der Körper begehrt, das gibt ihm der Übende und beobachtet, wie es ihn verwandelt. Und es ist manchmal, als würde er einen geheimen Code lösen: Verkrampfte und verhärtete Regionen des Körpers, die der inneren Wahrnehmung bislang den Zugang verweigert haben, öffnen sich und lösen ihre harten Zell-Burgen auf. Der Übende staunt und freut sich über die Verwandlung.

All das sind Zeichen eines neu erwachenden Lebensgefühls, das durch Hingabe, Liebe, Freude, Entfaltung und Zuversicht geprägt ist. Die Patienten lernen, mehr und mehr im Augenblick zu verweilen und ihn auszukosten. Der Augenblick ist schön!

#### 7. Achtung auf Stagnation im Heilungsprozess

An dieser Stelle ist ein scharf beobachtender Blick angesagt. Oft sind die Patienten damit zufrieden, das sie gelernt haben, wieder zu lächeln und den Tag zu genießen. Ihr Lächeln ist manchmal von Nostalgie gefärbt. Sie genießen das Leben, aber mit einem leichten Abstand. Dieser Abstand sollte nicht ewig bleiben. Nostalgie im Blick bedeutet Stagnation im Heilungsprozess.

Der Übende hat ein Stadium des inneren Friedens erreicht. Dies erhöht die Lebensqualität der letzten Monate, aber reicht nicht zur Heilung. Dies ist durchaus legitim, denn es ist nicht unsere Aufgabe, die Heilung zu erzwingen. Es ist jedoch wichtig, es selber zu sehen und die Patienten darauf aufmerksam zu machen.

#### 8. Freude an Auseinandersetzung

Elemente aus den östlichen Verteidigungskünsten unterstützen die Entschiedenheit und die Freude an der Auseinandersetzung. Durch kräftige Atmung und Übungen, die die Meridiane der Leber und Gallenblase aktivieren, stärken sie die Entschiedenheit und Fähigkeit, strategisch zu planen.

Ich möchte hier eigens betonen, dass die Kampfsportkünste nicht „im Kampf gegen den Krebs“ verwendet werden, sondern nur, um die Klarheit und Entschiedenheit der eigenen Haltung zu unterstützen. „Kampf gegen Krebs“ hat sich selten bewährt (meist nur bei Buben und Soldaten). Oft ist es so, dass die eigene Kriegshaltung auch den Gegner stärkt. Ich kann mich an eine junge Brustkrebspatientin erinnern, die im Traum ein Unglück nahen sah. Ihre ganze Familie wartete schreckensstarr auf das nahende Unglück. Da ergriff sie einen Stuhl und schlug auf das Ungeheuer ein, dass die Fetzen flogen. Blut floss und das Ungeheuer war tot. Durch diesen Traum geleitet, nahm die Patientin den Kampf auf. Sie strahlte und kämpfte und entwickelte eine ungeheure Energie. Sie war wunderschön in ihrem Kampf, wie eine Amazone. Doch zu derselben Zeit, als sie diese Kraft und Entschiedenheit entwickelte, explodierte auch der Tumor, dem sie zum Schluss unterlag.

### 9. Das Lachen

Wichtiger als solchen Kampfgeist zu pflegen, ist es, in der Mitte, wie die Erde, zu ruhen. Darum machen wir Übungen zur Stärkung der Mitte, des Zwerchfells und des Nabels. Wir blasen goldene Luftballone im Bauchraum auf und dehnen die Bauchinnenwände. Wir lassen Bälle an den Wänden kreisen, atmen durch den Nabel, dehnen das Zwerchfell und erschüttern es hechelnd, lachen laut und sehen uns als dicken, lachenden Buddha. Alles schüttelt sich und jede Zelle lacht! Im Lachen vergehen sowohl Nostalgie wie Kriegsstimmung. Übermut, und Leichtigkeit kehren ein. Darüber hinaus setzt das Lachen den unendlichen Speicher der pränatalen Energie frei.

### 10. „Guten Tag lieber Feind - der Krieg ist aus!“

Der gefährliche Ausrottungskampf verwandelt sich in einen lösbaren Zustand. Persönliche Feindschaften, der Tumor, die Angst: all das wirkt nicht mehr so bedrohlich. Die Unerbittlichkeit weicht. Es wird strategisch verhandelt. Es wird statt Krieg Tennis gespielt. Die Waffen werden niedergelegt. Der Kampf hat seinen Sinn verloren. „Guten Tag, lieber Feind!“<sup>3</sup>, „Der Krieg ist aus!“, sagte Frau Sanders zu ihren Krebszellen<sup>4</sup>

### 11. Therapeutisches ChanMi-Qigong

Spezifische Übungen aus dem therapeutischen ChanMi-Qigong helfen, mit Hilfe der strömenden Yin-Kraft zusammen mit verschiedenen Mantras und Mudras die Tumorlast zu senken und den Abfall zu entsorgen. Es sind mächtige Übungen, bei denen ich schon erlebt habe, dass von einem Tag auf den anderen die Leukozytenzahl bei Leukämie um 60 000 / $\mu$ l Blut von 180 auf 120 Tausend und der PSA-Wert bei Prostatakarzinom in 6 Wochen von 400 auf 200 gesunken ist.

Auch diese Übungen sind einfach und überall praktikierbar. Ihr Vorzug ist es, dass sie so lustvoll sind, dass sie das Leben der Kranken sofort von Grund auf verändern. Sie sind so zufrieden, so eins mit sich und ihrem Schicksal, dass sie das Ziel allen Strebens erreicht haben und, anders als Faust, ohne Einschränkung mit aller Einfachheit „zum Augenblicke“ sagen dürfen: „Verweile doch, du bist so schön!“<sup>5</sup> Diese Fülle und Offenheit ist der Boden für die Gnade der Heilung auch im herkömmlichen Sinn.

Text und Foto:

Dr. Zuzana Sebková-Thaller, Markt Berolzheim



<sup>3</sup> Ein wunderschönes Kinderbuch von Gudrun Pausewang

<sup>4</sup> Eva-Maria Sanders, Leben! Ich hatte Krebs und wurde gesund, Heyne Verlag München 1997

<sup>5</sup> Faust war dies, von Alter und Blindheit geschlagen, nur als Illusion, im Konjunktiv vermerkt. Zum Augenblicke dürft ich saagen verweile doch