

Nummer 2 | 2015 | 33. Jahrgang | B 10750 F

Kontakt

Die Mitgliederzeitschrift der DMSG Landesverband Bayern

Erholung oder Aktivsein?

Welcher Freizeittyp sind Sie? ab Seite 4



Was verbirgt sich hinter Zhineng Qigong?

Ein Erfahrungsbericht von Myduc Stetzer*

In der Geschäftsstelle erreichten mich Flyer für ein Zhineng Qigong-Seminar bei neurologischen Erkrankungen, begleitet von einer Studie zu Heilwirkungen dieser Qigong-Form bei Parkinson, die mein Interesse weckten. So hatte sich gezeigt, dass es beim Praktizieren von Qigong zu Verbesserungen von motorischen und nichtmotorischen Symptomen gekommen sei, in einigen Fällen sogar zu einer kompletten Remission. Ich kannte Qigong bereits als Bewegungsform, aber nicht als Heilform und dann noch mit dem Schwerpunkt auf neurologische Erkrankungen; das war wirklich neu für mich.

Neben der Neugier bestand jedoch auch eine gewisse Skepsis gegenüber derartigen Heilversprechen, und so nahm ich zunächst Kontakt mit der Organisatorin Sabine Jahnke auf. Sie ist Körper- und Physiotherapeutin und praktiziert seit Jahren selbst Zhineng Qigong. Diese Qigong-Form hatte bei der schweren Neurodermitiserkrankung ihrer Tochter, nach Jahren vergeblicher Behandlung mit allen Mitteln der westlichen Medizin, innerhalb von zwei Wochen einen vollständigen Rückgang und Heilung aller Symptome bewirkt. Auch bei ihren Patienten und Patientinnen konnte sie zahlreiche positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf beobachten. Sie gibt selbst regelmäßig Basiskurse in Zhineng Qigong und organisiert in Abständen mehrtägige Seminare mit Qigong-Meistern aus China in einem Qigong-Zentrum östlich von München. In China hat diese Qigong-Form eine langjährige Tradition. Dort wurde sogar ein medizinisches Krankenhaus gegründet, in dem von 1988 bis 2001 über 300.000 Menschen allein mit dieser Methode behandelt wurden.

Als Leiterin einer Gruppe von MS-Betroffenen mit Interesse an komplementär-alternativen Verfahren gab ich diese Flyer an Betroffene weiter. Drei MS-Betroffene meldeten sich für das viertägige Seminar an. Ich beschloss, auch selbst an dem Kurs teilzunehmen. Schließlich wollte ich mir ein Bild von diesem Verfahren machen, und außerdem plagten mich gerade einige hartnäckige Gelenksbeschwerden.

Angekommen in dem Qigong-Zentrum war ich zunächst einmal überwältigt von dem riesigen meterhohen und

wunderschön gestalteten Raum mit einem übergroßen Buddha, der über die Übenden wachen sollte. Die Teilnehmer waren eine bunte Mischung; Menschen unterschiedlichen Alters, darunter auch viele Parkinson- und MS-Betroffene mit Bewegungs- und Gangstörungen, aber auch einige Menschen mit anderen Beschwerden sowie Praktizierende und Interessierte aus anderen Bereichen. Der chinesische Meister und sein Assistent (der für uns simultan aus dem Chinesischen übersetzte) erklärten uns die Besonderheiten dieser Qigong-Form.

In China hat diese Qigong-Form eine langjährige Tradition. Dort wurde sogar ein medizinisches Krankenhaus gegründet.

Die Übungen von Meditation, Atmung und Körperhaltungen dienen dazu das Qi, die universelle Lebenskraft, zu stärken und den ungehinderten Durchfluss im Körper zu sichern. Dies soll die Lebensfunktionen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Im Unterschied zu anderen Techniken oder Sport wird jedoch auch der mentalen Ebene, das heißt der positiven Ausrichtung des Bewusstseins, eine sehr bedeutende Rolle zugeschrieben. So sollten wir uns zu Beginn und während jeder Übung gute Absichten und positive Bilder ins Bewusstsein rufen, uns z.B. unseren Körper in unserer besten Verfassung und Lebenskraft vorstellen. Die Übungen selbst waren ungewohnt. Es ging um die Aktivierung bestimmter Energiezentren, als Wichtigstes das der Nieren. Dieses wird als Sitz des Qi angesehen und durch kreisförmige Bewegungen mit den Fingerknöcheln massiert. Den Teilnehmern wurde dabei ganz schön heiß, und die Handflächen schwitzten. Dies war jedoch genau der erwünschte Effekt, wie uns die Lehrer versicherten.

Sie zeigten uns weitere Übungen zur Stärkung und Aktivierung des Qi und der verschiedenen Zentren, die immer mit bestimmten Bewegungen und Körperhaltungen verbunden sind und zum Teil recht anstrengend waren. Die Übungen konnten jedoch immer auf die Möglichkeiten der Übenden angepasst werden, also auch im Sitzen oder sogar im Liegen ausgeführt werden. Die Qigong-Meister begleiteten und korrigierten unsere Haltungen. Immer wieder bestärkten sie uns durch positive Affirmationen und Sätze („Qi und Blut fließen durch, und alle Funktionen des Körpers sind normalisiert“). Sie wiesen uns auch in die Theorie ein. So sollten alle starken Emotionen, allen voran



Zhineng Qigong-Lehrer: Meister Zhen und Meister Xie (v.l.)

Wut, vermieden werden, ebenso schlechtes Reden und Denken über andere. Vor allem sollten wir uns nicht mit Sorgen und Ängsten befassen, sie würden das Qi schwächen. Ziel sei es, mit jedem Moment und mit allen Gegebenheiten in Frieden zu sein. Bezüglich Ernährung gäbe es hingegen keine strengen Vorgaben; frisch sollte es sein. Es bedürfe aber keiner übermäßigen Vorsicht und Ängste, sondern wir sollten das essen, was uns schmeckt und was wir gut vertragen. Zwischen den Tagen bestand auch immer wieder Gelegenheit für Betroffene, über ihre Erfahrungen mit Zhineng Qigong zu berichten. So erfuhren wir von einer Frau, die kurz vor der künstlichen Kniegelenks-OP gestanden hatte, dass sie nun, nach einem Jahr mit täglichen Qigong-Übungen, wieder alle Berge erklimmen kann. Andere Teilnehmer berichteten von einem Zuwachs an Kraft und Vitalität insgesamt. Es gab auch die Möglichkeit, Einzelsitzungen bei den chinesischen Meistern zu erhalten (diese mussten jedoch extra gebucht und bezahlt werden). Dabei wurden individuelle Ratschläge und Übungen gegeben. Mir sagte der Meister, ich solle vor allem die Übung für die Nieren durchführen, dadurch würden meine Gelenksbeschwerden und auch meine kalten Hände verschwinden.

Zum Abschluss des Seminars erhielten wir noch eine „Energiedusche“, eine Übertragung des Qi von den Qigong-Meistern auf jeden einzelnen Teilnehmer. Dies war begleitet von einem Gesang, den wir alle gemeinsam anstimmten und der uns noch mal die Kraft und Verbundenheit der Gruppe spüren ließ.

Fazit für mich: Ich hatte eine Reihe von interessanten Gesprächen und Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen, einen Einblick in eine neue faszinierende Art des Denkens und Umgehens mit Krankheit (und Gesundheit) erlebt. Zwar habe ich keine Wunderheilungen erfahren, aber dafür die Zuversicht, etwas für das eigene Wohlbefinden tun zu können, eine ganze Reihe von Übungen an der Hand und die feste Absicht, diese auch zu Hause weiterzuführen. Denn es blieb das sichere Gefühl, dass es eben immer auch den eigenen Einsatz und das Dranbleiben braucht, damit sich etwas verändern kann.

**Myduc Stetzer ist Diplompsychologin und systemische Familientherapeutin bei der DMSG in München. Wer Interesse an Zhineng Qigong-Kursen hat kann sich mit Sabine Jahnke (E-Mail: sabine-jahnke@web.de) in Verbindung setzen.*