

Qigong für Menschen mit Krebs

Veränderungsprozesse aktiv gestalten

Jutta Trautmann

„Heute habe ich mein Qigong schon gemacht“, ist häufig einer der ersten Sätze meiner 91-jährigen Mutter, wenn ich mit ihr telefoniere. Sie hat sich eine tägliche Übungsfolge zusammengestellt und ist fest davon überzeugt, dass ihre körperliche Fitness und sogar die Überwindung von schmerzhaften Erkrankungen damit zusammenhängen. Vielleicht habe ich ja den Willen, für die Selbstheilung aktiv zu werden, von ihr geerbt. Vor 23 Jahren gehörte eine tägliche Übungspraxis des Guolin Qigongs zu den Aktivitäten, von denen ich mir eine heilsame Wirkung auf meine Brustkrebserkrankung erhoffte. Aus dem anfänglichen Üben aus Ängsten vor einem Fortschreiten der Erkrankung wurde dann ein wichtiger Bestandteil meiner Lebensweise. Qigong hat mein Leben bereichert.

Die Chinesin Guo Lin hat in den 1970er-Jahren aus dem klassischen Qigong heraus eine Reihe von Bewegungsübungen für Tumorpatienten entwickelt. Nach ihrer eigenen Heilung von einer Krebserkrankung hat sie die Übungen an Patient*innen weitergegeben. Eine meditative Gehtchnik wird dabei mit unterschiedlichen Körperhaltungen, Geschwindigkeiten und Atemtechniken ausgeführt. Guolin Qigong erfordert einen regelmäßigen Zeitaufwand und Disziplin: Täglich wird im Freien geübt.

Guolin Qigong ist vor allem durch seine Anwendung für Menschen mit Krebs bekannt. Doch auch Patient*innen mit chronischen Erkrankungen nutzen diese Methode unter anderem zum Anregen ihrer Selbstheilungskräfte. Guolin Qigong eignet sich auch für Krebspatient*innen in fortgeschrittenen Krankheitssituationen. Die Übungen werden an den gesundheitlichen Zustand der Patient*innen angepasst. Daher empfiehlt sich eine Einweisung durch erfahrene Qigong-Lehrer*innen. Guolin Qigong ist sehr passend für Menschen, die selbst für ihre Gesundheit aktiv werden möchten und eine in-

tensive Erfahrung der Selbstwahrnehmung und Weiterentwicklung durch Körperarbeit suchen.

„Qigong ist ein uraltes chinesisches System der Selbstentfaltung, ein Instrument, mit dessen Hilfe jeder Mensch persönlich Verantwortung für den Schutz seiner Gesundheit, die Stärkung der Vitalität und die Verlängerung seines Lebens übernehmen kann, während er gleichzeitig spirituelle Bewusstheit und Einsicht ausbildet.“

(Daniel Reid)

Auch von anderen Qigong-Übungen können Krebsbetroffene umfangreich profitieren. Qigong erfüllt das Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit bei einer schweren Erkrankung. Krebsbetroffene Menschen

haben durch den Schock der Diagnose und die vielfältigen Behandlungen häufig massive Verletzungen in ihrem Körpergefühl erfahren. Sie müssen mit dieser neuen Verletzlichkeit umgehen lernen. Qigong lädt durch sanfte und weiche Bewegungen dazu ein, den eigenen Körper so anzunehmen, wie er jetzt ist, und gleichzeitig seine Möglichkeiten zu erweitern. Auch das Reduzieren von Schmerzen kann ein Ziel der Übungen sein. Die Wahrnehmung des Körpers und des momentanen Gefühlszustands wird geschult. Der meditative Aspekt des Qigong entspricht dem Wunsch vieler Patient*innen, zur eigenen Mitte zu finden, sich mehr zu zentrieren. Sie versprechen sich davon einen erleichterten Umgang mit der Ungewissheit. Andere fühlen sich besonders durch die spirituellen Aspekte des Qigong angezogen.

Eine Frage der Haltung

Die innere und äußere Haltung eines Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Ein guter Start für eine Qigong-Stunde ist daher die Wahrnehmung des Körpers. Am Anfang fällt es oft nicht leicht, den Gedankenfluss zu unterbrechen und sich stattdessen ganz auf die Wahrnehmung zu konzentrieren. Wie nehme ich meinen Körper wahr? Was spüre ich jetzt? Wenn ich meine Aufmerksamkeit in dieser Weise lenke, bin ich ganz präsent. Nichtwertende Körperwahrnehmung lässt sich üben und verbindet uns mit der Gegenwart. Wir erleben bewusst den Augenblick. Durch die Einladung: „Übertreibe jetzt einmal die Haltung, die du ein-



Qigong Übeude beim GfBK-Kongress in Heidelberg. © GfBK/Manfred Friebe

nimmst“, werden die vorher nicht gespürten Anspannungen und Ungleichgewichte im Körper bewusst. Im zweiten Schritt kann der bzw. die Übeude eine angenehme Spannung und Aufrichtung finden. Ich bin hier in diesem Moment, und so fühlt sich mein Körper genau in diesem Augenblick an. Eine solche Erfahrung

kan für krebsbetroffene Menschen bereits eine große Entlastung sein. Sie unterbricht die Projektionen auf eine ungewisse Zukunft oder hilft, diese besser einzuordnen. Man lernt dabei zu unterscheiden zwischen dem, was im Augenblick wirklich ist und den Gedanken über eine mögliche Zukunft.

Wie fühlen sich meine Füße an? Diese scheinbar simple Frage kann eine ganze Reihe an sehr unterschiedlichen Erfahrungen auslösen. Spüre ich beide Fußsohlen gleichermaßen oder belaste ich nur eine Fußsohle? Ist mein Kontakt von den Fußsohlen zum Boden erschwert – eventuell als Folge der Krebsbehandlung? Welche Auswirkungen haben Operationen auf mein Gefühl von Gleichgewicht und Stimmigkeit in meinem Körper? Das Hineinspüren in den Körper kann uns auch mit negativen Empfindungen konfrontieren, uns ein Gefühl von Unsicherheit, Ungleichgewicht und mangelnder Verbundenheit mit dem tragenden Untergrund bewusst machen. Lassen Sie sich dadurch nicht abschrecken – ganz im Gegenteil: Die Unsicherheit ist auch ohne das Qigong da. Das Üben macht sie nur bewusst, sodass sie im Weiteren bearbeitet werden kann. Das Qigong vermittelt praktische Hilfestellungen, um zu einem sicheren Stand zu finden. Die Übeuden fühlen ihre Füße und erleben immer deutlicher, was sie eigentlich dort empfinden. Sie bemerken ihr Gewicht auf den Fußsohlen, spüren in den Boden hinein, dann wandert ihre Aufmerksamkeit weiter nach oben in ihre Beine, zu ihrem Becken. Sie lassen sich emporwachsen bis zum Scheitel. Die Erde kann als tragend wahrgenommen werden, die eigenen Wurzeln werden visualisiert. Durch die Vorstellung, mit dem Himmel verbunden zu sein, richtet sich der Körper auf. Wir lernen ihn zuerst einmal in seinem So-Sein anzunehmen. Dann können wir durch leichte Regulierungen, zum Beispiel durch kleine Veränderung der Fuß- und Beinhaltung oder des Beckens, mehr Standfestigkeit erfahren. Wenn wir in eine angenehme Spannung und Aufrichtung kommen, richten wir uns nicht nur körperlich auf, sondern auch emotional. Achtsame Körpereigenwahrnehmung und ein sanftes, gezieltes Übungsprogramm können ausgesprochen entlastend sein für

Menschen, die emotional und körperlich große Herausforderungen bewältigen müssen.

Atem trägt Lebensenergie

Die Praxis des Guolin Qigongs beginnt mit ruhigem Stehen in der Natur und mit einer Übung, die Qi-Atmen genannt wird. Es handelt sich um eine bewusste Atemführung. Beim meditativen Gehen wird das „Windatmen“ praktiziert: Durch intensives Atmen soll der Sauerstoffgehalt des Blutes erhöht werden. Bei allen Qigong-Übungen kann der Atem als Kraftquelle genutzt werden. Er begleitet und unterstützt Veränderungsprozesse.

Der Atem wird in der Meditationspraxis auch „das Tor zur Gegenwart“ genannt. Nach der Vorstellung der Traditionellen Chinesischen Medizin nehmen wir über den Atem frisches Qi (Lebensenergie) auf. Dem Atmen kommt in der Qigong-Praxis eine zentrale Bedeutung zu. In den 1950er-Jahren entstand die Definition: „Qigong ist Atmung, Bewegung und Vor-

stellungskraft integriert in einem Prozess.“ Auch die Atmung wird im Qigong zunächst achtsam beobachtet. Wo kann ich die Atembewegung wahrnehmen? In welchen Bereichen meines Körpers kann ich sie gut spüren, wo weniger? Wie nehme ich die Atemluft an meinen Nasenwänden wahr? Wenn wir den Atem zulassen und beobachten, kann er sich vertiefen und beruhigen. Viele Übungen des Qigong erweitern den Atemraum. Durch weiche und kontinuierliche Bewegungen entsteht ein Gefühl von mehr Innenraum und Weite.

„Regelmäßig Qigong

Praktizierende berichten über ein verbessertes Gefühl und eine große Dankbarkeit gegenüber ihrem Körper. “

Besonders die Qigong-Übungen für Krebspatient*innen zielen auf die Beweglichkeit des Zwerchfells. Das Atmen wird in ein rhythmisches Gleichgewicht zur übrigen körperlichen Bewegung gebracht. Manche erfahren beim Üben ihren Atem als Welle und spüren den Energiefluss durch ein gesteigertes Wärmegefühl. Neben der bloßen Wahrnehmung des Atems beinhalten Qigong-Übungen zahlreiche Hinweise für den gesteuerten Einsatz unterschiedlicher Atemtechniken.

Ruhe in der Bewegung

Die meisten Krebsbetroffenen kennen das: kreisende Gedanken, Grübeln, Ängste. Eine Bewegungsform, die meditativ ausgeführt wird, eignet sich gut dafür, den Gedankenkreislauf zu unterbrechen. Der

Übung: Die eigene Mitte finden

- ▶ Füße schulterbreit und parallel nebeneinanderstellen
- ▶ beide Füße gleichmäßig belasten
- ▶ alle Gelenke lockern
- ▶ Knie leicht gebeugt
- ▶ Hüfte entspannen
- ▶ Kreuzbein sinken lassen
- ▶ Taille entspannen
- ▶ Wirbelsäule aufrichten
- ▶ Schultern und Arme locker hängen lassen
- ▶ Achselhöhlen leicht geöffnet
- ▶ Ellenbogen leicht gebeugt
- ▶ Handgelenke entspannt
- ▶ höchster Punkt des Kopfes (Baihui) zeigt zum Himmel
- ▶ Kiefergelenke gelöst
- ▶ Zunge am Übergang Zähne/Gaumen (dadurch wird ein energetischer Kreislauf geschlossen)
- ▶ in die Ruhe eintreten
- ▶ ein inneres Lächeln entstehen lassen
- ▶ wenn eine leichte Selbstbewegung entsteht, diese zulassen, aber nicht willentlich verstärken
- ▶ zum Abschluss: Hände leicht auf den Unterbauch legen und die eigene Mitte spüren

Info

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten für zertifizierte Qigong-Gesundheitspräventionskurse. Wo Sie einen zertifizierten Kurs finden und wie hoch die Kostenbeteiligung ist, erfahren Sie von Ihrer Krankenkasse.

Guolin Qigong wird in der Regel nicht durch die Krankenkassen bezuschusst. Die Kosten sind überschaubar. Adressen von Lehrer*innen für Guolin Qigong erhalten Sie über die GfBK-Beratungsstelle in Hamburg.

Qigong-Grundsatz, Ruhe in der Bewegung zu suchen, klingt zunächst paradox. Bei fortgesetzter Praxis wird er zu einer häufig erlebten Erfahrung. Die differenzierte Körperwahrnehmung führt in einen achtsamen Umgang mit sich selbst, es entsteht ein besonderer Bewusstseinszustand. Wenn keine Energie mehr darauf verwendet werden muss, sich die Übungsfolge zu merken, ist der Kopf zeitweilig frei von Gedanken. Die Atmung wird harmonisch. Man überlässt sich mehr der Übung, als sie selbst bewusst auszuführen. Dann tritt Ruhe ein. Stille Übungen des Qigong kön-



Achtsame Konzentration auf die Bewegung. © GfBK/Manfred Friebe

nen so angelegt sein, dass eine äußere Regungslosigkeit im Sitzen oder Liegen mit Vorstellungsbildern kombiniert wird, die das Qi (Lebensenergie) im Inneren des Körpers zirkulieren lassen. Im stillen Körper findet dann eine innere Bewegung statt.

Mein Raum

Beim meditativen Gehen im Freien kann man häufig eine bestimmte Haltung beobachten, wenn Patient*innen gerade eine Operation oder andere belastende Behandlungen hinter sich haben: Sie lau-

fen mit gesenktem Kopf und blicken auf den Boden. Ihr Körper drückt aus, wie sie ihre Situation erleben: Sie überschauen nur einen kleinen Bereich und nehmen wenig Raum für sich ein. Die weit ausladenden Armbewegungen des Guolin Qigong stellen für sie anfangs eine echte Herausforderung dar. Bei diesen Übungen legt man eine weite Strecke zurück, das bedeutet, es wird ein großer Raum durchmessen.

Die Pioniere des Qigong in Deutschland haben eine gehörige Portion Mut bewiesen, sich mit derart seltsamen Bewegungen den Blicken der Spaziergänger auszusetzen. Heute noch stellt sich den Übenden immer wieder die Frage, ob sie sich die Freiheit nehmen dürfen, diese ungewöhnlichen Übungen an öffentlichen Plätzen zu praktizieren. Das ist nur einer der Gründe, warum gerade für Einsteiger das Üben in einer Gruppe außerordentlich nützlich ist. Manche halten die Gruppe für unverzichtbar. Sie stützt und bietet einen geschützten Rahmen, um diese neue Verortung auszuprobieren.

Die positiven Wirkungen des Qigong, die auch bald zu erleben sind, helfen über die erste Peinlichkeit hinweg. Die Übungen erden, und gleichzeitig lassen sie den Körper nach oben wachsen. Die rhythmische Übungsfolge bringt Gleichklang in eine unruhige Lebenssituation. Der Schwerpunkt der Übung liegt in der Körpermitte. Hier entsteht ein Plus an Stabilität.

Die Frage nach dem Freiraum stellt sich noch auf andere Weise: Kann ich es mir erlauben, mir die Zeit für die tägliche Übungspraxis zu nehmen? Löst dieser Gedanke starken Widerstand oder andere Reaktionen aus? Kann das damit zusammenhängen, dass mein bisheriges Leben vor allem daran orientiert war, etwas Be-

stimmtes zu schaffen oder ein Ziel zu erreichen? Wie groß ist mein Freiheitsgewinn, wenn ich mir diese Frage mit Ja beantworte? Das Selbstverständnis wächst mit der Übungspraxis. Das hat Folgen für den ganzen Menschen. Der fixierte Blick löst sich vom Boden und geht wie von selbst in die Weite. Das bedeutet: „Ich sehe eine Zukunft.“

Gerade die Aspekte des Guolin Qigong, die uns anfänglich schwerfallen, erweisen sich mit längerer Praxis als entscheidende Vorteile: Jeden Tag in der Natur sein, die sinnliche Wahrnehmung der Jahreszeiten und die unterschiedlichen Witterungen führen im Ergebnis zu einer tiefen Naturverbundenheit. Qi-duan Li, eine Qigong-Lehrerin und Ausbilderin, ermutigte ihre krebsbetroffenen Teilnehmer*innen: „Sage dir immer: Ich bin auch ein Teil der Natur, und deshalb kann ich geheilt werden.“

Ein praktischer Tipp noch zum Abschluss: Suchen Sie eine*n Lehrer*in, die/der zu Ihnen passt. Qigong umfasst eine Fülle von ganz unterschiedlichen Übungen. Probieren Sie verschiedene Übungsfolgen aus, bis Sie eine finden, die Ihnen wirklich zusagt.

Projekt „ÜberLebensKunst“

Seit 2000 unterrichtet die Autorin in dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der Hamburger Volkshochschule Menschen mit Krebs und chronischen Erkrankungen. Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. kooperiert mit diesem Projekt und bietet gemeinsame Vortragsabende an. Übungsabende finden ein bis zwei Mal in der Woche statt.

Sie eignen sich für Menschen, die eine Bereicherung ihres Lebens suchen, die Unterstützung durch eine Gruppe schätzen

und sich wünschen, die gewonnenen Körpererfahrungen und gelernten Entspannungstechniken in ihren Alltag zu integrieren. Detaillierte Informationen finden sie unter www.vhs-hamburg.de.

Zum Weiterlesen

Reid D. Chi-Gung. Econ Verlag (2000)



Zur Person

Jutta Trautmann ist als Beraterin der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Hamburg tätig. Ihr besonderer Schwerpunkt liegt auf Bewegung, Ernährung und Gesundheitsprävention. Sie arbeitet als Trainerin in Organisationsberaterausbildungen. Nach langjähriger Tätigkeit als Lehrerin für Guolin Qigong und der Ausbildung von Qigong-Kursleiterinnen, engagiert sie sich jetzt weiterhin in dem Projekt „ÜberLebensKunst“ der Hamburger Volkshochschule.



Kontakt

Jutta Trautmann
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.
Beratungsstelle Hamburg
Telefon: 040 6404627 (Mo und Di 12 bis 15Uhr)
E-Mail: post@jutta-trautmann.de



Jutta Trautmann leitet den Qigong-Workshop beim GfBK-Kongress. © GfBK/Manfred Friebe